



Desenvolvimento de Atletas de Wrestling em Longo Prazo

DEZEMBRO / 2022



Desenvolvimento de Atletas de Wrestling em Longo Prazo

Confederação Brasileira de Wrestling

Presidente

Flavio Cabral Neves

Gestor

Josué Morisson de Moraes

Autores

Pesquisadores

Mariana Simões Pimentel Gomes

Tiago Nunes Aquino

Especialistas

Agnaldo Pereira dos Santos

Felipe do Vabo Macedo

Flavio de Pava Ramos

Luzia Carmem Santana Pessôa Fernandes

Rafaela da Luz Santos

Parceria

Área de Desenvolvimento Esportivo/COB

Mentoria

Larissa Rafela Galatti

Paula Korsakas

Designer e Diagramação

Maximiliano Vieira Ramos



SUMÁRIO

Clique no título da página desejada

INTRODUÇÃO	5
CARACTERIZAÇÃO DO WRESTLING	7
REGRAS	8
CAPACIDADES BIOMOTORAS	12
CURRÍCULO WRESTLING	17
ETAPAS DA CARREIRA ESPORTIVA NO WRESTLING.....	18
1. EXPERIMENTAR E BRINCAR	19
PRATICANTE: IDADE: 3 À 9 ANOS	
2. BRINCAR E APRENDER	24
PRATICANTE: IDADE: 9 À 12 ANOS	
3. APRENDER E TREINAR	30
PRATICANTE: IDADE: 11 À 14 ANOS	
4. TREINAR E COMPETIR	36
PRATICANTE: IDADE: 13 À 17 ANOS	
5. COMPETIR E VENCER	43
TESTES FÍSICOS	
PRATICANTE: IDADE: 18 À 23 ANOS	
6. VENCER E INSPIRAR	54
PRATICANTE: IDADE: 20 À 35 ANOS	
7. INSPIRAR E REINVENTAR-SE	62
PRATICANTE: IDADE: A PARTIR DE 30 ANOS	
RELATO DO EX-ATLETA ÂNGELO RAFAEL	64
RELATO DO EX - ATLETA DIEGO ROMANELLI	65
RELATO DA EX - ATLETA ALINE SILVA.....	66
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	68
BIBLIOGRAFIA	69



INTRODUÇÃO

A palavra *Wrestling*, na língua inglesa, vem de *wrestle*, que significa lutar segurando o oponente. Se constitui numa modalidade de combate milenar individual, que tem como objetivo principal encostar as escápulas do adversário no chão. A Confederação Brasileira de *Wrestling* (CBW) é a entidade responsável pelo *Wrestling* nacional em seus estilos greco-romano, livre e feminino e é também uma das confederações mais jovens no Brasil, dentre as que dirigem modalidades olímpicas no país nos jogos de verão, com apenas 29 anos de existência.

Diante deste percurso recente no país, a CBW, junto ao Comitê Olímpico do Brasil (COB), produziu um modelo de desenvolvimento de atletas, com o objetivo de orientar a formação de Lutadoras e Lutadores em longo prazo na modalidade, tendo por consequência a sua implementação e fortalecimento do *Wrestling* nacionalmente.

Sabemos que o termo ‘desenvolvimento de atletas’ é bastante amplo e por isso desejamos destrinchar os caminhos que praticantes percorrem desde a infância até a transição de carreira ou a prática do esporte por hobby (de participação). Como confederação que rege o no Brasil, nosso compromisso é desenvolver o esporte, ampliando sua prática e a apreciação da modalidade, fomentar a cultura esportiva do *Wrestling* no Brasil, mirando também em conquistas de medalhas em eventos internacionais como Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais.

Acreditamos que as trajetórias de cada Lutadora e Lutador são individuais e com muitas peculiaridades, entretanto atletas em geral tendem a vivenciar percursos semelhantes, iniciando no esporte através da prática livre de **brincadeiras** e atividades de **experimentação** no contexto escolar e em seus entornos, seguindo para a iniciação esportiva um pouco mais direcionada, com ênfase na **aprendizagem**, mas também na **brincadeira**, considerando que é um dos meios principais de aprendizado e promoção de engajamento na prática esportiva na infância.

Na iniciação esportiva acontece o primeiro contato das crianças/adolescentes com as treinadoras e treinadores e nesta etapa os jogos variados e que explorem a oposição, o alvo no oponente, a imprevisibilidade e o ataque e defesa simultâneos vão promover o aprendizado de um saber particular das atividades de combate: o **saber lutar**¹. A exploração desse saber nesta etapa da aprendizagem, de maneira diversificada, sem a cobrança das regras específicas por estilos de *Wrestling*, promove experiências amplas e divertidas que preparam os praticantes para a etapa seguinte, que será **aprender e treinar**, onde a especialização no *Wrestling* vai começar a acontecer.

Ensino e prática das competências específicas do esporte já passam a fazer parte da prática esportiva das crianças/adolescentes respeitando seus limites e processos maturacionais, levando em consideração toda a rede de elementos que contribui para o desenvolvimento de atletas (família, escola, treinadora/or, pares, gestão esportiva). Estas etapas segundo o Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) apresentado pelo COB, compõem o processo inicial de desenvolvimento esportivo.

Na sequência deste processo vem a etapa que dá início à inserção de praticantes no alto rendimento, **treinar e competir** faz parte do processo de especialização no *Wrestling* e aqui a decisão sobre qual estilo seguir deve se iniciar. A participação em competições locais e nacionais também passa a fazer parte do pla-

¹ Este conceito foi desenvolvido pelo autor francês André Terrisse (1991) e se refere a um conhecimento próprio das Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate (LAMEC) que se relaciona ao entendimento da lógica interna da luta pelo Lutador/a.

nejamento das carreiras de atletas que normalmente estão no final da adolescência nesse período.

A transição para a fase adulta, onde a exigência de treinamento e participação em competições é mais intensa, é uma fase delicada e que demanda bastante equilíbrio entre a vida pessoal e o treinamento esportivo. O foco em resultados expressivos aumenta e a passagem para a categoria adulta tende a gerar mais pressão para os atletas na etapa **competir e vencer**. O prolongamento da carreira se dá com a meta de alcançar resultados ainda mais altos e conforme as Lutadoras e Lutadores vão se tornando mais experientes, o planejamento dos treinos é ajustado, visando **vencer e inspirar**.

Finalmente atletas se encaminham para o processo de desaceleração (destreinamento) apontando para a aposentadoria e passando a inspirar novos praticantes, **renovando** suas aspirações e assumindo novas funções no mercado de trabalho pós-carreira de atleta.

Estamos entusiasmados em sugerir um modelo de desenvolvimento de atletas em longo prazo que ofereça uma visão holística das Lutadoras e Lutadores, que contribua concretamente para a massificação do *Wrestling* no Brasil e forme novos potenciais atletas, inspirando as próximas gerações. Para isso, vamos apresentar uma breve caracterização do *Wrestling*, descrevendo seus estilos, categorias e regras básicas e em seguida, apresentamos as etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) apontando para aspectos educacionais, técnico-táticos, cognitivos e sócio-emocionais.



CARACTERIZAÇÃO DO WRESTLING

O *Wrestling* é um esporte de combate individual, onde duas pessoas se enfrentam com o objetivo mútuo de imobilizar o oponente, encostando suas escápulas no solo através de ações de ataque e defesa com uso de técnicas de agarre, projeções e alavancas.

Além disso, o *Wrestling* é dividido em dois estilos: i) luta greco-romana e ii) luta livre masculina e feminina. Os dois estilos estão presentes no programa olímpico, constituído por seis categorias de peso cada. A diferença é que, na luta greco-romana, são permitidos ataques apenas da cintura para cima e, na luta livre masculina e feminina, no corpo inteiro.

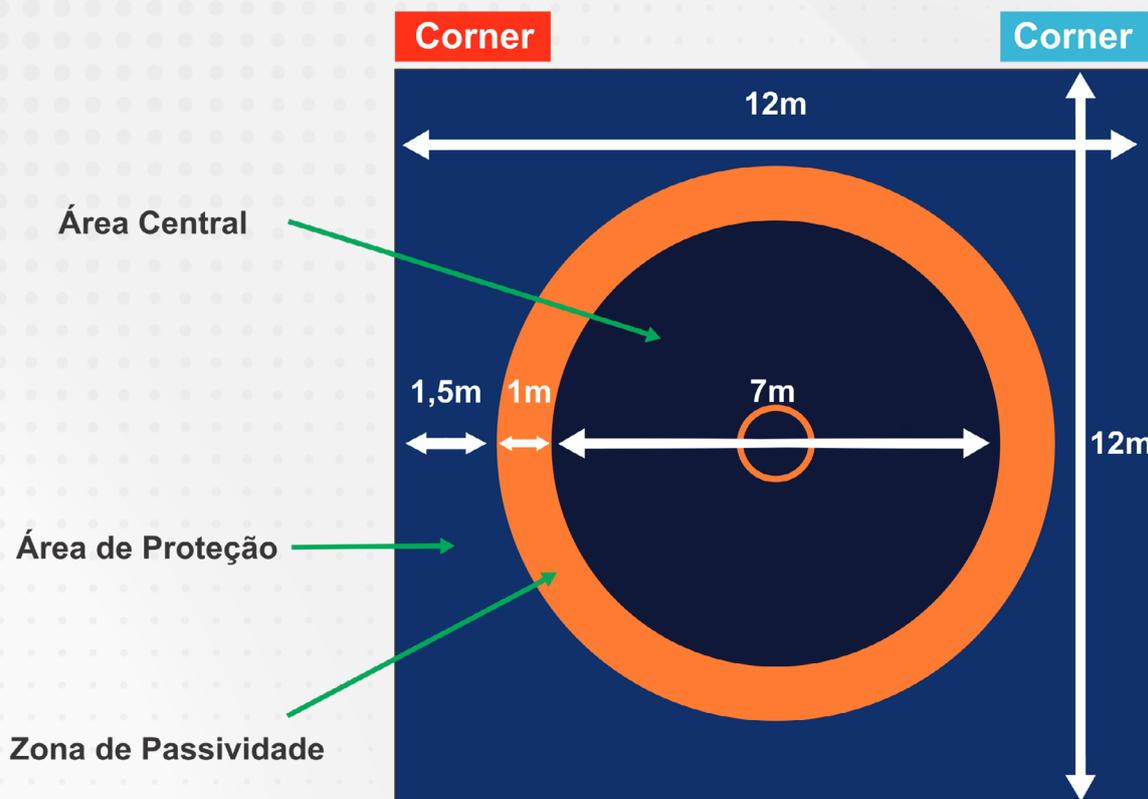
O encostamento (imobilizar o oponente com as escápulas para o solo) é objetivo comum aos dois estilos de *Wrestling* (luta greco-romana, luta livre masculina e feminina). Essa ação encerra imediatamente a luta. Entretanto, caso nenhum dos dois atletas consiga executar o golpe que encerra a luta, a decisão será feita de acordo com a pontuação acumulada ao longo dos dois rounds de três minutos. Desta forma, as particularidades e categorias de peso existentes em cada estilo são apresentadas no quadro a seguir:

Quadro 1 - Estilos de *Wrestling*

ESTILOS DE WRESTLING (Sênior, Sub 23 e Sub 20)	
Estilo Greco-romano	<p>Os atletas só podem utilizar tronco e braços para defender e atacar. Se um dos adversários conseguir abrir uma margem de oito pontos (de diferença) durante a luta, ele é considerado vencedor por superioridade técnica. As categorias são: 55kg, 60kg, 63kg, 67kg, 72kg, 77kg, 82kg, 87kg, 97kg e 130kg.</p> <p>Categorias presentes nos Jogos Olímpicos - 60kg, 67kg, 77kg, 87kg, 97kg e 130kg.</p>
Estilo Livre Masculino	<p>É permitido o uso das pernas para defender e atacar. Se um dos atletas conseguir abrir vantagem de 10 pontos,(de diferença) ele será declarado vencedor por superioridade técnica. As categorias são: 57kg, 61kg, 65kg, 70kg, 74kg, 79kg, 86kg, 92kg, 97kg e 125kg.</p> <p>Categorias presentes nos Jogos Olímpicos - 57kg, 65kg,74kg, 86kg, 97kg e 125kg.</p>
Estilo Livre Feminino	<p>É equivalente ao estilo livre masculino. Logo, o uso das pernas para defender e atacar é permitido. É a única categoria (único estilo) disputada pelas mulheres e entrou no cronograma olímpico na edição de 2004, em Atenas. As categorias são: 50kg, 53kg, 55kg, 57kg, 59kg, 62kg, 65kg, 68kg, 72kg e 76kg.</p> <p>Categorias presentes nos Jogos Olímpicos - 50kg, 53kg, 57kg, 62kg, 68kg e 76kg.</p>

REGRAS

O confronto no *Wrestling* é disputado em um tapete de lutas de 12 x 12 metros. Nele estão marcadas as Áreas:



<i>Círculo central</i>	Destinada ao início e reinício do combate.
Local do combate e os pontos são assinalados.	<i>Combate</i>
<i>Passividade</i>	Limite da área de combate, todos os pontos que acontecem nesta área são computados.
Marca a zona de proteção, em que somente são computadas as ações que se iniciam dentro da área de combate e terminam na zona de proteção, porém nenhuma ação que se inicie nesta área é validada.	<i>Proteção</i>
<i>Técnica</i>	Destinado ao treinador do atleta com a vestimenta de acordo com a cor da área.

PONTUAÇÃO BÁSICA DO WRESTLING

1

Ponto (1) – Ao Lutador cujo adversário pise com todo o pé fora da área de combate (zona de proteção na posição de luta em pé).

2

Pontos (2) – Ao Lutador que realize uma pegada correta na posição de quatro pontos e coloque seu oponente em posição de perigo de encostamento ou toque instantâneo.

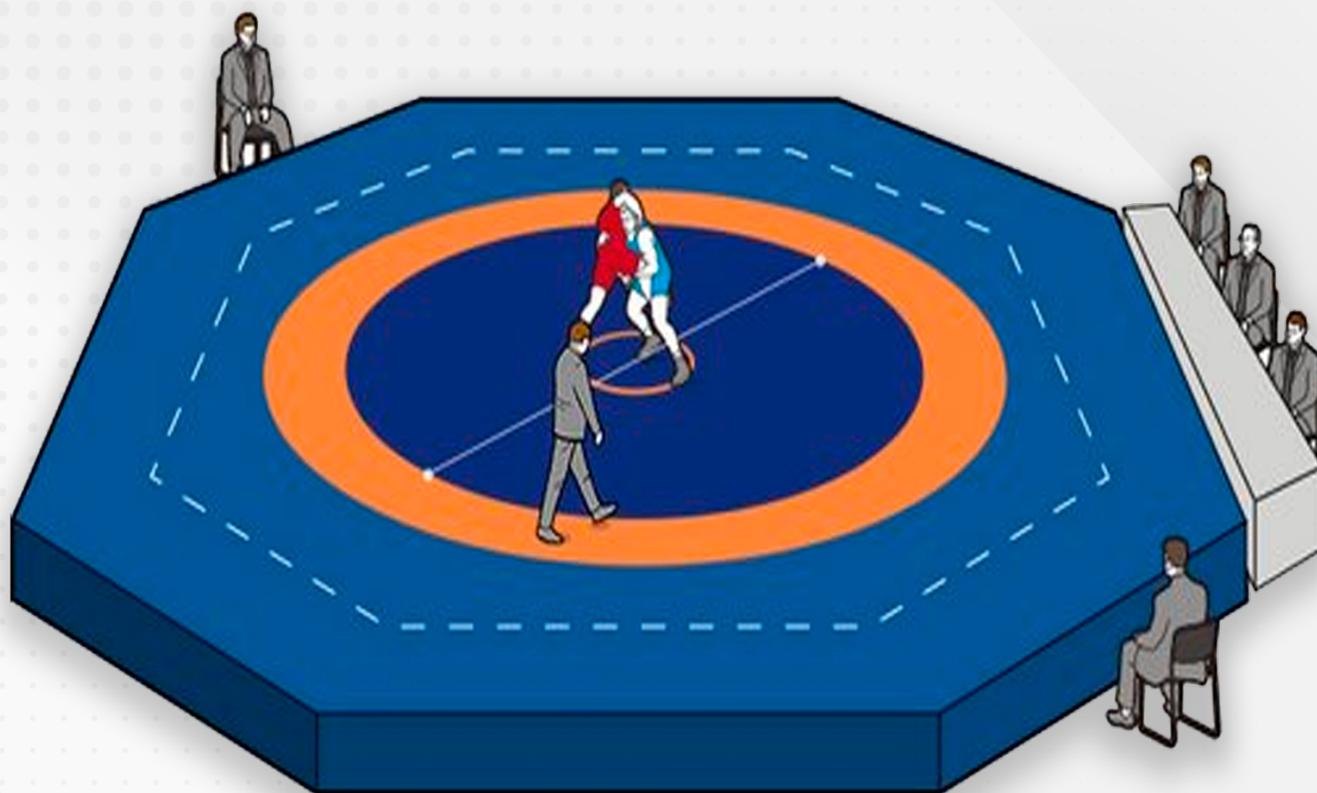
4

Pontos (4) – Ao Lutador que realize uma ação estando em pé na qual coloque seu oponente em posição de perigo após uma projeção direta com pequena amplitude.

5

Pontos (5) – Todas as ações de grande “amplitude” realizadas, onde os Lutadores estejam de pé, onde o Lutador atacante coloque seu oponente em uma posição de perigo direta e imediata.

DINÂMICA DA LUTA



PONTUAÇÃO BÁSICA NO WRESTLING		
Ação	Pontos	Descrição
Projeção ou Queda	5, 4 ou 2	<p>5 pontos: Para toda ação de grande amplitude, executada em uma posição em pé, que leva o Lutador defensor a um posição de perigo direta e imediata. Para a ação executada por um Lutador na posição de Par Terre, que tira completamente o oponente do chão, com a execução de um lance de grande amplitude, projetando o oponente em uma posição de perigo direta e imediata.</p> <p>4 pontos: Para o Lutador que, na posição de pé, realiza uma ação levando o seu adversário a uma posição de perigo; de maneira fluida e contínua. Para qualquer ação executada, levantando um Lutador do chão e colocando-o em Posição de Perigo, em pequena amplitude, mesmo se um ou dois joelhos do Lutador atacante estiverem no chão. Para o Lutador que executa uma grande amplitude, e não coloca o oponente em uma posição de perigo direta e imediata.</p> <p>2 pontos: Para o Lutador que aplica um arremesso correto e completo, colocando seu oponente de peito no Tapete, ou posição lateral, ou posição com três pontos de contato. O Lutador defensivo deve perder controle durante a ação.</p>
Passagem para as costas	2	Ao Lutador que leva seu oponente ao solo passando para as costas controlando-o com pelo menos três pontos de apoios tocando o solo.
Viradas	2	Para o Lutador atacante, cujo adversário rola sobre seus ombros.
Derrubar ou Empurrar	2	Para o Lutador que executa uma ação, colocando as costas do seu adversário em um ângulo inferior a 90° (noventa graus); incluindo quando o seu adversário está com um ou dois braços estendidos.
Reversão	1	Contra-ataque do Lutador dominado em posição de quatro apoios que passa para as costas do oponente.
Fuga de combate ou Passividade	1	<p>Para o Lutador cujo oponente entra na Zona de Proteção com um pé inteiro (na posição em pé) sem executar uma espera.</p> <p>Para o adversário de um Lutador designado como passivo, que falha em marcar pontos durante o Tempo de Atividade de 30 segundos no Estilo Livre Masculino e no Estilo Livre Feminino.</p> <p>Para o Lutador atacante cujo oponente foge da ação/pegada, foge do Tapete, se recusa a começar o combate, comete ações ilegais ou atos de brutalidade (Estilo Livre Masculino e no Estilo Livre Feminino).</p>

Para se aprofundar no tema arbitragem recomendamos a leitura do Manual Técnico do *Wrestling* no Brasil disponível em: <http://cbw.org.br/>



Capacidades Biomotoras

Abaixo apresentamos as capacidades biomotoras determinantes para prática e treinamento do *Wrestling*. Neste contexto, o planejamento do treinamento físico deve ser organizado de acordo com cada um dos componentes relacionados a seguir².

Força

A força é fundamental no *Wrestling* e se manifesta de acordo com o tipo, duração, velocidade e o local da contração muscular, sendo determinante para o desempenho do Lutador. As manifestações a força são:

Quadro 3 - Capacidades Biomotoras

a) Força Máxima	Capacidade do músculo esquelético produzir tensão, força e torque máximos, sem restrições de tempo, em condições estáticas ou dinâmica. É avaliada por meio do método de uma repetição máxima (1-RM).
b) Força Rápida	Capacidade do músculo esquelético produzir tensão, força e torque máximos em menor tempo possível. É medida pelo tempo de execução de oito repetições em determinados exercícios com a carga de 40 a 60% do peso da força máxima do atleta.
c) Resistência de Força	É a habilidade de desenvolver força num tempo prolongado e sustentar um esforço muscular de alta intensidade durante mais de 30 segundos e menos de dois minutos. A resistência de força é medida por meio da quantificação de repetições máximas com o peso da categoria em determinados exercícios.
d) Força explosiva/Potência	É a velocidade que a/o Lutadora/or consegue utilizar a sua força. Isso envolve pesos altos em movimentos rápidos e curtos para algumas repetições, Neste sentido, a técnica aplicada no oponente vai possuir um maior nível de eficácia na ação motora.
e) Força Especial	É a força utilizada na ação motora de acordo com o regime de trabalho em condições de treinamento. Deste modo, o exercício é realizado com os mesmos músculos e movimentos da modalidade esportiva. Sendo assim, a preparação física pode ser realizada juntamente com a preparação técnica.

