

L'ADAPTACIÓ DELS NENS A LA TORNADA A LA RUTINA DESPRÉS DE L'ESTIU

7 setembre, 2021

Aprofitem al màxim amb nostàlgia els darrers dies de vacances i la tornada al col·legi està molt a prop. A vegades pels més joves pot resultar traumàtic després de la llibertat i la diversió viscuda durant el període estival.

En el cas dels nens que juguen al futbol, el repte pot ser

doble, ja que les classes del col·legi comencen amb els entrenaments amb els seus equips. Què hauríem de fer perquè la tornada no acabi sent un drama.

1. REORDENAR ELS TEUS HÀBITS NOCTURNS: Habitualment els nens que practiquen esport de forma regular solen acostar-se més tard durant les vacances, i també despertar-se més tard quan no hi ha obligacions escolars. Els darrers dies d'agost i primers de setembre haurien de servir per regularitzar progressivament les rutines a l'hora d'anar a dormir, perquè l'impacte a l'inici de les classes no sigui tant brusca.

2. QÜESTIÓ D'EDAT: Com més granés el nen, més experiència acumula respecte al retorn a la rutina. Té molt més interioritzat que ha de tornar a la rutina del dia a dia. És diferent en els nens més petits i haurem de prestar molta més atenció i explicar els motius de què tot arriba al seu final, i que la diversió, la platja i la llibertat s'acaben.

3. NOU ENFOCAMENT A LA DESPESA D'ENERGIA: Els nens futbolistes, si han portat un bon treball de manteniment durant l'estiu -natació, bicicleta, senderisme, esports amb raqueta- haurien d'arribar amb un bon to físic a l'inici del curs al mes de setembre. Però el retorn a la rutina d'entrenaments comportarà les inevitables agulletes i el cansament lògic de tornar a l'exercici intens. Els pares haurien d'aprofitar aquesta despesa energètica de la pretemporada per accelerar l'adaptació als horaris habituals a l'hora de despertar-se, els dinars, sopars i hores de dormir.

4. LA RESPONSABILITAT DE CUIDAR EL QUE PORTA A LA MOTXILLA: Com més edat té el nen, major responsabilitat haurà de tenir amb els seus objectes personals. Tan pel que fa a la motxilla del col·legi com a la borsa pels entrenaments. És el moment perfecte per renovar els efectes escolars (llibres, agendes, llibretes, bolígrafs), però també per revisar el material esportiu que li acompanyarà durant tota la temporada. Acompanyeu al vostre fill a recollir les equipacions del seu equip, consensuar si hi ha alguna necessitat més (canyelleres, guants, botes, etc) i visiteu junts la tenda de material esportiu per conscienciar al nen de la necessitat de

què cuidi, esculli bé el material esportiu i mantingui en bon estat les seves coses. La responsabilitat és qüestió de paciència, i d'anar a poc a poc.

5. PLANEJAR AL COSTAT DEL NEN EL SEU CALENDARI: Dilluns: entrenament. Dimarts: classe de repàs. Dimecres: entrenament... És normal que el nen no pari ni un segon quan arranca l'any escolar, amb classes, deures, extraescolars... Per evitar aclaparaments i que tanta activitat us agafi amb el peu canviat, és una bona idea seure's en els últims dies amb el nen i planificar les activitats setmanals, consensuant horaris pel col·legi, els entrenaments, partits i la resta de la seva agenda. És una bona idea deixar hores lliures en cas que sorgeixin imprevistos i que puguin emprar-se en cas de necessitat: per exemple, per estudiar si hi ha un examen important o fer una migdiada davant tanta exigència.