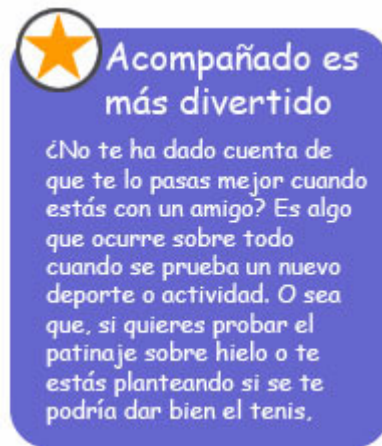


## ¿Y SI NO ME GUSTA HACER DEPORTE?

No a todo el mundo le gustan los deportes organizados o de equipo. Si es este tu caso, no te preocupes. Vamos a hablar sobre qué es lo que impide que a algunos niños les guste hacer deporte. Haciendo unos pocos cambios, tal vez descubras que hay un deporte para ti. Pero, por ahora, te sugeriremos otras formas divertidas de estar activo.

### **Algunos datos sobre el deporte**

A veces, los niños tienen la sensación de que no les gusta hacer deporte porque no acaban de entender cómo funcionan los distintos deportes o no los han practicado lo suficiente. Los deportes pueden parecer complicados debido a todas las reglas de juego y al equipo especial necesario para practicarlos. Hasta los campos o pistas en que se juegan tienen formas y tamaños diferentes, así como líneas trazadas cuyo significado no siempre es fácil de entender.



La gente se pasa muchos años aprendiendo cosas sobre su deporte favorito y practicándolo para ir mejorando día tras día. O sea que no te sepa mal si no sabes distinguir entre un “saque de esquina” y un “saque de puerta” en el fútbol. Si te gustaría aprender más cosas sobre determinado deporte, puedes pedir a tus padres que se informen sobre programas, polideportivos o campos de deporte donde se impartan cursos de iniciación para niños. Eso puede ser mejor que apuntarse a un equipo donde los jugadores se limitan a jugar partidos sin explicar apenas nada antes de los partidos.

Las clases de gimnasia y las actividades deportivas que se organizan en tu colegio pueden ser una forma de entrar en contacto y probar nuevos deportes en compañía de otros niños. Otra forma de aprender sobre determinado deporte es ver videos o DVD educativos o buscar libros en la biblioteca donde se expliquen las reglas y se den consejos para los niños que están aprendiendo a practicarlo.

Si tienes un amigo mayor o un familiar a quien se le da bien algún deporte, puedes pedirle que te ayude a practicarlo. Puede ser interesante conocer el funcionamiento de un deporte aunque nunca quieras practicarlo a nivel competitivo. Por ejemplo, te puede apetecer jugar a voleibol por pura diversión una tarde de verano en que te hayas reunido en la playa con tus amigos.

## **Una experiencia previa negativa**

A algunos niños no les gustan los deportes de equipo porque en el pasado formaron parte de un equipo y no se lo pasaron nada bien. Tal vez todos los demás niños del equipo sabían qué tenían que hacer menos tú y eso hacía que te sintieras inseguro. O tal vez no te gustaba la presión de tener que competir con otros equipos, lo que significa que siempre hay uno que tiene que ganar y el otro que perder. La competición puede hacer aflorar emociones muy intensas.

A veces, algunos niños, cuando juegan en equipo, se alteran tanto y se lo toman tan a pecho que gritan a otros miembros de su equipo o se enfadan con ellos cuando cometen errores. Eso puede ser muy estresante –sobre todo cuando eres tú quien ha cometido el error.

Pero todo el mundo comete errores de vez en cuando y nadie debería meterse contigo por eso. Si te ocurre algo similar, es una buena idea que hables con el entrenador o con alguno de tus padres. A veces a algunos niños les tienen que recordar que han de ser comprensivos y respetuosos con los demás.

Los padres y los entrenadores también se pueden tomar demasiado en serio un partido, presionando demasiado a los niños. Los niños pueden sentirse confundidos y estresados durante un partido si no están muy seguros de lo que deberían hacer.

Pero los deportes de equipo también pueden ser una experiencia estupenda. Los niños mejoran sus habilidades y sienten el espíritu de equipo mientras juegan juntos en pos de una meta común. Si has tenido una mala experiencia con determinado equipo, tal vez haya llegado el momento de probar otro deporte o apuntarte a otra liga. Algunos programas y ligas dan más importancia a la mejora de las habilidades que a la competición –y algunas ligas ni siquiera juegan por puntos. ¡Los partidos se organizan por pura diversión!

## **El deporte adecuado**

Hay un montón de deportes entre los que elegir, o sea que tal vez no hayas encontrado el tuyo todavía. Muchos niños prueban el fútbol y el béisbol. Pero, ¿y si lo que a ti lo que te va es el voleibol o la gimnasia rítmica? Tendrás que probarlo para saberlo. Algunos niños son ágiles por naturaleza. Otros son fuertes. Y otros tienen muy buena puntería. Deportes diferentes requieren habilidades diferentes, de modo que tal vez quieras probar varios deportes distintos para poder encontrar uno que vaya contigo. Hay actividades que tal vez no consideres un deporte, como el kárate o formar parte del grupo de animadoras del equipo de fútbol o baloncesto escolar, pero son formas estupendas de hacer ejercicio.

Si no te va el hecho de formar parte de un de un equipo, tal vez te interese considerar los deportes individuales. Los deportes individuales se pueden practicar a solas. Puedes practicar este tipo de deportes a nivel competitivo o simplemente para pasártelo bien. He aquí una breve lista de deportes individuales:

- natación
- submarinismo
- correr
- patinaje sobre hielo

- lucha libre
- gimnasia
- golf
- tenis
- monopatín
- patinaje en línea
- ciclismo
- artes marciales
- bolos

### ¿Para qué tanta insistencia con el deporte?

Tal vez te preguntes por qué los mayores se empeñan tanto en que hagas deportes y estés activo. Hay un buen motivo. El deporte es una magnífica forma de hacer ejercicio y el ejercicio te ayuda a mantenerse sano. Ya hemos visto que tienes una gran cantidad de deportes entre los que elegir, pero hay una noticia todavía mejor: hay multitud de actividades no deportivas que ayudan a hacer ejercicio y mantenerse activo. Por listar unas pocas:

- jugar en el patio del colegio
- pasar el rastrillo por el jardín
- saltar a cuerda
- bailar por tu habitación
- sacar a pasear a tu perro
- limpiar tu habitación
- regar el jardín
- lavar el coche de tus padres
- hacer un muñeco de nieve

Probablemente también comprobarás que, si limitas ciertas actividades, como ver la televisión y jugar con la videoconsola o con el ordenador, estarás más activo.

O sea que no, no estás **obligado** a hacer deporte, pero tal vez encuentres uno que te guste. Lo más importante es que estés activo. Y tienes multitud de actividades entre las que elegir. ¡Ahí fuera hay una actividad muy especial que está pensada para ti!