

Nens i gent gran



No els podem obligar

Tots nosaltres volem que els nostres fills facin esport perquè entenem que això els ajudarà força en el seu creixement integral com a persones, però si ens trobem amb un noi o una noia que no vol fer esport, l'última cosa que farem és obligar-lo a fer-ne.



Hi ha nens i nenes que no volen fer esport, ¿per què?



Si els nostres fills no mostren interès per practicar esport, podem intentar fer-los canviar de pensament i buscar motivacions, però mai obligar-los



SPORT

Editor: Josep M. Casanovas
Director: Joan Vehils
Directors adjunts:
 Joan Maria Battle i Lluís Mascaró
Subdirectors:
 José Luis Carazo, Albert Masnou
Redacció: Àngels Fàbregues
 (afabregues@diariosport.com), Ramon Palomar
 (rpalomar@diariosport.com)
Maquetació: Fabián Cabrera
EDICIONES DEPORTIVAS CATALANAS
Director gerent: Antoni Pujol
Director Producció i Sistemes:
 Kiko Olivier
ADREÇA: Consell de Cent, 425-427
 08009 Barcelona
 Tel.: 93-2279400
 Fax Redacció: 93-2279410
 Fax Administració: 93-2279405
 Fax Publicitat: 93-2279435



Joan Carles Folia
 DIRECTOR GERENT D'ORGANITZA, SL
 LICENCIAT EN CAFE, MESTRE I 'COACH' ESPORTIU I EDUCATIU D'ÚTIL

La genètica i les coses que visqui cada dia marcaran la meua opció davant l'esport

No cal que ens preocupem si el nostre fill o filla des de ben petit es manifesta com una persona tranquil·la, pausada i allunyada de qualsevol proposta esportiva. És veritat que la condició d'infant sovint s'associa amb personetes que salten i es mouen sense parar per tot arreu fins a acabar, entre altres coses, amb la paciència dels adults. Però el fet que molts nois i noies siguin petites baldufes que roden sense aturador al nostre voltant no vol dir que tots els menuts siguin d'aquesta manera. Alguns, ja quan són nadons, manifesten un caràcter afable i temperat ja dins el bressol, i se'ls aplica aquella expressió de: "Quin nen més tranquil". Són nens que, quan els familiars els agafen i els 'maregen', encara són capaços de somriure. Aquesta demostració de prematura calma està directament lligada a la càrrega genètica que des de la seva concepció va quedar instaurada.

Això que acabem d'explicar per si sol ja seria un primer condicionant per poder justificar el fet que a alguns d'aquests petits monstres no els agradi apuntar-se a fer cap esport, però encara haurem d'atendre una altra variable: l'entorn en què cadascú de nosaltres quedem emmarcats, les coses que ens toca veure, escoltar, fer, compartir i gaudir. Així, un marrec que hagi nascut en una família en què els dos pares fan molt esport diríem que té una probabilitat alta d'apuntar-se al tren de l'activitat física. Per contra, si aquest nen ha

caigut en una família molt aficionada a la música i que no treu el nas al món del moviment corporal, les possibilitats que desenvolupi les capacitats musicals més que no pas les motrius són bastant elevades.

En tot cas, sigui una cosa o l'altra, mai obligarem la nostra mainada a fer un esport de manera premeditada, decidida i instaurada. Els xavals han d'arribar a l'esport a partir dels seus interessos i motivacions, i els adults, en tot cas, el que sí que podem fer és oferir-los experiències, a través del joc i la participació, en activitats que els apropin a aquest món, ple de beneficis per al seu creixement i la seva vida adulta. Jugar amb amics a coses divertides i amb moviment (podem deixar de banda la Play Station per uns minuts) ens anirà obrint les portes del plaer per l'exercici físic i el goig emocional. El nen jugarà movent-se i el fet de passar-s'ho bé l'anirà motivant a triar opcions més estructurades i reglamentades (l'esport).

Però si, malgrat tots els intents, ens continuem trobant amb una persona que es resisteix als plaers de la pràctica esportiva, tranquils, no cal preocupar-se, segur que en algun punt de la seva trajectòria vital tindrà moments i motius per apuntar-s'hi.

Recordem que no els obligarem mai a fer esport ni a triar-ne un de concret perquè algú ens ha dit que això va bé per a la salut o els fa gastar més energia. En tot cas, marcarem un camí que ells sols decidiran si l'agafen o no. La millor manera de potenciar l'exercici físic en els que no el contempen d'entrada és donar normalitat a la seva opció. ■

Més informació

ORGANITZA

EMPRESA DE SERVEIS ESPORTIUS I EDUCATIUS.

WEB: www.organitza.net

E-MAIL: gerencia@organitza.net

ATENCIÓ AL CLIENT: 663850880

