

# Beneficios del deporte para la salud física y mental de los niños

Hacer deporte desde muy temprana edad puede ser muy beneficioso para el desarrollo de nuestros hijos, es más, si logramos crear un hábito deportivo desde la primera infancia, puede que nos ahorremos muchos problemas cuando el niño llegue a la etapa de la adolescencia.

El deporte ayuda a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.

No olvidemos que "Estar en forma es estar sanos".

Al igual que los adultos, los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste. Es probable que inicialmente tengan ciertos reparos para iniciarse, por el simple hecho de tener que relacionarse con otros niños, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo puede revertir en su beneficio.



## El deporte infantil y la salud

Los padres tratamos de que los niños realicen actividades beneficiosas para ellos, pero también debemos tener en cuenta que esas actividades les diviertan a la vez. De esta forma, proporcionaremos un aumento en su autoestima que posiblemente acarreará la pérdida de algún miedo que pudiera existir.

El deporte no solo es bueno para la salud física del niño, sino también para su salud mental. Le ayudará a tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás, e incluso a prevenir o superar alguna enfermedad como pudiera ser el asma.

## Cuándo y de qué manera se debe apuntar el niño al deporte

Debemos hacer hincapié en que para conseguir cambios conductuales en los niños se debe lograr que los padres estén convencidos de los beneficios de la práctica deportiva y el impacto que tendrá en la salud de sus hijos. Es muy difícil precisar el momento adecuado para empezar con el deporte. Cada niño es un mundo que tiene diferentes formas y tiempos de desarrollo, tanto intelectual como locomotor. Dependiendo de la capacidad motriz y de la coordinación que tenga el niño podremos establecer determinados objetivos, pero siempre sin establecer plazos en su consecución.



## Niño preparado para el deporte

Hay cierta controversia sobre la edad en la que un niño puede incorporarse a hacer algún tipo de deporte. Nosotros pensamos que es a partir de los 5 ó 6 años cuando el niño debería estar preparado físicamente para hacer deporte. Antes de esa edad pueden identificarse con el balón o pueden realizar juegos entre sus amigos, pero dependiendo de la capacidad del niño para aguantar determinados obstáculos que se le puedan presentar es necesario consultar previamente con personas especializadas para dar o no el consentimiento.

El primer día de entrenamiento puede ser muy importante para un niño. Tanto el recibimiento del grupo como cualquier circunstancia que pueda ocurrir en el transcurso de la sesión de entrenamiento puede inducir al niño a animarse más, o también a coger cierta animadversión. Por ejemplo si ese primer día recibe un balonazo en la cara o una patada en el transcurso del juego puede coger miedo y no querer volver más. Por eso nosotros pensamos que hay que tener muy claro la personalidad del niño para dar ese paso.

El niño es una esponja que admite gran cantidad de información y tiene una gran capacidad de aprendizaje a partir de los 6 o 7 años. Por eso creemos que es el mejor momento para iniciarse en este deporte.

Aunque no es determinante, sí es importante que también los padres realicen algún deporte. Eso servirá de ejemplo a los niños. Es más fácil que los hijos de padres sedentarios sean sedentarios, por eso, el hábito deportivo se debe ir construyendo día a día y con la participación de toda la familia.

## Algunos de los beneficios que origina el deporte para un niño son:

- 1- Ayuda a la integración del niño a la sociedad.
- 2- Le enseña a seguir determinadas reglas y mantener una disciplina ordenada
- 3- Le ayuda a superar la timidez.
- 4- Frena sus impulsos excesivos.
- 5- Le hará ser menos individualista y a ser más
- 6- Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él.
- 7- Mejora notablemente la coordinación
- 8- Amplifica sus posibilidades motoras.
- 9- Influye de manera importante en un buen desarrollo en su crecimiento.
- 10- Puede corregir posibles defectos físicos.
- 11- Potencia la creación y regularización de hábitos.
- 12- Desarrolla su placer por el movimiento.
- 13- Estimula la higiene y la salud.
- 14- Le enseña a tener responsabilidades.

## Beneficios que aporta el balón durante el juego con los niños y niñas

El balón es, en muchas familias, el primer juguete de los niños. Su practicidad y utilidad hacen que sea el juguete preferido de muchos niños. Y su accesibilidad, así como sus beneficios, hacen que sea el juguete más adquirido por los padres. Un balón cuesta poco, divierte, y consigue enormes beneficios al desarrollo físico, emocional, social, y moral de los niños.

El balón es un gran amigo del niño. Es atractivo y, a la vez, estimulante. Un balón puede incentivar al bebé a que gatee detrás suyo, a que el niño corra para alcanzarle, y que incluso ayude a que los más pequeños desarrollen el equilibrio, la coordinación motora, y la fuerza muscular.

Los terapeutas infantiles recomiendan encarecidamente el uso del balón en la formación física y social de los niños. En las sesiones terapéuticas, tanto el estiramiento como la relajación, pueden ser realizados con el balón, promoviendo el condicionamiento físico de una forma más placentera, y suavizando el dolor.

