

ELS FACTORS DIFERENCIALS DE L'ESPORT A L'ADOLESCÈNCIA: ABANDONAMENT O RETIRADA?



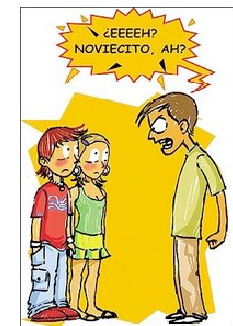
**Servei d'Atenció
a l'Esportista**



12 de novembre 2009

Definim l'Adolescència

- L'adolescència és un continu de l'existència del jove, on es realitza la **transició** entre l'infant i l'adult.
- Aquesta transició de cos i ment, prové no solament de si mateix, sinó que es conjuga amb **el seu entorn**, el qual és **transcendental**.
- L'adolescència és un fenomen biològic, cultural i social, per tant els seus límits no s'associen solament a **característiques físiques**.
- L'OMS defineix l'adolescència com l'etapa que va entre els 11 i 19 anys, considerant-se dues fases, l'adolescència primerenca 12 a 14 anys i **l'adolescència tardana 15 a 19 anys**. [2] No obstant això la condició de joventut **no és uniforme i varia d'acord al grup social que es considere**.

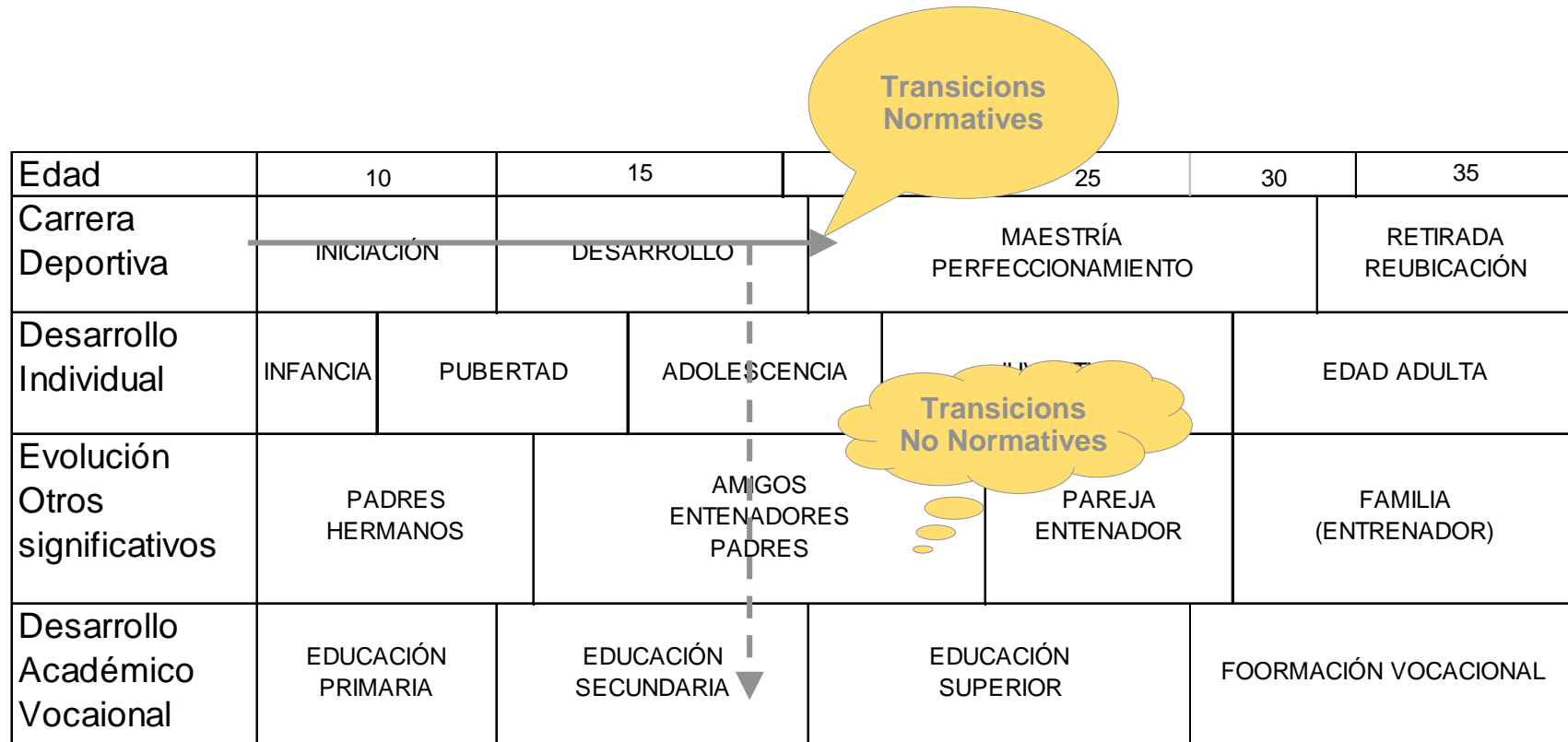


Transició

- Transició Positiva i Crsis de Transició
- La transició positiva és dona quan l'esportista fa l'ajustament de forma rapida i fàcil a les noves demandes que és donen a les etapes de la carrera esportiva



Model Holistic del Desenvolupament de la Carrera Esportiva



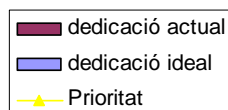
Wylleman y Lavalle, 2003

Model Holistic del Desenvolupament de la Carrera Esportiva

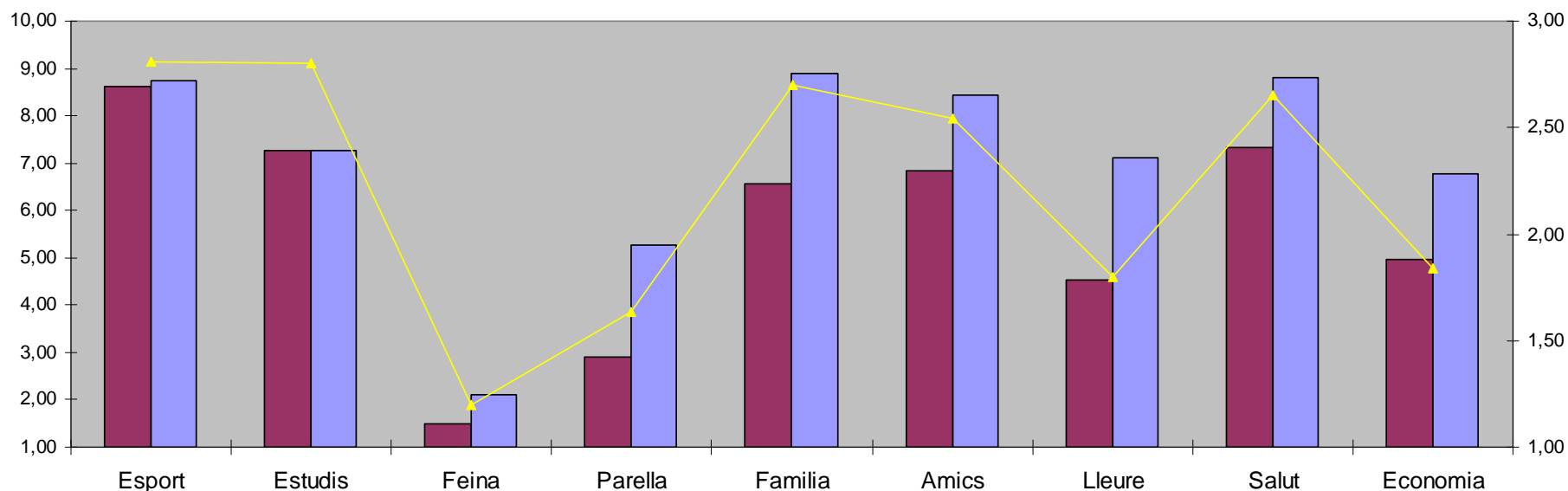
Edad	10	15	20	25	30	35
Carrera Deportiva	INICIACIÓN	DESARROLLO		MAESTRÍA PERFECCIONAMIENTO		RETIRADA REUBICACIÓN
Desarrollo Individual	INFANCIA	PUBERTAD	ADOLESCENCIA	JUVENTUD		EDAD ADULTA
Evolución Otros significativos	PADRES HERMANOS		AMIGOS ENTENADORES PADRES		PAREJA ENTENADOR	FAMILIA (ENTRENADOR)
Desarrollo Académico Vocacional	EDUCACIÓN PRIMARIA	EDUCACIÓN SECUNDARIA		EDUCACIÓN SUPERIOR		FOORMACIÓN VOCACIONAL

