

## LOS NIÑOS Y EL DEPORTE



Artículo realizado por Vicente Betancor  
(Técnico Deportivo Superior en Atletismo)

Practicar un deporte desde la niñez ayuda a fortalecer la personalidad, formar buenos hábitos y crear disciplina.

"El deporte debería ser una práctica continua y no sólo una actividad de vacaciones", será más efectivo que sólo practicarlos ocasionalmente.

Cuando se va a tomar la decisión de dónde llevar al niño para realizar una actividad deportiva, debe ser la capacidad profesional de los entrenadores y su formación la que influya en esta elección, puesto que esto va a garantizar en alguna medida que sus niños sean adecuadamente formados no sólo deportivamente.

No hay duda de que el deporte es una fuente para el aprendizaje de destrezas y mejoramiento de las capacidades físicas; también permite fortalecer el desarrollo de la personalidad, la autoestima, hábitos, disciplina y favorece al proceso de socialización. En síntesis un deporte bien practicado permitirá a niños y adultos tener una mejor calidad de vida.

Pero el crecimiento de las ciudades ha cambiado la vida de niños, jóvenes y adultos en general y debido a esto son cada vez más los menores y adolescentes que están más horas frente al televisor y a los videojuegos, haciendo que su vida sea cada vez más sedentaria y atrofiando el desarrollo de sus habilidades y destrezas físicas. Otro problema de salud, es la comida "chatarra", que se ha apoderado de la dieta de los jóvenes.



La realidad es que existe un deporte escolar con fama de ocio y otro con aureola de competitivo: el federado. Considero que el deporte tiene unos efectos positivos en el niño pero un deporte excesivamente competitivo en el que entrenador, club o padre busque los resultados por encima del bienestar del niño puede provocar desde el abandono de la práctica deportiva hasta efectos mucho más negativos que afectan a la salud psicológica del niño.

El efecto de una excesiva competitividad produce estrés y ansiedad en el niño lo que provoca, generalmente, un abandono de la práctica deportiva.

Debemos respetar la evolución natural del niño. Por encima de todo, está la formación y la diversión, luego ya tendrán momentos para la competición y los resultados. Lo que hay que buscar en las primeras etapas es que los niños vean que el deporte es compatible con su vida social y con los estudios.



LOS ENTRENADORES TENEMOS QUE COMPRENDER QUE:

- Nada es tan gratificante como compartir una sesión de trabajo con niños.
- En una sesión de entrenamiento con niños se conquista el sabor del espíritu.
- Los niños nos enseñan a querer y a ser mejores personas.
- Siempre hay que tener en cuenta que ellos no tienen culpa de sus defectos y limitaciones motoras o psicológicas que les impida un mejor aprendizaje y desarrollo atlético.
- Pueden existir niños con menos potencialidades pero con más deseos, ellos también tienen el derecho a luchar por ser atletas.
- El mayor reto nuestro como entrenadores, es lograr grandes cosas en el orden físico, técnico y psicológico, en aquellos donde es más difícil.



LLEGAR A SER MERECEDOR DEL CALIFICATIVO DE "BUEN ENTRENADOR" es muy, pero muy difícil.  
"PERO ESO NO SIGNIFICA QUE DEJEMOS DE INTENTARLO"

Vicente Betancor