² As capacidades biomotoras citadas se relacionam ao ponto de vista motor das ações do *Wrestling*. Consideramos o sistema energético como capacidade metabólica que sustenta o movimento e treinamento do *Wrestling*.

Agilidade

É a habilidade de mudar o próprio corpo de posição no menor tempo possível sem perder equilíbrio e coordenação. A velocidade de execução da técnica é o principal critério para avaliação da eficiência da agilidade no processo de treinamento.

Técnica

A técnica no *Wrestling* é o conceito com o qual são designadas as ações da/o Lutadora/or permitidas pelas regras e utilizadas para alcançar a vitória.

A variedade fundamental de **ações técnicas e táticas** no *Wrestling* pode ser representada pelos seguintes elementos básicos: Posição relativa das/os Lutadoras/es; antecedentes do combate; execução de uma ação; mudança de ação; liberação de uma ação por bloqueios e alavancas; manobras; pressionando o oponente; desestabilizando o oponente para criar uma situação mais favorável e a posição do Lutador após o ataque.

Em relação às particularidades do treinamento de cada estilo, na luta greco-romana pelo fato de não valer usar as pernas para atacar e defender, o enfrentamento corpo a corpo é mais intenso em relação ao estilo livre, sendo assim a postura de luta é de média para alta e o treinamento físico de membros superiores deve ser priorizado. Já no estilo livre, a luta é dinâmica e pelo fato de valer o uso das pernas a postura de luta é de média para baixa, por isso, o treinamento físico de membros superiores e inferiores deve ser equilibrado.

Neste sentido, em relação às categorias de peso, existem algumas diferenças no treinamento entre os Lutadores leves e pesados devido a forma de lutar. Normalmente, os Lutadoras/es leves possuem mais velocidade nas ações que os pesados, porém, por outro lado os pesados são mais fortes. No entanto, todas as categorias fazem as mesmas ações, mas cabe ao treinador conduzir individualmente a capacidade biomotora que deve ser priorizada.

RESUMO DAS AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS

A seguir apresentamos o conjunto de ações técnico-táticas do *Wrestling*, que faz parte do Manual Técnico, publicado em 2022, com o objetivo de descrever e padronizar essas ações no Brasil.

A partir do segundo quadro, utilizamos códigos para referenciar as ações. Exemplo: a sigla **A1** significa: técnica em pé, com puxada, com pegada de cabeça e braço por cima. Vamos utilizar essas siglas no decorrer do documento, indicando as ações adequadas para cada etapa do CDA.

Em cada etapa, você encontrará um quadro síntese com informações sobre praticantes, treinadoras/es e gestão. Ao falarmos sobre treinadoras/es, são indicados os códigos para cada técnica, que estão descritas nas figuras abaixo.

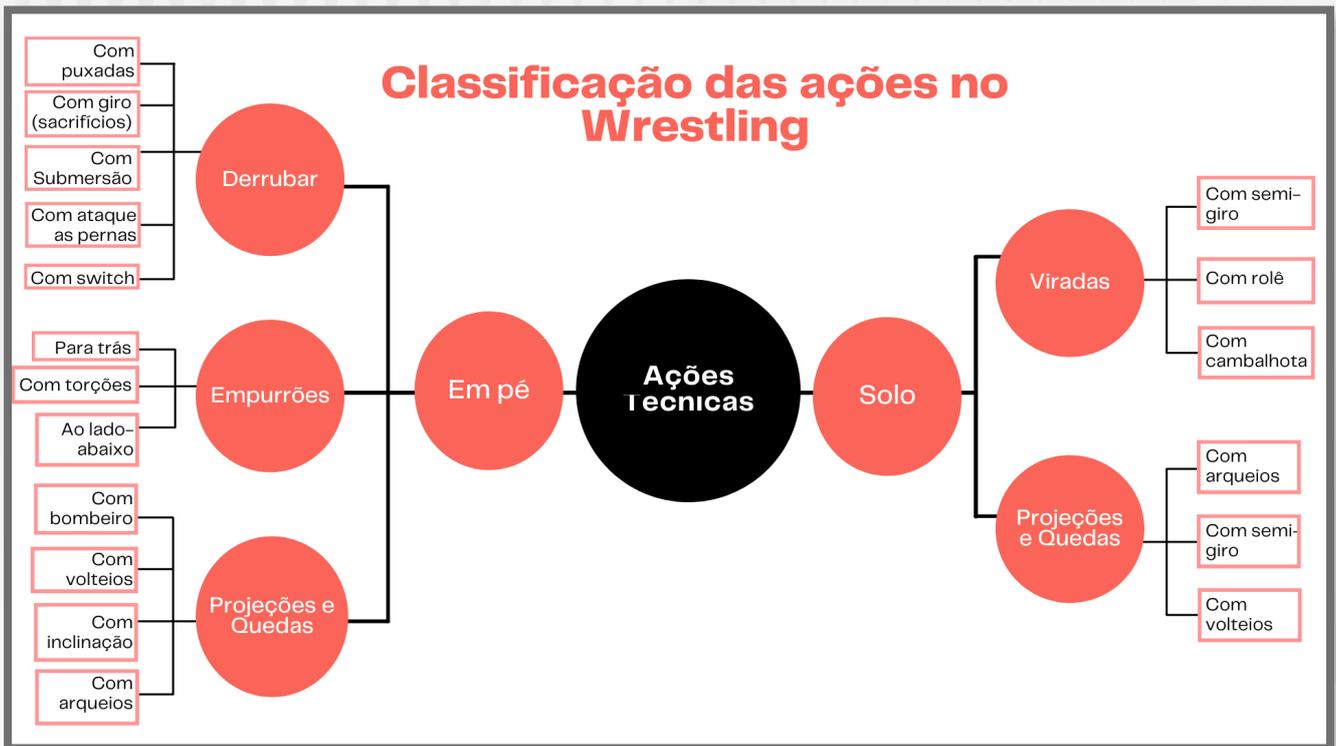


Figura 1: Resumo das ações tático-técnicas no Wrestling

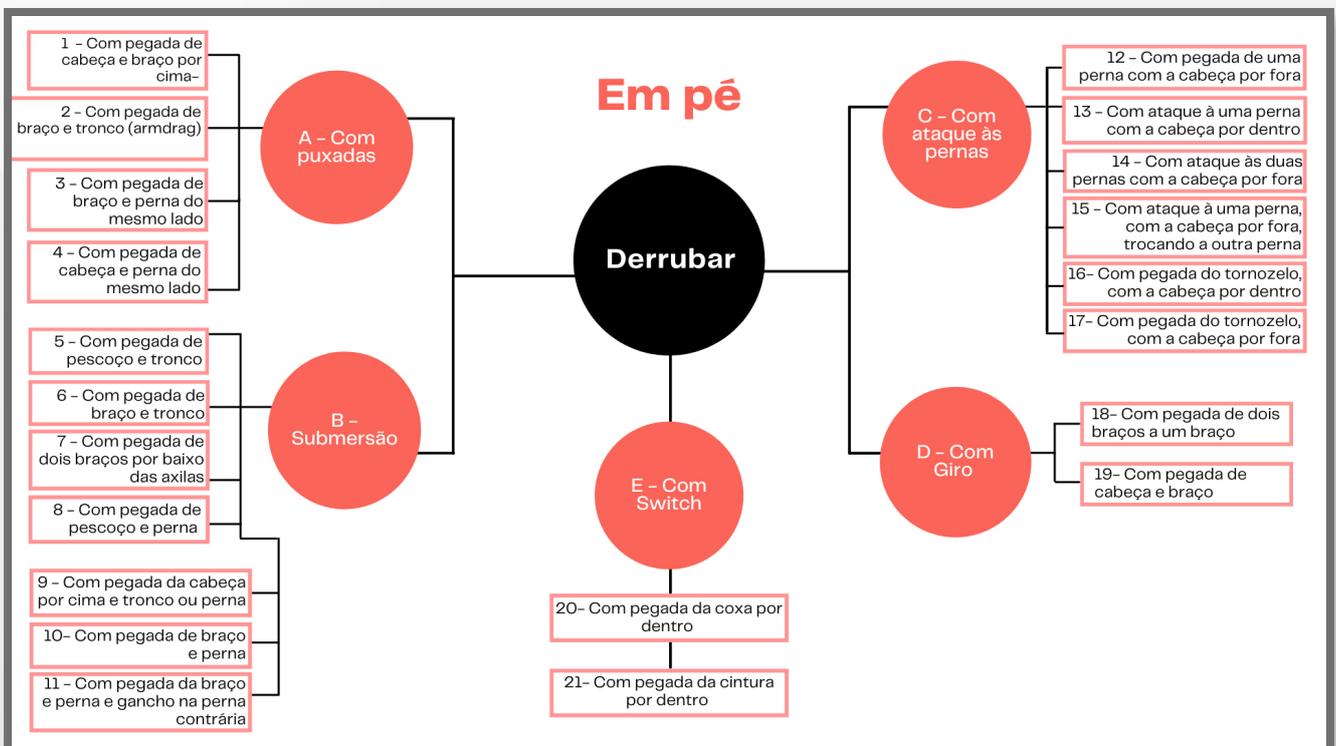


Figura 2: Ações técnico-táticas em pé - Derrubar

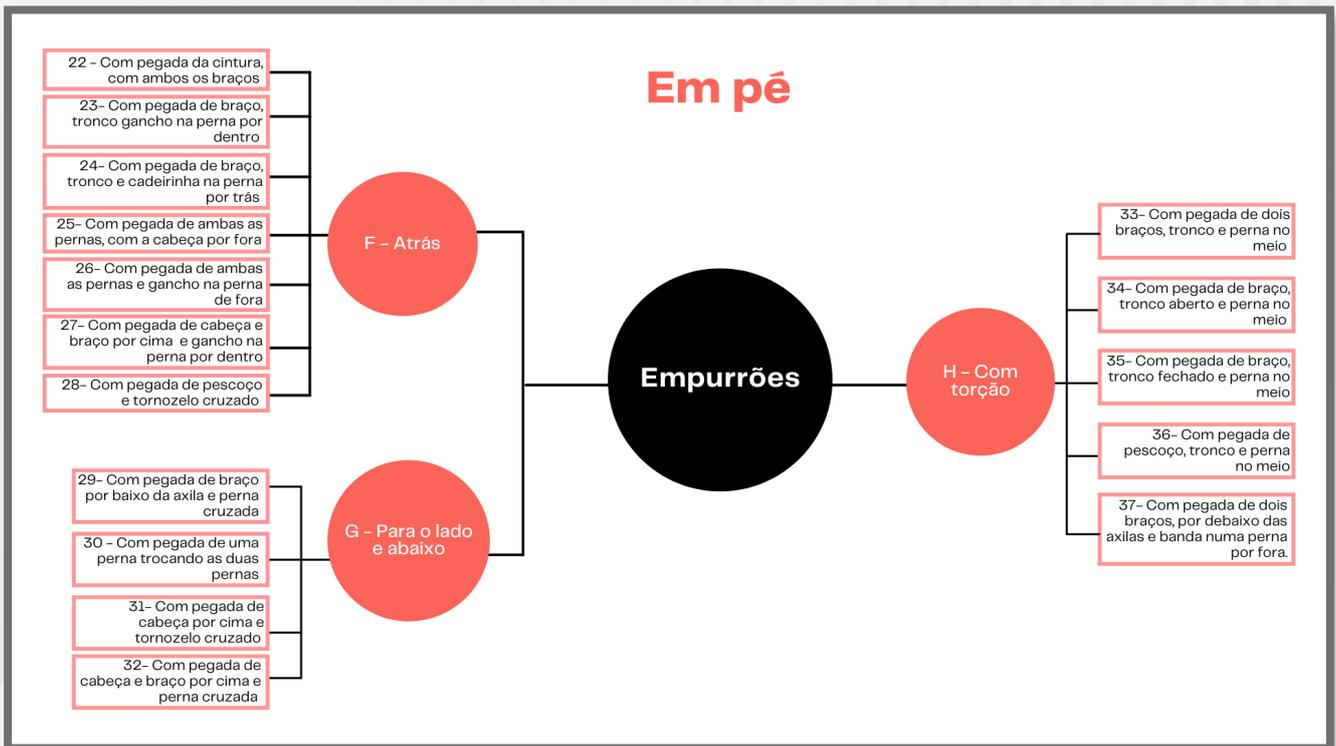


Figura 3: Ações técnico-táticas em pé - Empurrões

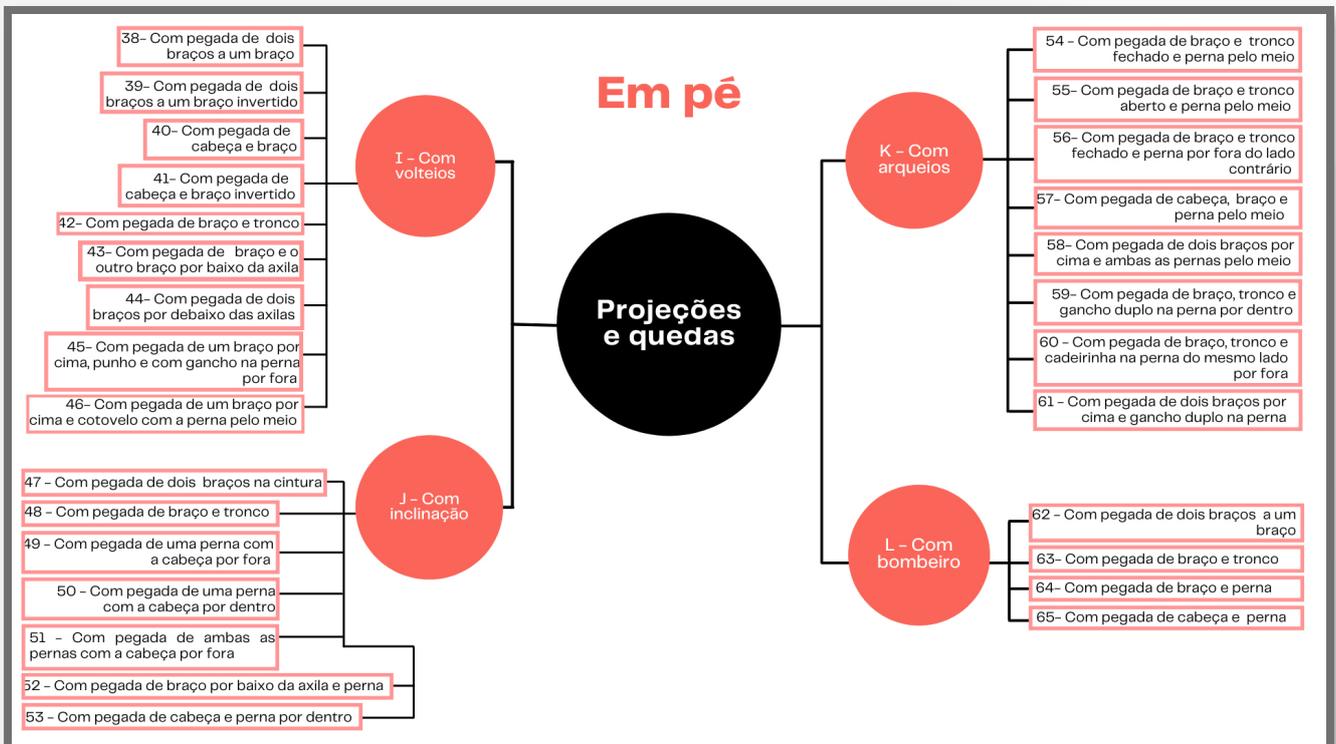


Figura 4: Ações técnico-táticas em pé - Projeções e quedas

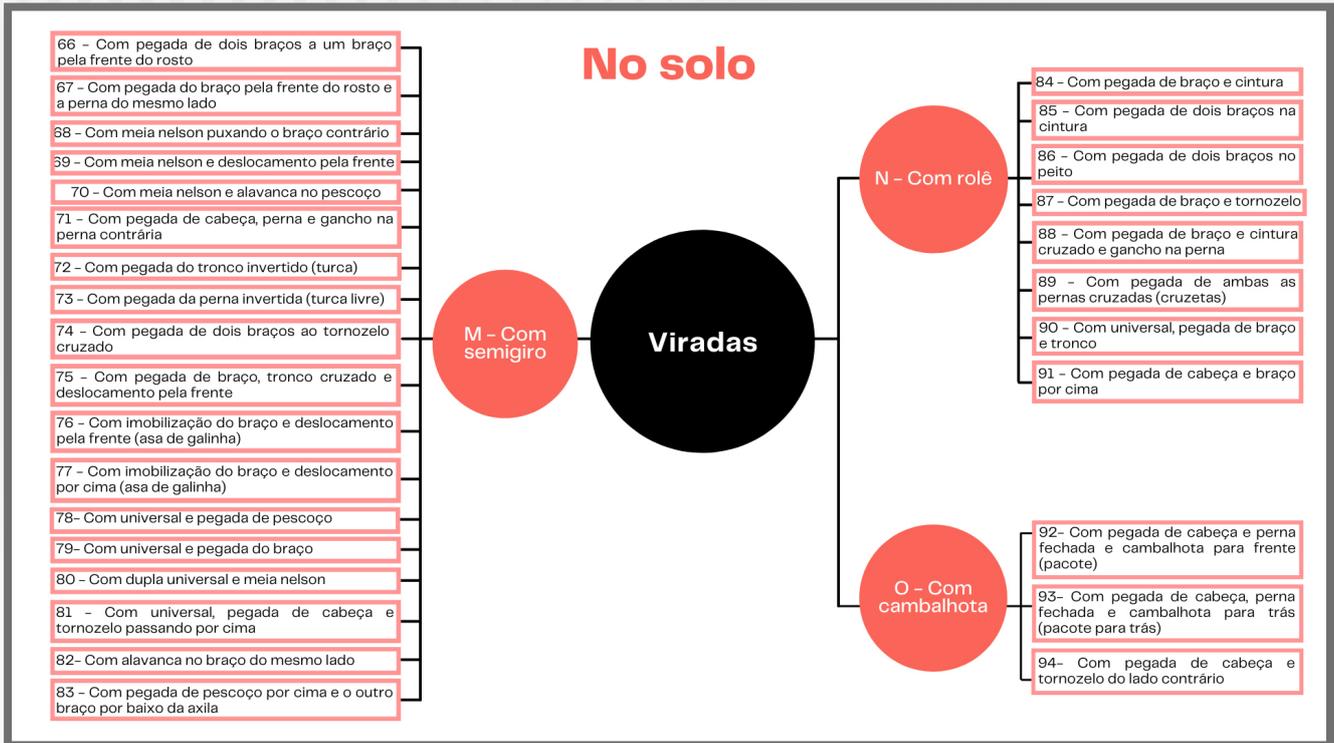


Figura 5: Ações técnico-táticas no solo - Viradas

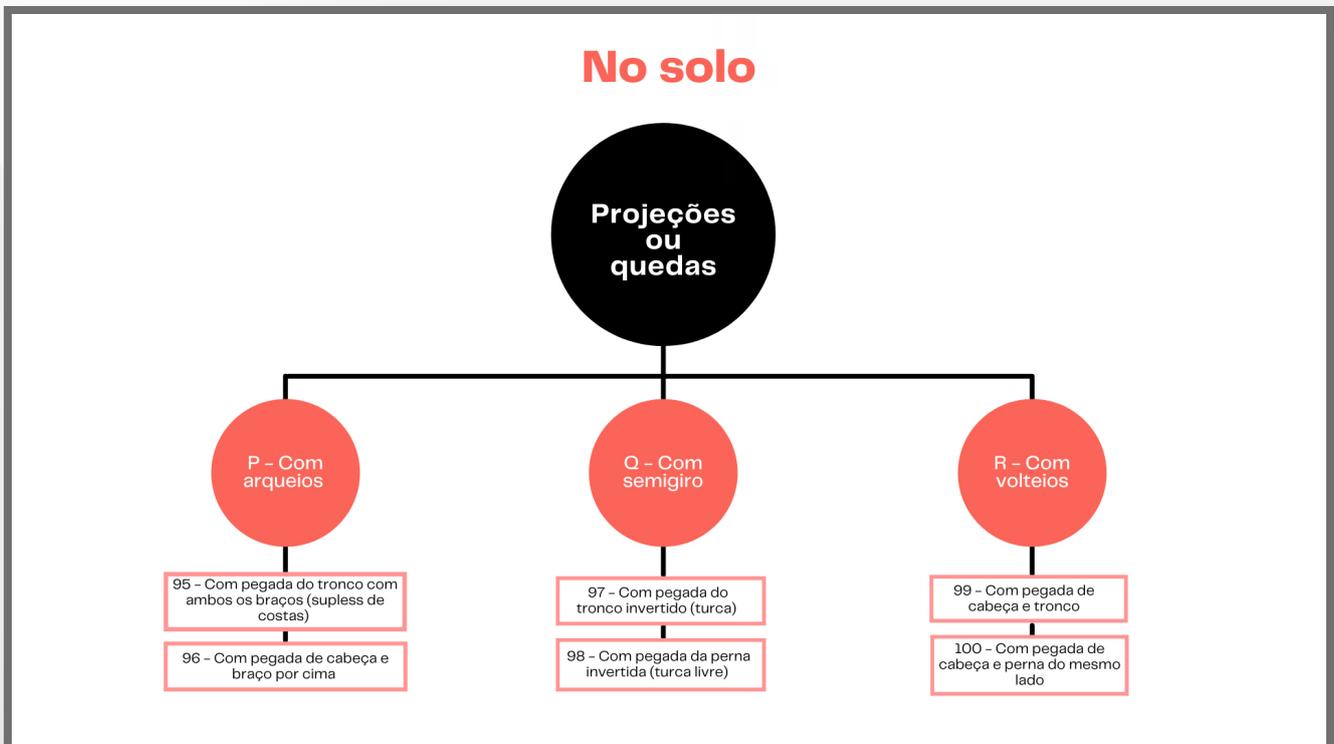


Figura 6: Ações técnico-táticas no solo - Projeções ou quedas

Abaixo apresentamos uma sugestão de progressão pedagógica, alocando as ações por etapa do CDA, com o intuito de direcionar a abordagem pedagógica de treinadoras e treinadores. Sugerimos que a progressão pedagógica aconteça espiralada, ou seja, os conteúdos técnico-táticos que já apareceram numa determinada etapa devem voltar a aparecer no estágio seguinte e assim por diante, até que todos sejam apresentados ao final da etapa Competir e Vencer e continuem sendo treinados de acordo com os estilos e preferências das/os atletas.

