

# Programa de Desenvolvimento Esportivo



## CBEscalada

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESCALADA ESPORTIVA



COMITÊ OLÍMPICO  
BRASILEIRO



## Índice

Introdução	1
Modalidades desenvolvidas:	4
Visão CBEscalada para o Programa de Desenvolvimento de Base (Sub-19)	5
Seleção Brasileira Juvenil	8
Projeto de desenvolvimento esportivo de atletas de base.	8
Dos deveres do técnico	9
Crianças no universo esporte	10
Especialização, selecionando um único esporte	10
Categorias	11
Idade de desenvolvimento	11
Por onde começar e para onde vamos.	13
Ativo a vida toda!	13
E1 início ativo - de 0 a 6 anos	13
E2 fundamentos de 6 a 8 anos	16
E3 Aprendendo a treinar de 8 a 11 anos	19
E4 Treinando: de 11 a 14 anos	24
E5 Treinando para competir: de 15 a 16 anos	27
O pico de crescimento	31
E6 Aprendendo a Vencer 16+	32
E7 Vencendo 18+	34
Saúde dos atletas	36
Guia para os pais de novos atletas	41
Novos talentos	42
Vida ativa e transição	43
Núcleo de apoio ao Técnico e Atleta (NATA)	47
Rede de apoio	47
Lidando com situações	48
Desenvolvimento pessoal de técnicos	48
Ouvidoria	48
Referências	49

## Introdução

### Aos Treinadores, Técnicos, Professores e Monitores de Escalada:

Esse documento tem como objetivo, apresentar informações acerca das possibilidades que os atletas e equipes multidisciplinares podem ter no meio esportivo e orientar o desenvolvimento de programas para atletas de escalada.

As orientações feitas aqui são uma compilação de estudos na área do treinamento e escalada, dados de outros esportes, informações de federações de escalada ao redor do mundo e experiência dos profissionais que trabalharam na execução desse documento.

A escalada de competição agora está inserida como modalidade olímpica, atraindo o investimento público e privado que estimulam o desenvolvimento da mercado da escalada, da modalidade em si e de seus personagens. O desenvolvimento e formação de grandes atletas não é tarefa simples, este documento tratará desse assunto e dará orientações gerais sobre como desenvolver os praticantes de escalada esportiva ao longo da carreira de atleta.

### Representatividade:

Hoje a Associação Brasileira de Escalada Esportiva (CBEscalada) é filiada à International Federation Sport Climbing (IFSC) e ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB), sendo assim, a entidade configura como a instância máxima da escalada de competição no no país.

Fruto do nosso trabalho, resultados positivos sobre o desempenho dos nossos atletas vêm surgindo, sendo um exemplo a medalha de ouro conquistada nos Jogos Sul-Americanos da Juventude 2022, em Rosário, na Argentina, em campanha com o Time Brasil (COB).

A missão da CBEscalada, como instituição máxima da escalada esportiva em nosso país, é olhar para o futuro e dar condições aos nossos atletas para que tenham ainda mais competitividade em eventos internacionais, mirando sempre na conquista olímpica. Os atletas do Brasil vêm elevando sua participação internacional a cada ano participando de eventos como Opens, Pan Americanos, Copas do Mundo e Mundiais, sendo alguns desses eventos classificatórios para as Olimpíadas. Vamos



manter esse padrão e dar ainda mais oportunidade de crescimento aos atletas de base, entre 14 a 19 anos, para que elevem seus níveis técnicos, ganhem ainda mais experiência e competitividade.

## A CBEscalada:

A Confederação Brasileira de Escalada Esportiva (CBEscalada) é formada por Escaladores Esportivos, e conta com a parceria de ginásios, clubes e entidades atuantes no desenvolvimento e promoção da escalada esportiva de competição. Juntos, seguimos na missão de promover o esporte “Escalada Esportiva”, conforme objetivos e estatuto regente.

A CBEscalada nasceu em 2014 e desde então é a entidade nacional reconhecida e filiada à Federação Internacional de Escalada Esportiva (IFSC – International Federation of Sport Climbing), autoridade máxima reguladora do esporte no mundo, que por sua vez é reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional. Desde sua fundação, a CBEscalada tem se empenhado em manter ativo o Ranking Brasileiro de Escalada Esportiva, e em conjunto com ginásios e entidades parceiras, realizando regularmente os Campeonato(s) Brasileiro(s) nas modalidades Boulder e Guiada, com inclusão da Velocidade a partir do ano de 2018.

Com a inclusão da Escalada Esportiva nos Jogos Olímpicos de 2020(21), a CBEscalada entrou para o rol de entidades reconhecidas pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e passou, a partir de 2018, a receber recursos provenientes da Lei Agnelo Piva n. 10.264. A chegada de recursos financeiros possibilitou a realização de projetos há muito almejados pela entidade, entre eles a criação de uma Comissão Técnica multidisciplinar (NATA - Núcleo de Apoio ao Técnico e ao Atleta) e a formação do Time Brasileiro de Escalada Esportiva semestral/anual, que passou a representar o país nas Competições Internacionais, com despesas custeadas pela CBEscalada.



## Modalidades desenvolvidas:

Hoje, a Escalada Competitiva, é separada em 3 modalidades: Boulder, Guiada e Velocidade. Os Campeonatos Nacionais, Mundiais e Copas do Mundo são disputados nessas três modalidades, já nos Jogos Olímpicos, temos a modalidade Velocidade e o modelo combinado, onde o atleta compete Boulder e Guiada e seu resultado final se dá a partir do desempenho nas duas modalidades.

Todas as modalidades de competição são compostas por 3 fases: fase classificatória, semifinal e final. E cada modalidade tem regras específicas para a classificação dos atletas. Pode ocorrer da fase classificatória não ser necessária dependendo do número de inscritos.

### Guiada

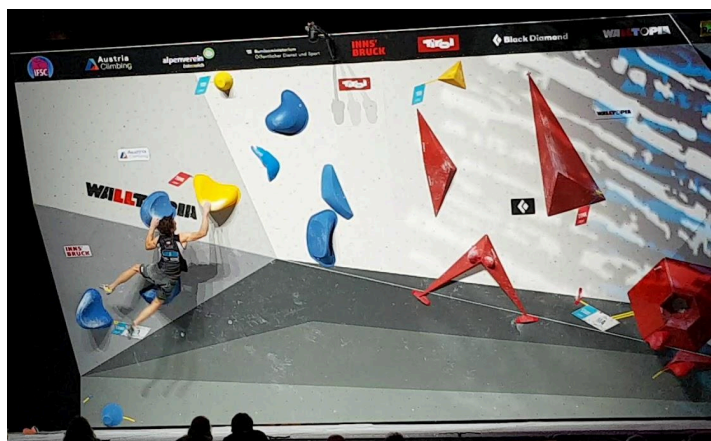
Modalidade na qual o escalador precisa escalar uma via do início ao fim sem cair ou descansar na corda, nas competições o atleta tem que concluir a via ou chegar o mais alto possível. A escalada de dificuldade traz uma complexidade de movimentos exigindo tomadas de decisões rápidas, estratégia, ritmo de escalada e resistência física.





## Boulder

Modalidade na qual o escalador terá até 5 desafios (Boulders), comumente chamado de problemas, que apesar de serem construídos em paredes mais baixas (altura aproximada de 4m) permitindo a segurança por colchões, são de alta intensidade e complexidade. Cada boulder a ser resolvido é distinto, normalmente as dificuldades são variadas e cada um exige uma ou mais valências: como força, equilíbrio, coordenação e principalmente conhecimento técnico. O escalador precisa chegar ao topo de cada problema em até 5 minutos, logo após esse tempo ele descansa por mais 5 minutos até tentar o próximo.



## Velocidade

A parede e as vias da escalada de velocidade são padrão no mundo todo, a estrutura da modalidade é composta por duas vias iguais de 15 metros de altura onde vence o escalador mais rápido. Sem dúvida a modalidade mais compreensível ao público leigo e a mais televisiva. Cabe ainda mencionar que é das modalidades olímpicas a que as disputas têm a menor duração.



## Visão CBEscalada para o Programa de Desenvolvimento de Base (Sub-19)

### Iniciação esportiva adiantada, especialização no tempo certo e exposição aos desafios de maneira gradual

A Escalada vêm se esforçando para estruturar as competições nacionais e regionais, incluindo as categorias infantis e juvenis. Estamos trabalhando para que o maior número possível de atletas pratiquem o esporte e possam atingir o potencial máximo de cada idade, bem como desfrutar do esporte nos anos posteriores.

Temos programas de apoio a Técnicos, e damos suporte técnico a entidades, para que possam criar uma experiência esportiva que fornece a cada jovem praticante a oportunidade de alcançar suas mais altas capacidades e para poder continuar uma vida ativa no esporte.

Nosso intuito é que ao contribuir positivamente na evolução de técnicos, treinadores, monitores, professores, clubes, associações e também no desenvolvimento do esporte de maneira organizada no país, isso se reflita diretamente na evolução dos atletas. E quando o atleta chegar ao nível de seleção brasileira, então poderemos dar a ele um suporte de excelência para chegar no mais alto nível do esporte.

A escalada é um esporte que tem um apelo recreativo e muito atrativo para crianças. Jovens escaladores já se interessam por treinos e competições desde cedo. Com isso, devemos oferecer um ambiente competitivo propício e adequado para cada idade, além de auxiliar, sempre que possível, para que tenham acesso à condições apropriadas para o desenvolvimento de habilidades físicas, técnicas, táticas, mentais e demais envolvidas no esporte.

Técnicos devem ser encorajados a trabalhar com atletas jovens para auxiliar na construção de uma base nacional forte e para mais tarde termos atletas ainda mais preparados para o cenário internacional. É importante também criar oportunidades para que jovens com deficiências, atletas de escalada, se integrem ao esporte, para termos um maior número de praticantes também na categoria Para-Escalada, e esses também devem serem incentivados nessa faixa etária.

Inserir jovens atletas em categorias mais avançadas, pode colocar a carreira do escalador em risco, por frustração, por exemplo, e culminar até em abandono

precoce do esporte. Existem casos em que o atleta tem condições físicas e psicológicas e nível competitivo para participar de categorias mais avançadas, e nesses casos pode ser estudada com cautela a possibilidade de estimulá-lo. Mas essas são exceções e mesmo assim esse atleta ainda deve participar também de categorias específicas da sua idade.

Dito isso, os organizadores de eventos devem considerar um formato específico para jovens, garantindo assim um ambiente adequado para eles. Isso inclui, eventos nacionais, estaduais e regionais Sub-19, competições abertas e interescolares.

Quanto à preparação desses jovens, as metodologias de treino para adultos são distintas e não devem ser impostas a crianças e jovens atletas ainda não maduros. A criança não é um adulto em miniatura, e o olhar para o treinamento tem suas especificidades. Técnicos devem estar cientes das fases do desenvolvimento motor e da importância das habilidades adquiridas nesses primeiros estágios de desenvolvimento, podendo também encontrar formas de remediar lacunas em fases posteriores.