Wylleman y Lavalle, 2003

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



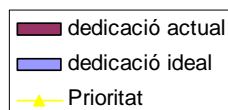
DEDICACIÓ I PRIORITATS 15-17



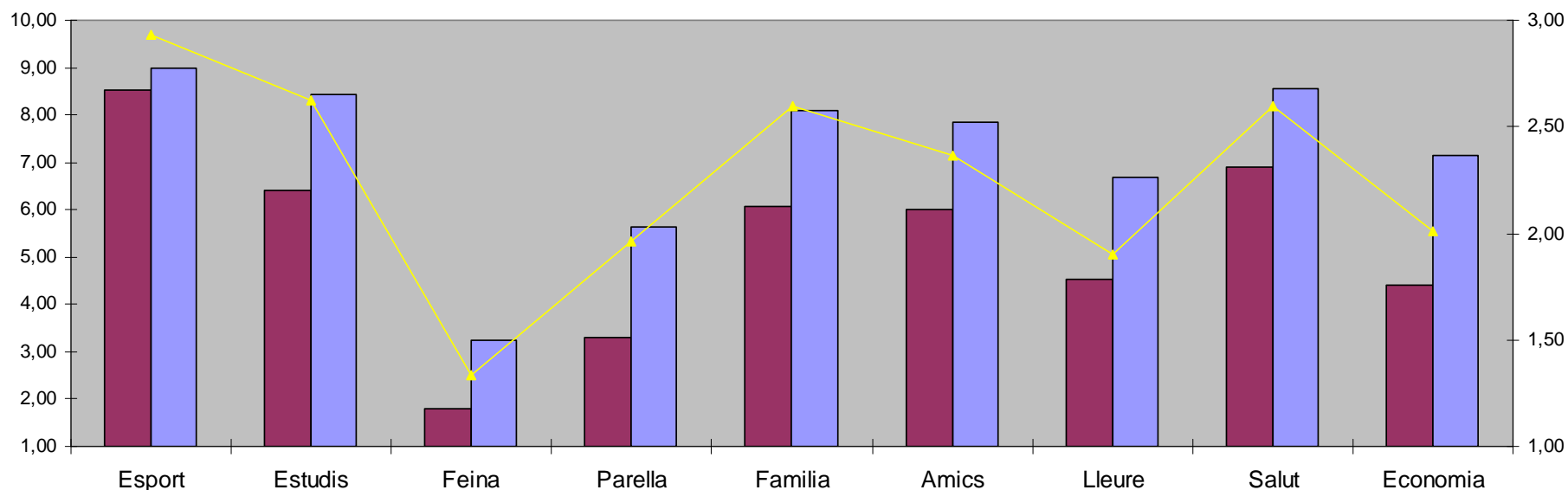
58 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 28
DONES 30