Quadro 4 - Currículo *Wrestling*

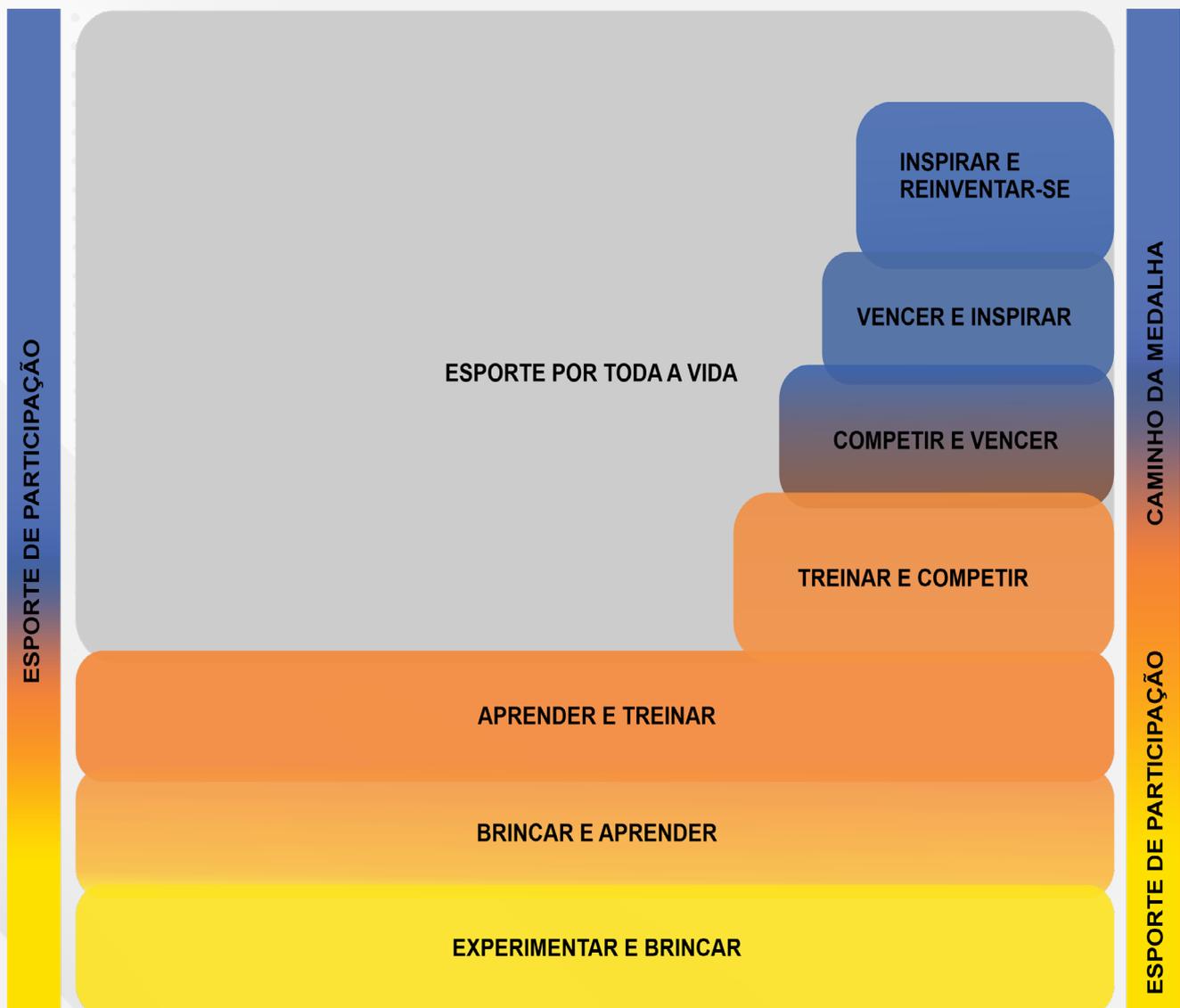
CURRÍCULO WRESTLING						
Informações		Em pé			No solo	
Ação	Idade	Derrubar	Empurrões	Projeções/ quedas	Viradas	Projeções/ quedas
Experimentar e brincar	8 à 9 anos	A1 A2 B5 B8	F26	-	M66 M67 M68 M70 M83	-
Brincar e aprender	10 à 11 anos	A3 A4 B6 B7 C12	-	-	M69 M71 M73 M82 N84	-
Aprender e treinar	12 à 14 anos	B9 B10 B11 C13 C14 C15 D18 E20 E21	F22 G31	I38 I40 J47 J49 J50 L63	M72 M74 M76 M77 N85	-
		C16 C17 D19	F23 F24 F27 G29 G30	I39 I41 I43 I44 I46 J48	M75 M78 N89 N91	-
Treinar e competir	15 à 17 anos	-	F28 G32 H33 H34 H35	I42 I45 J51 K54 K55 K58 K59 K60 L65	M79 N87 N88 N90 O92 O94	P95 P96 Q97 Q98
Competir e vencer/ Vencer e inspirar	18 anos em diante	H36 H37	-	J52 J53 K56 K57 K61	M80 M81 O93	R99 R100

ETAPAS DA CARREIRA ESPORTIVA NO WRESTLING

Cada atleta tem uma trajetória única e particular. O início da prática de atividades físicas pode se dar de inúmeras formas, ainda que a literatura apresente etapas de desenvolvimento físico-motor, cognitivo e psicossocial esperadas, o indivíduo e sua história pessoal vão fazer costuras na sua trajetória de atleta que podem ou não resultar numa carreira no alto rendimento.

Apesar disso, é nosso papel, sugerir, propor e modelar um caminho viável para crianças, adolescentes e adultos nas fases que consideramos apropriadas para um desenvolvimento sistêmico e holístico desses atletas, contribuindo para que o percurso seja saudável em todos os aspectos, que a prática seja consciente, planejada e prazerosa, que a especialização aconteça no momento adequado e que a transição de atleta para outras funções no esporte seja possível.

As etapas do caminho de desenvolvimento de atletas no *Wrestling* serão apresentadas nesta seção. Iremos descrever cada um dos tópicos no que se refere ao praticante, treinadoras e treinadores, esporte e gestão.



CDA - Caminho de desenvolvimento de atletas

Esta figura ilustra como as etapas do caminho de desenvolvimento de atletas idealmente estão dispostas ao longo da vida dos/as praticantes. As três primeiras etapas constituem a base do percurso, onde há experimentações, diversificação, diversão e trocas. Em seguida, na vida de um grupo bem menor acontece a especialização esportiva e a meta de resultados expressivos e conquistas. Para o grupo que não se especializa há a prática do esporte para a vida, como hobby, saúde, e demais conexões que tem a ver com a história dos/as praticantes, é o que chamamos de esporte de participação.

Neste material, vamos abordar o exposto na figura do CDA, com ênfase nas primeiras etapas do esporte de participação e nas etapas do caminho da medalha.

1. EXPERIMENTAR E BRINCAR

“Experimentar variadas formas de se movimentar em jogos e brincadeiras infantis com segurança e liberdade é o foco desta primeira etapa em que as crianças se desenvolvem integralmente, durante a primeira infância, enquanto brincam de praticar esporte.” A proposta do COB para o CDA nesta etapa é iniciar nas atividades com amplitude de oportunidades físicas/esportivas, deixando a criança livre para vivenciar muitas possibilidades de movimento.

Ao recebermos no *Wrestling* crianças nesta etapa, nosso objetivo deve ser engajá-la/os na prática, discutindo o que é luta, conversando sobre as diferenças entre luta e briga, experimentando características básicas do *Wrestling* que o definem como um esporte. Nesta seção vamos abordar as características dos/as praticantes, treinadoras/es e esporte/gestão, tal como estão resumidas nas tabelas.

PRATICANTES

No que tange o **crescimento e desenvolvimento físico** das crianças, que geralmente são o público que inicia nesta etapa, essa é uma fase de aumento de estatura, massa muscular e óssea, portanto os estímulos não devem sobrecarregar as/os praticantes. O sistema nervoso e o cérebro da criança estão em fase de amadurecimento e por isso é importante estimularmos a consciência corporal, controle postural, habilidades coordenativas e competências motoras como orientação espacial, ritmo, deslocamentos e manipulações. Tudo isso pode ser associado às situações genéricas de luta, como jogos de oposição em duplas, em pequenos ou em grandes grupos.

Em relação às questões **cognitivas**, as crianças nessa fase já começam a ter autonomia para se expressar e falar sobre o que sentem, habilidades socioemocionais nesse momento podem ser exploradas em situações de frustração, derrota, vitória, raiva, tristeza, alegria, a mediação de treinadoras/es tende a contribuir para que as crianças se sintam seguras, autoconfiantes e com a autoestima fortalecida no ambiente das aulas.

As habilidades **sociais** das crianças nesta fase também estão em desenvolvimento, portanto, entender a relação com o corpo do outro na luta é muito importante, para que eles/as enxerguem os/as colegas como parceiros/as e entendam que só existe luta se houver outra pessoa para lutar junto. Assim conseguimos estabelecer um ambiente estável que não gere medo ou insegurança na hora da luta e dos jogos de combate.

TREINADORAS E TREINADORES

Como dito anteriormente, esta é a etapa da diversificação das atividades. Então mesmo que os/as alunos/as estejam frequentando um treino/aula de *Wrestling*, é importante que treinadoras/es ofereçam múltiplas **vivências** motoras às/aos alunas/os.

É comum nessa faixa-etária termos dois tipos de alunas/os: aquelas/es que estão muito instigados com a prática de luta e aquelas/es que têm medo e insegurança na hora de lutar. Por isso, estabelecer os limites e a segurança de todos/as é primordial para que eles sigam no caminho da prática esportiva.

Um dos primeiros **objetivos de aprendizagem** nessa fase nas aulas de lutas é “quebrar as barreiras de contato” entre as/os alunas e alunos, ou seja, mostrar que só existe luta se houver contato e que a existência desse contato não precisa implicar em violência ou medo. Jogos cooperativos onde um precisa carregar ou abraçar o outro são ótimas ferramentas para auxiliar na normatização do contato e isso pode estar associado ao desenvolvimento de habilidades motoras básicas, como correr, deslocar-se em diferentes apoios, coordenação de membros superiores e inferiores, entre outras.

Esta é a fase que chamamos de letramento corporal, que seria uma espécie de alfabetização do corpo em relação ao movimento. O mesmo processo acontece na luta, é preciso fazer o letramento do saber lutar antes de ensinar as técnicas específicas das lutas. Através dos jogos de combate, que podem ser um pegando o “rabo” (fitinha) das costas do outro, desamarrando uma corda/faixa da cintura, puxando/empurrando de dentro de um bambolê, por exemplo, elas/es aprendem a lógica da luta: um alvo no oponente, um contato intencional para atingir esse alvo, ações de ataque e defesa que podem ser simultâneas, situações imprevisíveis e sempre balizadas pelas regras que a treinadora/or vai colocar.

Podemos usar conhecimento de outras modalidades de combate como recursos para o ensino da lógica de luta como os exemplos: deslocamentos e manipulação da esgrima e do kendo; alavancas, desequilíbrios e distribuição de peso do judô, jiu-jitsu, sumô; movimentação, ritmo e habilidades coordenativas do taekwondo, boxe, karatê, muay thai, dentre outras inúmeras possibilidades que cada treinadora/or conheça e ache interessante levar para as aulas. Podemos também utilizar movimentos e habilidades de outros esportes nesse processo de letramento, como a ginástica e seus elementos acrobáticos (cambalhotas, parada de mão, estrela, ponte, combinações entre esses elementos).

Variar também os espaços da prática, tatame, tapete, chão, areia, campo e diversificar os materiais de ensino pode também contribuir para um ensino amplo, plural e interessante, motivando as crianças a permanecerem na prática por prazer. Nesse sentido, recomendamos que a **frequência** nas aulas de *Wrestling* para esta etapa aconteça no máximo 2 vezes por semana, em sessões de 50 a 60 minutos. Desta forma conseguimos ajustar o volume e a “carga de *Wrestling*” na vida desses alunas/os oferecendo à elas/es o que podem suportar e não os limitando à apenas uma prática em sua vida social/esportiva.

Do ponto de vista das **ações técnico-táticas**, apesar de apontarmos para uma vivência ampla e plural, entendemos que experimentar algumas ações específicas de *Wrestling* por meio de brincadeiras de luta é muito importante nas etapas da base do CDA, já que são essenciais no aprendizado da própria lógica de luta. Ações como quedas, torções, agarres e trações contextualizadas em jogos e brincadeiras podem ser amplamente exploradas em detrimento da repetição de técnicas complexas fora de contexto.

ESPORTE E GESTÃO

No que tange às **competições** promovidas pelos órgãos de gestão esportiva (clubes, associações, federações e CBW), estimulamos a criação de festivais e “dia do *Wrestling*” onde alunas/os tenham oficinas, diferentes estações para conhecer mais o esporte com demonstrações, conversa com atletas e momentos de luta com ênfase na participação esportiva e em todas as dimensões do CDA (desenvolvimento físico-motor, cognitivo e social). Avaliações físicas e psicológicas podem ser aplicadas nesses dias de festival, para gerar dados em relação à saúde e qualidade de vida das/os alunas/os, assim como sobre as questões familiares e do entorno podem ser abordadas em entrevistas com os responsáveis. Incentivamos o desenvolvimento de festivais esportivos com ênfase em algum golpe pré-determinado e que esteja de acordo com a etapa de desenvolvimento das/os participantes. A execução de determinado golpe vale mais pontos, por exemplo. Além disso, o modelo de estações de *Wrestling* também pode ser implementado. Alunas/os devem passar por todas as estações para cumprirem sua jornada do dia. Cada uma delas pode explorar esfera da luta, exemplo: estação 1 - circuito ginástico; estação 2 - luta de caranguejo; estação 3 - luta com ênfase no golpe; estação 4 - meditação guiada.

Para garantir a consistência e assiduidade nas aulas sugerimos que uma lista de chamada seja feita, para o acompanhamento da presença das crianças e que a cada 4 faltas a/o treinadora/or entre em contato com a família e quando for o caso agende uma reunião para entender como esta criança/família pode ser ajudada. (Se possível no dia da matrícula da criança ter uma entrevista com a mãe ou pai para ter informações sobre a criança, rotina, ambiente familiar e social).

Ter um planejamento para o ano, semestre, bimestre e para cada aula é muito importante e pode ser crucial para o engajamento e retenção das/os alunas/os. Para cada etapa sugerimos aqui um modelo de plano de aula com um exemplo de uma sessão.

Cada treinadora/or pode planejar junto à sua organização visitas esportivas para assistir competições maiores ou para conhecer atletas e ex-atletas que vão contar dos seus percursos e inspirar as novas gerações.



ETAPA - EXPERIMENTAR E BRINCAR

PRATICANTE: Idade: 3 à 9 anos.

Objetivos da etapa:

Desenvolver prazer e motivação por atividades físicas variadas.

Explorar competências corporais básicas e diversificadas.

Relacionar-se com seu corpo e dos colegas com respeito, entendendo os limites e a importância da atividade em grupo e da necessidade da cooperação mútua.

Descrição:

Etapa de letramento corporal, de oferecer experiências corporais diversificadas de se movimentar em jogos e brincadeiras infantis com segurança e liberdade.

Experimentar movimentos acrobáticos da ginástica como cambalhotas, ponte, estrela, parada de mão e combinações.

Vivenciar jogos de luta (oposição) coletivos e em duplas. Seguir regras simples dentro e fora do local de prática; entender que cada corpo tem características importantes na luta. A ênfase aqui deve ser no entendimento do objetivo principal do *Wrestling* (encostar as costas -escápulas- do outro no chão) e não na execução perfeita dos gestos técnicos.

TREINADORA / TREINADOR: Pedagogia do treinamento

Vivências	<p>Atividades que explorem o contato entre os colegas. Deslocamentos variados no solo (formas de apoio, 3 apoios, 4 apoios, mãos, joelhos) Jogos que explorem alvos no oponente. Situações de ataque e defesa simultâneos. Utilizar as mudanças de espaços para as vivências: Tapete de luta, areia, campo, quadra e meio líquido;</p> <p>Competências corporais: Lateralidade, equilíbrio, deslocamentos em diferentes apoios, rolamentos, organização espacial e temporal. Rotações de tronco.</p>	
Frequência	<p>1 a 2 vezes semanais 45 à 60 minutos por sessão.</p>	
Ações técnico-táticas	<p>Desenvolver a consciência corporal através dos agarres, torções e quedas. Explorar o contato corporal contínuo com colega. Explorar posturas, alavancas com braços e pernas, distribuição de peso corporal.</p> <p>Explorar movimentos ginásticos e atividades circenses.</p> <p>Código de técnicas no currículo:</p> <table border="1"><tr><td>A1 A2 B5 B8 F26 M66 M67 M68 M70 M83</td></tr></table>	A1 A2 B5 B8 F26 M66 M67 M68 M70 M83
A1 A2 B5 B8 F26 M66 M67 M68 M70 M83		

ESPORTE / GESTÃO

Competição	<p>Festivais esportivos Todos os participantes são premiados.</p> <p>Regras adaptadas com o objetivo de aumentar a participação durante a competição e reduzir possíveis frustrações.</p>
Desenvolvimento	<p>Divulgação da modalidade, promovendo letramento corporal das crianças e um estilo de vida ativo para as famílias;</p> <p>Visitas esportivas e de atletas;</p> <p>Reunião com as famílias;</p>
Indicadores	<p>Satisfação dos responsáveis sobre as aulas e festivais;</p> <p>Número de festivais esportivos e eventos realizados;</p> <p>Aumento da participação nos festivais e atividades das Federações e CBW.</p>

WRESTLING - AULA EXEMPLO - EXPERIMENTAR E BRINCAR

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Manipulação e controle; Organização espacial e temporal.	Postura de defesa de solo.	Pregadores, Bola de borracha, tapete de luta olímpica/tatame.
Objetivos da aula: <ul style="list-style-type: none">● Conhecer os limites do seu corpo e corpo dos outros quando em contato com eles.● Explorar movimentos de defesa no solo.		
Roda inicial: Explicar a atividade que será desenvolvida durante a aula e a importância de tomar cuidado consigo e com o colega.		
Aquecimento: 10 minutos Pega-pega bruxa: uma criança pegadora será a bruxa e os demais serão fugitivos. Quando a bruxa tocar um fugitivo, o mesmo deverá correr com uma mão no local que foi tocado e continuar a fugir. Só muda de pegador quando o mesmo colega for pego três vezes. Panelinha: distribuir as crianças aleatoriamente pelo tapete para que pulem durante toda a atividade. Quando a treinadora/or anunciar um número e/ou estímulo (apito/comando), as crianças deverão formar grupos com a quantidade de pessoas correspondente e abraçá-las. Por exemplo, se o professor disser 2, as crianças se abraçam formando duplas; se disser 3, em trios, e assim por diante. A brincadeira tem como objetivo trabalhar a atenção, velocidade de reação e trabalho em equipe.		
Hora da luta (12 minutos): Jogo de oposição - Pega-pega pregadores: Solicitar que as crianças coloquem os pregadores na região das costas, seguindo a coluna vertebral. Em duplas, de joelhos no chão, um de frente para o outro, o oponente deverá pegar os pregadores das costas do colega, de forma: 1) Papéis definidos - apenas um tentar pegar os pregadores, desenvolvendo a movimentação e defesa da criança que está com os pregadores, e ao retirar deixar em um local estabelecido antecipadamente pela treinadora/or, vence quem conseguir pegar mais pregadores ao final da atividade; 2) A dupla deve buscar ao mesmo tempo pegar os pregadores de forma que desenvolva o ataque e defesa simultâneos, ao retirar deixar em um local estabelecido antecipadamente pela treinadora/or, vence quem conseguir tirar todos pregadores primeiro e/ou a criança que pegou mais pregadores ao final do tempo. Jogo de oposição - Luta pela bola (Posição de defesa no solo): Em duplas, sentados um de costas para o outro, com uma bola entre eles, ao aviso da professora, devem tentar pegar a bola de borracha. Seguir as progressões abaixo: <ol style="list-style-type: none">1. Ao sinal da treinadora/or, tentar pegar a bola e defender de forma livre, mantendo a disputa no solo, sem delimitar espaço para disputa.2. Ao sinal da treinadora/or, tentar pegar a bola e defender de barriga para o chão, segurando a mesma, mantendo a disputa no solo, sem delimitar espaço para disputa.3. Ao sinal da treinadora/or, tentar defender a bola, na posição de defesa de luta no solo, mantendo a disputa no solo, delimitando o espaço para disputa. Trocar as duplas; variar as formas de sinalização para o início da atividade (por exemplo: apito, palmas e um nome).		
Roda final: Alongamento: Guiado pela treinadora/or com movimentos que alonguem e relaxem todo o corpo.		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Orientar quanto aos cuidados com o colega para que não se machuquem com cotoveladas e cabeçadas quando se virarem para dominar a bola. Não dar ênfase à correção das técnicas nesta etapa, deixar que descubram os movimentos com criatividade e liberdade, respondendo às perguntas dos jogos de oposição e lutas.		
CONSIDERAÇÕES SOBRE A PARTICIPAÇÃO FEMININA: Observar se as meninas estão confortáveis em realizar as atividades com meninos e acolher em caso de desconforto.		

