

Pero...

¿El deporte sirve para algo?

¿ES BUENO QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS HAGAN DEPORTE? ¿POR QUÉ?
AQUÍ TENEMOS UNA PEQUEÑA REFLEXIÓN SOBRE SUS VENTAJAS Y RIESGOS...



Hay que hacer deporte... Nos lo dicen hasta en la tele. Los mayores ya sabemos que hay que hacerlo: el colesterol, los huesos, el calcio... Pero a niños y jóvenes ¿qué les puede aportar?

Los beneficios

En la infancia, adolescencia y juventud hacer deporte es muy beneficioso. Nuestros hijos e hijas adquieren capacidades importantes para la vida:

* FÍSICOS

- **resistencia cardiovascular:** previenen enfermedades del corazón y circulatorias.
- **resistencia y fuerza muscular:** previenen las lesiones musculares.
- **flexibilidad:** serán más ágiles, más rápidos y con menos riesgo de torceduras.
- **conocimiento del propio cuerpo.**
- capacidades de **coordinación.**
- **control de movimientos:** en el futuro realizarán mejor trabajos técnicos/deportivos.

* PSICOLÓGICOS

- **seguridad:** van afrontando y superando "retos"; eso les hace animarse a la hora de enfrentarse a nuevas situaciones tanto físicas como sociales.
- **autoestima:** al ver que van siendo capaces de hacer bien distintos tipos de movimientos y ejercicios, "se van gustando más a sí mismos".
- **Se sienten valorados:** a medida que van "mejorando", entrenadores y padres les felicitan y los compañeros les llaman para participar en los juegos.
- **autonomía:** al darse cuenta de que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, se hacen conscientes de que pueden hacer las cosas por sí mismos.
- **Decisión:** tienen que aprender a decidir por sí mismos cuándo y cómo deben actuar o dejar de hacerlo.
- **Habilidades sociales:** Hasta los deportes individuales se entrenan en grupo. Aprenden a relacionarse, coordinarse con otros, hacer amistades, resolver conflictos...
- **Capacidad de esfuerzo:** descubren cómo esforzándose logran cosas y aprenden a no achantarse ante los "elementos" (lluvia, cansancio,...)

¿contraindicaciones?

Pues sí y todas, por desgracia, dependen fundamentalmente de los adultos que les rodeamos.

A veces los monitores o entrenadores, y sobre todo los padres y madres, perdemos un poco el norte. Olvidamos la edad de nuestros hijos y su "psicología".

Queremos que sean "buenos", que aprovechen la oportunidad, que destaquen y se nos olvida que son niños aprendiendo a vivir.

Hay algunas cosas que nunca, nunca, se nos debería olvidar:

- **Deben divertirse:** no es un trabajo, ni un castigo, ni una prueba de nada. Es un tiempo de relax, de "culto al cuerpo", de convivencia... lo que ha de ser el ejercicio.
- **Lo importante es desarrollarse:** adquirir agilidad, equilibrio, fuerza... es el objetivo del ejercicio cuando se está creciendo y madurando físicamente.
- **Evitar la competitividad:** Con los "rivales" y, sobre todo, con los compañeros. Potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo. Todos tienen que aprender luego todos tienen que participar.

En resumen: Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ganar las olimpiadas o ser "el rey de la fiesta".

A tener en cuenta:

Hay una edad, en torno a la adolescencia en que se tiende a dejar de hacer deporte, especialmente las chicas. Aparecen otros intereses, los horarios no cuadran, empieza a dar pereza...

Es importante que insistamos en la importancia de seguir haciendo ejercicio. Quizá sea momento de cambiar de actividad... gimnasia, monte... lo que sea, pero moverse.



para pensar

En torno a este tema hay dos puntos interesantes para reflexionar:

- *¿Hacen mis hijos e hijas el ejercicio necesario? ...*
- *¿Cuál es el enfoque que se le da? ¿Cuál es la actitud de los monitores o entrenadores? Y ¿la nuestra?*

Y ya de paso... ¿Cómo andamos nosotros? ¿Ya hacemos ejercicio?