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



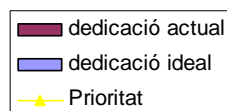
DEDICACIÓ I PRIORITATS 18-20



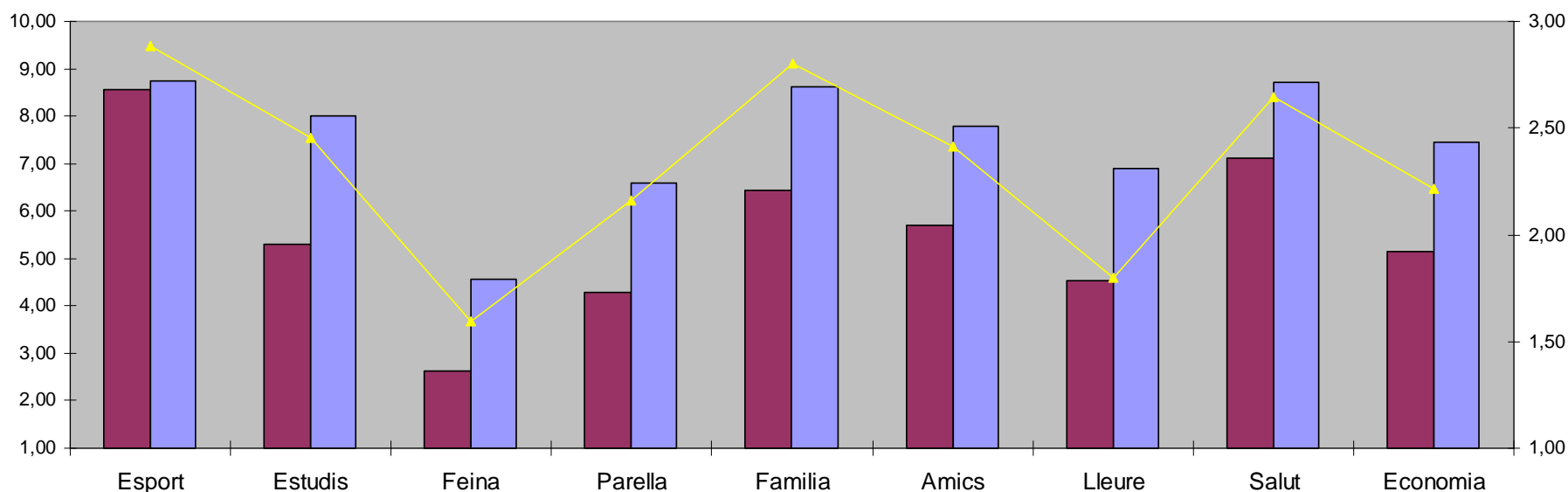
105 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 57
DONES 48

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



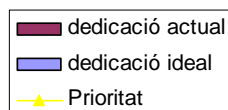
DEDICACIÓ I PRIORITATS 21-24



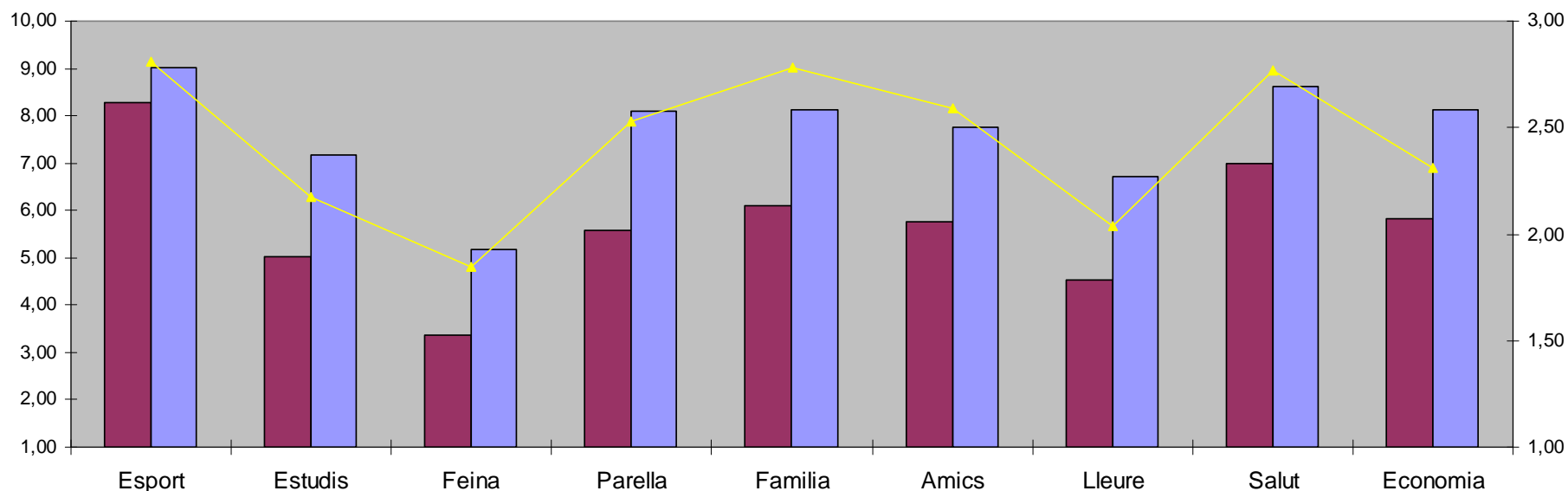
73 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 43
DONES 30

