



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

La orientación deportiva. El enfoque multideportivo.

Autor/es: Alfonso Murillo Fuentes. Jefe de Sección de Deporte Escolar y Voluntariado. Consejería de Educación. Junta de Andalucía.

Volumen 4. Nº 3. Septiembre 2011 [1]

Palabras clave: deporte escolar, iniciación deportiva, salud

Es bien conocido por todos que la actividad física reporta numerosos beneficios para la salud y la calidad de vida, y no única y exclusivamente en el plano biológico, sino en el social y psicológico también. Junto a esto, en la actualidad, se va incrementando el número de niños y niñas que padecen problemas de salud relacionados, principalmente, con el sedentarismo, naciendo la preocupación de cómo iniciar a nuestros jóvenes en la actividad física y qué actividad es la más beneficiosa para los mismos.

Antes de definir a qué edad conviene iniciar la práctica de actividad física, es necesario delimitar cuales son los propósitos o finalidades de dicha práctica. El enfoque que vamos a realizar irá orientado a la formación integral del niño o de la niña, desde un punto de vista educativo y formativo, encaminado a la educación en valores y a la creación de estilos de vida activa, por encima de las metas competitivas.

A la hora de escoger qué práctica deportiva es la más adecuada, tenemos que tener en cuenta, entre muchos factores, la edad, definiéndose los siguientes estadios:

ESTADIO	ORIENTACIÓN DEPORTIVA
6-10 AÑOS	ACTIVIDAD FÍSICA GENERALIZADA
10-14 AÑOS	ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA VARIADA
14-18 AÑOS	ACTIVIDAD DEPORTIVA ESPECÍFICA

En las primeras edades, el juego tiene un papel fundamental en el desarrollo motriz, psicológico y socio-afectivo, demostrándose que dichos componentes evolucionan asociativamente. El juego, como elemento de disfrute, y adaptado a las características biológicas, propiciará una afinidad hacia la práctica deportiva posterior, además de tener innumerables ventajas en el desarrollo de la personalidad.

A partir de los diez años, apostamos por un modelo de actividad físico deportiva basado en el principio de variabilidad en la práctica, con propuestas de actividad física diversa, teniendo un claro ejemplo en los numerosos campus de verano de carácter deportivo, donde son muy diversas las modalidades deportivas que los participantes tienen la oportunidad de disfrutar. Creemos que es conveniente que, a los diez años de edad, dicha práctica se establezca, sobre todo, en torno a aspectos tales como el conocimiento y familiarización de una gran diversidad de modalidades deportivas, la mejora de las capacidades perceptivas, motrices y coordinativas, de las habilidades básicas y genéricas, del desarrollo paulatino de su pensamiento táctico, de la iniciación al conocimiento y a la reflexión sobre sus acciones, de la contribución a su desarrollo y equilibrio personal, del aumento de sus capacidades de actuación e inserción social, minimizando la importancia del rendimiento y de los resultados de la competición.

Hay que tener claro que, metodológicamente, se parte de la experiencia de que existe una estrecha relación entre una práctica multideportiva y la adquisición de hábitos deportivos a lo largo de la vida. Así mismo, a nivel de evolución biológica, la realización de una práctica deportiva diversa favorece los procesos de maduración y desarrollo, y evita un excesivo desgaste unilateral precoz.

La orientación deportiva. El enfoque multideportivo

A la pregunta de qué deportes son los más beneficiosos o indicados para la iniciación deportiva, responder que no existe una respuesta única. Lo que sí está claro es que el deporte no es la panacea, es decir, practicar deporte, en sí mismo, no tiene por qué ser beneficioso para la salud. Partiendo de esta premisa, algunos deportes son clasificados como más completos, remo o natación; otros desarrollan la capacidad de superación, como el ciclismo o la gimnasia deportiva, y otros favorecen las relaciones sociales y el trabajo en equipo, como el fútbol o el baloncesto. Como vemos, en función de las características personales de cada chico o chica, será conveniente la iniciación en un deporte u otro, pero siempre teniendo como criterio fundamental la motivación hacía ese deporte.

Al hilo de la última afirmación, y analizando los motivos de práctica deportiva de los jóvenes, nos encontramos que las motivaciones de los niños hacia la práctica deportiva está muy alejada de las metas puramente competitivas, confirmando numerosos estudios que la principal motivación hacia la realización de actividad física es "porque me gusta y me divierto". Este hecho contrasta con uno de los motivos por los que no se práctica actividad física, "por desgana y pereza", por lo que, para conseguir la continuidad de la práctica deportiva en los niños y jóvenes, es necesario, ante todo, la diversión.

Por este motivo, y entendiendo que, para el fomento de la actividad física en edad escolar y la creación de hábitos de vida saludable, se hace necesario partir de la motivación intrínseca por la actividad que se esta desarrollando, es por lo que las actividades que se realicen tienen que tener un enfoque lúdico y atractivo, y sólo de esta manera conseguiremos que la práctica deportiva forme parte de los hábitos cotidianos.

Otras preguntas que nos tenemos que hacer antes de tomar la decisión de qué deporte o deportes deben practicar los niños y niñas son:

¿De qué deporte se trata y cuál será mejor para la personalidad de su hijo?

¿Es un deporte que se puede practicar a lo largo de toda la vida?

¿Se práctica el deporte elegido en el barrio, centro escolar,...?

Los amigos/as de su hijo, ¿qué deportes practican?

¿Qué tipo de competiciones tiene la especialidad deportiva?

Además, habrá que prestar especial atención al lugar donde van a realizar la actividad física, sugiriendo que, en dicho centro escolar, club, escuela municipal, o empresa, se preocupen y centren su trabajo en los niños y niñas, no les preocupen los resultados deportivos, puedan participar los padres y las madres, oferten actividades que les interesen, que esté cercano al domicilio familiar, y la cualificación del personal técnico así como que la calidad de las actividades sea adecuada.

Los padres y las madres son partícipes también del proceso de iniciación deportiva de los jóvenes, y, por este motivo, se deben tener en cuenta las siguientes orientaciones:

Inculcar a los hijos el espíritu del disfrute por la actividad, por encima de cualquier otro interés.

Facilitar en lo posible experiencias deportivas positivas tempranas.

Hacer ver a los hijos los beneficios psicológicos y sociales de la práctica deportiva.

Procurar valorar más la constancia y el esfuerzo puestos en la tarea que los éxitos que se puedan alcanzar.

Ayudarles en la reflexión sobre las noticias que diariamente aparecen en los medios de comunicación.

Procurar que los hijos alcancen un buen nivel de autoestima, que disfruten de la práctica y que encuentren en el deporte un espacio-tiempo que fomente la amistad, la entrega, la cooperación y la solidaridad con sus compañeros y compañeras de juego.

En conclusión, la realización de actividad física por parte de los niños debe garantizar el respeto a su desarrollo biológico, psicológico y emocional, debe llevarse a cabo en espacios seguros y con personal cualificado, que no pretenda la búsqueda de la estimulación precoz con fines competitivos, sino su desarrollo integral, y debe llevarse bajo un marco lúdico y variado que permita vivir un elevado y diverso número de experiencias motrices con un alto grado de satisfacción; solo así garantizaremos un desarrollo armónico y equilibrado, y la creación de estilos de vida activa y, por supuesto, una futura y adecuada especialización deportiva.