En la infancia, el tratamiento con el balón está indicado para los problemas respiratorios, déficit de equilibrio y coordinación motora. También es utilizado para ganar o perder peso, y estabilizar las articulaciones. A través de la práctica regular de actividades con el balón, el desarrollo motor de los niños tiene una acción directa en la prevención de problemas tan presentes en la vida de los niños como es el caso de la obesidad infantil.

Los niños que cambian la televisión o el ordenador por el balón, estarán ejerciendo una actividad física que lo alejará de este tipo de problemas. El balón debe estar presente en el día a día de los niños, como un fiel compañero.

Por otro lado, el balón sociabiliza a los niños debido a que se puede ser compartido. Si un niño sale de casa con un balón, seguro que encontrará algún otro niño que querrá jugar con él.

El balón también tiene un gran poder en el inconsciente de los niños. Llama la atención de ellos, provoca una reacción en cuanto a la velocidad del golpe que emplea, refuerza la autoestima, y estimula la curiosidad.

Un balón es uno de los elementos que nunca deben faltar en un hogar.

## El fútbol es un lenguaje universal de millones de niños del mundo

El juego no es un privilegio, sino un derecho fundamental de los niños, acreditado en la Convención sobre los Derechos del Niño. El fútbol desempeña un importante papel en la preservación de ese derecho infantil. Es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de dónde sean, el idioma que hablen, o la religión que sigan.

El denominador común es el balón, y con un balón un niño no sólo puede aprender a jugar sino a desarrollar sus capacidades físicas y mentales de forma más coordinada.

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares del mundo, especialmente en Europa y Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego. Es un estilo de vida.

### Beneficios del fútbol en la infancia

En la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años de edad, la mayoría de los niños están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación. Bien controlado y con una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora, y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto
- Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular
- Oxigena la sangre

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, y les introduce en el gratificante trabajo en equipo.

Podemos asegurar y muchos psicólogos especializados afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de otro tipo de cosas que tanto nos preocupan como pueden ser las drogas, la violencia o el alcohol.

### La escuela de fútbol infantil

En España, más de dos millones de niños practican el fútbol de manera regular. Si ves que tu hijo demuestra destreza con el balón, crees que es un futbolista nato, y muestra que quiere seguir los pasos de sus ídolos, anímale.

En la escuela, tu hijo no solo aprenderá técnicas y habilidades futbolísticas para regatear con el balón y marcar goles, sino que también trabajará la dinámica de grupo, la psicomotricidad, y ganará en confianza y autoestima.

Habrás, como en todos los deportes, riesgos de lesiones, eso no lo podemos evitar, pero no son motivos para no jugar al fútbol. No hagamos de estos miedos infundados un obstáculo para que nuestro hijo no juegue a fútbol.

### Fútbol: un deporte para todos

Unicef reconoce que el fútbol es un instrumento educativo valioso que puede ayudar a los niños a superar traumas y frustraciones. Niños mayores pueden recuperar la infancia "perdida" a través del fútbol. Unicef utiliza el fútbol de muchas formas, ya sea para educar a los niños en sus relaciones con los demás, para divertirles en momentos muy difíciles, o incluso para protegerles de la violencia, de los abusos, y de otros males.

El fútbol puede ser la mejor medicina para muchos casos de abatimiento, de tristeza o decaimiento y ayuda a superar algunos casos de introversión o timidez. El hecho de necesitar a varias personas para poder jugar ayuda a ser más sociable y a trabajar en equipo, concepto importantísimo en la educación de nuestros hijos

## El fútbol como forma de integración social

Ya hemos dicho que la educación de nuestros hijos es una de las facetas a las que todos damos mayor importancia. No es fácil encontrar la forma de que nuestros hijos adquieran la mejor enseñanza posible. Muchas dudas e inquietudes se nos presentan a la hora de encauzar los objetivos que trazamos para encontrar la mejor forma de educarlos.

El fútbol, como el deporte en general, es sin duda la mejor forma para canalizar la educación y la integración a la sociedad de nuestros hijos. No es la única, desde luego, pero sí es una manera de que nuestros hijos puedan disfrutar de un ambiente cálido, noble y constructivo desde cualquier perspectiva: el fútbol exige competitividad, disciplina, afán de superación, creatividad y un sinnúmero de requerimientos que ayudan a forjar una manera de ver la vida limpia y saludable.

En nuestra escuela de fútbol tenemos en cuenta todo esto e intentamos forjar a nuestros alumnos con un espíritu competitivo, pero siempre bajo unas directrices metodológicas en las que prime por encima de todo el buen comportamiento, la ambición por mejorar un poco más cada día y el respeto a los rivales y a los compañeros con los que debemos compartir nuestra afición.

El objetivo no es ganar a cualquier precio, sino divertirse, ilusionarse con este deporte, afrontar los retos que se presentan con entereza y disciplina, y además, aprender a jugar a fútbol de una manera noble y respetuosa con todo el mundo.

## BIBLIOGRAFÍA

*Ministerio de Educación y Cultura Español*

Oscar Crespo, licenciado en INEF y director del polideportivo de Alpedrete (Madrid), *una actividad física adaptada puede ayudar a un niño con problemas a relacionarse mejor con su entorno y a disfrutar de su cuerpo.*

*Charles E. Schaefer, Ph.D., profesor de psicología y director del Centro de Servicios Psicológicos en la Universidad de Fairleigh Dickinson.*