

## Familia y deporte

Todas las personas tenemos el convencimiento de que realizar algún tipo de deporte es una actividad positiva tanto para los adultos como para los niños y las niñas. En este sentido, la familia tiene una importante responsabilidad en la motivación en la práctica del deporte infantil, ya que es la propia familia la que, en la mayoría de las ocasiones, favorece la toma de contacto de la niña o el niño con la actividad deportiva.

Las actividades practicadas en familia como, por ejemplo, hacer una excursión en bicicleta, tienen la ventaja de fomentar la convivencia, ofrecen la oportunidad de compartir las experiencias y tienen componentes de tipo lúdico que evita la tensión presente en las competiciones deportivas

Por otra parte, el ejercicio deportivo, sobre todo si se practica en equipo, tiene una serie de ventajas para los hijos y las hijas. La más importante es el sentimiento de pertenencia a un grupo de personas, ya que, en la mayoría de los casos, les hace sentirse importantes para sus equipos, les implica en el cumplimiento de una serie de normas, potencia el cumplimiento de unos límites y mejora sus relaciones con los demás.

La deportividad y el respeto a los demás deben ser valores fundamentales a transmitir a los hijos e hijas. La motivación excesivamente competitiva en edades tempranas suele presentar tasas elevadas de niños y niñas que abandonan o se “queman”. Cuando la actividad se centra exclusivamente en competiciones, se puede resentir la autoestima y las relaciones sociales de los niños y niñas menos hábiles.

¿Qué debemos hacer como padres y madres?

- Transmitir a los hijos e hijas la importancia de practicar ejercicio físico.
- Predicar con el ejemplo. Practicar deporte en familia es una buena forma de transmitir valores.
- Implicarse y acompañar a los hijos e hijas en las actividades deportivas que realicen, sean actividades informales o de competición.
- Favorecer el trabajo en equipo. Motivarle para que colabore con los demás por el bien del equipo.
- Asimilar y manejar la competitividad en su justa medida y no inculcar la visión del contrincante como un enemigo.
- Felicitarle cuando gane y animarle cuando pierda, insistiendo en que lo realmente importante es la participación, no únicamente ganar.
- No cuestionar al entrenador o entrenadora ni intentar sustituirle en sus funciones.

- Transmitir que el deporte es, sobre todo, bienestar, salud y diversión.

## **Resumen**

Es importante insistir en que las madres y los padres no deben limitarse únicamente a llevar y traer a los hijos e hijas a practicar deporte, sino que la participación conjunta es más enriquecedora, ya que, además de ser una fuente de salud física (mejora cardiovascular, prevención de enfermedades, mejoría en resistencia y fuerza muscular, etc.) y psicológica (aumenta la autoestima, mejora la psicomotricidad, favorece la autonomía y potencia las relaciones sociales), las actividades deportivas favorecen la oportunidad de que los miembros de la familia tengan diálogos divertidos e importantes a la vez.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luís Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia