

Especialização Precoce

O que é a especialização Precoce?

A Especialização Precoce pode causar alguns traumas nas crianças tais como:

- Lesões;
- Elevado desgaste físico, emocional e psicológico;
- Incapacidade funcional* e cognitiva*;
- Abandono escolar;
- **Abandono precoce da prática desportiva;**

Nota:

Incapacidade Funcional: Uma incapacidade resultante do processo patológico pode ser resolvida durante o internamento, manter-se estável, ou pelo contrário, sofrer um agravamento.

Incapacidade Cognitiva: A funcionalidade de um indivíduo relaciona-se com a sua autonomia e independência para manter as suas actividades

Etapas de Formação dos Atletas

FASE	CARACTERÍSTICA	DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES MOTORAS	MODALIDADES DESPORTIVAS INDICADAS
PRÉ-ESCOLAR (2 a 7 anos)	Fase de rápido aperfeiçoamento das formas de movimento e a aquisição das primeiras formas de movimento.	Velocidade - desenvolve-se menos nesta idade. Força - completamente desaconselhável Resistência - Pequena	- Patinagem artística; - Saltos p/ água; - Natação; - Esqui; - Corridas de 800 a 1.500 metros;
ESCOLAR (7 a 10 anos)	Fase de rápidos progressos no desenvolvimento da motricidade. Idade das primeiras performances.	Os hábitos motores naturais e de base aperfeiçoam-se. - Acção de grande intensidade é desaconselhável.	- Natação; - Equitação; -Judo; -Corridas de 1.000 e 2.000 metros em bosques;
ADOLESCÊNCIA PRÉ-PUBERAL (10 a 12-14 anos)	Fase de melhor aprendizagem. Interesse pela actividade desportiva.	Os jovens dominam bem a flexibilidade e o ritmo. Desenvolvimento da força e da velocidade em regime de resistência.	- A iniciação desportiva especializada é bem recebida. - Deve haver avaliação da evolução orgânico-funcional.
ADOLESCÊNCIA PUBERAL (12-14 a 14-16 anos)	Fase da reestruturação das habilidades e capacidades motoras.	Os exercícios de força e resistência têm plena aplicação. - Desenvolvimento neuro psicomotor é completo.	- Ginástica; - Desporto em geral.
ADOLESCÊNCIA PÓS-PUBERAL (14-16 a 18-20 anos)	Fase de estabilização, da individualização acentuada e da diferença específica dos sexos.	Praticamente não há nenhuma limitação para prática intensa no desporto.	- Algumas modalidades desportivas se adaptam melhor ao organismo jovem.

- O que é o abandono precoce da actividade desportiva?

Estas poderão ser algumas das eventuais causas:

- Problemas familiares;
- Problemas sociais (treinador, colegas);
- Selecção/Exclusão;
- Dificuldades de aprendizagem e evolução;
- Desmotivação;

- Como é que o treinador pode evitar o abandono precoce?

Sinais mais frequentes:

- Faltar aos treinos;
- Desmotivação para a prática da modalidade;
- Comportamentos inadequados ao contexto desportivo.

Porque se começa a treinar muito cedo?

Diferenças entre preparações desportivas.

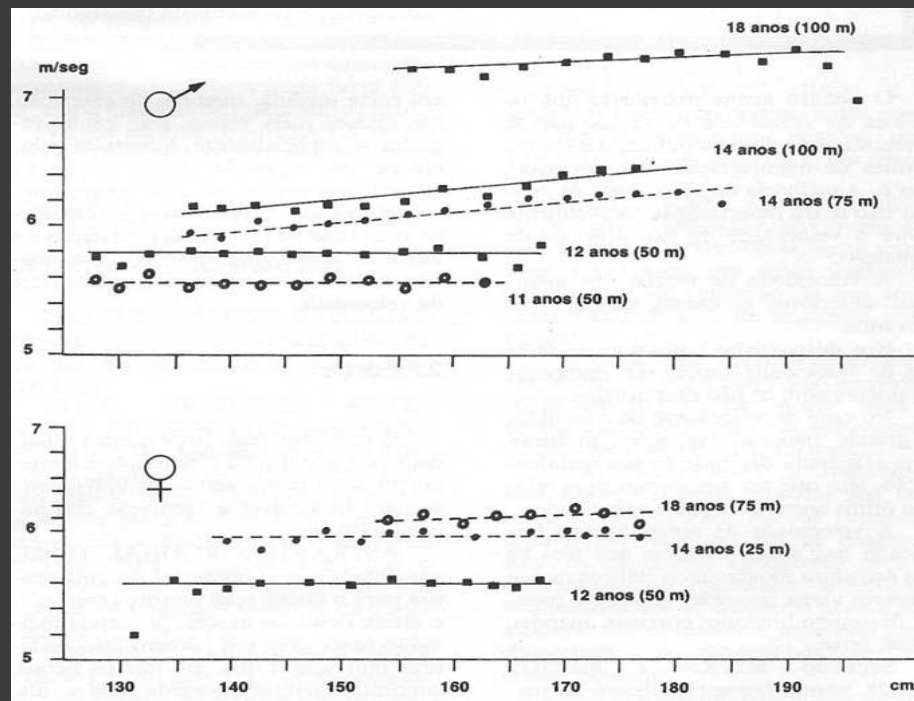


Gráfico representante da velocidade de um individuo do sexo masculino e outro do sexo feminino