2. BRINCAR E APRENDER

Nesta etapa as crianças se desenvolvem um pouco mais lentamente em relação à etapa anterior, o brincar e o experimentar seguem muito importantes no seu crescimento e aqui, geralmente, na segunda infância se inicia o contato mais formal com a iniciação esportiva mediado por treinadoras/es. O foco nesse período do CDA é manter as crianças engajadas na prática de atividades físicas prazerosas que contribuam para uma melhor qualidade de vida. O processo de letramento corporal segue em desenvolvimento e a prática multiesportiva vai estimular o gosto pela atividade e a possível permanência no *Wrestling* nas próximas etapas.

PRATICANTES

Em relação ao **desenvolvimento físico** das crianças, esta etapa antecede o estirão de crescimento da pré puberdade, portanto, meninos e meninas seguem tendo características de crescimento similares, com aumentos lentos e regulares na altura e massa corporal.

Se o ambiente for estimulador as crianças têm uma tendência a aprender habilidades esportivas com bastante rapidez, pela maior organização dos sistemas sensorial e motor. Esses avanços são percebidos no aumento da coordenação motora e das habilidades esportivas. Nesse período, existe um potencial ilimitado de habilidades a serem aprendidas, e a variação de estímulos é fundamental para ampliar a base de desenvolvimento que poderá ser transferida a outras modalidades esportivas ao longo das etapas do CDA.

Por isso, sugerimos que as crianças tenham experiências genéricas em diversas lutas na aula *Wrestling*, com o objetivo de desenvolver a lógica da luta através de jogos, brincadeiras e vivências que possam ser transferidas no período de especialização.

Na dimensão **cognitiva**, as crianças já conseguem transitar do pensamento concreto para o abstrato, conseguindo compreender e falar melhor sobre as próprias emoções. As noções do perder ou ganhar e o que fazer com esse sentimento podem ser exploradas, ainda com bastante uso da imaginação. É uma etapa onde a atenção e concentração ainda são um desafio, já que estão em processo de amadurecimento cognitivo. Por isso devemos evitar filas longas para realização das atividades. Formar pequenos grupos ou duplas que executem as orientações ao mesmo tempo facilita a organização e concentração das/os alunas/os por mais tempo nas aulas.

Em relação ao aspecto social, as crianças nessa etapa passam a interagir e trocar mais com seus pares, apesar de a família continuar sendo um pilar fundamental no desenvolvimento, tanto no apoio à prática, quanto no agir com coerência quando a criança e/ou treinadora/or quiserem exigir mais do que pode ser suportado por ela. Nesse sentido, o papel da mediação das/os treinadoras/res é crucial na relação de confiança e segurança com as/os alunas/os. É importante que as crianças tenham a consciência de que necessitam do outro para treinar e lutar. Então, mesmo se tratando de um esporte individual, o social e o coletivo são cruciais para que o ambiente de prática seja seguro e agradável. Desta forma podemos atuar no fortalecimento da autoestima, parceria e cuidado entre alunas e alunos, mantendo o foco numa prática adequada e condizente com a etapa de desenvolvimento das/os alunas/os e contribuindo para um grupo motivado e confiante.

TREINADORAS E TREINADORES

Nesta etapa, meninas e meninos apresentam características semelhantes de crescimento e desenvolvimento e, teoricamente, poderiam ter um desenvolvimento esportivo parecido. Entretanto, sabemos que os estímulos e oportunidades fazem muita diferença no desenvolvimento das crianças e as meninas geralmente recebem menos estímulos esportivos nessa fase devido à barreiras sociais e culturais. Um exemplo clássico é “luta não é para meninas” e logo na primeira infância já é retirado delas o direito de jogar bola ou de começar a lutar porque seria inapropriado para o gênero feminino.

Entendemos que essas barreiras podem ser combatidas por políticas públicas que visam a igualdade de gênero, mas ainda há um longo caminho a ser percorrido nesse âmbito. Por isso, orientamos as/os treinadoras/res a oferecerem os mesmos estímulos esportivos para ambos gêneros nessa etapa de desenvolvimento, para que as meninas atravessem seu caminho da medalha com uma base esportiva semelhante à dos meninos.

Visando reparar danos históricos e recuperar o interesse de meninas em um esporte que socialmente é mais aceito para meninos, precisamos promover ações afirmativas com o objetivo de aumentar a participação feminina no esporte. Criar espaços psicologicamente seguros para a prática do esporte implica em criar um ambiente onde elas possam se colocar vulneráveis para experimentar movimentos se permitindo errar, tentar de novo e acertar, convivendo com pessoas com desenvolvimento similar e sem se preocupar com o contato corporal predominante neste esporte, que é algo experienciado por muitos com desconforto, principalmente quando com pessoas do sexo oposto.

Desta forma, deve-se avaliar dentro do grupo de alunas/os a necessidade de separar as turmas por gênero ou mantê-las mistas, atentando para não reforçar estereótipos de que meninas são “café com leite” ou tem mais dificuldade para aprender a lutar.

Um dos caminhos comuns, porém equivocado nessa fase, é o esporte se transformar em uma prática para “mini-adultos” seguindo os mesmos moldes de treinamento do alto rendimento, com algumas adaptações nas regras. Desejamos romper com esse modelo no sentido de oferecer uma base ampla de movimentos genéricos antes de se especializar nos movimentos de luta, evitando a sobrecarga física e psicológica.

Vivências com acrobacias da ginástica, elementos do circo, da capoeira, do atletismo e da dança, assim como componentes de outras modalidades de luta podem e devem ser muito explorados. Sugerimos a ampla exploração dos jogos de oposição e brincadeiras de luta que podem conservar toda a lógica do lutar ou parte dela para enfatizar determinados elementos. Exemplo: desejo numa determinada aula desenvolver a noção de evitar que as costas encostem no chão na hora da luta. Antes de colocar as crianças num jogo completamente imprevisível onde ambos tenham o mesmo objetivo eu posso dividir os objetivos, dando papéis específicos para cada aluna/o. Ou seja, enquanto um tenta fazer o outro encostar as costas do chão saindo da posição de 4 apoios o outro deve apenas tentar impedir que isso aconteça.

Nesse sentido, oferecer jogos coletivos e/ou cooperativos onde todos tenham a função de cumprir aquela tarefa juntos pode ser uma abordagem interessante para desenvolver **elementos técnico-táticos** genéricos do *Wrestling*. Exemplo: 1 aluno é um polvo e se arrasta pelo chão (sentado) usando braços e pernas, os outros são peixinhos que se locomovem “nadando” de barriga para baixo. O objetivo do polvo vai ser segurar um peixinho com as costas (invertendo ele) no chão por 3 segundos. Quando isso acontecer o

peixe vira polvo e eles seguem invertendo todos os peixes em polvo até que todos virem polvo.

Como esta etapa ainda tem o intuito de letramento corporal, direcionando esse aprendizado levemente para a luta, sugerimos que a frequência semanal aconteça de 1 a 3 vezes por semana no máximo, para evitar a especialização da criança em apenas uma modalidade e para que ela consiga ter outras experiências corporais livres e/ou também sistematizadas fora dali.

ESPORTE E GESTÃO

Um dos grandes desafios desta etapa é engajar as crianças numa rotina de aulas estruturadas sem utilizar a mesma abordagem das aulas de adultos. É muito comum nas academias de luta vermos os mesmos métodos sendo aplicados independente da faixa-etária das/os praticantes, principalmente porque esses métodos normalmente vem tradicionalmente sendo transmitidos de mestres para mestres, de geração em geração.

Um olhar pedagógico a partir da Educação Física tende a romper com esse modelo no que se refere ao planejamento da aula e das atividades, ou seja, a metodologia de ensino deve se adequar ao público que será ensinado. Desta forma asseguramos que as crianças terão acesso a uma prática prazerosa, divertida que contenha desafios possíveis e que envolva sua imaginação e o jogo simbólico. O COB por exemplo indica versões “mini” das competições como um formato adequado para esta etapa, levando em conta as adaptações nas regras (diminuição da área, tempo de luta), sistemas (chaveamento, repescagem) e premiação. Sobretudo, festivais e encontros esportivos (como o dia do *Wrestling*) nos quais o *Wrestling* possa ser vivenciado em diferentes formatos (competição, exibição, brincadeiras de *Wrestling* são muito recomendados.

Para isso, deve-se montar uma comissão de organização e arbitragem que esteja alinhada com esses objetivos, levando em conta os valores do *Wrestling* (transparência, empenho, respeito e diálogo) e os valores olímpicos (amizade, respeito, excelência, determinação, coragem, igualdade e inspiração), oferecendo competições ou festivais de baixo custo, alto número de participantes e formatos variados.





ETAPA - BRINCAR E APRENDER

PRATICANTE: Idade: 9 à 12 anos.

Objetivos da etapa:

Iniciar o aprendizado formal e/ou estruturado do *Wrestling* de forma prazerosa e motivada.

Explorar competências corporais amplas e diversificadas que permitam envolvimento com a prática do *Wrestling* com criatividade e autonomia.

Respeitar o seu próprio corpo e da/o colega, entendendo as possibilidades e limites de cada um.

Descrição:

Esta etapa dá continuidade ao processo de letramento corporal e visa favorecer a construção de um repertório de solução de problemas corporais que as permitam realizar uma ampla exploração de movimentos. Voltada para o desenvolvimento esportivo geral e diversificado, promove ao longo dos anos a iniciação sistematizada da prática com direcionamentos para o estilo de mais adequação ou afinidade (livre feminino, livre masculino ou greco-romano).

TREINADORA / TREINADOR: Pedagogia do treinamento

Vivências	<p>Jogos de oposição variados que explorem diferentes distâncias (curta, média, longa) em pé e no solo.</p> <p>Jogos de oposição que manipulem e adaptem regras do <i>Wrestling</i>.</p> <p>Explorar habilidades motoras como agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade e força.</p> <p>Desenvolver o uso e entendimento do peso corporal ao seu favor.</p> <p>Não é necessário focar em apenas um estilo</p>	
Frequência	1 a 3 vezes semanais / 45 a 60 minutos por sessão	
Ações técnico-táticas	<p>Vivência de ações genéricas do <i>Wrestling</i>.</p> <p>Derrubar, empurrar, projetar e cair a partida da posição em pé.</p> <p>Virar, arrancar, projetar e cair a partir da posição do solo.</p> <p>Três fundamentos: Pegada (controle), ataque e defesa.</p> <p>Pegada: Punho, cotovelo, dois em um.</p> <p>Ataque: Perna / Tronco / Solo / Combinação.</p> <p>Defesa: Em pé: extensão, mudança de direção e compressão.</p> <p>No solo: Defesa de tronco, barra de braço do meio nelson, tornozelo cruzado, defesa de turca.</p> <p>Deslocamentos com a base da luta / deslocamentos em 4 apoios / a busca pelo contato físico / ataque e defesa simultâneos / tração.</p> <p>Movimentação e regras que levem à posição de luta em pé e no solo;</p> <p>Jogos que induzam a atenção para a zona;</p> <p>Código de técnicas no currículo:</p> <table border="1"><tr><td>A3 A4 B6 B7 C12 M69 M71 M73 M82 N84</td></tr></table>	A3 A4 B6 B7 C12 M69 M71 M73 M82 N84
A3 A4 B6 B7 C12 M69 M71 M73 M82 N84		

ESPORTE / GESTÃO

Competição	<p>Festivais - 2 a 3 por ano</p> <p>Iniciação na competição: jogo de oposição com introdução regra básica - Nível local.</p> <p>Competição de modelação onde o participante não possa repetir a técnica com o objetivo de aumentar o repertório técnico e evitar a especialização em somente um golpe.</p>
Desenvolvimento	<p>Programas de educação para as famílias, estimulando a participação saudável na vida esportiva das crianças.</p> <p>Apoio ao desenvolvimento profissional (gestoras/es e professoras/es) para atuação em programas esportivos estruturados na infância.</p>
Indicadores	<p>Aumento da popularidade do <i>Wrestling</i>.</p> <p>Quantidade de crianças praticantes por gênero.</p> <p>Taxas de ocupação/assiduidade/permanência nos programas de iniciação.</p>

WRESTLING - AULA EXEMPLO - BRINCAR E APRENDER

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Deslocamento em 4 apoios, rolamento, equilíbrio.	Derrubar, encostamento, saída de encostamento, passagem para as costas. Ataque: pegadas, controle de tronco, e alavancas de braço.	Se o ambiente onde houver a prática esportiva não for oficial utilizar fita crepe ou corda para simbolizar o círculo. TAG ou colete ou fita.
Objetivos da aula: <ul style="list-style-type: none">Vivenciar as posições que ocorrem durante a luta e estimular a criatividade e autonomia na tomada de decisão, assim como construção do repertório motor quando estiver em situação de perigo.		
Roda inicial: 5 minutos Explicar os objetivos da sessão, relembrar acordos e combinados do treino.		
Roda Inicial: 5 minutos Explicar os objetivos da sessão, relembrar acordos e combinados do treino.		
Aquecimento: 15 minutos Pega pega cada macaco no seu galho: será escolhido um pegador e os demais serão fugitivos. Para se salvar do pegador, os fugitivos deverão subir em um galho. Como em um tapete de luta não há local para galho, o colega será o galho – um como base e o outro subindo em suas costas; assim, o pegador não poderá pegar em nenhum dos dois. Caso o pegador pegue alguém, ele se salva e o outro colega passa a ser o pegador. Pega-pega rolamento no círculo: (zona no tapete de <i>Wrestling</i>): nesta brincadeira usamos apenas o círculo interno do tapete de luta olímpica. Um é o pegador e os demais são fugitivos. O pegador deverá ficar na área amarela; os fugitivos na área vermelha. O pegador só poderá pegar o fugitivo que estiver dentro da mesma área que ele estiver. Para os alunos passarem de uma área para a outra, deverão efetuar um rolamento frontal, por exemplo: se o pegador está na área amarela e quer ir para a área vermelha, terá de fazer um rolamento do amarelo para o vermelho; se os fugitivos querem passar para a área amarela, devem efetuar um rolamento da área vermelha para a área amarela. Se alguém for pego, torna-se pegador. Elementos acrobáticos: 15 minutos Após as atividades lúdicas iniciar sequências de elementos acrobáticos; Rolamento de frente; rolamento de costas, rolamento por cima do ombro - direita e esquerda;		
Hora da luta (12 minutos): Fita crepe em 4 apoios: em duplas, em 4 apoios, um de frente para o outro, o aluno deverá tentar pegar a fita colada nas costas do colega. Os dois atacam e defendem ao mesmo tempo. Realizar a troca das duplas. Fugindo do perigo: dividir as crianças em duplas, sentados de costas um para o outro. Ao sinal, deverão, de joelhos, tentar desequilibrar e finalizar o parceiro, fazendo-o encostar as costas no tapete; este, por sua vez, deve tentar fugir do encostamento e sair dessa posição de perigo. Ao comando do professor, os alunos deverão se cumprimentar e trocar de dupla, repetindo o exercício com o outro parceiro.		
Roda final: Estimular os alunos a refletirem sobre como ganharam vantagens durante o jogo e como poderiam ganhar durante as posições.		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Atentar-se a divisão de peso corporal durante a atividade 2 - Fugindo do perigo.		

3. APRENDER E TREINAR

Este é o momento de iniciar a diferenciação dos estilos de *Wrestling*, mostrando a diferença entre eles, indicando que no futuro eles terão a oportunidade de escolher por um estilo.

Aqui as rotinas de treino passam a ser mais sistematizadas, apontando para algumas competições se assim os/as praticantes desejarem. Ainda assim, lembramos o quanto é importante que jovens possam equilibrar suas rotinas de treino com sua vida escolar, social e familiar, para que possam se engajar no desempenho específico do *Wrestling*, além de melhorar suas competências sócio-emocionais e corporais para lidar com o início da vida de atleta.

PRATICANTES

Praticantes nesta etapa estão na transição para a adolescência, e seu crescimento e desenvolvimento são influenciados pela puberdade, com o estirão de crescimento e o início da maturação sexual. Este processo tende a gerar mudanças cognitivas, comportamentais e socioemocionais em cada jovem. Fatores genéticos e fatores externos, como o modo de se relacionar com o ambiente (nutrição, exercícios, qualidade das interações sociais e emocionais), vão influenciar no desenvolvimento e crescimento desses jovens.

As diferenças em relação ao **crescimento físico de meninas e meninos** se mostra acentuada nesse período e as meninas costumam passar pelo estirão de crescimento antes dos meninos (9 a 11 anos), isso contribui para que elas atinjam o pico de velocidade de crescimento em estatura e peso antes também. Por um período curto na adolescência as meninas vivem aumentos significativos da força, velocidade, resistência, coordenação, entre outras competências psicofísicas. Entretanto, apesar de os meninos entrarem nesse período mais tardiamente, quando esse processo de crescimento acelerado acontece, ele é mais duradouro.

O momento exato da **maturação biológica** em meninos e meninas é difícil de ser previsto. No caso das meninas a menarca é um marco importante, assim como o aumento de pêlos, modificação da voz, o desenvolvimento das genitálias em ambos os sexos, além das mamas no caso das meninas. Um olhar de acolhimento para as angústias e surpresas que a maturação biológica traz é necessário e oferecer um local seguro e confortável para a prática das meninas se mostra cada vez mais importante, pois muitas relatam desconforto em relação à roupa de prática e execução de determinados golpes com meninos.

Adolescentes são intensos em suas emoções e como estão no momento de construção de sua identidade, suas percepções em relação ao próprio corpo, autoimagem, seus medos e crenças podem ser fortemente influenciados pelos adultos ao redor. Recomendamos o reforço positivo e valorização das individualidades e potencialidades dos jovens, para que se desenvolvam seguros de si e saibam lidar com os resultados das competições sem desistir ao primeiro sinal de derrota.

Considerando seu **desenvolvimento cognitivo** eles já possuem o cérebro mais maduro para o entendimento de ideias abstratas, assim como para compreensão de estratégias e raciocínio lógico, que contribuem para a tomada de decisões dentro e fora do tapete.

No âmbito **psicológico**, este período traz muitas angústias e incertezas. No Brasil, estima-se que quase um em cada seis meninas e meninos entre 10 e 19 anos de idade conviva com algum transtorno mental,

ou seja, adolescentes são a parcela mais exposta ao risco de automutilações, depressão e suicídio. Nesse sentido, o apoio e acolhimento das famílias e treinadoras/es é tão importante quanto o garantir um espaço seguro para a prática.

No âmbito do **desenvolvimento social**, a formação de grupos e a necessidade de pertencer a eles é muito grande. Assim, as referências dos jovens deixam de ser familiares exclusivamente e passam a ser de pares ou até mesmo de treinadoras/es, que são como mentores para os jovens. Sabe-se que há grande abandono da prática esportiva na adolescência, principalmente pelas meninas, que antevêm as dificuldades que vão encontrar na carreira esportiva em relação a salários e reconhecimento social, por isso é importante incentivar e oportunizar conversas entre atletas que já atravessaram essa fase. Questionamentos em relação à identidade de gênero e orientação sexual são muito frequentes nessa fase, principalmente em esportes de luta como o *Wrestling*, onde a participação feminina ainda vem carregada de preconceitos e barreiras culturais.

