

QUE POT APORTAR EL FUTBOL A LLARG TERMINI EN ELS NENS QUE HO PRACTIQUEN

23 desembre, 2021

Web Alt Rendiment

Ricard Segura Falcó Dtor. General

Els nens tenen diferents ritmes de desenvolupament, amb

habilitats diferents físiques com l'equilibri, la força i la velocitat en diferents períodes. La majoria d'escoles esportives i el sistema que emprenen els clubs col·loca als nens en el seu grup d'edat cronològic, però desafortunadament aquests joves poden estar en edats biològiques, tècniques o edats de maduresa bastant diferents. L'edat cronològica ens indica simplement durant temps ha viscut l'individu en anys, mesos i dies, o la combinació de les tres. L'edat biològica es refereix a l'estat biològic o maduresa del jove atleta depenent en si és preadolescent, adolescent o adult. L'edat Tècnica d'Entrenament guarda referència a l'habilitat tècnica de l'esportista per una tasca determinada (futbol, bàsquet, tennis...).

Per altra part, per determinar aquesta última, necessitaríem dades i mesuraments específiques de les que no tenim habitualment com proves antropomètriques o test d'habilitat o físics exhaustius excepte a aquells nens que ja estan en categoria d'elit.

Per exemple si prenem com a exemple dos nens de catorze anys, un podria continuar sent prepúber o, biològicament parlant, un home, i llavors els dos haurien de ser entrenats de manera distinta. A més a més, les nenes maduren abans que els nens, per la qual cosa posar-les en el mateix grup d'entrenament amb els mateixos exercicis podria no ser apropiat tampoc.

Molts professors d'educació física i entrenadors parlen sobre "el talent natural" i malgrat que és veritat que hi ha certes persones que són genèticament diferents (naturalesa), la majoria del que podria ser anomenat "talent" és una adquisició d'habilitat simple, entrenament i molta pràctica.

La investigació amb bessons idèntics ha demostrat que inclús abans de dos anys, alguns exercicis de desenvolupament i d'entrenament estructurat tals com la natació assistida, gatejar, escalar i fins i tot els patinadors sobre rodes tenen un impacte en el desenvolupament de l'habilitat motora fins a arribar a l'adolescència. Això podria explicar el fenomen del "nen esportista". Si el teu bebè-major està exposat a més exercicis, això li permet aprendre noves

habilitats és fàcilment caixó com va creixent.

En realitat, els anomenats nens esportistes només han estat exposats a oportunitats i a entorns que els han permès desenvolupar més que els altres (educació). Com pare, monitor, preparador físic, entrenador, pots ajudar als nens a desenvolupar habilitats i capacitats que li permetin tenir un major nombre d'oportunitats en l'escola (o fora d'ella) quan es presentin.

En aquest apartat del desenvolupament del jove atleta a llarg termini veurem el que està darrere del desenvolupament del nen per entendre els principis de l'entrenament que haurien de ser aplicats en cada etapa del desenvolupament. També hem de veure com identificar en quina etapa de creixement es troba el nen:

- Edat cronològica: l'edat del teu nen en anys i mesos.
- Edat biològica: l'edat del teu nen en termes de maduresa. Un desenvolupament primerenc mostrarà signes de pubertat abans que un desenvolupament tardà.