Levando em conta esse conhecimento o técnico deverá saber identificar qual o melhor momento para especialização, nível de treinabilidade individual e auxiliar no desenvolvimento intelectual, emocional e moral. Alcançar a excelência exige tempo, dedicação, planejamento, experiência competitiva e uma integração de todo o sistema esportivo buscando melhorias contínuas.

O desenvolvimento coordenado e preparado de todos que fazem parte dessa cadeia fará do Brasil uma grande potência no esporte. Excelência leva tempo: são muitas horas de dedicação distribuídas por anos para atingir a maestria em um esporte. Apressar o processo não é uma boa opção.

## Seleção Brasileira Juvenil

A partir de 2023 a CBEscalada passou a contar com duas equipes nacionais, sendo o time principal “adulto” e a seleção Juvenil. Em 2025, com a mudança das categorias IFSC poderão ser selecionados atletas do sub 15, sub 17 e sub 19. Esses atletas têm o acompanhamento da CBEscalada e podem ser indicados para eventos internacionais de acordo com a demanda e desempenho dos mesmos. A proposta é acompanhar cada vez mais de perto esses atletas e poder auxiliar no desenvolvimento deles com o intuito de formar campeões.





## Projeto de desenvolvimento esportivo de atletas de base.

São selecionados pela CBEscalada, todo ano, aproximadamente 12 técnicos em diferentes regiões (pólos) do país, com o objetivo de desenvolverem jovens atletas, estimulando assim, o crescimento e representatividade das categorias de base no esporte. O projeto, através do financiamento de profissionais técnicos, tem o intuito de aumentar o número de praticantes nas bases com nível elevado e competitivo voltado para as 3 modalidades olímpicas: Boulder, Guiada e Velocidade. Cabe ressaltar que o projeto e técnicos participantes não devem realizar iniciação no esporte, mas sim trabalhar com a formação e treinamento de atletas jovens. Nesse sentido, entende-se por necessário difundir o conhecimento técnico junto às entidades vinculadas à CBEscalada com projetos voltados ao desenvolvimento desportivo amplo (em ginásios, federações, associações estaduais e regionais, projetos sociais parceiros), contar com profissionais técnicos capacitados e alinhados à equipe técnica nacional de escalada. Estes profissionais devem manter-se atualizados quanto à evolução do esporte em nível global, supervisionando e estimulando a atuação de atletas de base que se destaquem nos principais estados em que haja ginásios vinculados e ativos no desenvolvimento esportivo da escalada.

Cada técnico tem a oportunidade de trabalhar com até 12 atletas, divididos em 2 turmas.

- Turma 7 – 11 anos - Foco principal: desenvolvimento esportivo global/complexo voltado a jovens escaladores talentosos e potenciais talentos;
- Turma 12 – 19 anos - Foco principal: iniciação ao treinamento sistematizado e treinamento sistematizado de atletas do Sub-14 ao Sub-20 com grande potencial competitivo;

## Dos deveres do técnico

O técnico é uma figura muito importante na vida de um atleta, seja ele jovem ou adulto. O contato próximo, dia a dia, faz com que ele seja um espelho, principalmente para os jovens, e isso destaca a importância de que o técnico tenha uma postura ética e responsável não só diretamente com o atleta, mas em todas as suas relações, de forma a dar o exemplo. Além disso, a figura do técnico pode muitas vezes ser vista pelo atleta como parte importante da sua “rede de apoio”, sendo assim, não basta para um bom profissional o conhecimento técnico e específico da

modalidade, ele precisa entender a melhor maneira de se relacionar com cada atleta, como dar e receber *feedbacks*.

O técnico deve trabalhar com o atleta em todo o planejamento, não só dos treinos, mas de tudo que pode influenciar no esporte, incluindo inclusive questões acadêmicas. Orientamos os técnicos para que estejam sempre monitorando o desempenho escolar dos atletas e motivando/cobrando para que se dediquem aos estudos, assim como, conversando sobre o seu plano de carreira (mais sobre plano de carreira na sessão “Vida ativa e transição”).

O técnico, junto ao atleta, devem selecionar os principais eventos ao longo da temporada de acordo com a melhor estratégia para sua evolução e impacto nas suas demais atividades como as acadêmicas, familiares, sociais e etc. Portanto, discuta com seus atletas e responsáveis para ter um planejamento claro no que diz respeito a participação de eventos e viabilidade financeira. Sabemos o quão isso é decisivo e impactam o atleta e sua família, então se organize com muita antecedência para viabilizar a melhor estratégia e participação nos eventos mais importantes.

Outras nuances do esporte podem fazer parte das responsabilidades do técnico, principalmente com os mais jovens e/ou os atletas que não tem muita estrutura, rede de apoio. Nesse contexto podem fazer parte das atuações do técnico auxiliar em relação a logística de viagens, escolha de equipamentos, busca por suporte financeiro e etc.

## Crianças no universo esporte

Aos pais é importante incentivar crianças a vivenciar experiências em uma variedade de esportes, sendo sensível às preferências deles e evitando a especialização prematura em um esporte. O envolvimento em atividades e esportes diversos durante seus anos de desenvolvimento é importante para que aquele jovem se torne um atleta bem preparado no futuro.

O desenvolvimento motor é fundamental para nossa saúde, quando a criança tem confiança e motivação para praticar um esporte de forma recreativa começa a ter o domínio de habilidades de movimento fundamentais, como agilidade, equilíbrio, coordenação e força, tornando-a mais segura de sí.

A escalada esportiva é um esporte muito social e cria oportunidades de desenvolver habilidades naturalmente, permitindo que escaladores aprendam e experimentem em seu próprio ritmo.

## Especialização, selecionando um único esporte

Especialização esportiva significa escolher um esporte, uma posição ou função dentro de um esporte, ou de maneira prática, competir e treinar em um só esporte por mais de 8 meses em um ano.

A escalada esportiva é reconhecida como um esporte de introdução precoce e de especialização tardia. Muitos escaladores de elite começaram aos 6 anos de idade, o início precoce pode ser importante, mas isso não significa que se especializaram na modalidade com essa idade. As sequências e movimentos de escalada podem ser muito complexos, portanto, um alto grau de experiência em vários padrões de movimento e variações são muito benéficos para o escalador iniciante.

Recomenda-se que os atletas se especializem durante ou após a fase de Treinar para Competir (veremos cada fase futuramente) que se enquadra na divisão 14 - 16 anos, idade em que também se inicia a possibilidade de competir nas categorias adultas, caso seja considerado benéfico no contexto do atleta.

A construção de um atleta deve passar por um programa de treinamento de escalada bem equilibrado que respeite o seu desenvolvimento e condições atuais. Também é possível ter sucesso com uma introdução posterior, no entanto, iniciantes tardios precisam ser pacientes e ter foco no trabalho de força progressiva de todas as musculaturas envolvidas na escalada (especialmente mãos, antebraços e braços) para não sobrecarregar o sistema músculo-esquelético muito rapidamente.

## Categorias

As categorias hoje contempladas pela CBEscalada atendem a demanda atual do cenário nacional. Porém muito em breve e com um cenário mais desenvolvido poderemos contemplar mais categorias, assim atendendo toda a base e acolhendo também atletas pós carreira competitiva.

Hoje as categorias oficiais contempladas pela CBEscalada são:

Principal: Idade inicial 14 anos

Sub 19 : 17 e 18 anos

Sub 17 : 15 e 16 anos

Sub 15: 12, 13 e 14 anos

Sub 12: 9 a 11 anos

## Idade de desenvolvimento

A idade cronológica (meses, anos) não é uma maneira confiável de determinar se um atleta está pronto para um determinado tipo ou intensidade de treinamento ou competição. Os atletas podem ter até 4 anos de diferença, em termos de desenvolvimento, na época da puberdade. A idade de desenvolvimento é uma função do crescimento, em relação aos principais eventos, como o início do estirão de crescimento e fornece um melhor ponto de referência.

Mas tão importante quanto a idade cronológica do atleta ou mesmo a “idade biológica” e fase do desenvolvimento que ela está, é o técnico estar atento para as condições atuais desse indivíduo. O que essa criança já praticou antes? Que tipo de habilidades ela já tem bem desenvolvida? Quais as dificuldades que essa criança tem? Como é o estado atual de saúde global dessa criança? Porque essa criança buscou a escalada? Que tipo de prática a agrada? Para que tipo de treino ou demanda ela está bem preparada? O olhar individualizado e o trabalho centrado no atleta está sendo cada vez mais valorizado e mostrando melhores resultados.

Vale destacar, desde já, que devemos trabalhar todas as capacidades físicas e diferentes habilidades em todas as fases do desenvolvimento, com atenção principal em habilidades motoras e força. Mas lembre-se, crianças não são adultos em miniatura. Logo, a maneira com que você vai trabalhar as capacidades será muito diferente. Nas primeiras fases de desenvolvimento, jogos e brincadeiras que incluem corridas, mudança de direção, pular, agachar, e escalar devem ser suficientes para trabalhar agilidade, velocidade e força nessa população. Além de que, nessa idade as atividades precisam sempre ter um certo grau de ludicidade e serem acima de tudo prazerosas para as crianças. Conforme elas vão crescendo, a necessidade do prazer nas atividades se mantém, mas estratégias mais específicas e métodos mais individualizados devem ser introduzidos aos poucos para trabalhar as principais capacidades da modalidade.

As divisões de categoria nas competições atuais são baseadas na idade cronológica, não na idade de desenvolvimento. Os Treinadores, atletas e os pais devem entender que em certos estágios os resultados na competição não são os melhores parâmetros de habilidade, progressão e potencial, uma vez que as competições juvenis incluem participantes em diferentes períodos de desenvolvimento em seu crescimento, sendo assim um momento importantíssimo de aquisição de experiência competitiva para o futuro.

