

QUINA ÉS L'EDAT RECOMANABLE PER INICIAR-SE EN L'ESPORT

9 juny, 2023

Tant durant la infància com durant l'adolescència, la pràctica d'exercici físic és fonamental, els beneficis són una evidència científica contrastada i no hi ha dubte que ensenyar als més petits a moure's i no ser sedentaris és clau per un estil de vida saludable tant físicament, com anímicament i socialment.

És evident que hem d'animar a les nenes i als nens a practicar esport perquè gaudeixi dels beneficis que aporten. Fer, com a mínim, una hora d'esport al dia és molt necessari. Ja d'ençà que comencen a fer els primers passos haurien d'evitar tenir-los asseguts a una cadira, i hem de procurar que caminin una bona estona.

Practicar esport com a oci i diversió, és recomanable a partir dels 4 o 5 anys. Al futbol la categoria més petita és la de prebenjamins (entre els 5 i 7 anys). L'esport durant aquestes edats compten amb dos elements importants:

- Els pares hem d'establir un estil de vida saludable als nostres fills. Si nosaltres com a pares fem exercici físic de forma habitual, els nens ho veuran com una activitat normal, i imitaran aquest comportament. Ara, si els nostres fills ens veuen asseguts al sofà tota l'estona, no es motivaran a l'hora de fer exercici, ja que els petits sempre imiten l'estil de vida dels seus pares. És l'anomenat "efecte mirall" del que ja hem escrit a la nostra web de la **Mutualitat de Futbolistes**.

- No hauríem d'induir a practicar l'esport que a nosaltres ens agradi. Per això, seria bo que s'iniciaren amb molts esports a la vegada, i que ells valorin amb quin tipus d'esport es senten més còmodes (futbol, bàsquet, natació, hoquei). Després de practicar aquestes o altres disciplines, es veuran les aptituds dels nens i els gustos, que acabaran decantant als petits per una disciplina o altra.

Mentre fan aquest aprenentatge ells van guanyant en força, coordinació, resistència i altres moltes condicions físiques bàsiques. No aconsellem l'especialització primerenca d'un sol esport, ja que potser no se senten ni còmodes ni identificats, perdent una bona oportunitat per conèixer altres tipus d'esports, demostrant les seves qualitats.

Quina és la quantitat d'exercici que han de fer

Amb dues activitats esportives a la setmana, fins als set anys serà totalment suficient, afegint alguna competició del seu nivell al cap de setmana. A partir d'aquesta edat, poden augmentar a tres a la setmana i sumar les competicions del cap de setmana, sense comptar l'exercici físic que fan a l'escola.

Continuïtat durant l'adolescència

Els responsables dels nostres fills hem d'animar-los a continuar la pràctica esportiva durant l'adolescència, ja que els especialistes estan comprovant que els nivells de sedentarisme i de sobrepès adquireixen nivells alarmants. Aquests nens i nenes comencen el seu sedentarisme a partir dels dotze anys. Més endavant abandonen qualsevol activitat extraescolar una vegada finalitzada l'educació Primària, abandonant-se al sobrepès, i les malalties que això comporta. Ha de quedar clar, que no hi ha una activitat física millor que altra, i que fins i tot, per exemple el ball, és perfectament saludable.

Dintre de la nostra educació com a pares, hem d'animar als nostres fills a fer una hora al dia qualsevol activitat física als nens i adolescents, creant-los vincles, i potenciant valors que a la llarga tindran resultats molt beneficiosos a les seves vides. Per regla general, els nens que fan més esport, també destaquen amb els seus estudis.