

L'ESPORT I La HIPERACTIVITAT

13 febrer, 2020

14

L'esport és una activitat socialitzadora clau en l'àmbit infantil. No només ajuda a les habilitats socials fonamentals per un desenvolupament sa emocional, sinó que en realitzar l'activitat física s'allibera endorfina, substància química del cervell que redueix la tensió i millora el benestar.

Però alguns esports, alguns esports, en especial els que requereixen un treball en equip, solen ser tan desafiants pels nens amb TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat) que totes aquests avantatges desapareixen.

- El futbol o el basquet, per exemple, requereixen un sentit tàctic, d'estructuració i ordre, absents en un nen amb TDAH. Ells solen buscar la pilota i la llençant sense pensar, o es posen en llocs incorrectes.

- També poden tenir serioses dificultats per prestar atenció a les regles i a les instruccions, es distrauen amb els seus companys, amb el soroll del carrer i són incapaços de romandre asseguts mentre esperen el seu torn en l'entrenament. No miren als jugadors del seu voltant i acaben colpejats i ferits durant els jocs.

- A la vegada, els hi costa molt perdre, el que pot generar-los atacs de ràbia i altres comportaments inadequats o físicament agressius.

Els beneficis de l'esport individual

- Els esports individuals, com la natació, el salt, la lluita lliure, les arts marcials o el tenis, solen ser millors per aquests nens. De fet, per ells és més fàcil concentrar-se quan tenen un contacte directe amb els seus entrenadors.

- I encara que aquests esports individuals, segueixen

obtenint molts dels beneficis socials d'estar en un equip, ja que amb freqüència són entrenats en grups amb altres nens, i només l'esforç i la instrucció són individuals.

- Per altra part, les activitats com el karate o el taekwondo inclouen el rol d'un model (l'instructor). Instruccions clares i interacció amb els companys, així com un absolut control mental i físic. Els moviments són suaus i existeix un element de meditació que apel·la al control d'un mateix. A més, els professors instrueixen més del que entrenen, demostren gradualment al nen com fer alguna cosa pas a pas, amb la qual cosa hi ha poca oportunitat per a la distracció.

- Altre dels avantatges de les arts marcials han de veure amb l'ús de rituals, com el de reverenciar a l'instructor. Els rituals són positius per a nens amb TDAH, ja que produeixen un comportament automàtic. A més, les arts marcials poden contribuir al fet que els nens incorporin rituals en altres àrees de les seves vides.

La resta dels esports, amb ajusts

Malgrat els riscos dels esports en equip, molts nens amb TDAH se senten bastant motivats per participar en ells per raons socials i interessos atlètics. En aquests casos, l'entrenador o instructor del gimnàs hauran d'estar entrenats per fer ajustos i modificacions per aquests nens, a la fi de què la seva experiència sigui un èxit. Per això, hauran de mantenir-lo actiu, amb estratègies que redueixin al mínim el "temps mort" i l'avorriment.