## Sobre os próximos tópicos

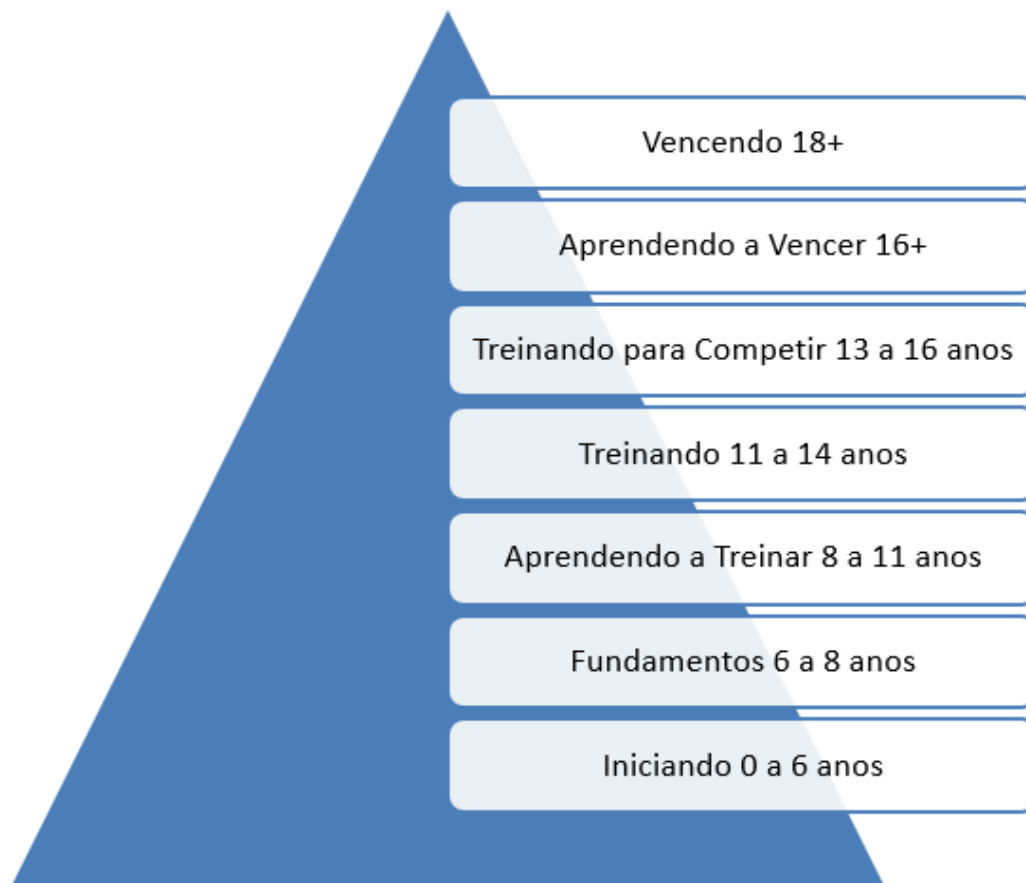
A partir deste tópico apresentaremos o modelo teórico de desenvolvimento



de jovens atletas adotado pela CBEscalada. Este modelo se inspira na corrente teórica canadense de desenvolvimento de atletas e cidadãos ativos, sendo em grande parte adaptação do documento *Long-Term Athlete Development (LTAD)* da *Climbing Escalade Canadá* (CEC) entidade máxima da escalada no Canadá reconhecida pela IFSC e Comitê Olímpico Canadense. Adicionalmente, este documento foi enriquecido com informações trazidas do *USA Climbing Parent Handbook*, documento construído pela USA Climbing, também uma entidade máxima do esporte reconhecida pela IFSC e Comitê Olímpico Estadunidense. O modelo aqui apresentado traz orientações acerca de objetivos e meios para o desenvolvimento de atletas jovens que possam acessar o máximo do seu desempenho através de uma formação global, inicialmente multiesportiva que avança progressivamente para a especialização, respeitando os processos maturacionais biológicos e sociais, com o intuito de formar atletas campeões e/ou cidadãos ativos, acima de tudo saudáveis.



**Por onde começar e para onde vamos.  
Ativo a vida toda!**



Mesmo que o jovem opte por não seguir o caminho do esporte competitivo e profissional, é esperado que, fruto do bom trabalho de desenvolvimento feito, ele se torne um indivíduo ativo para toda a vida por meio da participação vitalícia em esportes competitivos ou recreativos.

Nota: As idades apresentadas no esquema e nas próximas páginas são referências e sempre o contexto geral do atleta deve ser levado em consideração.

## E1 inicio ativo - de 0 a 6 anos

### Descrição:

As crianças crescem rapidamente e recebem um ambiente rico em oportunidade para explorar, eles desenvolvem componentes mentais, físicos e habilidades rapidamente. O crescimento e o desenvolvimento são aprimorados por meio de exploração lúdica de riscos e limites em ambientes seguros.

Os objetivos desta fase são desenvolver habilidades de movimentos e tornar o jogo e a atividade física divertidos, emocionante e um componente essencial de uma rotina diária.

- Desenvolva Agilidade, Equilíbrio, Coordenação / Habilidades motoras diversas e Velocidade.
- Forneça a cada criança uma base de movimento apropriada e habilidades de gerenciamento de risco, que mais tarde pode ser usado para escalada.
- Escalar é um padrão de movimento fundamental, mas a escalada deve ser combinado com outros movimentos fundamentais para o desenvolvimento físico geral (correr, saltar, arremessar, etc), para isso devemos usar jogos lúdicos, atividades além da própria escalada que possam promover um desenvolvimento mais amplo e menos específicas.

### Conteúdos:

- Instruções para promover a segurança ao escalar;
- Ensinar a criança a realizar atividades independentemente do clima;
- Atividades e posteriormente, programas esportivos que se concentram em melhorar as habilidades de movimento, como correr, pular, chutar, jogar, e pegar. Essas habilidades motoras são a construção base para movimentos mais complexos no esporte;
- Múltiplas oportunidades de sucesso para ajudar as crianças, elas devem se sentir competentes e confortáveis participando de uma variedade de esportes e atividades divertidas e desafiadoras;
- Jogos que não são competitivos e se concentram em participação;
- Atividades que são neutras em termos de gênero e inclusivas;
- Atividades lúdicas que incluem memorização e leitura de rotas de escalada.

## Os programas devem oferecer:

- Elementos que ajudam as crianças a construir confiança e auto-estima positiva;
- Muitas atividades diferentes baseadas em movimentos, que garantam desenvolvimento de habilidades motoras, força (adequados àquele contexto);
- Programação que ajude as crianças a aprender a se mover com habilidade e a gostar de ser ativas;
- Um equilíbrio de repetição e progressão durante o processo;
- Ambiente seguro, e sem comparação excessiva com outros participantes;
- Rastreamento de habilidades específicas em cada sessão, o que pode ajudar o técnico a programar os próximos treinos;
- E garantir o trabalho das principais habilidades de escalada, que incluem: demonstrar equilíbrio com todos os 4 pontos na parede, puxar / mover com 3 pontos na parede, capacidade de seguir as instruções por meio de imitação após a demonstração e quando instruído verbalmente (ex: saltar, pular, cair, olhar para os pés);
- Controle de movimento, a partir da movimentação assume posições estáticas.

Nessas fases de desenvolvimento a maneira como o técnico ensina as habilidades ao atleta é muito importante. Nem sempre mostrar as soluções, fazer repetidas correções, e apresentar um “padrão ótimo” para o movimento é a melhor estratégia. O atleta precisa experimentar as diversas possibilidades, conhecer o próprio corpo e suas habilidades para descobrir as melhores movimentações, mesmo que com auxílio do técnico, da maneira mais autônoma possível.

Para isso, sugerimos que os técnicos ao invés de apenas demonstrar a melhor maneira e/ou padrão para movimentação, usem estratégias que criem restrições e que façam com que o atleta precise encontrar de maneira autônoma uma possibilidade e assim “force-o” a realizar o movimento da melhor forma (por exemplo: tirar agarras, restringir o uso de determinado movimento, entre outros, visando um determinado objetivo). Vale destacar que as instruções diretas não podem ser ao todo descartadas, elas são também importantes em algumas ocasiões, e cabe ao técnico ajustar a sua prática. Essa sugestão vale não apenas para E1 mas, igualmente, também para as demais fases, conforme o contexto que o técnico encontra.

## E2 fundamentos de 6 a 8 anos

### Descrição:

Os objetivos desta etapa são: Praticar e dominar o movimento fundamental e suas habilidades.

Todo período de desenvolvimento, até o estirão de crescimento, é uma fase marcada por grande plasticidade neural. Isso significa que esse sistema tem grande capacidade de se adaptar nessas fases, e isso faz com que sejam “janelas de oportunidade” para o desenvolvimento de habilidades motoras e força, levando em conta a grande contribuição neural para essas capacidades. Com isso, em todas essas fases os programas devem ter olhar atento ao desenvolvimento dessas habilidades, levando em conta também, qual a forma mais segura de trabalhar essas questões, considerando o nível atual de habilidades do jovem e maturidade das estruturas musculares e ósseas. A partir disso, o Técnico deve ajustar as atividades garantindo o melhor desenvolvimento daquele atleta. Para alguns uma determinada brincadeira de se locomover com restrições pode já desafiar suas capacidades de força e outros podem precisar de estímulos mais “intensos” e específicos. Outro ponto importante relacionado à plasticidade neural é a capacidade de aprendizado, atividades que estimulem as habilidades de leitura de vias, resolução de problemas e memorização das vias serão ótimas para o desenvolvimento do jovem na modalidade.

### Conteúdos:

- Continue com atividades prazerosas e jogos;
- Sessões de escalada divertidas, desafiadoras e progressivas;
- Possibilidade de dar atenção à flexibilidade para desenvolver e / ou manter uma ótima amplitude de movimento em combinação com a introdução de todo o desenvolvimento da força usando o próprio peso corporal, se for adequado para o nível atual de habilidades do atleta;
- Sessões devem continuar a ser supervisionadas para minimizar o risco de lesões;
- Continuação do desenvolvimento motor por meio de uma ampla variedade de atividades e experiências esportivas;
- Acima de tudo, forneça DIVERSÃO, jogos e experiências de aprendizagem que constroem competência de movimento e confiança;
- Introduzir regras simples envolvendo segurança;
- Técnica eficiente com ênfase na posição correta do corpo para cada movimento realizado, para desenvolver a eficiência do movimento de

- forma multidirecional;
- Habilidades básicas de movimento: agilidade, equilíbrio, coordenação, correr, arremessar, pular e pegar;
- Escalada baseada em volume e repertório de movimentos variados;
- Deve incluir atividades diferentes da escalada para auxiliar o desenvolvimento (jogos).

## Competições

- Nenhuma competição oficial/formal com objetivo de vencer deve ser introduzida;
- Participação em eventos competitivos de academia com introdução de regras, ética e espírito esportivo;
- Evite identificar os melhores ou piores desempenhos e concentre-se em conquistas, incentive a competição saudável na forma de melhoria pessoal;
- O foco da atividade deve ser o prazer na atividade em si e não uma recompensa externa (motivação intrínseca);
- Assistir a competições juvenis locais.

## As atividades devem incluir:

### Físico

- Exercícios de desenvolvimento físico e mobilidade dentro ou fora da parede;
- Desenvolvimento adequado de habilidades de corrida, salto e arremesso, habilidades de movimentos dinâmicos (com os devidos cuidados relacionadas a idade);
- Agilidade, equilíbrio, coordenação e introdução de habilidades para velocidade dentro ou fora da parede;
- Desenvolva velocidade linear, lateral e multidirecional dentro ou fora da parede.

