

Mucho más que ejercicio físico

La educación física es algo más que hacer deporte. Es una disciplina a través de la cual se pueden inculcar valores como el reto personal, la autodisciplina, la participación de todos, el respeto a los demás, la cooperación o la amistad. La aparente pérdida de valores por parte de los jóvenes es un motivo de queja recurrente en nuestra sociedad.

La educación, lo recuerdan los expertos, no es neutra, y educar no es solo instruir, sino también transmitir unas certezas, unas ideas o unas maneras de ser. La actividad física y el deporte no son por sí mismos generadores de valores sociales y personales, pero sí constituyen espacios idóneos para su promoción y desarrollo. Todo dependerá, por tanto, del uso, acertado o no, que de ellos se haga.

La habilidad, la creatividad, la diversión, el reto personal, la autodisciplina, el autoconocimiento, el mantenimiento o la mejora de la salud, la deportividad o la honestidad, son, entre otros muchos, algunos de los valores personales que Melchor Gutiérrez, autor del libro *Valores sociales y deporte*, considera más susceptibles de alcanzar mediante la actividad física. Pero, junto a ellos, pueden lograrse asimismo valores sociales como la participación de todos, el respeto a los demás, la cooperación, la relación social, la amistad o la pertenencia a un grupo, así como el trabajo en equipo, la expresión de sentimientos, la responsabilidad social, el compañerismo...

Cada etapa evolutiva presenta, lógicamente, unas características específicas. Hasta los 6 ó 7 años no existe demasiado sentimiento de grupo. Es una etapa psicológica de bastante egocentrismo, en la que el juego cooperativo y social no está desarrollado. En cambio, la cooperación es uno de los elementos importantes en el tramo que va de los 7 a los 12 años, que es el periodo en el que se consolida la personalidad, y en el que los chavales aprecian mucho la honradez de sus compañeros y su fidelidad entre sí y hacia el profesor. En la adolescencia, se empiezan a crear unos sentimientos de competitividad mucho mayor: necesitan medirse las fuerzas, y muchas de las actividades físico-deportivas van encaminadas a ver cuál es su puesto en el grupo. Competitividad que, debe encauzarse siempre de una manera deportiva, pero que es mayor entre los chicos que entre las chicas.

Recomendaciones a los padres

- Animar a los hijos a que practiquen deporte para sí mismos, no para los demás.
- Propiciar la práctica deportiva conjunta, que se viva como una experiencia de todos.
- Inculcar en los hijos el espíritu del disfrute por la actividad por encima de cualquier otro interés y facilitar en lo posible experiencias deportivas tempranas.
- Mostrar interés por la práctica deportiva del hijo/a y permitir que practique según su propio nivel, sin una excesiva presión hacia el rendimiento.
- La finalidad de los deportes infantiles y juveniles, en ocasiones, es permitir a los padres revivir sueños no realizados. Se debe procurar no caer en este error intentando convertir al hijo/a en lo que los padres no lograron realizar.
- Destacar los principios de deportividad y juego limpio que siempre deben imperar en toda acción humana.

Artículo extraído de la web de Bayard Ediciones.

Javier Sanz