

# L'ESPORT I La HIPERACTIVITAT



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 marcial 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 marcial 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 marcial 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.