### Técnico

- Leitura de via básica e visualização de sequências;
- Desenvolver a capacidade de sair da zona de conforto com segurança;
- Desenvolver terminologia de escalada;
- Ensine habilidades básicas da escalada, como: colocação do pé, posição do corpo, posição da mão, ou seja, pegada segura;
- Aumente o conhecimento dos equipamentos e desenvolva seu uso.



## Tático

- Introduzir regras simples e éticas do esporte;
- Introduzir vários formatos de competição;
- Começar a entender os termos da escalada, como *onsight*, *flash*, mandar e etc;
- Reforçar uma atitude positiva em relação ao esporte;
- Introduzir o conceito de acreditar, “abraçar o desafio” e acreditar em si mesmo - confiança;
- Introduzir habilidades de concentração, como visualização e foco na tarefa;
- Incentive o reforço positivo de técnicos e pais;
- Incentive a comunicação de apoio com os colegas;
- Introduzir o conceito de superar obstáculos e trabalhar com o seu corpo para resolver um quebra-cabeça físico;
- Incentive a gestão de resultados negativos e falhas em um caminho positivo;
- Incentive técnicas de relaxamento para maior prazer;
- Busque sempre recompensar o esforço e não o resultado.

## Estilo de vida

- Promova o envolvimento em vários esportes;
- Promova e ensine segurança;
- Continue a incentivar a atividade física baseada em diversão;
- Promova o jogo limpo;
- Promova uma atitude positiva em relação à atividade e participação;
- Promova o trabalho em equipe e as habilidades de interação interpessoal.

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

- Compreensão de trabalho de pés na escalada: use as bordas internas e externas dos pés/sapatilhas;
- Ser preciso e leve na colocação inicial do pé;
- Conhecimento básico de posturas de escalada e estabilidade;
- Demonstrar controle escapular e puxar corretamente;
- Demonstrar estabilidade do quadril;
- Compreender a importância de manter a estabilidade ao escalar, evite balançar fora de controle;

- Use o equilíbrio para estabilizar a escalada de 2 e 3 pontos;
- Identificar os tipos de agarras;
- Descrever as 3 disciplinas da escalada esportiva;
- Compreender o propósito de um "aquecimento".

## E3 Aprendendo a treinar de 8 a 11 anos

### Descrição

Os objetivos desta etapa são: Aumentar e refinar habilidades motoras gerais e específicas e desenvolver habilidades esportivas gerais. Continuar a desenvolver um “vocabulário de escalada”. Embora seja provável que tenham esportes favoritos, eles devem ainda participar de uma série de atividades e não estão preparados para especialização ou treinamento com alta intensidade e volume, assim como competições formais de alto grau de competitividade.

As atividades devem ser divertidas e adaptadas ao estágio de desenvolvimento e habilidade da criança. Se adaptar ao crescimento mais acentuado pode ser um desafio, prejuízos temporários na coordenação costumam acompanhar esse período, assim como estruturas ósseas e musculares mais sensíveis, isso porque elas aumentam de tamanho mais rapidamente do que desenvolvem e adaptam suas estruturas. O desenvolvimento dessas estruturas pode demorar aproximadamente 1 ano, ainda, após o pico de crescimento. A soma desses dois fatores coloca a jovem nesse período em maiores riscos de lesões, seja por traumas e quedas ou por esforço e estresse. Normalmente para meninas o pico de crescimento acontece de 7 a 12 anos e meninos de 10 a 14 anos, no entanto, cada criança é única e se desenvolve em diferentes taxas.

- Continua sendo um período excelente para rápida aquisição e desenvolvimento de habilidades motoras e força;
- O jovem começa a ter a capacidade para desenvolvimento de autoimagem e ideias abstratas (por exemplo, táticas esportivas);
- Desfrute de experiências progressivas e desafiadoras quando acompanhada por sentimentos de sucesso e maestria;
- A flexibilidade torna-se cada vez mais importante no final desta fase, à medida que os indivíduos se aproximam de seu período de estirão de crescimento;
- Medir a altura é um indicador chave de um estirão de crescimento e do início da puberdade, monitore;
- Durante esse estágio, precisamos estar especialmente cientes da vulnerabilidade da placa de crescimento às fraturas por estresse. Para a escalada atenção principalmente aos dedos, as articulações estão esqueleticamente imaturas. Devemos estar hipervigilantes, dores nos dedos com duração maior de uma semana devem ser investigadas em consulta médica, e o atleta não deve treinar com dor.

## Conteúdos:

- Desenvolvimento adicional e demonstração consistente de habilidades de escalada;
- Obter instruções de especialistas sobre técnica;
- Treinamento de flexibilidade monitorado, com estabilidade do quadril e escápula;
- Desenvolvimento de uma atitude positiva, com os outros/colegas e com esporte;
- Alta repetição, baixa intensidade com progressão de intensidade para desafiar a aquisição de habilidade;
- 2-3 outras atividades esportivas ao longo do ano, o número de atividades pode começar a diminuir no final desta fase;
- Domínio de todas as 3 disciplinas de escalada esportiva e formatos de competição, integrado em sessões de treinamento.

## Competições

- Competições simuladas e introdução às estruturas competitivas e eventos;
- Diretrizes do cronograma da competição: Participar do número mínimo de eventos de qualificação para ter a oportunidade de competir no Regional;
- Eventos regionais e nacionais (se aplicável);
- O cronograma da competição deve respeitar o nível de habilidade dos atletas;
- As programações devem maximizar a duração dos ciclos de treinamento e ser uniformes e espaçados, com um ciclo de treinamento preparatório mais longo no início do temporada;
- São, novamente, recreativos e apenas para preparação para o próximo nível.

## As atividades devem incluir:

### Físico

- Dentro e fora da parede, continue a desenvolver: agilidade, equilíbrio, coordenação, introdução de habilidades para velocidade, técnica e resistência;
- Envolver exercícios para a construção de força;

- Introduzir exercícios básicos de flexibilidade, com foco nos abdutores, escapular estabilidade;
- Introduzir conceitos de aquecimento, exercícios preventivos, rotina de auto cuidado, relaxamento, alongamento, nutrição e habilidades mentais.

## Técnico

- Desempenhe habilidades básicas em ângulos diferentes da parede e cada vez mais difíceis;
- Forte ênfase no desenvolvimento de habilidades;
- Refinar as habilidades de escalada, principalmente pegas e posição das mãos, trabalho com os pés e posição corporal;
- Ensine habilidades de movimentos avançados assistindo uma competição até conseguir executar por conta própria;
- Ensine a escolher a sapatilha certa para cada modalidade e afins.

## Tático

- Introduzir princípios básicos de competição, por exemplo, estratégias de aquecimento, ordem dos escaladores em competição em vários formatos;
- Revisão dos resultados e preparação para o próximo evento ou escalada naquele dia ou através das competições;
- Introduzir treinamento de simulação de competição.

## Mental

- Promover a compreensão do papel da prática em relação aos objetivos, ou seja, trabalhar uma via, dividi-lo em partes gerenciáveis, para poder mandar um projeto;
- Continue a desenvolver confiança por meio de atividades, leitura, discussão e prática;
- Continue a desenvolver a concentração e a introduzir o conceito de preparação mental;
- Promova reforço positivo para esforço e realização;
- Continue sempre a recompensar o esforço e não o resultado.

## Estilo de vida





- Promova o esporte como um compromisso de estilo de vida;
- Fornecer conhecimento sobre as mudanças que a puberdade trará;
- Introduzir disciplina e estrutura de treinamento;
- Promova uma compreensão da relação entre esforço e resultado;
- Continue a promover o trabalho em equipe e as habilidades de interação interpessoal. Isso pode ser um desafio devido à natureza individual do esporte, mas treinando juntos e motivar e apoiar uns aos outros pode criar espírito de equipe;
- Promover a importância dos estudos.

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

- Posicionamento dos pés;
- Postura de escalada; rotações, *lock-offs*, sequencial de pés para cima;
- Executar corretamente o uso do calcanhar e dedos dos pés;
- Ser capaz de demonstrar a diferença entre “movimento estático” e movimento dinâmico;
- Use o impulso de forma eficaz ao escalar;
- Ser capaz de descrever sequências de seções/trechos de escaladas com antecedência;
- Compreender a direção e a oposição;
- Descrever como o posicionamento dos pés afeta o movimento;
- Demonstrar movimento sequencial suave dos pés para cima;
- Inicie grandes movimentos a partir dos membros inferiores;
- Use as pernas para empurrar e puxar;
- Escale com fluidez e equilíbrio dinâmico;
- Capaz de descrever estratégias básicas para escalar em competição;
- Leitura de via;
- Entender como o corpo se adapta aos exercícios e como foi apresentado ao esporte;
- Métodos de treinamento específicos.

## E4 Treinando: de 11 a 14 anos

### Descrição

Os objetivos desta etapa são: Desenvolver ainda mais habilidades motoras e capacidades físicas do atleta: Vocabulário de movimentos e preparação física. Continue a refinar agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Habilidades esportivas gerais. Integrar componentes físicos, mentais, cognitivos e emocionais mais complexos. Apresente protocolos específicos de formato de competição para identificar pontos fortes e fracos. E Inclusão de mais competições.

### Esteja hiper-vigilante para sinais de lesões por esforço repetitivo

- Neste estágio o atleta pode estar no estirão de crescimento ou pós estirão (consulte a descrição de E3 para entender os cuidados especiais nessa fase);
- Esta é uma fase desafiadora e crítica, pois engloba oportunidades e vulnerabilidade em termos de crescimento e desenvolvimento;
- Este é um período em que os indivíduos tendem a mudar fisicamente em taxas mais rápidas do que quando eles são mais jovens;
- Flexibilidade, postura e técnica tornam-se muito importantes;
- Durante esta fase, esteja especialmente ciente da vulnerabilidade da placa de crescimento a fraturas por estresse;
- Articulações dos dedos estruturalmente imaturas são suscetíveis a fraturas da placa de crescimento;
- Emocionalmente, o período da adolescência traz rápidas mudanças de interesses, sociais, conexões e influência de colegas, e potencialmente aumento de pressão e ansiedade em torno das expectativas escolares, sociais e esportivas e este é um período de pico para o abandono do esporte;
- Reconhecendo que declínios temporários no desempenho de habilidades podem ocorrer durante o crescimento, expectativas devem ser gerenciadas.

### Treinamento

- Introdução de foco baseado em habilidade junto com progressão de intensidade para desafiar a aquisição de habilidade;
- O início da puberdade pode levar a interações sociais mais íntimas entre os atletas durante o treinamento e/ou competição, tome cuidado ao

avaliar essas situações, a interação entre o treinador e os atletas também deve ser ainda mais cautelosa nesse sentido;

- Aprender habilidades mentais necessárias para lidar com a competição;
- Treinamento contínuo de flexibilidade e exercícios compensatórios;
- Maior desenvolvimento e domínio das habilidades de escalada;
- Manutenção e consolidação de habilidades gerais.