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



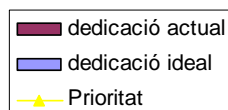
DEDICACIÓ I PRIORITATS 25-28



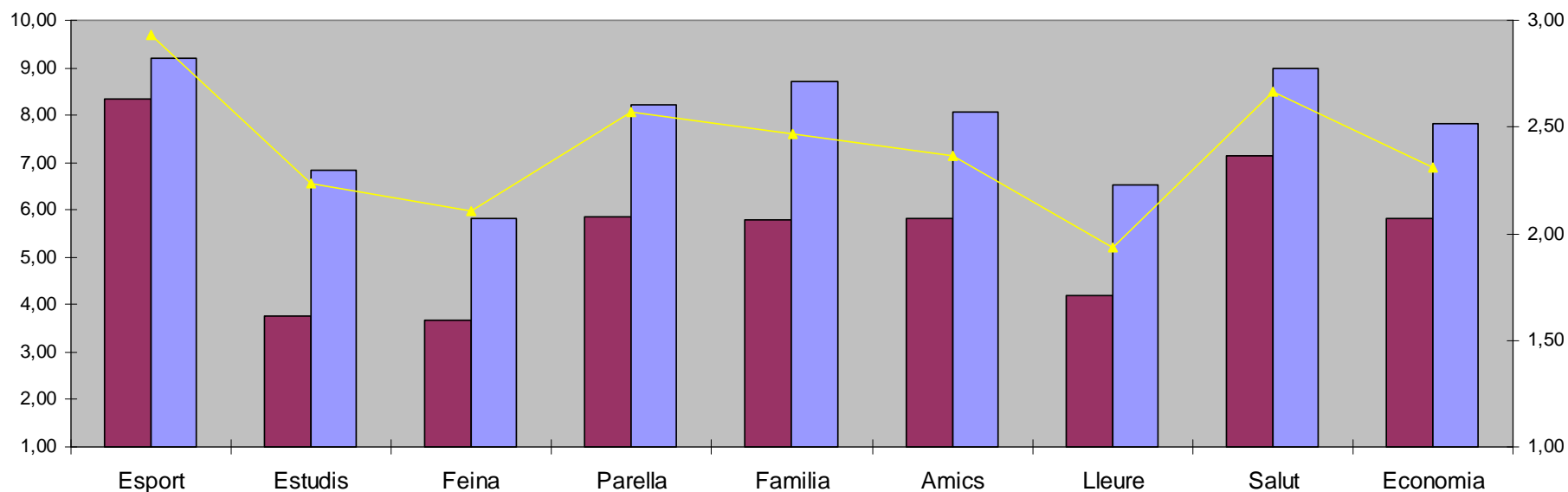
81 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 47
DONES 34

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



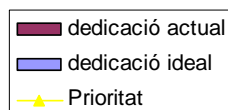
DEDICACIÓ I PRIORITATS 29-33



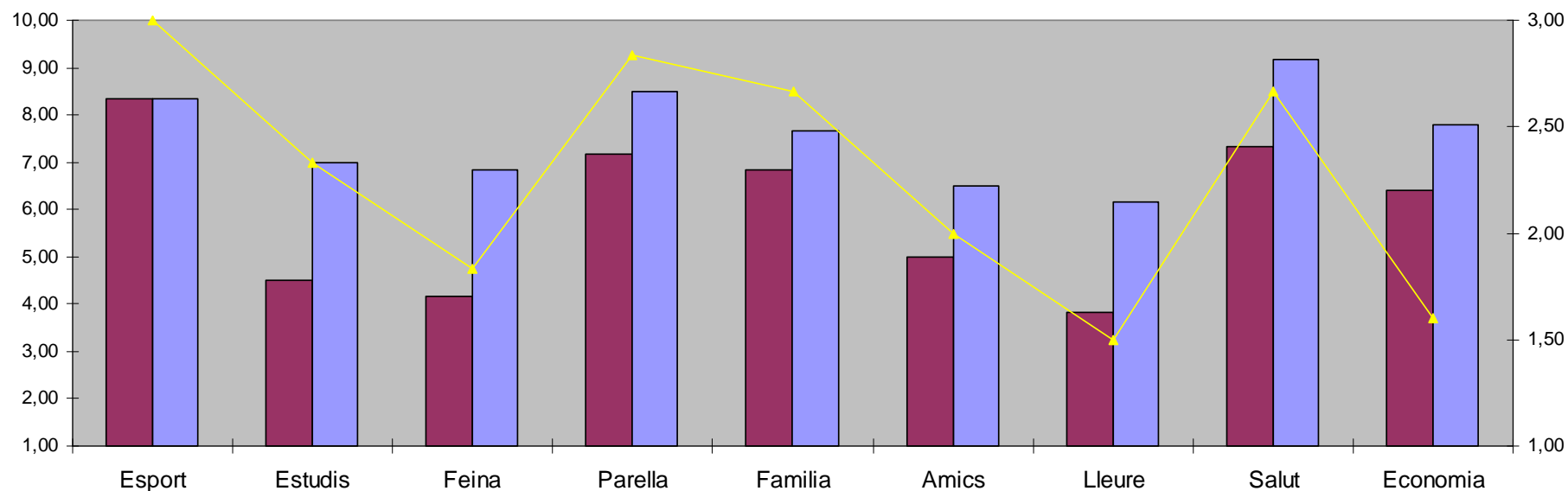
30 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 48
DONES 12

