

Que no se transforme en un desafío angustiante

Niños y deporte

Además de desarrollar destrezas físicas, el ejercicio, como fuente de diversión, promueve el bienestar general del niño; lo ayuda a socializar, a aprender a formar parte de un equipo, a seguir reglas, a buscar soluciones en grupo y lograr metas en común. La práctica deportiva desarrolla el espíritu de superación, actitudes cooperativas con los otros y la capacidad de comprometerse con un objetivo.

La actividad deportiva infantil convertida, en el ámbito mundial, en negocio busca deportistas cada vez más jóvenes, sin prestar atención a la calidad de vida del niño, ni a los intereses propios de su edad.

Frente a esta realidad, la intervención de los padres es fundamental. Debemos ayudar para que los niños experimenten la actividad física de forma natural, a modo de juego, a través de ejercicios recreativos y no que sientan la presión propia de una práctica profesional.



hinchas de fútbol"; ¡olé, olé, olé olé olé olé!, cada día te quiero más...!"; "yo te sigo a todas partes, yo te sigo adonde vas..." La actividad deportiva promueve la experiencia de grupo, el trabajo en equipo; fomenta el sentimiento de pertenencia y la amistad. El concepto de "uno para todos y todos para uno" adquiere un valor primordial y se reconoce a través de las camisetas, los distintivos, los cánticos...

Algunos padres llevan a sus hijos, desde muy pequeños, a clases de natación, de judo; los inscriben en campeonatos de fútbol, tenis o baloncesto.

Deporte y juego

Ahora bien, ¿es necesario que los niños se sometan a una rígida rutina deportiva, a un programa especial de ejercicios para disfrutar de los beneficios que, sabemos, conlleva la actividad deportiva? Pese a las buenas intenciones que puedan esconderse detrás de nuestra presión, tenemos que aprender a dejar que los niños elijan qué y en qué medida practicar un deporte; a estimularlos, pero no sobreexigirlos.

La actividad física no implica, necesariamente, la práctica de algún deporte en particular o de una rutina de ejercicios que se haga diariamente. Los preescolares, por ejemplo, están en movimiento todo el día, se divierten con cosas simples, cotidianas. Con ellos y con los niños más grandes también, podemos organizar caminatas, salidas a pescar; proponerles que anden en bicicleta en la plaza, que armen carpas en el jardín. Lo importantes es que los niños hagan actividad física desde pequeños.

Salud y deporte

Sabemos que el deporte es positivo para la salud. Pero los niños deben practicarlo de acuerdo con su edad (en relación con el grado de madurez física y psicológica) y también con sus intereses. De otra manera, los niños podrían sufrir lesiones o perder el gusto por la práctica deportiva.



Los campeonatos deportivos infantiles están asumiendo las características propias de los eventos profesionales, incorporando sistemas de premiación que traducen valores competitivos que dejan de lado el aspecto lúdico recreativo de la actividad deportiva.

En este sentido es importante la evaluación del médico: que determine si el niño está preparado para entrenar, pues existen deportes (como la gimnasia artística) que son ideales para comenzar desde muy pequeños; pero no así otros (como el levantamiento de pesas, la equitación o el judo) que no son aconsejables de practicar antes de los ocho o diez años, ya que la musculatura no es lo suficientemente fuerte para someterse a una gran exigencia.

Beneficios de la actividad deportiva

Además de desarrollar destrezas físicas, el ejercicio, como fuente de diversión, promueve el bienestar general del niño; lo ayuda a socializar, a aprender a formar parte de un equipo, a seguir reglas, a buscar soluciones en grupo y lograr metas en común. La práctica deportiva desarrolla el espíritu de superación, actitudes cooperativas con los otros y la capacidad de comprometerse con un objetivo.

Promueve así el valor del esfuerzo, el estímulo conjunto, el entusiasmo por las gratificaciones y la aceptación de la adversidad.

Por esto es que debemos procurar, como adultos, que la práctica deportiva de los niños no se transforme en un desafío angustiante. Que el recuerdo de la actividad deportiva de nuestros hijos cuando sean grandes sea agradable; que la anécdota del partido perdido sea una historia más entre otros buenos momentos; que encuentren en el recuerdo de la pelota en el campo o en la caminata por el bosque un instante de tranquilidad y aire fresco.

Bibliografía sobre el tema

-Cruz Feliú, J., *Psicología del deporte*, Madrid, Síntesis, 1997.

-Del Río Martínez, P., *Iniciación deportiva*, III Congreso nacional de psicología de la actividad física y del deporte, Pamplona, 1989.