## Competição:

- A programação da competição deve ser progressiva como preparação para o nível mais alto de competição, através de regional e nacional;
- As programações devem maximizar a duração dos ciclos de treinamento preparatório mais longo no começo da temporada;
- Possibilidade de competições com foco nas 3 disciplinas, Boulder, Guiada e Velocidade, nas 2 disciplinas do combinado ou só velocidade;
- Diretrizes de cronograma de competição: competir no número mínimo de eventos de qualificação necessários para participar de eventos nacionais;
- Desenvolver ainda mais os princípios de competição - estratégias de aquecimento, ordem dos escaladores em competição em vários formatos, revisão dos resultados e preparação para o próximo evento;
- Esportes escolares, 1 a 2 outras atividades esportivas.

## As atividades devem incluir:

### Físico

- Desenvolvimento da eficiência do movimento e aumento da resistência muscular;
- Enfatizar o físico geral e equilibrado: condicionamento inclui força dinâmica complexa, junto com exercícios de fortalecimento para músculos antagonistas;
- Incluir também o treinamento aeróbico;
- Possibilidade de desenvolver velocidade de escalada e resistência através da parede de velocidade.
- Concentre-se nas mãos, ombros, antebraços, *core*, movimentos que envolvem tensão e compressão;
- Continue o treinamento de flexibilidade, com atenção ao quadril e mobilidade em todos os graus.

## Técnico

- Desenvolver e consolidar habilidades específicas de escalada;
- Incluir uma abordagem individualizada para abordar os pontos fortes e fracos;
- Considere sessões de treinamento separadas para trabalhos focados na técnica de escalada e exercícios de força e condicionamento.

## Tático

- Incluir estágios iniciais de preparação tática de competição específica;
- Ensine e observe diferentes táticas de competição individuais;
- Introduzir habilidades de ritmo / descanso / recuperação;
- Incluir treinamento de simulação de competição.

## Mental

- Introduzir habilidades de imaginação (praticando e melhorando a técnica, leitura e a autoconfiança);
- Introduzir habilidades de relaxamento (respiração profunda / visualização);
- Ensine paciência e autocontrole;
- Continue a desenvolver concentração e foco;
- Continue a promover reforço positivo focado no esforço.

## Estilo de vida

- Ensinar necessidades básicas de nutrição e hidratação;
- Promover treinamento e busca de desempenho diário;
- Introduzir habilidades de gerenciamento de tempo;
- Apresente para o atleta informações sobre o planejamento e periodização;
- Promover o uso de técnicas de autocuidado, descanso e recuperação;
- Continuar a promover o trabalho em equipe e habilidades de interação pessoal e comunicação positiva;
- Promova disciplina pessoal e responsabilidade;
- Apresentar e envolver especialistas na área de nutrição, fisioterapia e outras áreas de acordo com as metas de curto, médio e longo prazo.

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

- Demonstrar todas as habilidades técnicas básicas em uma variedade de situações em competições;
- Habilidades de recuperação para maximizar a escalada eficiente;

- Capacidade de descrever vias / problemas em detalhes (memorização);
- Vocabulário de movimentos e rápida solução de problemas;
- Estilos de movimento e ritmo;
- Identificação de crux e posições de repouso.



## E5 Treinando para competir: de 15 a 16 anos

### Descrição:

Objetivos desta etapa: Otimizar a preparação específica para competição em um treinamento anual periodizado. Continue com o desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional. Aumente a competitividade e desenvolvimento de desempenho em níveis progressivamente mais altos de competição (por exemplo, nacional, internacional). E continuar a construir autoconfiança.

- Todas as capacidades físicas continuam a se desenvolver;
- Os atletas geralmente estão prontos para uma atividade mental mais estruturada com preparação para ajudar a lidar com competições de alto nível;
- Apoio externo (além da família) torna-se ainda mais importante;
- A prontidão para avançar para a próxima fase é determinada por desempenho e domínio de competências;
- Desenvolver habilidades físicas, técnicas e táticas avançadas;
- Desenvolver a capacidade de competir em altos níveis em vários ambientes;
- Desenvolvimento de autonomia, independência e responsabilidade individual;
- capacidade de lidar de forma autônoma em competição e viagens;
- Conscientização e desenvolvimento de habilidades de estilo de vida.

### Treinamento

- Múltiplas sessões semanais para cada aspecto do esporte: desempenho; técnico-tático, força e condicionamento, flexibilidade, rotinas de auto-cuidado;
- Treinamento individualizado, com bom planejamento e monitoramento;
- Outras atividades podem ser incorporadas ao regime de treinamento como yoga, pilates, ginástica, treinamento aeróbico;
- Foco na habilidade com progressão de intensidade para desafiar o físico e mental, utilizar problemas para tirar o atleta da zona de conforto visando solucioná-los, por exemplo, encontrando uma solução física ou mental, escalada à vista.

### Competição



- Possibilidade de competições com foco nas 3 disciplinas, Boulder, Guiada e Velocidade, nas 2 disciplinas do combinado ou só velocidade;
- Diretrizes de cronograma de competição; o número de competições semelhante ao da Etapa 4;
- Competir no número mínimo de eventos de qualificação para participar em competições nacionais;
- Outros eventos que são considerados "recreativos" por natureza (ou seja, não seguem o formato oficial como festivais) são valiosos como um treinamento físico e ferramenta de motivação e maior prazer na escalada;
- Táticas de competição bem desenvolvidas, ou seja, aquecimento, nutrição antes de depois e durante as competições;
- Competições oficiais, locais, regionais, nacionais e internacionais.

## As atividades devem incluir:

### Físico

- Condicionamento físico intensivo individualizado específico;
- Foco na estabilidade e força de mãos, ombros, antebraços, incluindo os extensores de punho e dedos, e *core*;
- Treinamento contínuo de flexibilidade, as principais áreas são ombros e quadril; glúteo, manguito e músculos peitorais;

### Técnico

- Um alto nível de proficiência em todas as habilidades de escalada;
- Técnicas específicas do esporte e habilidades de competição sob condições competitivas e em alta intensidade;
- Treinamento com simulação de competição.

### Tático

- Foco no formato e preparação tática específica do evento;
- Princípios de estratégias táticas agressivas e passivas;
- Desenvolver a capacidade de um atleta de se adaptar a diferentes situações competitivas;
- Desenvolver a capacidade de um atleta de observar e se adaptar aos oponentes.

### Mental

- Promova a responsabilidade pessoal e o envolvimento na tomada de decisões;
- Refinar o foco e o controle do pensamento - autofala - conversas

- internas / dicas verbais (lidar com distrações e pensamentos negativos);
- Refinar as habilidades de definição de metas (curto, médio e longo prazo);
- Consolidar a preparação pré-competição;
- Refinar as habilidades de imaginação (competição, diferentes situações / problemas, praticando estratégias);
- Desenvolver habilidades para controle de ansiedade e relaxamento.

## Estilo de vida

- A escalada pode se tornar sua modalidade esportiva principal;
- Permitir a individualização de suportes auxiliares, ou seja: fisioterapeutas, psicólogos e outros;
- O aumento do peso corporal pode ser marcante nesta fase, desenvolver a habilidade de gerenciar o novo peso e quando necessário fazer o controle do mesmo de forma saudável;
- Planeje opções de carreira a longo prazo, o atleta deve ser protagonista nessas decisões;
- Maior conhecimento sobre hidratação e nutrição;
- Promova o desenvolvimento pessoal contínuo.

## Saúde e Considerações Médicas

Forneça uma lista apoio pessoal: médico para escalada, fisioterapeuta de medicina esportiva, terapeuta atlético, quiroprático, osteopatia, massoterapeuta, nutricionista, psicólogo, etc. Em todas as etapas os pais / técnicos / atletas devem reconhecer possíveis necessidades e buscar tratamento adequado.

**Atenção a atleta adolescente com dor nos dedos durante mais de uma semana. Assim como aqueles que possuem dificuldade em lidar com as alterações no peso, composição e imagem corporal.**

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

- O foco principal é continuar o domínio de várias posições de movimento de escalada:
  - ◆ Em volumes e módulos mais complexos, continue a desenvolver o espaço tridimensional;
  - ◆ Sequências complexas e combinações de movimento;
  - ◆ Combinação de força e movimento técnico;

→ Visualização e preparação à vista e em formato flash.

## O pico de crescimento

O pico de crescimento é o período onde o jovem terá um grande aumento na estatura em um curto período de tempo, e, no geral, deve ocorrer nas idades dos períodos E4 e E5 (aproximadamente 11 anos nas meninas e 13 nos meninos, podendo variar entre indivíduos em alguns anos). A taxa de crescimento pode ser monitorada como um marcador do desenvolvimento e do processo de maturação biológica, mas além disso o pico de crescimento merece atenção por algumas particularidades.

Durante e após o pico de crescimento é esperado que o atleta tenha algum prejuízo em relação a coordenação motora, devido a esse rápido aumento na estatura. Além de que, as estruturas ósseas e músculo-tendíneas ainda estão se adaptando e desenvolvendo. Esse processo faz com que nesse período os atletas possam estar mais expostos à lesões. O técnico deve estar atento a isso, e fazer as alterações necessárias no treino, como por exemplo dar uma atenção especial aos exercícios envolvendo coordenação e ajustar o volume e intensidade dos treinos, visando que esse atleta se adapte e desenvolva da melhor maneira possível, saudável e com bom desempenho.

## E6 Aprendendo a Vencer 16+

### Descrição:

Os objetivos desta etapa são: Maximizar a preparação específica para a competição, e desenvolvimento a longo prazo. Busque incluir uma equipe multidisciplinar voltada ao desempenho, que forneça suporte físico, emocional e mental. Continue com desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional. Habilidades físicas, técnicas e táticas avançadas. E competir consistentemente, em alto nível e em vários ambientes.

### Treinamento

- Foco em treinamento individualizado e contínuo;
- Aumento na intensidade e movimentos desafiadores que visam a leitura e simulação de condições de competição

### Competição

- Programações competitivas e adequação de calendário;
- Rotinas competitivas totalmente desenvolvidas e individualizadas, como aquecimento, e nutrição;
- Esta é a idade mínima para competir nas copas do mundo (16 anos).

### As atividades devem incluir:

#### Físico

- Foco na manutenção e possível melhoria das capacidades físicas com vistas a maximizar o desempenho;
- Continuação da estabilidade e força de mãos, ombros, antebraços e *core*, sem restrições ao treinamento de força para as modalidades, já que nesta fase há muito pouco risco de fraturas da placa de crescimento do dedo;
- Foco em uma abordagem totalmente individualizada;
- Frequentes pausas preventivas, para descanso e recuperação;
- Incentivar a nutrição e o treinamento, um componente essencial para o desempenho e recuperação dos atletas.

#### Técnico

- Garantir o refinamento das habilidades específicas de escalada;
- Incluir habilidades de treinamento específicas do evento e competição;
- Desenvolver a capacidade de improvisar com habilidades.