TREINADORAS E TREINADORES

Esta é uma primeira etapa, mas não a única, de percepção daqueles que seguirão no **caminho da medalha**, o final dela pode ser chamado de bifurcação entre quem continua na prática pelo prazer e benefícios da atividade física e quem efetivamente quer se tornar atleta. Por isso, é importante garantir acesso à instalações adequadas, boas condições de treinamento e um ambiente seguro.

Nesse momento aumenta o comprometimento com o treinamento e o **planejamento** do treinamento deve considerar o volume, as cargas e a intensidade do treino para atuar efetivamente no desenvolvimento das/os atletas, mas também prevenir lesões, garantindo os cuidados com a saúde.

A partir desta etapa o treinamento das **capacidades físicas específicas** do *Wrestling* pode ser iniciado, trabalhado progressivamente e direcionado para as ações motoras e lógica de luta, de acordo com as características de cada estilo. A diferenciação entre os estilos deve começar agora, com a apresentação das regras específicas, as ações técnico-táticas permitidas e possíveis para cada um. Recomendamos que as atividades do treino sejam sempre direcionadas para as especificidades do *Wrestling* e quando necessário se adequem também aos estilos, evitando atividades descontextualizadas da prática.

ESPORTE E GESTÃO

Neste momento, as competições passam a ser mais formais e sistematizadas. As crianças que estavam habituadas aos festivais, agora vão vivenciar um sistema mais formal com chaveamento, resultados e frustrações. Devemos lembrar que mesmo iniciando o processo competitivo formal agora, ainda é importante adaptar regulamentos, tempo de luta, ações permitidas, sistema de competição e qualificação, para evitar desistências e traumas. O calendário de competições local, regional e nacional deve ser usado para o planejamento do treinamento e o ideal é que dentro da mesma competição existam diferentes níveis com formatos e desafios diversos.

Como as/os adolescentes seguem em processo de formação, as instituições que promovem as competições para esta faixa etária devem estar atentas para não reproduzirem modelos de competições mundiais por exemplo, visando obter um maior número de participantes é importante haver coerência entre os formatos de competições e os objetivos de aprendizagem da etapa.

Além disso, a partir de 14 anos se inicia o processo de entrada nas seleções nacionais e como incluem um número muito restrito de atletas, devemos estar atentos para acolher e oferecer estratégias de acompanhamento dos/as atletas que não foram convocados, levando em consideração o dinamismo desta etapa, ou seja, a/o **jovem não é, ela/e está**, e isso quer dizer que não estar na convocação para a seleção num determinado momento não implica não poder estar no futuro.

Estimulamos treinadoras/es a conhecer e a propagar os valores da CBW e os valores olímpicos, discutindo esses conceitos em suas sessões de treinamento e introduzindo a temática do fair play e educação antidopagem, com explicações sobre o papel da Agência Mundial de Doping, a lista de substâncias e métodos aos quais atletas não podem se submeter e as consequências na saúde, no esporte e na vida social, causadas pela violação dessas regras.

Estimulamos treinadoras/es a conhecer e a propagar os valores da CBW e os valores olímpicos, discutindo esses conceitos em suas sessões de treinamento e introduzindo a temática do fair play e antidoping, com explicações sobre o papel da Agência Mundial de Doping, a lista de substâncias e métodos aos quais atletas não podem se submeter e as consequências na saúde, no esporte e na vida social, causadas pela violação dessas regras.





ETAPA - APRENDER E TREINAR

PRATICANTE: Idade: 11 à 14 anos.

Objetivos da etapa:

Desenvolver competências esportivas específicas do *Wrestling*, início da especialização nos estilos livre masculino, livre feminino e greco-romana.

Praticar os valores do esporte em treinamento e competição.

Ingresso na jornada do rendimento para aqueles que demonstrem potencial de desempenho esportivo de acordo com os indicadores específicos.

Descrição:

Início do aprofundamento técnico-tático nos estilos de *Wrestling*.

Apresentação das regras para cada estilo.

Desenvolvimento de condicionamento físico direcionado ao *Wrestling*.

TREINADORA / TREINADOR : Pedagogia do treinamento

Vivências	Atividades que explorem as competências motoras específicas do <i>Wrestling</i> . Jogos de oposição e situações de luta formal com adaptações direcionadas aos objetivos do treino. Exercícios básicos de luta, exercícios coordenativos, movimentações.
Frequência	Início: 3x por semana, 6 horas por semana Final: 3-4x, 6 à 10h semanais (300 à 400 horas anuais)
Ações técnico-táticas	Desenvolver a consciência corporal através dos agarres, torções e quedas. Explorar o contato corporal contínuo com colega. Explorar posturas, alavancas com braços e pernas, distribuição de peso corporal. Explorar movimentos ginásticos e atividades circenses. Código de técnicas do currículo 11 e 12 anos: B9 B10 B11 C13 C14 C15 D18 E20 E21 F22 G31 I38 I40 J47 J49 J50 L63 M72 M74 M76 M77 N85 Código de técnicas do currículo 13 e 14 anos: C16 C17 D19 F23 F24 F27 G29 G30 I39 I41 I43 I44 I46 J48 M75 M78 N89 N91 Tático: Introdução do controle de tempo, controle de espaço, finta (armação para ação técnica). Físico: Atenção especial ao treinamento de flexibilidade devido ao crescimento e ao treinamento aeróbico.

ESPORTE / GESTÃO

Competição	Competição com regras oficiais Nível Nacional. Início das possíveis convocações para seleção brasileira.
Desenvolvimento	Sistema de competição formal mas com adaptações aos objetivos da etapa Envolver maior número de participantes
Indicadores	Número de participantes nas competições Número de estados com competições organizadas por suas federações. Baixa taxa de abandono do esporte.

WRESTLING - AULA EXEMPLO - APRENDER E TREINAR

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Lateralidade, deslocamentos em pé e 4 apoios	Postura e ataque com Double leg	Tapete de <i>Wrestling</i> / tatame
Conhecimento sobre a técnica que será trabalhada, suas variações e defesa. O aluno irá trabalhar postura, pegada, movimentação para chegar na técnica.		
Roda inicial: 5 minutos Explicar os objetivos da sessão e lembrar a importância de estarem atentos durante as atividades e de tomarem cuidado consigo e com o colega.		
Aquecimento: 10 minutos Toque a perna: atividade onde um busca tocar a perna do seu colega enquanto ele se defende andando para os lados, desviando suas pernas, mas sempre se mantendo de frente, não sendo permitido virar de costas. Trocar as duplas várias vezes. 10 minutos de movimentação específica e sombra (sozinho) e em dupla, tanto ataque como defesa. Exemplo: Movimento ataque: entradas double leg, single leg, suplex. Movimentos de defesa: sprawl, movimentação pernas para trás e para os lados. 5 minutos de descanso para hidratar, ir ao banheiro, recuperar.		
Jogo específico (10 minutos): em duplas um de frente para o outro, ambos com mãos (junto com seu colega), ao som do apito um dos jovens vai tentar abraçar as duas pernas do seu colega, enquanto o outro busca se defender apenas movimentando as pernas em círculo e utilizando as mãos. Ao som do apito da treinadora/or, eles devem trocar, quem estava atacando se defende e quem estava defendendo busca atacar. Treino parte técnica em duplas – 2 x 5 minutos Exemplo: movimentação e entrada de double leg, movimentação e entrada double leg com o outro realizando a defesa com sprawl. Cada um faz 4 vezes e troca, assim seguindo por 5 minutos, realizando duas séries. Double leg e suas variações Exemplo: Movimentação buscando o timing ideal para entrada do double leg, ao invés de buscar a projeção (queda), ir para as costas. Treino específico com intensidade - 10 minutos Exemplo: Treino como se fosse luta, mas apenas sendo permitido o desenvolvimento das técnicas trabalhadas na aula (derrubar com double leg e suas variações). Rainha/Rei do Tapete: Colocar um grupo (3 duplas) no meio e uma fila no canto do tapete. Eles devem tentar derrubar o colega, sendo que podem apenas fazer a técnica treinada no dia (nesse caso o double leg), a/o jovem que cair vai para o final da fila, e a que derrubar permanece no treino. Luta em pé 6 x 2 minutos, sendo que nos dois primeiros tempos o intervalo é de 30 segundos. Alongamento 10 minutos		
Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço		
Roda final: Perguntar a diferença entre o double leg e as técnicas similares, pontuar a importância do posicionamento da cabeça ao realizar o movimento.		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Nos intervalos da realização das técnicas, o professor deve pontuar alguns detalhes, como algumas correções e acertos, e respostas táticas às atividades propostas.		

4. TREINAR E COMPETIR

Nesta etapa, a formação esportiva da/o jovem Lutadora/or tem implicações mais complexas que nas fases anteriores, pelo fato de assumir o compromisso de treinar e competir. Assim, conhecer os elementos físicos, psicológicos e sociais que refletem no processo de formação da/o jovem Lutadora/or é fundamental para o sucesso no desenvolvimento em longo prazo. Contudo, é preciso identificar se a melhoria do rendimento esportivo acontece por efeito do treinamento ou simplesmente pelo processo de crescimento do desenvolvimento biológico.

Desta forma, é necessário diagnosticar as rápidas mudanças físicas, mentais e emocionais da/o atleta para determinar a carga de treinamento adequada no desenvolvimento dos componentes físico, técnico, tático, psicológico e teórico.

PRATICANTES

A bagagem adquirida nas etapas anteriores é fundamental para continuidade do desenvolvimento físico e psicológico do/a atleta de *Wrestling*. Diante disso, recomendamos que a/o atleta decida o estilo que vai especializar-se até o final dessa etapa, para que possa desenvolver os fundamentos técnicos específicos.

Sendo assim, torna-se importante na rotina de treinamento o desenvolvimento dos níveis de habilidade técnica, velocidade, força e principalmente a flexibilidade devido ao rápido crescimento de ossos, tendões, ligamentos e músculos. Neste contexto, o desenvolvimento holístico da/o atleta depende de uma abordagem equilibrada de treinamento, competição e recuperação que estabelece uma base confiável para prevenção de lesões e saúde dos jovens em cada fase sucessiva. Neste sentido, a competência física técnico-tática, cognitiva e equilíbrio nas dimensões sociais, ideal para o desenvolvimento de atletas na etapa **Treinar e Competir** deve acontecer com atenção a cinco elementos:

1) Estrutura/estatura: o conhecimento da estatura como guia para etapa Treinar e Competir permite o planejamento para abordar os períodos sensíveis de desenvolvimento físico (resistência, força, velocidade e flexibilidade) e das habilidades técnicas. Assim, o diagnóstico para identificar os pontos fortes e fracos da/o atleta é fundamental para incluir a “estrutura” adequada nos planos de treinamento.

2) Psicologia: o planejamento, implementação e refinamento de estratégias mentais para competição de alto nível terá um grande impacto no desempenho durante as competições.

Consequentemente, o programa de treinamento psicológico é fundamental para lidar com o sucesso e o fracasso.

3) Nutrição e descanso: o restabelecimento corporal, incluindo nutrição, hidratação, descanso, sono e regeneração, precisam ser aplicados de maneira diferente ao treinamento de acordo com as necessidades de cada atleta. Desta forma, para alcançar a nutrição e a recuperação adequada, a/o treinadora/or deve monitorar a recuperação identificando o nível de fadiga.

4) Escolaridade: ao elaborar programas de treinamento para jovens Lutadoras/es, as exigências da escola devem ser consideradas. Isso não se limita apenas às demandas colocadas pelos esportes escolares ou aulas de educação física, mas inclui a integração às cargas acadêmicas escolares, deveres, tempo de exames e outros interesses.

5) Fatores Socioculturais: embora nesta etapa a/o atleta provavelmente esteja enfrentando

muitos desafios de vida na adolescência, incluindo escola, família e trabalho, que podem prejudicar o compromisso com o esporte, a socialização por meio da participação esportiva pode aumentar a perspectiva, incluindo a consciência da etnia e diversidade nacional. Dentro do cronograma de viagem, podemos incluir educação relacionada ao local da competição, incluindo história, geografia, arquitetura, culinária, literatura, música e artes visuais.

TREINADORAS E TREINADORES

Para que o treinamento do jovem Lutador/a transcorra de forma segura e eficiente e saudável, é necessário que as/os treinadoras/es tenham conhecimento dos aspectos do crescimento e desenvolvimento físico na adolescência, sobre os períodos ideais para trabalhar cada capacidade biomotora e do modo como devem ser controladas as cargas de treinamento.

A organização do treino deve ser construída em conformidade com a estruturação e o planejamento dos treinos visando alcançar gradativamente alto nível, porém em suas devidas proporções. A distribuição da carga de treinamento de forma racional fornece o volume adequado ao trabalho, a escolha da carga ideal e uma análise minuciosa das características individuais dos jovens Lutadores. Diante destes fatores, devem ser selecionadas diferentes formas de organização das sessões de treinamento, em grupos e individualmente.

Deste modo, os estágios de desenvolvimento de atletas entre 13 e 17 anos de idade, são sensíveis para as/os jovens Lutadoras/es. O Pico de Velocidade do Crescimento (PVC), a taxa máxima durante o estirão de crescimento da adolescência, é o principal marcador de treinabilidade da resistência, força, velocidade, habilidade e flexibilidade. No entanto, se período sensível é perdido, o atleta pode ter mais desafios em desenvolver todo o seu potencial. Assim, ressalta a importância de programas apropriados para a idade, e calendários ideais de treinamento e competição. Contudo, as/os treinadoras/es, especialmente, devem estar atentos para identificar os estágios da/o atleta e os programas e sistemas que permitem ao atleta treinar e competir. No entanto, mesmo que períodos sensíveis sejam perdidos, todos os sistemas são treináveis. Além disso, cabe a/ao treinadora/or, criar boas condições para o ambiente competitivo durante o treino, agir de forma diferenciada, estar mais próximo do atleta e se atentar com possíveis problemas causados em virtude da dedicação ao *Wrestling*.

Ao introduzir um programa mais estruturado e de maior volume, sugerimos usar jogos de luta, métodos de repetições e decisões baseadas em treinamento para desenvolver múltiplas competências (habilidades, velocidade, resistência). Desta forma, esperamos que a/o atleta aprenda experimentando e pensando, não apenas repetição, mas enfatizando a construção de uma base sólida do núcleo de habilidades de luta. Além disso, recomendamos que a/o treinadora/or reforce o sentimento de competência e sucesso do atleta por meio da exposição progressiva à concorrência, porém, evitar a tentação de forçar muito cedo, especialmente com atletas de maturidade precoce.

Diante deste cenário, recomendamos frequência de 4 a 6 dias por semana e 4 a 12 sessões por semana e volume (60 a 140 minutos por sessão). entre 10 a 20h semanais com aproximadamente 500 a 800 h anuais, composto com aulas teóricas e treinamentos visando diversos tipos de técnicas como pegadas e controle do oponente durante o combate; técnicas de ataque e defesa em pé (derrubes, empurrões e projeções) e no solo (viradas e projeções); introdução no treinamento de força utilizando pesos dentro e fora do tapete

de maneira gradativa para que não atrapalhe o desenvolvimento de técnicas e trazer a cultura do estudo de competições por vídeo para que o/a jovem Lutador/a possa assistir os combates de competições internacionais e trazer debates trabalhando a questão da estratégia de luta.

Além disso, sugerimos meios de treinamento que melhorem as habilidades de coordenação para o desenvolvimento de orientação espacial e temporal (exercícios, que exigem movimento rápido da cabeça em diferentes direções, direita e esquerda, rotação do corpo, inclusive com os olhos fechados e abertos, exercícios de trampolim etc.), coordenação geral e especial (rolagens, exercícios acrobáticos: andar nas mãos, cambalhotas na frente, nas costas e nas laterais, executar técnicas favoritas de várias posições, principalmente na velocidade da competição).

Em relação às características da transição júnior/adulto, é preciso atenção com as grandes taxas de abandono do esporte nessa fase. Nesta transição para a etapa **Competir e Vencer**, é comum que as/os atletas conciliem a carreira no *Wrestling* com os estudos e, em alguns casos, precisam trabalhar para ajudar na renda da família. Por outro lado, durante a transição é importante que o atleta tenha resultados expressivos em competições, esteja pronto no preparo físico, técnico, tático e psicológico e principalmente com o apoio da instituição proponente para não interromper o seu desenvolvimento no Caminho da Medalha.

ESPORTE E GESTÃO

Nesse pilar estarão os objetivos estratégicos que irão refletir como a CBW pretende identificar e confirmar talentos e promover ações e/ou investimentos nas categorias de intermediárias. Uma das inovações no trabalho de gestão, é o programa de observadores técnicos, onde a CBW envia os treinadores e analistas de desempenho para as competições mais importantes do país, entre elas, campeonato brasileiro cadetes e jogos da juventude para observar os Lutadores de *Wrestling* que ainda não estão no radar.

Neste contexto, observar a/o atleta em combate nas competições mais importantes, torna possível pinçar os destaques e ter um olhar diferenciado para captar estes Lutadores e investir na sua formação e desenvolvimento esportivo em longo prazo.

O trabalho de parceria da CBW juntamente com o COB, possibilita a aplicação de questionário e entrevistas para diagnosticar o perfil de formação e atuação das/os treinadoras/es e o perfil socioeconômico de atletas. Com os resultados a CBW poderá direcionar melhor suas ações e promover campings de treinamento nacionais e internacionais com a presença de Lutadores júnior e sênior para que a/o jovem Lutadora/or adquira experiência e ainda mantenha contato constante com os treinadoras/es e atletas de diversas culturas e localidades. Nessa etapa, atletas ainda não consolidaram seu corpo de adulta/o, portanto, programas de observação e seleção devem ser mais amplo, observando potenciais mais prontos e outras/os que precisam de mais estímulos de desenvolvimento: assim, é importante convidar para *camps* ou treinamentos de seleções regionais ou nacionais um conjunto maior de atletas sempre que possível, oportunizando a vivência desses contextos a um grupo maior de possíveis futuros atletas da modalidade.

Diante deste cenário, acreditamos que estas ações contribuem para motivar treinadora/es e atletas e consequentemente aumentar o nível do evento, pois a competição interna com o nível elevado é um caminho promissor para a medalha olímpica. Sobretudo, vale ressaltar a importância de buscar interação com a família da/o jovem Lutadora/or para que possam estabilizar neste âmbito e ajudá-lo a persistir no caminho da medalha.



ETAPA - TREINAR E COMPETIR

PRATICANTE: Idade: 13 à 17 anos

Objetivos da etapa:

Aperfeiçoamento técnico-tático nos estilos de *Wrestling*.

Desenvolver as capacidades biomotoras específicas para o aperfeiçoamento do gesto técnico de acordos com os estilos livre masculino, livre feminino e greco-romana.

Trabalho individualizado para os atletas que demonstraram desempenho efetivo nas competições.

Educação esportiva com informações sobre saúde, doping e ambiente positivo.

Buscar interação com a família do jovem Lutador, e que a mesma entenda e ajude no processo de transformação de atleta de alto rendimento.

Descrição:

Treinos específicos para o aprofundamento da parte técnica e tática.

Iniciação do treino simulando competição.

Estudo detalhado das regras para cada estilo, escolha de um dos estilos para treinamento.

Competir para desenvolver o condicionamento físico, técnico, tático e psicológico específico ao estilo de luta.

TREINADORA / TREINADOR : Pedagogia do treinamento

Vivências

Consolidar agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.

Introduzir treinamento fora do tapete, incluindo treinamento de força.

Consolidar habilidades essenciais por meio da repetição.

Introduzir novas habilidades regularmente.

Introduzir princípios táticos: ação, reação, ataque e defesa.

Jogos de Luta Fomentar a mentalidade combativa e a perseverança.

Linguagem, protocolo, estrutura e história do *Wrestling*.

Estudo das competições por vídeo e trazer debates para o planejamento estratégico da tática de luta.

Estudo da nomenclatura das ações técnicas e regras.

Valores de respeito ao esporte, ao adversário, a si mesmo.

Frequência

4 a 6 sessões: 10 a 20 h

Semanais: 500 a 800 h

Anuais

Ações técnico-táticas

Técnica demonstrada com gesto fragmentado e global; em pé e no solo.

Acrobacias complexas e combinações de ataque.

Introdução do treinamento de força utilizando pesos e máquinas.

Exercícios específico para fortalecimento do pescoço (pontes e giros sobre a cabeça).

Exercícios para aprendizagens técnicas no solo (viradas e projeções); defesas e contra ataque no solo - Início ao treinamento com oponente das técnicas com Arco.

Treinamento de pegadas e controles durante o combate; rupturas de pegadas e defesas / saídas dos controles.

Técnicas em pé: derrubes, empurrões e projeções com e sem material auxiliar (bonecos e colchões); defesas e contra golpes das técnicas em pé.

Buscar continuidade das ações em treino ou combate a transição da luta em pé para o solo de forma consistente no ataque e defesa.

Explorar movimentos ginásticos e atividades circenses.

