



Ayuntamiento de  
**TORREJÓN DE ARDOZ**  
Concejalía de Deportes



## ***ESCUELA DE PADRES Y MADRES***

### **¿QUÉ DEPORTE ELEGIR PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?**

Existen muchos programas deportivos para los más pequeños, pero no es hasta los 8, 9 ó 10 años cuando adquieren la capacidad física y psíquica para mantener la atención durante tiempos prolongados y para comprender las reglas necesarias para jugar un deporte de manera organizada.

La variedad de personalidades en las edades más tempranas genera, además, un proceso de selección natural. Hay niños y niñas que son y actúan tranquilos, otros que están en constante movimiento, los hay que evitan el contacto físico y quienes tienden a utilizar los pies antes que las manos.

Aquí surge el dilema al que suelen enfrentarse los padres al elegir un deporte para sus hijos, en un momento como el actual en el que, cada vez más, prefieren actividades sedentarias con dispositivos electrónicos y se hace muy necesario motivarles para que realicen ejercicio físico.

El abanico de opciones es muy amplio, pero son ellos mismos los que suelen mostrar algún tipo de inclinación, sea por el ejemplo de la familia (el deporte que practica el padre, la madre, un hermano o un primo) o por la influencia de algún amigo. Ante esta situación, se debe prestar especial atención durante los momentos en los que juega libremente. Durante esos juegos los niños realizan actividades que podrían determinar su futuro desarrollo en un deporte. Observar como saltan, corren, tiran o paran balones, nadan, bailan o escalan y si lo hacen solos o con amigos.

Los deportes colectivos estimulan el trabajo en equipo, la solidaridad, el compañerismo y el apoyo como grupo. Los deportes individuales fortalecen el esfuerzo personal, el sacrificio y una mayor cuota de constancia.

En el primer grupo aparecen deportes como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, el rugby, el hockey o el voleibol. En el segundo, modalidades como la gimnasia, el tenis, la natación, la esgrima, el ciclismo o el atletismo. Para configurar una elección acertada deberían alternar la práctica de deportes colectivos y deportes individuales, hasta conseguir una visión de conjunto.

Antes de forjar una carrera deportiva, lo que debe prevalecer al practicar deporte es la diversión y los beneficios que se logran a través de múltiples factores. Estos factores están relacionados con la mejora de cualidades físicas, como la coordinación, la fuerza, la velocidad, la resistencia muscular, la capacidad cardiorrespiratoria, la flexibilidad o la elasticidad. También puede contribuir a incrementar la autoestima y a desarrollar el pensamiento abstracto.

Forzar a un niño a practicar un deporte puede tener un efecto contraproducente de rechazo, por lo que es preferible utilizar el estímulo como principal herramienta para que realice la actividad física necesaria.

También existen actividades cotidianas que pueden favorecer la formación y la condición física de los más pequeños: caminar, subir y bajar escaleras, ayudar en las tareas domésticas, montar en bicicleta, bailar, pasear, nadar y realizar juegos infantiles. Todas estas actividades pueden, además, practicarse en familia, con lo que conseguiremos reforzar la relación con nuestros hijos.