## Tática

- Desenvolva estratégias de competição eficazes;
- Adapte estratégias à situação;
- Programas de treinamento especializados para diferentes momentos no ano / competição.

## Mental

- A escalada pode se tornar sua modalidade esportiva principal;
- Aumentar o conhecimento em todas as áreas relacionadas com bem estar pessoal;
- Inclua descanso e relaxamento, com pausas frequentes;
- Requer auto-monitoramento bem desenvolvido;
- Continue a planejar opções de carreira / esporte de longo prazo;
- Promova a tomada de decisão independente;
- Desenvolver atletas capazes de trabalhar em equipe;
- Consolidar e desenvolver habilidades mentais individualizadas e rotinas;
- Promova a reorientação dos planos / estratégias de enfrentamento;
- Promova a vontade de vencer e lutar pela competição;
- Consolidar a capacidade de concentração e reorientação.

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

- Domínio de movimento novos de escalada:
  - ◆ Em módulos e volumes mais complexos, continue a desenvolver espaço tridimensional;
  - ◆ Sequências complexas e combinações de movimento;
  - ◆ Combinação de força e movimento técnico;
- Visualização e preparação à vista e em formato flash;
- Experiência com Route setting.



## E7 Vencendo 18+

### Descrição:

Os objetivos nesta fase são: Maximizar a preparação específica para eventos a nível Internacional. Maximizar o treinamento e atividades de competição e recuperação em apoio a uma carreira atlética profissional; alcançar consistência competitiva.

- Nesta fase, todos os sistemas (físico, técnico, tático, mental) são totalmente maximizados e refinados para garantir a excelência nos níveis mais altos (ou seja, circuito mundial, copa do mundo e olimpíadas);
- O patrocínio pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento do atleta e pode contribuir para os estressores envolvidos em treinamento e competição;
- O atleta precisa manter-se positivo, focado e impulsionado com várias semanas e meses de competições;
- Ter confiança e acreditar na sua capacidade de competir neste nível;
- Uma atitude que estimule a positividade e a abordagem de mente aberta é fundamental para o desenvolvimento do atleta.

### Treinamento

- Com o aumento na quantidade de treinamento nesta fase, torna-se cada vez mais importante o monitoramento do treinamento e do estado de recuperação;
- Desenvolver a aptidão para ser flexível e autônomo no plano de treinamento diário ou fazer mudanças imediatas no treinamento quando necessário;
- O treinamento em grupo é essencial, pois pode estimular a competição amigável e desenvolver a criatividade, mas nem todas as sessões poderão ser assim.

### Competição

- Eventos de vários dias, isso terá impacto sobre como o treinamento ocorre entre os eventos;
- Dor nas mãos, pele e músculos aparecem mais, essas não devem ser supervalorizadas, mas também não podem ser ignoradas, desenvolver a consciência do que deve ou não ser investigado;
- A frequência dos eventos afetará muito o desempenho;

- É essencial se familiarizar com o local;
- Competições Nacionais e internacionais.

## As atividades devem incluir:

### Físico

- Desenvolvimento são iguais aos anteriores contendo um pouco de cada fase;
- Uso de métodos mais avançados, conforme a necessidade.

### Técnico

- Repetição do estilo de movimentos de copas do mundo;
- Consciência corporal aguçada para executar movimentos únicos;
- Aperfeiçoamento dos movimentos em diferentes estilos de escalada.

### Tática

- Determine o que fazer na zona de isolamento, como irá fazer os procedimentos de preparação;
- Planejamento de refeições, como e quando;
- Formato do evento, por exemplo se o evento é em formato flash, determine com quem assistir, discuta a via com outros atletas;
- Tenha estratégias de leitura, resolução de problemas e administração das tentativas .

### Mental

- Os atletas devem ser afetados o mínimo possível por outros atletas e isso ter um impacto mínimo no desempenho;
- Determinar rotinas para aumentar a concentração para a competição;
- A confiança é fundamentalmente um dos fatores mais importantes na escalada;
- A motivação para vencer em uma competição é importante, mas manter a unidade em cada sessão de treinamento é imperativo para o sucesso e consistência nos treinos.

## Estilo de vida

- O patrocínio pode desempenhar um papel fundamental na construção da confiança, mas pode ser prejudicial quando visto como status, isso pode aumentar a confiança, mas pode também adicionar pressão desnecessária;
- Continue a se divertir no treinamento, embora os riscos da competição

sejam mais altos, não deve ser levado excessivamente a sério e potencialmente perder o prazer de escalar;

→ Atleta 24 horas, todos os aspectos da vida devem ser considerados.

## Sugestões adicionais quanto à habilidades

→ Movimentos dinâmicos, drop knees, bote duplo, flags e outros mais complexos;

→ Tornar-se um *expert* em volumes, módulos, equilíbrio e todas as variedades de estilos, fendas, positivos, verticais e etc.

ESTÁGIO	IDADE APROXIMADA	PREPARAÇÃO	TÉCNICO	MENTAL	TÁTICO	SOCIAL
E1	0 a 6	Equilíbrio, agilidade coordenação / Habilidades motoras, velocidade	Introdução Básica a Escalada	Desafios	Diversão	Jogos em Família e Equipe
E2	6 a 8	+ mobilidade, flexibilidade	Introdução Técnica, Leitura Básica de Via	Encorajamento, Reforço Positivo, Superar Desafios	Regras Simples, Competitividade, Ética	Definições de Equipe
E3	8 a 11	+ resistência muscular	Refinamento Técnico, Aprender Novas Habilidades	Perseverança, Confiança, Preparação Mental	Simulados, Definir Competições Básicas, Regulamento Básico	Definições de Equipe
E4	11 a 14	+ iniciação ao treinamento funcional e força específico	Treino Individualizado, Pontos Fracos	Definição de Metas, Relaxamento, Paciência, Foco	Tática, Paciência, descanso/recuperação	Conceito de Autoconsciência
E5	13 a 16	+ Métodos específicos + Competições	Habilidades Competitivas	Promover a Vontade de Ganhar, Decisões Independentes e Responsabilidade	Adaptar Estratégias, Estratégias sob Pressão	Identificar Influências, Criar ferramentas para mudanças
E6	16+	+ Finger Board, Campus Board (atenção a sobrecarga do Campus) e Aumento das Capacidades	Desenvolver Criatividade e Velocidade de Soluções	Decisões Independentes, Estratégia, Promover a Vontade de Ganhar	Adaptar Estratégias Sob Pressão	Lidar com a carreira, Transição para Profissão
E7	18+	Treino Global	Habilidades Diferentes, Diedros, Fendas etc	Confiança na Performance	Confiança no Processo Competitivo	Treino Coletivo e com outras Equipes

## Saúde dos atletas

Antes de mais nada, todos os profissionais devem estar atentos às condições básicas de saúde dos participantes das atividades, seja ela de nível E1 e ou E7.

Ter suporte médico é de extrema importância para acompanhamento dos participantes. A atenção e respeito às limitações individuais devem ser sempre levadas em conta. E quando falamos principalmente de esporte competitivo devemos lembrar da avaliação médica pré-participativa, que possibilita maior segurança e diminui o risco de intercorrências, principalmente cardiovasculares durante os treinos e competições.

Devemos lembrar também que os acidentes podem ocorrer em qualquer estágio do desenvolvimento do atleta, mas conforme ele evolui maior será a exposição e conseqüentemente o risco.

Algumas situações que podem ocorrer:

- Fraturas por estresse/sobrecarga;
- Trauma musculoesquelético: fratura, luxações, lesões de tendões ou ligamentos, contusões e escoriações, podendo acometer qualquer região do corpo (membros, tronco, cervical e cabeça);
- Politraumatismos (envolvimento de múltiplos sistemas e órgãos);
- Lesões neurológicas: Traumatismo craniano contuso ou penetrante e concussão;
- Dermatológico: Bolhas, feridas, principalmente em extremidades (mãos e pés) e queimadura solar.

**E1** - O técnico deve estar atento ao fato de que a criança encontra-se em um período importante do desenvolvimento. Nessa faixa etária a criança não tem maturidade do sistema músculo esquelético para aguentar grandes volumes e intensidades de treino. Exigir grandes esforços, por mais que a criança ainda tenha “energia” para continuar pode estar associada a sobrecarga e deve ser observada de perto a fim de evitar qualquer tipo de lesão, e ou qualquer outro incidente mais grave. Nesta fase a criança possui grande neuroplasticidade, ou seja, capacidade de se adaptar, aprender e moldar o seu sistema nervoso para desempenhar melhor algumas funções. Embora seja um período de iniciação primária ao esporte, é importante considerar as características do desenvolvimento e crescimento do indivíduo nesta fase e também além dela. Os instrutores e líderes esportivos devem ser capazes de identificar os traumas e lesões mais comuns, compreender o gerenciamento de lesões e saber quando deve ser encaminhada para avaliação médica.

**E2** - Nesta fase a criança continua em uma fase pré-puberdade, logo seu corpo ainda está em desenvolvimento e imaturo. Alguns trabalhos mais específicos podem ser realizados, porém não se deve exigir grandes resultados principalmente se comparado com outras crianças da mesma idade. Dentro de um mesmo grupo com a mesma idade cronológica (a partir da data de nascimento) pode haver diferentes fases de maturação e desenvolvimento. A partir deste momento as diferenças físicas já são notáveis e por isso é importante o bom senso na hora de iniciar o treinamento. Assim como no estágio E1, as lesões possuem características similares e pela maior exposição durante a introdução de técnicas observa-se o aparecimento de lesões por sobrecarga. A partir deste momento algumas condições clínicas devem ser observadas como: cansaço excessivo aos mínimos e moderados esforços, dores sem história de trauma importante, palpitações, peito chiando durante grandes esforços, desmaios ou falta de ar. Caso identifique alguma destas queixas avalie e caso necessário encaminha para atendimento especializado.

**E3** - Nesta fase o desenvolvimento passa a ter algumas diferenças entre meninas e meninos. Algumas meninas estão se aproximando da puberdade e outras podem estar passando por essa fase. Nos meninos tende a ser um pouco depois. Os treinos tendem exigir mais dos atletas, mas como ainda existem diferenças dos estágios de desenvolvimento puberal o nível de força ainda pode ser discrepante. A individualização passa a ser chave para diminuir as chances de lesões tanto por trauma quanto por sobrecarga na criança. Nesta fase deve-se atentar também aos sinais relacionados à nutrição. Com a aceleração do processo de desenvolvimento associada ao treinamento a criança tem uma demanda energética aumentada e que deve ser suprida na alimentação. O treinador deve estar atento a alterações comportamentais ou pensamentos excessivos em controle de peso ou perda de peso. É importante uma dieta adequada e uma boa hidratação em treinos, pré, intra ou pós competição. E caso seja necessário conciliar acompanhamento nutricional para melhor desempenho em treinos e competições. Algumas síndromes típicas de atletas podem começar a aparecer e atingir os demais estágios de desenvolvimento do atleta como: Síndrome da Deficiência Relativa de Energia (RED-S), acompanhada ou não da tríade da mulher atleta e *overtraining*.

