



Triar esport

Aquest estiu, amb uns nous Jocs Olímpics, tornarem a veure els millors atletes, un munt d'esports i sobretot compartirem les emocions de la competició, del resultat, de l'èxit i del fracàs. Aquest espectacle ens pot fer decidir a iniciar-nos en algun esport o a triar-lo per als fills. Triar un esport per a un nen i encertar-la és un repte difícilíssim, ja que és molta l'oferta i s'hauria de fer amb les màximes garanties.

No ens hauríem de deixar portar per les pràctiques de moda ni per les creences d'allò que ens pot anar bé. Cal informar-nos bé abans de decidir-nos per tenir menys possibilitats d'errar en la tria.

Portar un nen a fer un esport únicament com a ocupació del temps o perquè l'adult tingui temps lliure (esport guarderia) és un error que a la llarga passarà factura. Cal estar convençut del que se li fa fer. Una mala experiència pot fer que no vulgui saber-ne res més, de l'esport, i que es puguin perdre persones practicants d'activitats i hàbits saludables.

Abans de la tria cal preguntar al nen si està disposat a fer el que suposa practicar esport: anar als entrenaments i a les competicions i sacrificar altres activitats –de vegades més atractives com festes de companys–. És un compromís amb l'esport i amb un mateix que cal assumir. El compromís, la implicació i la dedicació variarà amb el temps a mesura que l'edat, el rendiment esportiu, i la resta de compromisos (els estudis per exemple) també canviïn.

I després cal preguntar-se: realment li agrada fer aquell esport? Sovint ens trobem amb nens esportistes que manifesten obertament que els agrada més un altre. Obligar-los que continuïn fent-lo probablement tindrà poc futur. Hauríem d'escoltar les seves raons i segurament caldrà negociar.

Tampoc s'hauria d'iniciar els fills en una pràctica esportiva pel fet que facin allò que hauria volgut ser el pare o per tradició familiar. Cal que sigui el futur practicant qui lliurement triï, i no s'hauria de veure mai l'esport com una obligació, ja que generarà rebuig. Cal pensar en les característiques del nen per trobar la pràctica més adequada. Atendre els requisits dels esports pot facilitar que els nens tinguin més o menys èxit (tenir una bona alçada facilitarà jugar a bàsquet o una bona coordinació a les gim-



Una colla de nens practiquen amb la pilota en un campus de futbol a la zona de Nou Barris, a Barcelona ■ QUIM PUIG

nàstiques). No tenir aquestes característiques no és un impediment, ja que permetrà igualment treballar sobre els valors esportius, però l'èxit lligat al rendiment pot representar una mica més d'esforç o que trigui més a arribar.

Portar un nen a fer un esport perquè l'adult tingui temps lliure és un error que a la llarga passarà factura

Aconseguir resultats esportius no vol dir ser millor esportista. Els resultats de la competició estan determinats per elements (adversaris, sort, materials utilitzats, lesions, relacions amb els companys, àrbitres...) sobre els quals no es pot intervenir.

Un esport al qual s'inicia probablement no el practicarà tota la vida. Els esportistes sovint passen per diverses modalitats, bé sigui per canvis d'interessos o altres circumstàncies –lesions,

necessitats del centre o el club, noves amistats, canvis de residència...– El més important és tenir una bona formació esportiva quant als hàbits de treball i una preparació i higiene física que permeti fer i gaudir de qualsevol activitat i poder passar d'un esport a un altre.

Tampoc s'ha de plantejar com una manera de guanyar-se la vida, ja que són molt pocs els que ho aconsegueixen com a esportistes (malgrat que siguin els més visibles i els nens s'hi vulguin assemblar). Tenir una bona formació esportiva permetrà treballar per a l'esport des d'altres àmbits (entrenadors, preparadors, metges, gestors, dissenyadors de materials i roba...) entenent les necessitats específiques dels esportistes.

Li aportarà l'esport triat allò que realment busca? I sobretot, tenen clar què és allò que voldrien que porti als fills? Encertadament els pares pensen que l'esport aporta valors socialment i personalment molt útils, així, l'esforç, el sacrifici, la consecució

d'objectius a mitjà i llarg termini, la col·laboració amb els altres, el respecte, la rivalitat i la competitivitat ben entesa poden ajudar a preparar el nostre fill a adquirir competències molt valorades i útils en la vida quotidiana.