Código de técnicas do currículo:

F28 G32 H33 H34 H35 I42 I45 J51 K54 K55 K58 K59 K60 L65 M79 N87
N88 N90 O92 O94 P95 P96 Q97 Q98

ESPORTE / GESTÃO

Competição	<p>Competição com regras oficiais.</p> <p>Nível regional, estadual e mais tarde nacional.</p> <p>Construção do sucesso através experiência competitiva selecionada. 8 -10 /ano.</p>
Desenvolvimento	<p>Treinamento de campo nacional com a presença da seleção Júnior e sênior com número ampliado ou rodízio de atletas convocadas/os.</p> <p>Treinamento de campo internacional para sua faixa etária.</p> <p>Buscar sempre apoio e incentivo ao possível 1º reserva e 2º reserva por categoria de peso.</p> <p>Manter contato constante com os treinadores para apoio técnico e trocas de experiências.</p> <p>Busca de parceria com instituições de Ensino fundamental, médio e superior Seleção dos melhores atletas para o radar da confederação.</p>
Indicadores	<p>Avaliações técnico-tático (saber executar as ações) e físicas.</p> <p>Resultados esportivos em competições nacionais e internacionais.</p>

Nesta etapa e nas próximas, apresentamos dois exemplos de treinos, um de cada estilo, pois ao final desta etapa espera-se que as/os atletas estejam consolidados no estilo escolhido.

WRESTLING - SESSÃO EXEMPLO LUTA GRECO ROMANA - TREINAR E COMPETIR

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Coordenação especial	Ataque e defesa de role	Tapete de luta olímpica / tatame
<p>Objetivos do treino:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a posição de role e suas defesas. Aperfeiçoar os detalhes do rolê e a sua defesa. 		
<p>Roda inicial: Explicar a atividade que será desenvolvida. Falar da importância de continuar defendendo na transição de luta em pé para o solo.</p>		
<p>Aquecimento:</p> <p>Geral 20': Alongamento do pescoço, braços, punhos, tronco, quadril, pernas e pés; Pega de cachorrinho, dois apoios (pés e mãos), trabalhar o aquecimento no solo.</p> <p>Específico 15': Aquecimento do pescoço no solo; Acrobacias 10': Cambalhota para frente e para trás, parada de mão com cambalhota, rolamento, flick com a cabeça, parada de mão, estrelinhas e saltos mortais. Atividade defesa no solo 2 '30": Em círculo, deitados no chão de barriga para baixo em cima do círculo da área de luta, ao comando do professor com um apito, movimentam-se arrastando para frente e depois para trás, ao comando do professor com palmas, movimentam-se para o lado direito ou esquerdo e depois ao contrário, com uma bola, ao comando do professor, um passa para o colega ao lado, girando o corpo para pegar a bola, pega com uma mão e passa para o colega com a outra e vai mudando os lados.</p> <p>Recuperação passiva 5'</p>		
<p>Parte principal 35'</p> <p>Demonstrar o Role e sua defesa 6'.</p> <p>Técnica em duplas do Rolê e suas variações com 3 x 6'.</p> <p>Recuperação passiva 5'.</p> <p>Luta de treinamento (luta que simula uma determinada situação de combate) no solo 12 x 30"</p>		
<p>Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço.</p>		
<p>Roda final: Alongamentos para membros superiores e inferiores 15'.</p>		
<p>CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Nos intervalos entre as séries de treinamento do rolê pontuar os erros e acertos vistos pelo treinador durante a execução.</p>		

WRESTLING -SESSÃO EXEMPLO LUTA LIVRE - TREINAR E COMPETIR

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Coordenação especial	Postura e posicionamento de luta em pé	Cone, corda, Tapete//tatame
Objetivos do treino: Desenvolver posicionamento, postura e movimentação da luta em pé O/a jovem buscará o contato com o colega, sempre na postura em que se sentir mais confortável e confiante, entre postura média e baixa.		
Roda inicial: Explicar a atividade que será desenvolvida durante a aula e a importância da postura e da movimentação durante a luta.		
Aquecimento: Geral 20': (Corrida em várias direções, saltos sobre o colega (pula cela), polichinelos, aquecimento do pescoço e malabarismos, (cambalhota para frente e para trás, rolamento para ambos os lados, flick com as mãos e com a cabeça, parada de mão, estrelinha, estrelinha rodante, estrelinha rodante com salto, estrelinha rodante com ponte, saltos mortais). Específico 15': (Movimentação para frente e para trás, para os lados e em círculos dentro das posturas/movimentos de luta). Recuperação passiva 5'		
Parte principal 35' 1) Jogos de oposição - em duplas, tenta tocar o pé do colega com o próprio pé, tenta tocar a perna do colega, tenta pegar no pé do colega, cabeça com cabeça um tenta tocar a perna do outro. A treinadora/or explicará qual movimentação deverá ser feita e com um apito dará o sinal para a execução do movimento . A treinadora/or irá escolher qual aluno puxará a movimentação e a postura e o outro deverá acompanhar, ao sinal do apito inicia-se o exercício. Ao sinal da treinadora/or os alunos farão a troca e o outro puxará a movimentação e a mudança de postura.		
Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço.		
Roda final: Perguntar e pedir aos jovens que diferenciam e demonstrem as movimentações, os tipos de postura e o porquê de cada movimento.		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Orientar os alunos quanto a importância de uma boa movimentação e de uma postura correta dentro de cada estilo de luta.		

5. COMPETIR E VENCER

O Lutador/a de *Wrestling* quando começa a competir, o desejo de vencer e ser um atleta reconhecido faz com que aumente a responsabilidade e o comprometimento com o propósito de obter o sucesso nas competições. No entanto, a rotina do Lutador na etapa Competir e Vencer, é norteadada pelo calendário competitivo, onde as regras e o regulamento da competição apontam o caminho para todo o processo da preparação em longo prazo.

Desta forma, as decisões dos treinadores de toda a comissão técnica devem também se fundamentar em informações objetivas dos indicadores antropométricos (estatura, envergadura, percentual de gordura, somatotipo), fisiológicos (solicitação do sistema de energia aeróbio e anaeróbio, VO₂max, CK sanguíneo, lactato sanguíneo) neuromotores (volumetotalde técnicas efetivas e não efetivas durante o combate), psicológicos (nível de estabilidade emocional do Lutador antes do combate) e sociais (situação financeira, nível de escolaridade, aderência das/os jovens em projetos sociais, pois, cada uma delas contribui para o controle e permite conhecer o estado atual do atleta, fazer prognóstico de rendimento e corrigir possíveis equívocos nos programas de treinamento.

PRATICANTES

Nesta etapa o atleta já tem experiências nacionais e precisa ser mais que um conhecedor das regras, deve saber diferenciar as particularidades entre os três estilos (greco romano, livre e feminino), ter preparo emocional para lidar com a pressão, conhecer da própria saúde e conciliar estudos com o treino. Sabemos que é nessa etapa a entrada na categoria adulta e terão atletas vindos de uma formação sólida no *Wrestling* e outras/os modalidades de combate que estarão fazendo refinamento técnico-tático. Assim, neste momento é importante para a/o Lutadora/or se enxergar como profissional do esporte e buscar a maestria esportiva nos detalhes, entre eles: treino, descanso, alimentação, psicológico forte e positivo.

Neste contexto, durante o processo de preparação, as respostas adaptativas que Lutadores/as apresentam frente aos estímulos aplicados durante o treinamento determinam para o treinada/or às novas tarefas e exigências mais complexas, as quais estimulam a busca das devidas formas de treinar, competir e socializar. Sendo assim, alguns fatores devem estar claro para as/os atletas nesta etapa. São eles:

1. Levar a sério o *Wrestling* e buscar a excelência.
2. Está preparado para treinamentos intensos e focar nas competições.
3. Enfrentar os desafios da vida para equilibrar a escola, família, relacionamentos pessoais e trabalho, que podem diminuir o compromisso com o esporte.
4. Definição da autoimagem, incluindo o *Wrestling* como principal elemento na identidade.
5. Olhar para os próximos passos no sucesso esportivo, por exemplo, faculdade, seleção nacional, porém consiente que pode ser frustrado por lesão ou outras prioridades.
6. Precisa construir uma rede de apoio incluindo família, treinador, ciência do esporte e cuidados de saúde para sustentar a carreira esportiva.

Contudo o crescimento do nível competitivo acontece na etapa **Competir e Vencer** e implica um maior aperfeiçoamento tanto no sistema de preparação dos atletas como de todo o sistema de preparação metodológica do treinamento durante o processo inteiro de treinamento em longo prazo.

No entanto, conhecer o nível de realização dos objetivos previstos da/o Lutadora/o é fundamental para verificar a evolução dos resultados e a classificação nas mais diversas competições, comparando-as com o objetivo proposto no início da temporada precedente. Desta forma, o principais objetivos nesta etapa são:

1. Manter ou desenvolver habilidades, força, velocidade, resistência e flexibilidade.
2. Treinamento específico para aperfeiçoamento da técnica
3. Trabalho individualizado com os atletas que demonstraram desempenho efetivo nas competições.
4. Capacidade de aumento significativo de volume e intensidade de treinamento.
5. Definir metas bem desenvolvidas, pode pensar no futuro taticamente e em termos de desenvolvimento social.
6. Educação esportiva com informações sobre saúde geral, doping e ambiente positivo.
7. Tomar suas próprias decisões.

Contudo, vale ressaltar que o praticante desta etapa, deve entender que o treinamento preparatório é modelado pelos fatores que compõem a competição (área de luta, tempo de luta, quantidade de lutas, calendário, demandas fisiológicas) e por estratégias que ajudem as/os atleta na sua vida pessoal e social.

Desta forma, para desenvolver os elementos físico, técnico, tático, psicológico e social, é necessário o treinamento das capacidades neuromotora (força, agilidade e flexibilidade) e metabólica (resistência aeróbia e anaeróbia), fundamentos técnicos e a estratégia de jogo de ataque e defesa de acordo com as características de cada estilo de luta por meio de exercícios específicos. Além disso, é importante iniciar o trabalho individualizado e observar os pontos fortes e fracos dos atletas durante as competições.

TREINADORAS E TREINADORES

Um dos desafios enfrentados pelas/os treinadoras/es é entender os fatores físicos, técnicos-táticos e psicológicos que contribuem para o sucesso no *Wrestling*. O uso de testes para avaliação do estado atual da/o Lutadora/or pode fornecer à/ao treinadora/or informações que revelam forças e fraquezas relativas e pode se tornar a base para o desenvolvimento de um programa de treinamento ideal. Os testes utilizados no *Wrestling* são: i) teóricos - conhecimentos sobre o regulamento competitivo, táticas de combate, arbitragem etc; ii) práticos - desenvolvimento das capacidades biomotoras e preparação técnico-tática e iii) competitivos - volume das ações técnicas. No quadro a seguir, destacamos alguns testes que podem ser incluídos para avaliar atletas de *Wrestling*.

Quadro 5 - Quadro de testes para avaliação do estado atual da/o Lutadora/or de Wrestling.

TESTES FÍSICOS		
Testes Gerais	Capacidades Físicas	Sistema Energético ³
Corrida de 30 e 60 metros	Velocidade	Alático
Corrida de 400 metros	Resistência de Velocidade	Lático
Corrida de 1600/3000 metros	Resistência Aeróbia	Aeróbio
Flexímetro	Flexibilidade	Alático/Lático
Supino	Força Máxima de Membros Superiores	Alático
Agachamento	Força Máxima de Membros Inferiores	Alático
Tração na Barra	Resistência de Força	Lático
Testes Especiais	Capacidades Físicas	Sistema Energético
Saltos no plinto de 10 segundos	Força Explosiva	Alático
Projeções com velocidade máxima em 10 seg	Força Rápida	Alático
Projeções com velocidade máxima em 30 seg	Resistência de Força Rápida	Lático
Projeções com velocidade máxima em 1 minuto	Resistência de Força	Lático
Giros para os lados com a pegada de Turcas	Resistência de Força	Lático
Cinco giros para cada lado		Lático
Testes Técnico-Táticos	Capacidades Físicas	Sistema Energético
Técnicas em pé e quatro apoios	Técnica	Alático
Técnicas de Pegadas	Técnica	Alático
Defesas	Técnica	Alático
Contra Golpes	Técnica	Alático
Posição - Parte Inicial	Técnico-Tático	Alático/Lático
Execução- Parte Principal	Técnico-Tático	Alático/Lático
Controle-Parte Final	Técnico-Tático	Alático/Lático
Testes Competitivos	Capacidades Físicas	Sistema Energético
1-Volume de Ações Técnicas Vol.=Téc. Efetiva+Téc. não Efetiva	Técnica	Lático
2-Nível de Efetividades das Ações Técnicas		
Coefficiente de Efetividade		
Cef=Técnica Efetiva : Volume		

³ Consideramos "sistema de energia alático" exercícios de 3-10 segundos e "sistema de energia lático" os exercícios de 20-120 segundos. Acima de 180 segundos o sistema é considerado aeróbio. (GOMES, 2009)

Além dos testes apontados, apresentamos alguns exemplos de exercícios e critérios para o treinamento das capacidades biomotoras:

Força Máxima:

Exemplo de exercícios:

1. Supino reto, pulley frente e agachamento
2. 4 séries de 2 a 5 repetições com carga de 80 a 90% de 1RM, com máxima velocidade, intervalo entre séries de 3 a 4 minutos.

Controle: Arremesso com medicinebol e/ou salto horizontal e encerramento do treino com perda de 3-5% de potência.

Força Rápida:

Exemplo de exercício:

1. Agachamento, supino, extensora, pulley frente, leg-press, rosca direta, tríceps pulley, levantamento olímpico.
2. 4 séries de 5 a 6 repetições com 40% de 1RM com máxima velocidade, intervalo entre 1 a 2 minutos.

Controle: Arremesso com medicinebol e/ou salto horizontal e encerramento do treino com perda de 3-5% de potência.

Resistência de Força:

Exemplo de exercício:

1. Agachamento, supino, puxada, extensora, pulley frente, leg-press, rosca direta, tríceps pulley
2. 3 séries de 20 a 30 repetições com 40% de 1RM com máxima velocidade, intervalo entre 1 a 2 minutos.

Controle: Arremesso com medicinebol e/ou salto horizontal e encerramento do treino com perda de 7-10% de potência.

Força explosiva/Potência:

Exemplo de exercícios:

1. Levantamento olímpico, flexão de braço com perda de contato ao solo, barras, agachamento, saltos.
2. 4 séries de 8-12 repetições com máxima velocidade, carga de 70% com 3-4 minutos de intervalo.

Controle: Arremesso com medicinebol e encerramento do treino com perda de 5% de potência.

Força Especial:

Exemplo de exercício:

1. Supino 4 séries de 5 repetições com intervalo de 2- 4 minutos 80, 85, 90, 95%.
2. Flexão de braço com perda de contato com o solo 15 - 20 repetições. 4 séries de 5 repetições com intervalo de 2- 4 minutos.
3. Aplicar o maior número de técnicas de volteio durante 20 segundos alternando os lados direita/esquerda. 4 séries com intervalo de 2- 4 minutos.

Controle: Arremesso com medicinebol e encerramento do treino com perda de 5% de potência.

Sabemos que o desempenho do Lutador de *Wrestling* depende da capacidade de suportar todo o tempo de combate e executar ações de alta intensidade em diferentes situações de luta. Portanto, o objetivo do treinamento da força para Lutadoras/es deve integrar as manifestações de força durante toda a temporada competitiva, sendo que os métodos e meios de treinamento consiste em: i) preparar o aparelho neuromotor, aumentando o recrutamento de unidades motoras e fibras musculares; ii) otimizar a velocidade muscular com ótimo nível de potência e iii) melhorar a capacidade metabólica com objetivo de resistir a fadiga muscular na prática do desporto.

Agilidade:

Exemplo de exercício:

Sugerimos para as/os treinadoras/ores quatro critérios para o treinamento da agilidade. São eles:

1. Treinar com intensidade máxima.
2. Treinar com exercícios que façam parte da experiência motora do executante.
3. Treinar levando em consideração a interferência técnico-tática.
4. Atender a especificidade do *Wrestling*.

Técnica

As técnicas do *Wrestling*, devem ser ensinadas em sequência, sempre da mais simples para a mais complexa, somente passando para a técnica seguinte quando a anterior estiver completamente dominada e revisando as técnicas aprendidas.

Nos primeiros momentos, são ensinados os deslocamentos para todas as direções (à frente, atrás, à direita, à esquerda e em círculo), sempre com os pés na mesma distância dos ombros (sem fechar demais ou abrir demais) um pé adiante e outro atrás, sempre sem cruzar as pernas. Após ter o domínio total dos deslocamentos, são passadas as técnicas de *Wrestling*, puxada de braço, com domínio das costas, domínio de cabeça e braço com puxada ao solo, passagem para as costas, submergindo por debaixo do braço do oponente, técnicas no solo de viradas e encostamento, domínio de pescoço por baixo da axila e domínio do braço por trás.

Vale ressaltar, que, em todos os estilos do *Wrestling*, força, agilidade, e resistência são necessárias para a realização das técnicas e para tolerância à fadiga por ataque e defesa durante o combate, e devem ser consideradas no planejamento do programa de treinamento.

Em uma luta com duração regular de dois tempos de três minutos, com intervalo de 30 segundos, o equilíbrio entre as variáveis solicitadas na preparação do atleta é importante para o desempenho devido à dinâmica que é exigida, pois a relação entre tais aspectos torna-se determinante no nível de rendimento competitivo.

Nesta etapa, a condição física é fundamental para a/o Lutadora/or suportar a rotina de treino e competições, sendo assim, sugerimos treinamentos de força, técnicas mais complexas e avançadas, estratégias para aplicar as combinações das principais competências em intensidade alta. Além disso, os treinos técnicos se tornam mais específicos para aprimorar as ações que serão utilizadas em combate tanto em pé quanto no solo. Nesse sentido, sugerimos uma frequência semanal de 6 dias de treino por semana (segunda a sábado), com 10 a 22 h semanais e 800 a 1200 h anuais.

Ainda nesta linha, as principais tarefas que precisam ser realizadas durante o treinamento técnico e tático podem ser elaboradas da seguinte forma: Formar elementos básicos da técnica e das táticas de luta; refinar ações técnicas/táticas básicas e formar combinações das técnicas favoritas; considerando as habilidades individuais; aprimorando as habilidades que permitem lutar com vários oponentes e aperfeiçoando as habilidades necessária para competir.

Sendo assim, melhorar o treinamento tático permite a/ao Lutadora/or: 1) aplicar as ações favoritas no combate contra qualquer oponente; 2) ser capaz de agarrar taticamente a mão superior usando uma manobra ativa, pressionando ou imobilizando um oponente aplicando retenções de submissão; 3) ser capaz de avaliar a situação durante o combate rapidamente e em tempo útil e 4) aplicar a estratégia vencedora em competições. Além disso, o estudo dos adversários é fundamental para prever as situações que serão encontradas durante o combate e determinará o treinamento da estratégia que será utilizada. Neste contexto, o domínio consistente de toda a gama de elementos técnicos e táticos do *Wrestling* é o principal fator na comprovação das habilidades dos Lutadores qualificados.

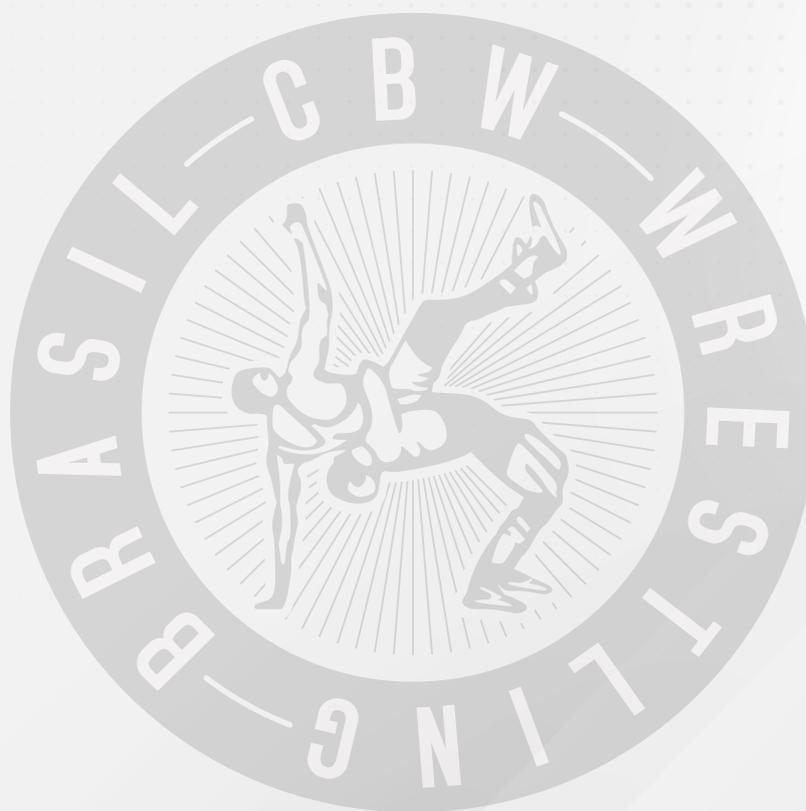
Outro ponto relevante para a vivência da/o Lutadora/or nesta etapa é a participação em treinamentos de campos nacionais com atletas da seleção principal para trocas de experiências e iniciar uma rotina em competições nacionais e internacionais com mais cobrança para que a/o Lutadora/or motive-se a tomar o lugar do atleta da seleção principal.