Como alguns atletas iniciam suas competições, certos cuidados devem ser tomados em relação à saúde mental. A cobrança, diferenças de força, vitórias consecutivas e depois derrotas, lesões de estresse, perda do interesse na modalidade e outras queixas semelhantes podem ser decorrentes de uma especialização precoce e maior chance de desistência do esporte. O cuidado do



técnico em gerenciar esse quadro é essencial em conjunto com a equipe de saúde. Os hábitos de autocuidado devem ser ensinados neste momento e explicados os motivos de manter uma rotina adequada, seja por meio da nutrição, do treinamento (mobilidade, aquecimento, atividades paralelas como ioga, pilates, musculação, fingerboard, bandas elásticas, treinamento de quedas) e o repouso. Além disso, o cuidado com técnicas específicas da escalada para se evitar lesões típicas do escalador devem ser redobrados para aperfeiçoamento. Lembrando que alguns gestos esportivos específicos são fatores de risco para algumas lesões típicas como regletes e lesões de placa de crescimento quando jovens, já de polia quando maduros, monodedo/bidedo e as lesões de ligamentos colaterais dos dedos, gancho de calcanhar e lesões de isquiotibiais, ligamento cruzado posterior e bíceps femoral, drop de joelho e lesões de menisco e saltos no *crashpad* durante um boulder que possui relação com lesão de ligamento cruzado anterior.

**E4/E5** - Esta fase é extremamente importante principalmente para os meninos, que atingem a puberdade em diferentes idades cronológicas e a diferença física muitas vezes pode abrir ou fechar portas referente ao rendimento atlético e o técnico novamente precisa avaliar individualmente. O acompanhamento em relação aos detalhes que envolvem a saúde deste atleta precisa ser visto de perto. Dentro da área da saúde, diversas áreas podem auxiliar de diferentes maneiras como fisioterapia, nutricionista, psicólogo e o médico do esporte. É importante o treinador conhecer profissionais capacitados e que trabalhem em conjunto para o bem do atleta. Além disso, os pais são peças chaves no cuidado da saúde, pois são seus responsáveis legais e devem estar de acordo com as propostas de tratamento. As queixas de dores como nos dedos, cotovelo e ombro passam a ser mais comuns pelo aumento do volume e intensidade de treinos e o não acompanhamento de um fortalecimento específico. As queixas de dores devem ser analisadas e diferenciadas, de dores relativas ao exercício/competição, das dores patológicas que podem envolver alguma doença ou estar relacionadas a lesões próprias da modalidade. Caso tenha dúvida, o atleta deve ser encaminhado para avaliação e descartar lesões limitantes.

**E6/7** - Quando falamos no indivíduo adulto atleta devemos somar os cuidados referentes às lesões de sobrecarga, nutricionais, volume e intensidade de treino, acompanhamento em conjunto com outras especialidades, saúde mental e física. Neste momento o atleta normalmente já possui anos de treinamento prévio e se partirmos do princípio que ele está ciente das formas de autocuidado já citadas,



começam a aparecer as lesões crônicas decorrentes do gesto esportivo. Os locais mais acometidos são ombros, cotovelos (epicondilites e o cotovelo do escalador – dor na região anterior do cotovelo), punhos (síndrome do túnel do carpo), dedos (tendinopatias dos flexores e lesões de polia – principalmente A2), pés e calcâneo (deformidades dos dedos e calos nas articulações e calcanhar – pelo uso da sapatilha) e joelho (lesões ligamentares como ligamento cruzado anterior ou posterior e lesões de menisco). Se o atleta apresentar queixas como queda de rendimento, lesões com traumas de baixa energia, perda de peso, alterações menstruais nas mulheres, preocupação excessiva com peso, alterações comportamentais, dores excessivas ou queixas novas sem relação com o exercício eles devem ser avaliados pela equipe de saúde para identificação da causa. Devemos novamente pensar em Síndrome da Deficiência Relativa de Energia (RED-S), acompanhada ou não da tríade da mulher atleta, Síndrome do *Overtraining*, lesões por estresse/sobrecarga, condições psicológicas como ansiedade ou depressão, doenças comportamentais como bulimia e anorexia entre outras condições clínicas que limitam o desempenho do atleta.

## Como instruir os pais de novos atletas

Esse é um tópico importante no que diz respeito a novos jovens atletas e seus pais. Muitas vezes ouvimos o termo “esporte radical” portanto é importante salientar que a escalada indoor de competição, em especial, é totalmente praticada em ambiente controlado. Estatisticamente os incidentes na escalada indoor são muito pequenos se comparados a outros esportes.

O maior receio dos pais é sempre em relação a segurança da criança, então vamos ao passo a passo:

- explique mais sobre cada modalidade;
- apresente os equipamentos de segurança e suas certificações detalhadamente;
- mostre o ambiente e suas particularidades;
- se mostre sempre solícito e presente;
- Explique sobre os principais ganhos para as crianças como tomada de decisões, coordenação motora, concentração, trabalho em equipe (dando segurança, por exemplo).

É importante que os pais e responsáveis compreendam um pouco da atividade e na oportunidade mais apropriada tente explicar mais sobre regras básicas de competição, também uma breve explanação sobre eventos, festivais, regionais, nacionais, internacionais e até olimpico. Fazer pequenos eventos envolvendo os familiares também é uma ideia muito legal onde se agrega conhecimento para ambos os lados, atletas, pais e técnicos.

## Novos talentos

Identificar novos talentos é uma tarefa extremamente difícil de ser realizada, o que você procura em um grande atleta? biotipos compatível para a modalidade? Habilidades técnicas pré desenvolvidas? Força?

Padrões existem para serem quebrados.

Muito mais que um corpo atlético procuramos algo muito mais sutil e difícil de ser encontrado. Por muitas vezes podemos ver nos ginásios de escalada crianças e jovens iniciando e já atingindo graus de dificuldade elevado em pouquíssimo tempo, mas será que esses jovens são um grande talento?

Provavelmente você agora se lembrou de uns 2 ou 3 não?

E onde eles estão agora?

Ser um talento é muito mais que isso, é através de demonstrar sinais como competitividade saudável, determinação, foco, orientação, postura e claro talento para a modalidade. É difícil identificar um talento em pouco tempo, o feeling de técnico e o tempo são os melhores indicadores e o mais importante indicadores externos como outros técnicos.

Hoje a escalada trabalha em três modalidades e os biotipos podem variar de maneira drástica ficando difícil de usar esse artifício como ferramenta de medidas antropométricas e de composição corporal. Um bom olhar e experiência podem ser o melhor método para identificar novos talento

Mas cuidado, é algo multifatorial e mesmo o mais experiente dos treinadores não é capaz de identificar com precisão quais jovens se tornarão grandes atletas. Então, o melhor caminho é dar atenção e fazer um bom trabalho com todos os jovens, lembre que o Técnico esportivo tem muita influência sobre a vida dos seus alunos, não só no esporte.

## Vida ativa e transição

Toda equipe multidisciplinar que trabalha com o atleta, e também familiares e rede de apoio devem se atentar aos períodos de transição na vida do atleta. Esses períodos são importantes, sendo desde a transição das categorias de base para o pró, a mudança nas atividades acadêmicas, podendo envolver uma jornada dupla (conciliar estudos e treino), até a aposentadoria. É papel do técnico auxiliar orientar e orientar o atleta quanto às suas escolhas, incluindo carreira esportiva e orientações acadêmicas. Se mantenha informado e incentive!

## Transição de carreiras

A vida de um atleta é muito exigente, durante sua carreira profissional. Eles precisam enfrentar muitas situações adversas, falta de contato próximo com família e amigos, muito desgaste físico e emocional e lidar com questões financeiras, viagens e participações em eventos esportivos. O final de tantos anos de dedicação parece amargo para a grande maioria deles, uma vida de renúncias, dores, superação e alegrias, muitas vezes é sucedida por um mundo de incertezas e poucas oportunidades.

Na carreira do atleta ele passa por vários momentos de transição; de atleta de base ou amador para profissional, de profissional para alto rendimento ou mesmo para fins de aposentadoria, o apoio da família e amigos é crucial. Para que esse momento de mudanças seja um sucesso há muito estudo, suor e com certeza algumas lágrimas. Este é um momento de ressignificar, recomeçar, ter novos olhares sobre o futuro e o que se quer para ele.

A carreira esportiva tem de ser vista ampliada, como a “carreira de vida”, já que suas experiências no contexto esportivo estarão sempre em interação com as outras esferas de sua vida (domínio psicológico, psicossocial, acadêmico/vocacional). Todo esse contexto molda a trajetória do atleta durante e após a trajetória no esporte.

Dentre os passos que podem ser tomados em favor de uma transição que seja orgânica e produtiva, estes se destacam por serem fundamentais no processo:

## Trabalhar a imagem do atleta

Todo atleta tem uma história, tem motivações e superações que o fizeram chegar ao seu nível profissional. Um risco que existe no esporte é que o atleta se dedique muito em se desenvolver dentro do esporte, e que isso seja feito em detrimento do seu próprio desenvolvimento pessoal. Isso pode levar à construção de uma identidade atlética excessiva e no momento de transição se tornar um

problema, inclusive com desfechos relacionados à saúde mental. É necessário utilizar estratégias para aumentar seu conjunto de habilidades para lidar com a transição de carreira atlética de maneira positiva.

O momento de transição é uma porta que se abre para novas perspectivas em que a força de vontade, a disciplina e a humildade são pontos chaves para o sucesso. O quanto o atleta se dedica em treinos e competições, também é uma marca que as pessoas interpretam e acreditam. Investir na imagem do atleta é uma atitude em favor do futuro profissional do atleta.

Além disso, o cuidado com a imagem passa a ser um ponto importante na transição porque a visibilidade para os esportes aqui no Brasil não é igualitária. Esportes individuais tendem a sofrer com a falta de espaço, sendo difícil conquistar investimentos e patrocínio.

## Descobrir as habilidades pessoais e profissionais

Quais as características que mais se destacam no esportista? Algumas delas são compartilhadas, comuns em todos eles, como por exemplo, a garra e a determinação por vencer. Algumas outras aparecem em uns e não em outros, uma diversidade importante para o esporte.

Para ter sucesso na transição, o atleta tem que saber quem ele é. Um autoexame das suas motivações e metas pode parecer, em princípio, algo bobo, mas é ele quem ditará o quão comprometido está com a carreira, as competições e os treinamentos.

Além disso, no esporte os atletas têm constante acompanhamento por exemplo, de técnicos, treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas, e na vida profissional, fora do esporte, não será assim. Isso destaca a importância da construção de habilidades de enfrentamento e mentalidade de transição, bem como um planejamento pré-transição.