La tria d'un esport no és gens fàcil i no existeixen pautes ni receptes que serveixin. Hem de pensar en el nen

Els objectius i funcionament del centre on el practiqui haurien de coincidir amb el que pensen i busquen els pares. Com a pares no només s'ha de triar què fa sinó també on ho fa i com ho fa.

Cal analitzar també què representa des del punt de vista econòmic i si ens ho podem permetre. Patins, mallots, esquí, proteccions, bicicletes, sabatilles específiques, raquetes, estics, estels, cavalls, embarcacions, botes... són material imprescindibles

i sovint molt car de comprar, de mantenir i de renovar.

I no s'han d'oblidar les renúncies que suposa per als pares que el fill faci esport. Renunciar als caps de setmana, anar a competicions en períodes de vacances, dur-lo i recollir-lo dels entrenaments, canviar els hàbits familiars i els hobbies són situacions que els pares hauran d'assumir.

L'oferta esportiva actual és amplíssima, amb moltíssimes pràctiques que segur que poden recollir tots els interessos i que permeten un bon desenvolupament personal. No hem d'oblidar que és més important tenir un bon hàbit esportiu que ser un bon esportista, perquè genera un estil de vida bo i saludable i una manera diferent d'afrontar la vida quotidiana.

La tria d'esport no és gens fàcil i no existeixen pautes ni receptes que serveixin. Sempre hauríem de pensar què ha de ser el més adequat per al nen i sobretot que el farà gaudir i créixer amb màxima plenitud.

“Triar Esport”. Activitat de reflexió

A partir de les idees i reflexions que presenta Oriol Marco al seu article **Triar esport** (*El 9 esportiu*, 4/7/2012), proposem dos breus qüestionaris amb objectius diferents. El primer exposa algunes preguntes amb la intenció d'ajudar a les famílies a decidir quina és la pràctica esportiva més adequada per als seus fills o filles en funció dels seus interessos, motivacions i aptituds. El segon qüestionari, adreçat a les famílies amb fills/es que ja practiquen esport, pretén contribuir a determinar si l'esport que desenvolupen actualment és el més adient.

Qüestionari per a famílies amb fills/filles que NO practiquen esport

1. Consideres necessari que el teu fill o la teva filla practiqui esport? Per què?
2. Què voldries que aportés la pràctica esportiva al teu fill/a?
3. Penses que té alguna aptitud o qualitat física destacable per a realitzar algun esport?
Quina o quines?
4. Mostra algun interès especial per algun esport en concret? Quin?
5. Com a familiar, tens alguna preferència en l'elecció de l'esport? Quin? Per què aquest?
Coincideix el teu esport amb el del teu fill/a?
6. Practica algun esport de manera espontània al carrer, a l'escola o durant les vacances?
Quin o quins?
7. Ha demanat o suggerit en alguna ocasió inscriure's a un club esportiu? Quina modalitat esportiva desenvolupa el club en qüestió?
8. Esteu disposats (tota la família) a assumir el compromís que la pràctica esportiva impliqui competicions els caps de setmana?
9. Tindràs en compte la seva opinió a l'hora de decidir quin esport practicarà? Fins a quin punt?
10. Quins aspectes valorareu i prioritzareu a l'hora de decidir on practicarà esport el vostre fill / la vostra filla?

Qüestionari per a famílies amb fills/filles que JA practiquen esport

1. Qui i com va decidir l'esport que practica actualment el teu fill o la teva filla?
2. Es va tenir en compte la seva opinió? De quina manera?
3. Amb quin objectiu practica aquest esport?
4. Es mostra content/a i feliç quan practica aquest esport?
5. Quina opinió té el/la responsable tècnic/a de la seva actitud als entrenaments i a les competicions?
6. Ha demanat alguna vegada deixar la pràctica esportiva o canviar d'esport? En quines circumstàncies? Quins motius ha donat?
7. Acceptaries que canviés d'esport? Per què?
8. Comparteixes la filosofia del lloc on desenvolupa la pràctica esportiva el teu fill / la teva filla?