ESPORTE E GESTÃO

Nesse pilar estarão os objetivos estratégicos que irão refletir como a CBW pretende desenvolver o esporte de alto rendimento nesta etapa e potencializar resultados nos eventos de mais alto nível: Campeonatos Mundiais, Jogos Pan-americanos, Jogos Olímpicos e Paralímpicos (se houver), entre outros.

Neste aspecto, temos como prioridade aprimorar a governança e criar estratégia nas ações administrativas com transparência. Desta forma, algumas ações podem contribuir para a gestão nesta etapa, como: 1) apoiar as federações esportivas na regularização de suas documentações; 2) oferecer uma estrutura permanente e qualificada de treinamento às nossas seleções; 3) criar um projeto de estruturação de centros de treinamento; 4) criar programa de competições e períodos de treinamento internacional (Sub 23); 5) ampliar o papel da mulher em todas as iniciativas da CBW; 6) promover bolsas de estudo em faculdade e/ou cursos técnicos garantindo assim sua carreira profissional após carreira de atleta e 7) acesso a plano de saúde e programas que se destacam dos outros e tenha renda (Forças armadas, bolsa atleta/pódio e salário por ser da seleção etc...)

Diante destas ações, esperamos que o atleta tenha motivação para continuar evoluindo e obter alto nível de rendimento esportivo.



ETAPA - COMPETIR E VENCER

PRATICANTE: Idade: 18 à 23 anos

Objetivos da etapa:

Manter ou desenvolver habilidades técnicas, força, velocidade, resistência e flexibilidade.
Treinamento específico para aperfeiçoamento da técnica
Trabalho individualizado com os atletas que demonstraram desempenho efetivo nas competições.
Capacidade de aumento significativo de volume e intensidade de treinamento.
Definir metas visando estabilidade financeira e desenvolvimento social.
Educação esportiva com informações sobre saúde geral, doping e ambiente positivo.
Tomar suas próprias decisões.

Descrição:

Nesta etapa as ações técnicas já foram aprendidas, entramos na fase do aperfeiçoamento das ações técnicas. - O treinamento das ações técnicas deve ser complexo e trabalhadas em situações de combate.

ESPORTE / GESTÃO

Competição	Competição / Campo de treinamento / Intercâmbio (Internacional)
Desenvolvimento	Bolsas de estudo em faculdade e/ou cursos técnicos garantindo assim sua carreira profissional após carreira de atleta. Acesso a plano de saúde e programas que se destacam dos outros e tenha renda (Forças armadas, bolsa atleta/pódio e salário por ser da seleção etc...) Criar objetivo do atleta em ter alto rendimento esportivo para colher esses benefícios
Indicadores	Resultados esportivos (avaliar além de medalhas, as lutas vencidas contra países mais tradicionais nesta modalidades e atletas bem ranqueados mundialmente). Avaliações físicas e técnicas. Antropométricos , fisiológicos , neuromotores , psicológicos e sociais.

TREINADORA / TREINADOR : Pedagogia do treinamento

Vivências

Inspiração e vontade de “tomar o lugar do atleta da seleção principal”.

Criar condições para que o atleta tenha perspectivas benefício futuro

Estudo detalhado das regras para cada estilo

Especialize-se em no máximo dois esportes e mude para treinamento de alto volume e intensidade durante todo o ano. Focar em volume.

Otimize força, velocidade e potência.
Construir capacidade máxima.

Domine as principais habilidades e desenvolva variações em situações competitivas.

Desenvolva estratégias/táticas pessoais com base em forças individuais.

Treinamentos de campos nacionais com atletas da seleção principal, para trocas de experiências Início de uma rotina em competições nacionais e internacionais com mais cobrança.

Estabelecimento de metas, desejo, sacrifício.

Compreender a base do desempenho atlético.

Habilidades para a vida:
Desenvolver independência.

Frequência

6 dias de treino semanais (segunda a sábado) 2 treinos por dia, sendo um treino técnico e o segundo Físico.

Duração de 2 horas por sessão de treinamento.

Sábado tem apenas um horário(recomendado ser período matutino).

10 a 22 h semanais / 800 a 1200 h anuais

Ações técnico-táticas

Treinos de força, técnicas mais complexas e avançadas, estratégias, top competências.

(Intensidade alta).

Treinos técnicos (técnicas básicas e avançadas), treinos físicos específicos, lutas.

Aprimoramento técnico e físico das ações aprendidas.

Combinações das diversas ações aprendidas além do aprofundamento das defesas e contra ataques nas posições fundamentais (em pé e solo).

Aumento no volume de treinamento de luta.

Técnicas globais

Criar objetivos dentro dos ciclos para cada competição visando o melhor resultado na competição alvo.

Código de técnicas do currículo 11 e 12 anos:

H36 H37 J52 J53 K56 K57 K61 M80 M81 O93 R99 R100

WRESTLING - SESSÃO EXEMPLO LUTA GRECO ROMANA - COMPETIR E VENCER

Capacidade biomotora	Ações técnico-táticas	Material
Força especial	Técnicas de torção e Suplê	Tapete de luta olímpica / tatame.
Objetivos da aula: Treinar as técnicas de preferência em situação de luta. Refinar as técnicas de preferência, as técnicas de torção e suplê; dominar a combinação dessas técnicas.		
Roda inicial: Explicar a atividade que será desenvolvida, perguntar sobre situações favoráveis para aplicação das técnicas em combate e solicitar que as/os atletas demonstrem possibilidades.		
Aquecimento: Geral 20' : Corrida em círculo (10 voltas para cada lado), polichinelos, alternados braço e perna, em duplas, exercício de pula sela (3 rounds de 30' ; cada um); Acrobacias 12': Aquecimento do pescoço, cambalhota para frente e para trás, parada de mão com cambalhotas, macaquinho, rolamento, flick com as mãos e com a cabeça, parada de mão, estrelinhas, saltos mortais. Jogo de oposição, 10' : Em duplas, um em cima do círculo da área de luta de costas para fora e o outro de costas para dentro, encostados peito com peito e mãos para trás, quem está com as costas para dentro da área de luta vai tentar tirar o outro para fora do círculo; ao comando da/o treiadora/or vai alternando e trocando as duplas. Específico 18' : Esgrimar em movimentação 2x3'. Recuperação passiva 5'		
Parte principal 35' Treinamento de técnica de preferência em duplas – 3 x 6' Torção 3', Suplê 3' e Torção combinando com Suplê 3' Luta de treinamento em pé 2 x 3' intervalo de 30" Recuperação passiva 5'		
Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço		
Roda final: Alongamentos 15'		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Perguntar aos atletas porque na combinação, a execução da 1ª técnica é para derrubar, caso o adversário consiga defender. Pedir que exemplifiquem maneiras de solucionar problemas na luta por meio de combinações técnicas.		

WRESTLING - SESSÃO EXEMPLO LUTA LIVRE - COMPETIR E VENCER

Capacidade biomotora	Ações técnico-táticas	Material
Força especial	Single Leg, ataque e variações	Cone, corda, Tapete / tatame
<p>Objetivos da aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explorar o conhecimento sobre a técnica de Single Leg, suas variações e defesa. ● Desenvolver pegadas, agarres, postura e movimentos para chegar na técnica. 		
<p>Roda inicial:</p> <p>Explicar sobre o movimento técnico que será trabalhado, algumas variações e defesa</p>		
<p>Aquecimento:</p> <p>Geral 20' : Alongamento do pescoço, braços, punhos, quadril, pernas e pés; (Pega pega de 4 apoios (cachorrinho, o que for pego tem que fazer 3 sprow antes de começar a pegar).</p> <p>Acrobacias 12' : Aquecimento do pescoço; Cambalhota para a frente e para trás sozinho e em duplas, rolamento para ambos os lados, Flick com as mãos e com a cabeça, macaquinho, parada de mão, estrelinha, estrelinha com uma mão, estrelinha rodante, estrelinha rodante com salto, estrelinha rodante com ponte, saltos mortais).</p> <p>Específico 15': (Movimentação para ambas as direções e faz entrada sozinho (sombra), e combina.</p> <p>Ataque com defesa, sprow).</p> <p>Recuperação passiva 5'</p>		
<p>Parte principal 35'</p> <p>Jogos de oposição</p> <p>Em duplas, um de frente para o outro, com contato, mãos nos ombros, ao comando da treinadora/or, um tentará tocar a perna do outro, tirando os bloqueios.</p> <p>-Sempre alternando entre um atleta e outro, movimentando e tirando os bloqueios, um irá pegar a perna do outro com as duas mãos (uma segurando a outra), com a cabeça voltada para dentro e irá puxar a perna para trás.</p> <p>Alternando entre um atleta e outro, ainda em duplas, sempre se movimentando, tirando os bloqueios com esgrima, Arm Drag e ou puxadas, irá pegar perna com as duas mãos, cabeça para dentro, puxa a perna para trás e para fora e com a outra perna faz uma varrida por dentro na perna de apoio do colega.</p> <p>Em dupla e em movimento, um colega ataca a perna do outro como uma finta ao defender colocando a perna atacada para trás ele ataca a outra perna que ficou para frente, com a cabeça para dentro, com as duas mãos, joelho no chão e faz um giro para as costas.</p>		
<p>Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço</p>		
<p>Roda final: Perguntar qual a diferença entre o single Leg com a cabeça para dentro e para fora, explicar a importância da movimentação, da pegada e das mudanças de nível, postura.</p>		
<p>CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Orientar os alunos sobre a importância de executar as técnicas corretamente para que não ocorra lesões em quem aplicou e em quem está recebendo a técnica.</p>		

6. VENCER E INSPIRAR

Nesta etapa a/o Lutadora/or já tem bastante rodagem competitiva e leva consigo suas experiências de ciclos anteriores para buscar o máximo desempenho esportivo e manter/melhorar seus resultados. Destacamos a importância da/o Lutadora/or ter construído uma base sólida nos componentes físico, técnico, tático, psicológico e social de forma equilibrada para alcançar maior participação e sucesso competitivo.

PRATICANTES

Nesta etapa, a/o Lutadora/or vêm se concentrando nas competições e nos treinos e, é requisitado para aparecer ou treinar em vários eventos, assim, fica cada vez mais visto como um modelo a seguir. No entanto, o sucesso competitivo é assegurado e, ao mesmo tempo, limitado pelas capacidades biomotoras e pela capacidade de manifestação do nível adequado do esforço para suportar a carga de treinamento necessária ao aperfeiçoamento dessas capacidades biomotoras (força, velocidade, resistência, coordenação e flexibilidade).

Sendo assim, é importante destacar a especificidade que cada estilo apresenta, segundo o qual o processo de aperfeiçoamento se realiza no nível de cargas submáximas e máximas, tanto nos aspectos físicos, técnicos, táticos e psíquicos. Por outro lado, devemos preservar a saúde do atleta, que não deve ser comprometida durante o processo de aperfeiçoamento ao caminho da medalha.

Ressaltamos, que a/o atleta deve estar totalmente comprometido em buscar a excelência nos treinamentos e nas competições. Além disso, dominar todos os aspectos do *Wrestling* e a vida como atleta de alto rendimento.

A estruturação do treinamento possui relação direta com o nível da/o atleta e a distribuição adequada dos meios e métodos de treinamento segundo calendário competitivo. O entendimento da organização e distribuição dos meios de treinamento (exercícios prescritos durante as sessões, de acordo com o tempo disponível de preparação), tornam-se fundamentais.

A prescrição das variáveis que compõem um programa de treinamento visa o desenvolvimento da efetividade técnica e necessita que sejam levados em consideração diversos fatores, como a individualidade biológica, especificidade do treinamento e nível de desempenho do Lutador.

Em relação ao nível, os indicadores de efetividade técnica são considerados relevantes para a organização do treinamento e para o desenvolvimento do desempenho durante o confronto na competição. Por isso, entre outros fatores, o número de técnicas efetivas realizadas no combate é um indicador para o sucesso competitivo.

A atividade competitiva, cuja reprodução está relacionada com a obtenção, pela/o Lutadora/or, de determinado nível de resultado, é um fator de formação do sistema que determina a estrutura e a composição do processo de cada etapa da preparação. Destacam-se as características importantes do confronto no *Wrestling* entre ataque e defesa, que são: a eficácia (aplicar no confronto competitivo as técnicas treinadas), o volume (quantidade de conteúdo e carga de treinamento adequado na preparação) e a diversidade (variações de técnicas e estratégias existentes no *Wrestling*).

Ainda nesta linha, ressaltamos que a/o Lutadora/or de *Wrestling* deve possuir uma gama de habilidades técnicas e táticas, defesa e contra-ataques confiáveis, aplicando técnicas de forma efetiva no início e no final do combate (apesar do cansaço), além de ser capaz de lutar em um alto nível funcional em condições extremas, atacando o oponente continuamente.

Contudo, para determinar o conteúdo do treinamento das/os atletas utilizamos a modelagem de exercícios de treinamento baseados primeiro na classificação de elementos técnicos e táticos e, em segundo lugar, nos resultados da análise da atividade de competitiva de Lutadoras/es medalhistas. Assim, a eficiência do processo de treinamento no *Wrestling* depende em grande parte da aptidão dos atletas e do modelo de sua condição em vários estágios do desenvolvimento em longo prazo.

TREINADORAS E TREINADORES

As/os treinadoras/es de atletas de alto rendimento já experientes e com resultados relevantes, além de grande conhecedor da modalidade, devem ser gestores e saber comandar uma equipe multidisciplinar com seus diversos profissionais (preparadores físicos, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, fisiologistas, psicólogos entre outros) buscando o melhor de cada profissional em benefício da sua equipe. Além disso, entender os procedimentos administrativos de sua instituição (clube, federação e confederação) para organizar o planejamento do treinamento dentro de possíveis limitações financeiras, instalações, pessoal e calendário.

No processo de treinamento na etapa Vencer e Inspirar são apresentados alguns critérios básicos para a/o treinadora/or atingir a plenitude esportiva, são eles:

1. Fornecer suporte, análise técnica e perspectiva externa para um alto desempenho estabelecido no atleta. Buscando oportunidades de competição e se engajando em conhecimentos especializados adicionais para aperfeiçoar sua atuação.
2. Construir independência por meio da participação da/o atleta nas decisões de planejamento e controle do treino .
3. Monitoramento cuidadoso do planejamento para evitar treinamento excessivo e proteger contra lesões.
4. Manter ou desenvolver habilidade técnica, força, velocidade, potência, resistência e flexibilidade.
5. Deve-se ter cuidado para otimizar o volume e a intensidade de treinamento para manter o desempenho máximo, evitando prejuízo. Considerar a variação individual na capacidade de lidar com volume de treinamento, recuperação necessária, etc.
6. Habilidades para definir metas e ser capaz de analisar situações rapidamente e se adaptar ou inovar.
7. Ser independente e dar suporte a/ao atleta para permitir o foco total nas demandas do esporte.

Sabemos que nesta etapa, o desenvolvimento físico atinge o auge do desempenho com o treinamento. Assim, a velocidade dos movimentos que a/o Lutadora/or deve realizar no confronto é a razão que motiva as/os treinadoras/es a pesquisarem meios adequados para treinar suas/seus atletas em diferentes situações, sempre buscando a maior velocidade que possibilite ao Lutadora/or executar seus movimentos com eficiência.

A velocidade dos movimentos é determinada pela potência do trabalho do organismo e, conforme o combate, caracteriza tanto por seu valor máximo como pelo período de sua manifestação. Assim, no processo de treinamento, assegurar a potência de trabalho do organismo do Lutador/a por meio de preparação física especial, técnico-tática e competitiva é o objetivo da preparação em longo prazo no *Wrestling*, e isso atualmente está na conformidade de três direções principais do treinamento, em que se concentram todo o grande conjunto de tarefas a serem seguidas pelas/os treinadoras/es da atualidade, são elas:

1. Aumento do potencial biomotor (objetivo da preparação física especial);
2. Aperfeiçoamento da habilidade técnica e de seu uso efetivo durante o combate (objetivo da preparação técnico- tática).
3. Nível elevado da capacidade esportiva (envolve preparação psicológica).

Nesta direção, ressaltamos a necessidade de organizar um programa de treinamento manipulando o volume, intensidade e frequência de treinamento em períodos de longo prazo (multianuais) e anuais, utilizando períodos de treinamento, competição e recuperação. Além disso, o CDA tem o foco no desenvolvimento ao longo da vida, define o contexto e a direção para um programa de treinamento sólido e periodizado.

Sugerimos que a descrição do conteúdo desenvolvido em cada sessão seja classificada quanto ao tipo de exercício em: 1) Geral: são os exercícios que asseguram uma ampla preparação do praticante; 2) Especial: exercícios que se caracterizam pelo caráter específico da modalidade e, por fim, 3) Competitivos: são semelhantes à essência e natureza da competição da modalidade.

Estruturar e planejar o treinamento de maneira integrada nos aspectos físicos, técnicos e táticos e psicológicos em distribuições de estímulos adequados para cada período do calendário esportivo, mensurando carga de treino (intensidade, volume e densidade) e respeitando a especificidade e variabilidade de acordo com o estilo de luta é uma questão complexa a ser resolvida pelos treinadores desta modalidade.

Diante deste cenário, o monitoramento do treino é fundamental para que a/o treinadora/or tenha o controle do planejamento. O quadro a seguir apresenta o resultado do monitoramento da intensidade por meio da frequência cardíaca e (PSE) das atividades aplicadas durante o treinamento das/os Lutadoras/es de *Wrestling*.

Quadro 6 - frequência cardíaca e (PSE) das atividades.

Frequência cardíaca / (PSE)	Atividades
110-129 / 4-5	Aquecimento, aprendizagem técnico-tática e acrobacia
130-149 / 5-6	Aperfeiçoamento técnico tático, exercícios especiais, jogos, lutas de estudo e treinamento.
150-169 / 6-7	Treinamento de resistência de força, aperfeiçoamento técnico tático e lutas de treinamento.
170-189 / 7	Treinamento de resistência de força rápida, aperfeiçoamento técnico tático, lutas de treinamento, corridas e treinos complexos.
190-209 / 8-9	Treinos complexos, circuitos com pesos e competições.
>209 / 10	Treinos complexos, exercícios de rapidez intenso e competições.

Para mensuração da intensidade de treinamento de cada sessão, sugerimos a utilização da percepção subjetiva de esforço (PSE) dos atletas. A escala varia em números de zero a dez, sendo que os atletas são solicitados, 30 minutos após o término da sessão de treinamento, a sinalizar um número que simboliza a intensidade do treino daquele dia. Para tal, uma escala é apresentada aos atletas e solicitada que o mesmo aponte o número correspondente à sua percepção de esforço.

A partir da informação do valor da (PSE) de cada atleta, a carga de treinamento é calculada diariamente multiplicando-se o tempo da sessão (minutos) pelo valor da (PSE) daquela sessão. Esses valores de carga da sessão permitiram calcular a carga média semanal, realizando-se a média dos valores de carga de cada sessão de treinamento da semana, bem como, da carga total semanal. Também podem ser calculados a monotonia e o strain semanais, a partir dos valores da carga, por meio dos seguintes procedimentos:

- Monotonia: $(\text{Carga Média}) \div (\text{Desvio Padrão da Carga Semanal})$;
- Strain: $(\text{Monotonía}) \times (\text{Carga Total Semanal})$.

O desvio padrão é uma medida de dispersão que indica o quanto a variável oscila em torno da média. Assim, quanto maior o desvio padrão, maior é a oscilação de carga de treino durante a semana, e, é utilizado para calcular a monotonia e o strain.

A monotonia significa a média diária da semana dividido pelo desvio padrão.

A monotonia deve ser menor ou igual a 2, o que significa que a semana de treino foi ótima, produtiva e que provavelmente os processos de adaptações esperados haverá. Se for superior a 2 significa que os treinos da semana foram muito estressantes.

O *strain* (estresse de treino) é a carga semanal multiplicada pela monotonia. O strain deve ser menor ou igual a 10000 Unidades Arbitrárias (U.A). Acima de 10000 (U.A) é necessário que seja revisto o planejamento semanal, para evitar que o atleta apresente um *overreaching* não funcional, podendo evoluir para um *overtraining*.

Ao final do período analisado, a quantificação da carga de treinamento é realizada de acordo com o tempo de duração em cada sessão de treino (em minutos).

Em relação a aplicação do treinamento, um método eficaz para desenvolver as habilidades motoras das/ os Lutadoras/es é o treinamento em circuito. Neste sentido, o tempo aproximado de cada exercício é de 20 segundos e durante esse período, os atletas repetem o exercício de 10 a 12 vezes, com uma carga de 40 a 60% e o tempo de descanso é de 40 segundos. Nesse caso, a duração de uma rodada é de 6 a 9 minutos, o que modela a duração de um combate. Neste contexto, sugerimos que o número de rodadas seja de quatro a oito de acordo com etapa do treinamento e da aptidão dos atletas. Ainda neste sentido, o número e a intensidade dos exercícios são limitados por uma frequência de 140 a 200 batimentos por minuto e, durante o repouso, a frequência cardíaca deve cair para 120 batimentos por minuto. O método em circuito permite a/a/o treinadora/or selecionar os melhores exercícios e aplicados no mesmo sistema de energia das ações durante o confronto competitivo.

