

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO05

## ESPECIALIZAÇÃO DESPORTIVA PRECOCE

Conquistar medalhas ou conquistar habilidades motoras abrangentes?

Será que, junto das crianças, os pais e treinadores devem...

- Fomentar, desde cedo, a ideia de se tornarem campeões no futuro?
- Aumentar a carga de treino para treinos diários ou bidia-rios, desde cedo?
- Impossibilitar que a criança pratique outros desportos para além daquele que ela mais gosta?
- Valorizar as vitórias e as derrotas desde o início ?

Ou será que devem...

- Possibilitar um vasto leque de experiências fisicamente ativas?
- Focar-se no progresso em detrimento dos resultados?
- Olhar as vitórias e as derrotas de uma forma saudável?
- Envolver-se, de forma razoável e confortável, com o filho ou o aluno durante as competições?
- Encorajar o esforço e motivar os jovens?
- Moderar a carga de treino tendo em conta as motiva-ções e a fase de desenvolvimento de cada criança?
- Passar a mensagem de que, em treino e em competi-ções, a criança deve ter gosto por aquilo que faz, valorizando a diversão sobretudo em crianças mais novas?
- Divertir-se a ver o filho ou o aluno a treinar e a competir?

O que é a especialização precoce?

Entende-se por treino intensivo precoce (especialização desportiva) o período onde se adotam programas e mé-



todos de treino especializados. Nestes períodos, a criança pratica, sistematicamente, um único tipo de desporto. Implica ainda uma participação em competições regula-res, aprimoramento técnico dos fundamentos, assim como do conhecimento tático e o desenvolvimento das capaci-dades físicas direcionadas para o rendimento desportivo. Nesse tipo de treino, a criança é pressionada a comportar-se como alguém que não é. A criança é um ser espontâ-neo, criativo e em formação.

Quais as consequências de uma especia-lização precoce?

Infelizmente, muitas são as crianças que iniciaram uma es-pecialização em determinado desporto demasiado cedo.

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO05

- Por um lado, muito provavelmente, acabam por desistir naturalmente do desporto que praticam, na maior parte das vezes, por saturação e por um crescente desinteresse, noutras vezes, por lesões de sobrecarga resultantes de uma carga excessiva de treino e/ou de uma falta de preparação física adequada;
- Por outro, a especialização em determinado desporto pode muitas vezes impossibilitar um adequado desenvolvimento de competências motoras base que, embora possam não ser muito relevantes em determinado desporto, poderão comprometer a facilidade e motivação de uma participação desportiva variada já em idade adulta.

## Porque existe a especialização precoce?

Quando existe uma orientação voltada para a busca precoce de **resultados imediatos** está cada vez mais distante uma iniciação desportiva adequada. O problema agrava-se quando sabemos que esta busca pelos resultados, associada à especialização precoce, tende a encontrar muitos adeptos no meio desportivo. Porquê? **Porque a especialização precoce permite resultados a curto prazo.** Significa dizer que o treinador, que incluir métodos de treino especializados, obterá melhores resultados (a curto prazo). No entanto, os treinadores devem ver os escalões de formação como um período efetivo de formação onde os jovens deverão ter experiências que lhes permitam aumentar o seu “dicionário motor”. Uma adequada formação, e não os resultados desportivos, irão influenciar os resultados futuros, num período de profissionalização, já em idade adulta. Desvincular o processo de iniciação do treino precoce e da excessiva competitividade e carga de treino poderá significar não conquistar medalhas, mas permitirá um desenvolvimento harmonioso da criança e dar-lhe-á as competências base necessárias e adequadas para mais tarde ter a possibilidade de optar pela profissionalização desportiva.

## O importante conceito de prontidão desportiva

Existem períodos de maturação ideais para determinadas experiências onde o indivíduo estará mais preparado, permitindo que as experiências fisicamente ativas tragam mais e melhores benefícios, do ponto de vista do desenvolvimento de determinadas capacidades.



**O que define a prontidão desportiva? Equilíbrio entre o nível de crescimento, de desenvolvimento e de maturação e o nível da exigência competitiva.** A criança não estará pronta para competir quando a exigência competitiva for maior que as características individuais. É neste desequilíbrio que se pode encontrar o grande aspeto negativo da competição infanto-juvenil. Naturalmente, aparecem as consequências, quer de ordem física, como o aparecimento de lesões que podem mesmo afetar o processo de crescimento e desenvolvimento, quer de ordem psicológica. A prontidão competitiva inclui componentes físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais.

É necessário repensar as metodologias de ensino, e adequá-las ao processo de desenvolvimento e maturação da criança. É igualmente importante saber adequar os materiais e equipamentos utilizados, tal como os modelos competitivos.

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.efdeportes.com/efd113/especializacao-precoce-os-danos-causados-a-crianca.htm>

[https://books.google.pt/books?id=hUAQAQAAMAAJ&hl=pt-PT&source=gbs\\_slider\\_cls\\_metadata\\_9\\_mylibrary](https://books.google.pt/books?id=hUAQAQAAMAAJ&hl=pt-PT&source=gbs_slider_cls_metadata_9_mylibrary)