## Construção de uma rede de apoio

A exclusão da identidade ou a identificação excessiva com o esporte, a falta de apoio social, as percepções de transição, incluindo habilidades de enfrentamento e mentalidade de transição, bem como a falta de planejamento pré-transição, são alguns dos fatores que podem contribuir para uma experiência de transição atlética mais difícil.

Uma rede de apoio, seja de família, amigos ou profissionais pode ser muito importante para o atleta nesse momento, auxiliando a trabalhar todos esses aspectos envolvidos.

## Planejamento de Carreira

Quando uma intervenção de desenvolvimento e planejamento de vida é usada antes da aposentadoria esportiva, os atletas podem experimentar um processo de transição mais positivo. Esse processo e construção de planejamento deve abordar pontos como, a expansão da auto-identidade para incorporar mais do que a identidade atlética, educar os atletas sobre o processo e a inevitabilidade da aposentadoria, importância de uma rede de apoio, habilidades de enfrentamento e suporte ativo.

A CBEscalada está olhando para as transições de carreiras com foco em auxiliar principalmente atletas em fase de transição do Sub 20 à fase profissional e da fase profissional à aposentadoria.

Para os atletas da categoria sub 20, eles são estimulados a uma carreira dupla, seja ainda no ensino fundamental e médio, mas também são direcionados a cursar o nível superior de ensino. É importante que o atleta tenha condições de se engajar nas duas atividades, e que elas não se tornem concorrentes. Essas orientações são feitas diretamente pelos nossos técnicos de base e departamento de Alto Rendimento. O programa também visa a ajuda ao atleta a pleitear bolsas nas universidades particulares.

Alvo de atenção nos atletas sub 20 é o fato de que o sucesso deles nas categorias de base não necessariamente garante o sucesso como atletas na Elite. Isso pode acontecer por diversos fatores, mas dentre eles o tempo de maturação biológica, efeito da idade relativa (o atleta que faz aniversário no fim do ano, e isso confere uma vantagem a ele nos anos de desenvolvimento), local de nascimento e moradia que não proporcione a estrutura de treino ou, ainda, a especialização precoce, entre outros fatores. Esse último é alvo de maior atenção, com programas de educação, promovidos pela instituição, tendo como alvo técnicos que trabalham com atletas de base da modalidade.

## Estratégias e programas

As orientações começam já com nossos técnicos no auxílio aos estudos e planejamento de carreira aos jovens do sub-219.

Aos atletas que fazem parte da seleção são ofertadas ações de workshops e/ou palestras sobre o tema com estudioso na área, além de auxílio psicológico ao atleta integrante da seleção brasileira que está próximo a transição de carreira, para desenvolver habilidades de enfrentamento e construir um planejamento. Isso vale para as transições no Sub 20 e também aposentadoria.



São divulgados aos atletas em transição, após aposentadoria, os processos seletivos para vagas de trabalho oferecidas pela CBEscalada, de acordo com suas expertises.

Além disso, são apresentadas opções de cursos voltados a área do esporte através do IOB, instituto olímpico brasileiro, para os atletas considerados elegíveis pelo próprio IOB, também são disponibilizados cursos técnicos na própria CBEscalada como:

- Certificação e cursos de técnico de montagem (Route Setter nível 1); <https://abee.net.br/faca-parte-route-setter/>
- Curso de Árbitro; <https://abee.net.br/faca-parte-arbitro/>
- Certificação de delegado técnico.

Essas opções / oportunidades dadas pela CBEscalada visam um plano que culmine na atuação como Oficiais de eventos nacionais.

Os atletas que se enquadram, são orientados a fazer parte do programa educacional, do Instituto Olímpico Brasileiro, Núcleo de Transição, que proporciona promoção educacional e suporte na transição de carreira, com oportunidades de estágios, programas de trainee e vivências profissionais, possibilidade de bolsas de estudos em diferentes áreas, e processos de coaching focados no desenvolvimento global do atleta, de modo a potencializar suas oportunidades no mundo profissional.

## Núcleo de apoio ao Técnico e Atleta (NATA)

Hoje a CBEscalada conta com uma equipe multidisciplinar dedicada a auxiliar os atletas em todos os processos que tangem o processo de preparação e ganho de desempenho. Dentro do NATA existe também o Departamento Médico que monitora e trabalha com ações preventivas visando a melhor saúde e consequente desempenho dos atletas, assim como, atua nas demandas que surgem, sejam elas clínicas, ortopédicas, e ou de qualquer área que possa influenciar o desempenho do atleta. Essa equipe conta com profissionais das seguintes áreas: Medicina do Esporte, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia e Educação Física.

## Rede de apoio

Sabemos que muitos atletas hoje contam com uma grande rede de apoio e suporte, às equipes multidisciplinares são de suma importância para uma evolução no esporte controlada e segura.

O NATA “Núcleo de Apoio ao Atleta e Técnico” tem como objetivo auxiliar ambos, atleta e técnico fazendo um trabalho conjunto seja com membros do DM (departamento médico) ou com sua própria rede de apoio. O importante é o contato entre ativo entre as partes . O NATA está sempre à disposição para promover o bem estar e cuidados de seus atletas. Portanto é importante a identificação e canais de comunicação da sua rede de apoio junto ao DM.

## Lidando com situações

Como técnicos, técnicos, professores o contato com os pais é constante e por isso é muito importante saber passar a informações de forma mais correta possível de acordo com cada estágio da criança.

A forma da qual falamos ou as informações as quais passamos pode afetar de forma drástica o processo, precisamos lembrar que dependendo da fase em que o atleta esteja a cobrança vinda de casa pode afetar de forma muito negativa, portanto até certo ponto o desempenho individual deve ser um ponto sempre importante e nunca salientado de forma negativa. Saber dizer não e dar limites é importante para o crescimento do atleta como um todo, sabemos que cada atleta tem suas características e maneiras de se lidar, mas é com muita atenção e “feeling” que vamos compreendendo e sabendo como interagir com cada um. Para mais informação também consulte o código de conduta do atleta no link abaixo;

<https://abee.net.br/wp-content/uploads/2019/08/codigo-conduta-atletas-selecao-fiscal-para-site.pdf>

## Desenvolvimento pessoal de técnicos

Esse programa é apenas uma das fases do desenvolvimento de técnicos de base de forma geral, a busca de conhecimento, formação acadêmica e desenvolvimento pessoal é a mais preciosa ferramenta de conhecimento. Hoje felizmente nosso esporte se desenvolveu rapidamente e podemos encontrar diversos cursos de desenvolvimento específicos para a modalidade, assim como literatura e estudos científicos. Se desenvolver como profissional é poder proporcionar um trabalho de qualidade, buscando novas ferramentas de desenvolvimento para nossos atletas e equipes ao nosso redor. O COB ( comitê olímpico do Brasil) oferece diversos cursos gratuitos pelo IOB (Instituto Olímpico Brasileiro)

## Ouvidoria

A Ouvidoria da Confederação Brasileira de Escalada Esportiva – CBEscalada, representa um instrumento de aproximação entre todos os setores da escalada nacional, sejam entidade, atletas, treinadores, dirigentes ou simpatizantes de nosso esporte, atuando como o canal de controle social da Associação, tendo como atribuições estatutárias:

Registrar e dar o tratamento adequado às sugestões, críticas, reclamações, denúncias, elogios e pedidos de informação sobre as atividades da CBEscalada;

Sugerir mudanças que permitam o efetivo controle social das atividades desenvolvidas no âmbito da CBEscalada;

Informar ao interessado sobre o encaminhamento de suas comunicações, exceto na hipótese em que a lei assegurar o dever de sigilo.

O canal Ouvidor Digital, empresa independente contratada junto ao COB, possibilita que as sugestões, elogios e denúncias ou reporte de fatos sejam realizadas de forma anônima e fácil pelos colaboradores, permitindo que a administração da companhia tenha ciência de todos os fatos, investigue e previna fraudes, roubos, e condutas antiéticas que não traduzam o ideal da empresa.

O Ouvidor Digital está disponível por acesso via web, WhatsApp ou telefone de ligação gratuita: 0800 591 5068 código 100.

### Como funciona?

Para denunciar com sigilo e segurança, ao identificar ou suspeitar de algum desvio de conduta da Confederação Brasileira de Escalada Esportiva você tem as opções de ligar no canal de atendimento 0800, acessar o [\[link direto da denúncia\]](#) ou através do WhatsApp. Ressalta-se que quaisquer informações serão recebidas por



um profissional especializado, que encaminhará a análise para averiguação. Não há necessidade de identificação do denunciante, e pode-se acompanhar o andamento da denúncia através do número de protocolo recebido após o envio da denúncia.

O atendimento através do 0800 é gratuito e funciona em horário comercial de segunda à sexta-feira. Lembre-se que em quaisquer dos meios de denúncia deve-se identificar a empresa da Confederação Brasileira de Escalada Esportiva.

Abaixo seguem os contatos da Ouvidoria da CBEscalada:

[Ouvidor Digital Web](#)

Telefone: 0800 591 5068 (código 100)

[WhatsApp](#) (utilize o código CBEscalada)

A CBEscalada também conta com o canal Ouvidoria da Mulher, proporcionando ao público feminino um atendimento próprio para acolhimento, orientação e encaminhamento de demandas, como reclamações, denúncias e sugestões, com a garantia que as demandas serão recebidas por uma mulher. Estão à frente do canal a psicóloga Thayz Figueirêdo e a nutricionista Michelle Reichmann.

A CBEscalada busca não apenas atender as políticas de igualdade de gênero no esporte, como também, estabelecer em todos os passos do desenvolvimento da escalada esportiva, ambientes seguros, promovendo o acesso e permanência ao esporte em condições de igualdade.

O contato deve ser feito através dos e-mails, [ouvidoriamulher@cbescalada.org.br](mailto:ouvidoriamulher@cbescalada.org.br) e [saudemulher@cbescalada.org.br](mailto:saudemulher@cbescalada.org.br).

## Referências

LTAD LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT - Team Canada, disponível em: <https://www.climbingcanada.ca/long-term-athlete-development/>

LLOYD, Rhodri S. et al. Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. The Journal of Strength & Conditioning Research, v. 29, n. 5, p. 1439-1450, 2015.

LLOYD, Rhodri S. et al. Long-term athletic development, part 2: barriers to success and potential solutions. The Journal of Strength & Conditioning Research, v. 29, n. 5, p. 1451-1464, 2015

PARENT HANDBOOK Team USA, disponível em: [www.usaclimbing.org](http://www.usaclimbing.org)

Rivett, Halsey, Schöffl, Schöffl; Growth Plate Stress Fractures in Teenage Climbers: A guide for parents, coaches, GPs and hand surgeons - Disponível em: <https://www.thebmc.co.uk/media/files/Comps/Development%20Squad/Growth%20Plate%20Stress%20Fractures%20in%20Teenage%20Climbers.pdf>