Contudo, para otimizar as principais ações técnicas dentro das diversas situações de luta e aperfeiçoar os pontos fortes, o principal cenário para a/o Lutadora/or nesta etapa são as vivências com participações em competições internacionais, lutando por medalhas nos jogos pan, olímpicos, mundiais e rank series. Além disso, neste nível de competição, a/o treinadora/or consegue avaliar os componentes necessários para a for-

ma esportiva do seu atleta e encontrar soluções para corrigir seus pontos fracos e assim, elaborar combinações das diversas ações aprendidas além do aprofundamento das defesas e contra ataques nas posições fundamentais (em pé e solo). Neste sentido, sugerimos uma frequência semanal de 6 dias de treino por semana (segunda a sábado), com 10 a 22 h semanais e 800 a 1200 h anuais.

ESPORTE E GESTÃO

Para continuar as ações da etapa anterior e potencializar os resultados conquistados nos eventos de alto nível, a continuidade do trabalho de gestão tem o foco de aperfeiçoar suas ações e principalmente direcioná-la aos Lutadores/as medalhistas em competições importantes. Contudo deve-se criar condições para que estas/es Lutadoras/es continuem motivadas/os a seguir com o objetivo de sucesso no alto rendimento.

Sendo assim, a CBW vai continuar com o trabalho permanente em direção aos objetivos citados na etapa anterior. Além disso, criar incentivo que contribuem especificamente para esta etapa como: 1) programa da seleção brasileira permanente de *Wrestling* nos estilos greco-romana, livre e feminino; 2) programa de competições e períodos de treinamento internacional (sênior) e 3) projeto "Mulher no Esporte"; - aspectos administrativos, técnicos e culturais.

Uma iniciativa relatada pelo treinador Flávio Ramos é a "Pedagogia do Exemplo" (ação realizada pelo SESI com atletas de *Wrestling* e outras modalidades). Após o resultado de uma competição, as/os atletas que são referências promovem ações por meio de apresentações em escolas, projetos sociais, clubes para motivar outros atletas a seguirem no alto rendimento. Além disso, fazer com que as pessoas conheçam o *Wrestling* e queiram praticar.



ETAPA - VENCER E INSPIRAR

PRATICANTE: Idade: 20 à 35 anos

Objetivos da etapa: social-biológico-pedagógico

- Nesta etapa as ações técnicas já foram dominadas, entramos na fase do aperfeiçoamento das ações técnicas.
- O treinamento das ações técnicas deve ser complexo e trabalhadas em situações de combate.
- Estruturação, organização e distribuição dos componentes físico, técnicos táticos, psicológicos e teóricos focados no desempenho competitivo.

TREINADORA / TREINADOR: Pedagogia do treinamento

Vivências	<p>Aumento nas participações de competições internacionais. Participação e objetivo de medalhas nos Jogos Pan , Olímpicos, mundiais e rankseries.</p> <p>Analisar, monitorar e aperfeiçoar o desempenho. Foco na qualidade. Programa anual periodizado. Otimizar todas as capacidade biomotora com ênfase na recuperação.</p> <p>Aperfeiçoamento de pontos fortes em simulados de competições. Habilidades inovadoras.</p> <p>Estudar os oponentes enquanto refina suas próprias ações e reações. Táticas inovadoras.</p> <p>Preparar-se para o inesperado e superar adversidade. Compreender e refinar a resolução de problemas pessoais, escolhas, decisões.</p>
Frequência	<p>6 dias de treino semanais (segunda a sábado) 2 treinos por dia, sendo um treino técnico e o segundo Físico.</p> <p>Duração de 2 horas por sessão de treinamento.</p> <p>Sábado tem apenas um horário(recomendado ser período matutino), 10 a 22 h semanais / 800 a 1200 h anuais</p>
Ações técnico-táticas	<p>Aprimoramento das suas principais ações técnicas dentro das diversas situações de luta</p> <ul style="list-style-type: none">- Buscar soluções para seus pontos fracos.- Combinações das diversas ações aprendidas além do aprofundamento das defesas e contra ataques nas posições fundamentais (em pé e solo) . <p>Ajuste individualizado do volume de treinamento de luta</p> <ul style="list-style-type: none">- Técnicas globais <p>Treinos preventivos de lesões</p>

ESPORTE / GESTÃO

Competição	<p>Foco em competições internacionais para preparação visando seus principais objetivos.</p>
Desenvolvimento	<p>Treinamentos de campo nacionais e internacionais, desenvolvimento de equipes multidisciplinares para atendimento aos atletas. Apoio institucional para divulgar o atleta. Formação de equipe permanente.</p>
Indicadores	<p>Número de participantes nas competições Número de estados com competições rganizadas por suas federações. Baixa taxa de abandono do esporte.</p>

WRESTLING - AULA EXEMPLO - ESTILO GRECO-ROMANO

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Coordenação especial e agilidade	Técnica em velocidade	Tapete de luta / tatame
Objetivos da aula: Trabalhar a velocidade das técnicas de projeção		
Roda inicial: Explicar a atividade principal		
Aquecimento: <p>Geral 20' : Alongamento do pescoço, braços, punhos, quadril, pernas e pés; Voleibol com bola de Pilates: O objetivo é fazer a bola cair no chão no campo do adversário, sem arremessá-la ao chão, se a bola cair no chão o time todo paga uma prenda (sprow, flexão de braço, abdominal).</p> <p>Acrobacias 12' : Aquecimento do pescoço; cambalhota para frente e para trás, rolamento, cambalhota com flick, flick, parada de mão, estrelinhas, saltos mortais.</p> <p>Específico 15' - (Exercícios de coordenação em velocidade 12 x 10" por 15" de intervalo, variando os exercícios.). Exemplo: Marca passo com velocidade, ao comando do professor com apito ou palma, faz sprow; saltando com os joelhos no peito em velocidade, ao comando do professor faz sprow; marcando passo em velocidade, ao comando do professor faz um sprow e uma entrada com o joelho no chão.</p> <p>Recuperação passiva 5'</p>		
Parte principal 40' (Treino de resistência de velocidade) Projeções em velocidade 12 x 10" por 15 de intervalo Recuperação passiva 5' 2 combates completos 3' 30" 3' com intervalo de 10 minutos entre os combates. Recuperação passiva 5' Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço Roda final: Alongamentos 15'		
CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Buscar sempre a concentração dos atletas para executarem as ações com o máximo de velocidade possível.		

WRESTLING - AULA EXEMPLO - ESTILO LIVRE

Letramento corporal	Ações técnico-táticas	Material
Coordenação especial e resistência especial	Entrada para as costas no solo	Cone, corda, Tapete / tatame
<p>Objetivos da aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutir estratégias e táticas na transição de luta em pé para o solo e como usá-las, identificar o melhor movimento técnico para utilizar e o melhor momento para agir, empurrar, puxar, girar, agarrar, prender. 		
<p>Roda inicial:</p> <p>Explicar a atividade que será desenvolvida durante a aula e que tipo de estratégia adotar quando se é empurrado ou puxado.</p>		
<p>Aquecimento:</p> <p>Geral 20' - (Corrida em várias direções, salto sobre o colega (salta e passa por baixo das pernas), polichinelos, agachamento, uma brincadeira para concluir o aquecimento, pega rabo: Pega -se uma faixa de tecido e prende atrás da roupa, na altura da cintura e um tenta tirar do outro, não pode deitar com as costas no chão para proteger o rabo "tecido", quem tiver a faixa tirada paga uma prenda (flexão, agachamento, sprow, abdominal, barra).</p> <p>Malabarismos 12' : Aquecimento do pescoço; cambalhotas para a frente e para trás, parada de mão com cambalhota, rolamento, flick com as mãos e com a cabeça, parada de mão, estrelinhas, saltos mortais.</p> <p>Específico 15' : (Esgrima, Arm Drag e Submersão)</p> <p>Recuperação passiva 5'</p>		
<p>Parte principal 35'</p> <p>1) Jogos de oposição -Em duplas, um na posição de 3 apoios, o outro com as mãos sobre os ombros do colega, tentará pegar as costas e quem está de 3 apoios terá que defender. O professor irá explicar a atividade que será tirar o colega fora da área de luta, na posição em pé, o Estilo Livre e a Luta Feminina poderão pegar na perna para tirar o colega para fora, mas sem derrubar.</p> <p>O professor irá dividir os alunos por pesos iguais ou aproximados, o aluno que tirar o outro fora da área de luta sem cometer falta, continuará no centro do tapete até que outro consiga tirá-lo.</p> <p>A atividade começa sempre ao comando do professor ao som de um apito.</p> <p>Avaliação / controle de treino - Percepção Subjetiva de esforço.</p>		
<p>Roda final: Explicar aos alunos a importância da estratégia e da tática durante as lutas.</p>		
<p>CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS: Orientar os alunos sobre a importância da estratégia para vencer e da necessidade de inspirar os mais novos</p>		

7. INSPIRAR E REINVENTAR-SE

Durante sua carreira esportiva, um atleta passa por diferentes etapas, todas elas com imposições de suas próprias características. Deste modo, a aposentadoria é uma fase inevitável da carreira esportiva, assim entende-se que a fase de transição relacionada ao término da carreira esportiva, requer dos ex-atletas ajustes em sua vida ocupacional, financeira, psicológica e social.

PRATICANTES

A/O Lutadora/or de *Wrestling* quando chega nesta etapa, traz consigo toda a bagagem das etapas anteriores, assim, após os 30 anos de idade, normalmente vem de boas fases dos ciclos anteriores, medalhando em competições de nível nacional e internacional. Sendo assim, o CDA não é simplesmente sobre excelência. Atletas competidoras/es normalmente participam de outros esportes antes de vir para o *Wrestling*, e um dia vão se aposentar da competição. Enquanto um dos objetivos do modelo CDA é definir um caminho ótimo para a excelência e as melhorias do sistema que devem ser implementadas para o apoio, é igualmente importante definir um caminho para a atividade da vida. Deste modo, as/os Lutadoras/es devem ser encorajadas/os a permanecer no esporte, bem como a retribuir tornando-se treinadora/or, oficial ou outro líder esportivo. Além disso, todo aprendizado adquirido ao longo de sua carreira como atleta pode ser utilizado para o crescimento da modalidade.

Em relação às questões psicológicas, deixar a rotina de treinamentos para o alto rendimento não é uma adaptação rápida, pois o ritmo de treino e a forma que o atleta exige de si mesmo é totalmente diferente do comportamento no mercado de trabalho.

Assim, podemos estimular a/o atleta aprender a palestrar e usar sua história para inspirar e instigar a especialização profissional como falar em público, empreendedorismo, atuação com terceiro setor, liderança de uma equipe entre outros.

TREINADORAS E TREINADORES

De fato, a transição de atleta para outra profissão, muda o foco na orientação esportiva para a formação na sua carreira. Porém, é necessário que a/o atleta esteja estudando para ser inserido no mercado de trabalho. Além disso, é importante que treinadores incentivem os valores éticos e morais, pois suas ações estão sendo vistas e reproduzidas pelos atletas mais jovens.

Portanto, sugerimos incluir atividades que possam contribuir para a transição de carreira da/o atleta que será iminente em poucos anos, assim, ressaltamos a importância de treinos preventivos para lesões.

Neste sentido, visando à redução de lesões, a fisioterapia deve ser utilizada na prática como regra, sobretudo as técnicas específicas para prevenção de lesões, podendo levar os atletas em transição a treinar e competir com saúde.

Desta forma, a ideia do treinamento preventivo é auxiliar o fortalecimento dos músculos e cuidar para que exista um equilíbrio do corpo sendo fundamental para evitar outros problemas, como dores nas costas, problemas nos tendões, etc.

Ressaltamos, que o mecanismo de lesão no *Wrestling* está relacionado a três fatores:

1. Uso excessivo, o fator comum nas lesões por uso excessivo é a presença de microtraumas repetitivos a uma estrutura anatômica em particular, forças friccionais, forças de tração e forças de sobrecarga acíclica podem causar inflamação secundária de estruturas envolvidas, resultando em dor e incapacidade;
2. Contato direto, enfrentamento corpo a corpo;
3. Insuficiência de partes moles, uma contração muscular violenta única ou um esforço podem lesar uma estrutura sem uso excessivo específico e sem qualquer contato.

Particularmente, nesta etapa o volume de treino deve diminuir devido a necessidade de maior tempo para recuperação, sendo assim, sugerimos uma frequência semanal de 4-5 dias de treino por semana (segunda a sábado), com 6 a 15 h semanais e 500 a 800 h anuais.

ESPORTE E GESTÃO

Habitualmente, ao entrar no mundo esportivo do *Wrestling* a/o atleta vive um foco de competir durante vários anos, porém esta carreira não é infinita, um dia acaba e novas direções devem ser tomadas, como seguir na carreira de treinador, árbitro ou outras áreas da modalidade. Assim, de modo geral, o apoio como forças armadas, bolsa atleta, bolsa pódio contribuem para que a/o atleta tenha a oportunidade de cursar uma universidade para que seja possível sua transição para outras áreas.

No entanto, atrás de cada atleta, está uma equipe de treinadoras/es, oficiais, administradoras/es, pais, voluntárias/os e patrocinadores que ficam em segundo plano. Essas pessoas constroem nosso esporte, fornecendo o sistema, o suporte e as oportunidades para nossas/os atletas.

Acreditamos no CDA, que é centrado na/o atleta, orientado pela/o treinadora/or e suportado pelo sistema esportivo. Para atingir nossos objetivos de futuro, precisamos trabalhar juntos. Os melhores resultados só podem ser alcançados quando todas as organizações e indivíduos envolvidos no esporte estão trabalhando juntos de forma integrada e coordenada para apoiar o desenvolvimento e o sucesso do *Wrestling*.

Após o quadro apresentamos três relatos de atletas renomados que integraram a seleção brasileira de *Wrestling* e hoje trabalham para o desenvolvimento da modalidade.

ETAPA - INSPIRAR E REINVENTAR-SE

PRATICANTE: Idade: a partir de 30 anos

Objetivos da etapa: social-biológico-pedagógico

Transição da carreira para o mercado de trabalho.

TREINADORA / TREINADOR : Pedagogia do treinamento

Vivências

Participação e objetivo somente em determinadas competições.

Diminuição gradativa da carga e volume de treino.

Manutenção de estilo de vida ativo.

O atleta deve continuar o envolvimento em outros esportes/atividades físicas programa sazonal conforme desejado por atleta, coordenado com outras atividades esportivas.

Manter as principais habilidades físicas - flexibilidade, velocidade, força, resistência.

Oferecer oportunidades para aprender novas habilidades.

Mantenha a estratégia / tática pessoal com base em forças individuais.

Mentalmente mais forte para a vida – empregar as lições do esporte e da vida.

Aprendizagem ao longo da vida.

Refletir sobre a experiência do esporte e encontrar formas de retribuir.

Frequência

6 a 10 sessões por semana.

60 a 90 minutos por sessão.

Ações técnico-táticas

Manutenção das suas principais ações técnicas dentro das diversas situações de luta.

Desafios mais individualizado assim como as cobranças de performance.

ESPORTE / GESTÃO

Competição

Planejamento da adequação do nível competitivo no período de transição, resultando em competições de menor expressão.

Desenvolvimento

O desenvolvimento holístico de atletas em todas as etapas da carreira esportiva contribui para que se sintam mais seguros e motivados para investir nessa carreira e preparar o momento de encerramento.

Indicadores

Resultados esportivos e avaliações físicas e técnicas.

Número de atletas beneficiados em Programas de Transição de Carreira.

Número de atletas com graduação completa ao encerrar a carreira esportiva.

Relato do ex-atleta Ângelo Rafael (Estilo Greco-romano -74kg)

Após o ciclo olímpico, muitos atletas que estão bem fisicamente e tecnicamente desistem de iniciar outro ciclo devido às necessidades financeiras, assim quando aparecem alguma oportunidade de seguir em outra carreira dentro do esporte eles optam em abandonar a carreira de atleta e seguir em um novo desafio.

Figura 1



Relato da ex-atleta Aline Silva (Estilo Livre Feminino - 76kg)

No início da vida esportiva a/o atleta não imagina seguir a carreira de Lutadora/or. No entanto, quando se destaca e acende sua vida financeira, a/o torna, em muitos casos, referência financeira na sua família. Conforme a/o atleta se estabiliza financeiramente e o dinheiro vai entrando a preocupação com o futuro profissional vai aumentando. Esta questão incomoda muito as/os atletas por trazer a possibilidade de vivenciar novamente as dificuldades do início da sua carreira que vai impedi-la/o de dar suporte a seus familiares.

Por outro lado, em paralelo, atualmente existe muito incentivo para que a/o atleta se dedique exclusivamente ao esporte. No entanto, ao longo dos meus 20 anos de carreira vi muitos atletas desistir dos estudos e dedicar-se somente ao *Wrestling*. No final da carreira não tinha condições de lutar, mas continuava lutando porque não teria como se sustentar.

Figura 2



Relato do ex - atleta Diego Romanelli (Estilo Greco-romano - 66kg)

Cabe a/ao atleta, confederação, clubes e treinadoras/es entender que o planejamento da transição para o mercado de trabalho deve ser elaborado desde o início de sua carreira. Desta forma, além dos treinos deve também se dedicar aos estudos e principalmente saber o que vai fazer, como vai chegar e tomar as atitudes necessárias para conseguir **Inspirar e reinventar-se**.

Figura 3



Considerações finais

Acreditamos que este documento possa servir como referência para toda a comunidade do *Wrestling*, especialmente para treinadoras e treinadores, gestoras e gestores em qualquer etapa do Caminho da medalha. Apresentamos uma iniciação na modalidade adequada à proposta do Comitê Olímpico do Brasil, que preconiza um aprendizado diversificado, que promova amplas oportunidades de experiências motoras, cognitivas e sociais. Na adolescência, as fases maturacionais e os períodos de pré-puberdade e puberdade são respeitados e considerados na pedagogia do treinamento. Na fase adulta orientamos como organizar e sistematizar rotinas de treino e competição com base nas capacidades biomotoras e nas ações técnico-táticas.

As ações técnico-táticas foram nomeadas segundo o manual Técnico do *Wrestling* e identificadas com códigos que padronizam os nomes das técnicas, assim como as identificam nos quadros-síntese de cada etapa. Estruturamos um currículo do *Wrestling* e acreditamos que esta seja uma importante contribuição para a comunidade, a partir do estudo e experiência de treinadoras e treinadores que sugerem as ações mais indicadas para serem desenvolvidas em cada etapa do CDA.



BIBLIOGRAFIA

AQUINO, T, N, **Comparação do desempenho físico e técnico de atletas da seleção brasileira de luta greco-romana após 20 semanas de treinamento no período preparatório.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campina, 2019.

BORIN, J, P; PRESTES J; MOURA N, A. **Caracterização, Controle e Avaliação: Limitações e Possibilidades no Âmbito do Treinamento Desportivo.** 2007.

CBW - MANUAL TÉCNICO DE WRESTLING NO BRASIL, 2022.

Disponível em: <http://cbw.org.br/>.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE *Wrestling* (CBW). **CBW: história.** Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/a63aad29fb2e0/>: Acesso em 14 de Agosto de 2022.

FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med Sci Sports Exercise*, v.30, n.7, Jul, p.1164-8. 1998.

GALATTI, L. R.; COLLET, C.; FOLLE, A.; CÔTE, J. & NASCIMENTO, J.V. **Atletas de Elite: aspectos relevantes na formação em longo prazo.** In. Larissa R. Galatti, Alcides J. Scaglia, Paulo C. Montagner, Roberto R. Paes (Eds.), *Desenvolvimento de treinadores e atletas-Pedagogia do Esporte* (1ª ed., pp. 211- 234). Editora da UNICAMP, 2017.

GOMES, M.S.P. **O ensino do saber lutar na universidade: estudo da didática clínica nas lutas e esportes de combate.** Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014.

GOMES, A. C. *Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização.* 2. ed. São Paulo: Artmed Editora, 2009.

MATVEEV, L P. **Preparação desportiva. Centro de Informações Desportivas;** 1996.

PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo.** São Paulo: Phorte, 2008.

PETROV, R. **The ABC of Wrestling.** Lausanne: FILA, 1996.

PODLIVAEV B.A., Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism, Moscow 2010.

SPORT FOR LIFE CANADA - **Long-term Athlete Development Stages.** Disponível em: <https://sportforlife.ca/long-term-development/>. Acesso em 26 de Outubro de 2022.

VERKHOSHANSKY, YV. **Treinamento Desportivo:teoria e metodologia.**Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

Wrestling CANADA LUTTE - **Long-Term Athlete Development Model.** 2010.

UNITED WORLD *Wrestling* (UWW). Disponível em Acesso em 28 de Setembro de 2022.



APOIO



DEZEMBRO / 2022