Valoració per àmbits i grups d'edat ANC i CAR



DEDICACIÓ I PRIORITATS 34-38



6 ESPORTISTES ENTREVISTATS

HOMES 3
DONES 3

TRANSICIONS a partir dels 17 anys

Nivell
Esportiu

+ Hores d'entrenament
+ Competicions nacionals i
internacionals
+ Concentracions
Possible Canvi de domicili
+ Autonomia

Nivell
Formatiu

+ Hores d'estudi
+ Específic
Possible Canvi de domicili
+ Autonomia

Nivell
Personal

Possible Canvi de domicili
+ Autonomia

LLOC DE
RESIDÈNCIA

RITME DE VIDA

RELACIONS

SOCIALS

ESTATUS SOCIAL

PERFIL

- QUI VOL I POT, CONTINUA
- QUI VOL I NO POT, **CONTINUA O ABANDONA**
- QUI NO VOL I POT, RETIRADA
- QUI NO VOL I NO POT, RETIRADA



PROGRAMA EXIT: Excel·lència i Transicions

- Programa d'acompanyament dels esportistes d'alt nivell català (ANC) mitjançant el projecte personal
- **Objectiu General**
 - L'esportista te perfilat el seu projecte personal a llarg termini, en l'àmbit extra esportiu, compatible amb l'Alt Rendiment
 - Població diana: esportistes de 17 a 23 anys

ÈXIT: El projecte personal

- El projecte personal
 - Autonomia Personal
 - La base d'aquest projecte és el coneixement personal
 - L'hem de definir com una activitat reflexiva personal i conscient, compatible amb altres projectes col·lectius.
 - És important indicar-lo, continuar-lo i revisar-lo.

ÈXIT: El projecte personal

- Com ens ajuda
 - A centrar-se de forma Global i Existencial
 - Què és pertinent per a mi i què no
 - Què és rellevant per a mi i què no
 - Permet l'execució òptima i evita distraccions
 - És una Previsió que motiva



ÈXIT: El projecte personal

- Passes per enfocar el futur
 - Fixació d'objectius
 - Desenvolupament i integració del què he de fer:
 - Hàbits
 - Habilitats
 - Sabers
 - Revisió Periòdica d'objectius i del què he de fer.



Excel·lència en Equilibri

■ Decidir

- El primer pas es trobar el teu camí, definir els objectius, perfilar el teu projecte personal.

■ Actuar

- Quan has assumit les dificultats, l'acció entra en joc.
- Afavorir la realització d'una formació acord amb els teus projectes

■ Equilibrar

- Carrera Professional, facilitar compaginar l'activitat professional en paral·lel amb la carrera esportiva

1



2



3



RECORDEM QUÈ:

Les persones sempre culpen a les circumstàncies del que són. Jo no crec en les circumstàncies. La gent que avança en aquest món és la que persegueix i busca les circumstàncies que desitja i, si no les troba, les crea.

George Bernard Shaw

Premi Nobel de Literatura 1925

2



**GRÀCIES
PER LA SEVA
ATENCIÓ**