

## ARTÍCULO PARA PADRES 16

# “Los chicos y el deporte” por el Dr. Enrique Orschanski

Como cada aspecto de la crianza de nuestros hijos, a la hora de iniciarlos en la actividad física hay cuestiones esenciales a tener en cuenta para lograr que disfruten de todos sus beneficios y no se transforme en una fuente de estrés físico y mental.

### – ¿Qué tan importante es la práctica del deporte en los niños?

– Cuando uno habla de deporte habla como un adulto. Los chicos hablan de juego. El juego se transforma en un deporte cuando es competitivo, cuando se hace exigente, cuando se pretende que haya crecimiento en la práctica y en los gestos deportivos. En función del deporte los chicos están perdiendo juego. La idea es empezar a pensar hasta qué edad y desde qué edad el juego se transforma en un deporte para cumplir objetivos que no son de los chicos, sin de los padres. Los chicos claramente son cuerpos energéticos a los que le sobran ganas y energía y siempre quieren jugar a algo. Cuando les establecen reglas, tiempos y hay agresividad y ven que la práctica deportiva se transforma en competencia para salvar la vida de una familia, ahí estamos en problemas.

### – ¿Hasta qué edad debe ser un juego?

– En general hasta los 4 años los chicos juegan plenamente con sus propias reglas, y necesitan espacios libres y objetos. Por eso es tan importante respetar los primeros cuatro años de su vida ofreciendo juegos para que ellos creen los personajes, inventen cuándo empieza la historia y cuándo termina. Por eso enfrentarlos a una pantalla a esa edad tiene el riesgo de que dejen de jugar y se transformen en sujetos pasivos, lo cual les quita protagonismo e imaginación.

Después de los 4 años, cuando comienza la escolaridad formal, ahí ya el juego tiene reglas y eso es interesante. Hay que introducirlos a juegos infantiles y deben aprender a hacer una fila y saber esperar. Aprenden que pueden perder y pueden ganar, y en ambos casos siempre hay ventajas.

A esa edad empiezan a aparecer los dotados y se ven los intereses de los adultos. Lo ideal es establecer reglas de juegos infantiles después de los 5 y hasta los 8 años. A los 9 años ya se establecieron dos situaciones muy importantes: el niño ya mostró cuál es su potencial de crecimiento, los altos serán altos, los petisos serán petisos. También ya se estableció la genitalidad y la sexualidad, y hay que identificar para qué está preparado cada uno y tratar de que elija el deporte que a él le interesa, sin caer en el error de que el segundo hijo haga lo que el primero hace bien.

### – ¿Está bien que de pequeños prueben varios deportes?

– Si, el juego es búsqueda y los chicos van a probar muchas cosas. Los padres se



desconciertan porque seis meses practica fútbol, seis meses básquet, después danzas, luego patín. Ellos van jugando, no tiene un proyecto a largo plazo. Es difícil adecuar las expectativas de los padres al bolsillo, a las posibilidades que hay en la zona y a la capacidad individual de los chicos. Lo importante es defender ese territorio, que de los 2 a los 5 años el juego sea un verdadero juego.

### – ¿Y con respecto a la alimentación adecuada para realizar deportes?

– Eso es muy importante. La alimentación sirve para todo, para estar sano, para poder practicar deportes, para poder soportar esfuerzos físicos, y depende mucho de la experiencia de los entrenadores y de quienes controlen la actividad. Deben permitirles periodos de recuperación, y el juego no debe ser una exigencia. Defiendo el juego como una de las dos funciones indispensables de la infancia, jugar y aprender.

### – ¿Qué deportes es más recomendable según la edad?

– En la segunda infancia, desde 2 años y medio hasta los 5, los juegos que impliquen socialización, juegos en conjunto. Éstos sacan el juego individual, les enseñan reglas sociales, les quitan egoísmo y dejan de ser el centro del universo para ser algo más grande que ellos mismos, que es el equipo. Los juegos en equipos son los indicados.

Sugiero después de los 5 años evitar los deportes de rebote como básquet, voley o paddle sin una protección adecuada en el calzado. No es lo mismo practicar básquet o fútbol en una cancha blanda en donde se amortiguan los golpes y los rebotes en los talones, que practicarlo en un piso duro. Se ven lesiones muy frecuentes en caderas, tobillos y rodilla a raíz de que no se calcula la amortiguación del rebote.

Volviendo al deporte, es importante una entrada en calor de un tiempo considerado, como también la elongación al finalizar.

### – ¿Qué pasa con la natación?

– Con respecto a la natación, es extraordinaria para aquellos que han logrado un buen estado deportivo. Y con esto estoy rompiendo el mito de que cualquier problema físico, dolor de espalda o dolor de cabeza la natación ayuda. No ayuda a mejorar un estado físico, sino que complementa un buen estado físico.

Este deporte requiere de una posición muy compleja que es la posición de arco. Imagínense extender los brazos hacia arriba arqueando la espalda en forma antifisiológica, esto produce mucho dolor. Hay que estar muy bien preparado y entrenado físicamente para tener una muy buena práctica deportiva en natación.

### – ¿Desde qué edad recomienda la natación?

– Por lo menos desde los 4 años. Es muy distinto a los cursos de flotación y de entretenimiento que tienen los lactantes que se meten a una pileta de natación en brazos de sus padres. Eso me parece una práctica deliciosa y tiene que ver con volver a útero.

*Radio Berrotarán. (20 de mayo de 2014). Los chicos y el deporte. Recuperado de <http://www.radioberrotaran.com.ar/los-chicos-y-el-deporte-por-el-dr-enrique-orschanski/> (Adaptado).*