

Los deportes

f Compartir



Los deportes son esenciales para el desarrollo de los niños. Les proponemos aquí algunas claves para comprender su importancia y cuáles son los criterios para elegir los más convenientes.

¿Por qué son importantes?

Las actividades deportivas le ayudan al pequeño a conocer mejor su cuerpo (tanto sus potencialidades como sus limitaciones). Por lo tanto, favorecen su autoestima y su capacidad de realizar lo que se proponen. Además, poner el cuerpo en movimiento es muy saludable porque estimula la potencia muscular, mejora la capacidad respiratoria, oxigena la sangre y favorece la coordinación. Por su parte, los deportes en equipo le ayudan al niño a establecer mejores relaciones sociales, a comprender el valor de la cooperación y a aprender la necesidad de respetar normas.

¿Superación o competencia?

El deporte promueve la perseverancia y el afán de superación.

Ambos pueden ser igualmente beneficiosos si se los traslada a otros ámbitos de la vida. Pero es importante recordar que, el deporte, también infunde un espíritu competitivo que habrá que enseñar a moderar.

El aprendizaje principal que deben adquirir los niños es que lo esencial es participar y divertirse junto con sus compañeros.

¿Qué tener en cuenta al momento de elegir?

Ante todo, es imprescindible consultar la opinión de nuestro hijo y ofrecerle la posibilidad entre varias opciones. Si el pequeño lo percibe como una imposición que le resulta desagradable, no se beneficiará de la práctica deportiva.

Por otro lado, tener en cuenta la edad del niño. Entre los tres y los cinco años se recomienda la natación. Entre los seis y los ocho años, la variedad. Entre los nueve y los once años, los deportes de competición.

También conviene considerar la personalidad de nuestro hijo. Hay deportes más indicados

para niños activos y coordinados (de pelota), sociables (de equipo), inquietos y activos (atletismo o natación) o perfeccionistas (tenis o artes marciales).

Por último, considerar con cuánto tiempo contamos para acompañar a nuestro hijo en su práctica deportiva. Recordemos que, para él, lo más importante será tenernos como espectadores.

Natación

Es el deporte estrella para los más pequeños. Con esta actividad podrán iniciarse en la coordinación, la resistencia, el equilibrio, la disciplina y la relación entre esfuerzo y resultado. De todos modos, conviene recordar que tiene que ser una experiencia placentera para nuestro hijo. Debemos respetarlo, si está temeroso de meterse en el agua, e ir estimulándolo de a poco.

Fútbol

Es una actividad ideal para comenzar en la edad escolar. A partir de los 6 años los niños se adaptan mejor a los movimientos y poseen una mejor coordinación. El fútbol trabaja la dinámica de grupo y favorece la potencia muscular, la capacidad cardiovascular y pulmonar, la psicomotricidad y la autoconfianza.

Es importante proponerlo junto a otros deportes. A esta edad el niño disfruta mucho de la variedad. En la medida que conozca más deportes, podrá elegir cuál es el que más le gusta.

Artes marciales

Contribuyen al proceso formativo del niño porque desarrollan tanto su estado físico como emocional. En su práctica se trabajan músculos y tendones, se movilizan articulaciones, se aprende a respirar y a utilizar la capacidad pulmonar. Por otro lado, ayudan a los niños hiperactivos a canalizar mejor su energía y a los más tímidos a mostrar su interior. Como consecuencia, favorecen el rendimiento escolar de los pequeños y su relación con los demás.

Conviene recordar que la metodología que se utiliza en las clases para niños es diferente a la de los adultos. Se basa, principalmente, en juegos, incorporación de hábitos y trabajo físico y psicomotor.

Discovery Kids Latin America

Copyright© 2012 Discovery Communications, LLC. Todos los derechos reservados.

Imágenes: DCL

[Política de Privacidad](#) | [Advertencia Legal](#)



Deporte

De Wikipedia, la enciclopedia libre

Saltar a: [navegación](#), [búsqueda](#)



Se estima que el [fútbol](#) es el deporte más popular del mundo.¹

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y [actividad física/Fitness](#), en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Historia



[Hermes](#), [Dios olímpico](#) y patrón del deporte.

Existen utensilios y estructuras que sugieren que chinos realizaron actividades deportivas ya en el año [4000 a. C.](#)² La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la [natación](#) y la [pesca](#), fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el [Antiguo Egipto](#).³ Otros deportes egipcios incluyen el [lanzamiento de jabalina](#), el [salto de altura](#) y la [lucha](#). Algunos deportes de la [Antigua Persia](#) como el [arte marcial](#) iraní de [Zourkhaneh](#) están ligados a las habilidades en la batalla.⁴ Entre otros deportes originales de Persia están el [polo](#) y la [justa](#). Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la [Antigua Grecia](#), y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los [Juegos Olímpicos](#), una [competición](#) que se disputó desde el año [776 a. C.](#) hasta el año [394 d. C.](#) cada cuatro años en [Olimpia](#), una pequeña población en el [Peloponeso](#) griego.⁵

Los **deportes** han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La [industrialización](#) ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades

deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los [medios de comunicación masivos](#). La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

Profesionalidad

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los [medios de comunicación](#) y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

El [fútbol](#) en Europa y [América](#) Latina, o el [fútbol americano](#) y el [béisbol](#) en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero.

Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, el uso de diversas argucias o trampas, como la práctica del [dopaje](#) por parte de los deportistas.

Arte físico





Gimnasta.

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el [arte](#). Disciplinas como el [patinaje sobre hielo](#) así como el [hockey sobre patines](#) o el [taichí](#), son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. Actividades tradicionales como la [gimnasia](#) y el [yoga](#), o más recientes como el [culturismo](#), el [tricking](#) y el [parkour](#) también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la [estética](#), que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Tecnología

Las ganas de jugar interpreta un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipación.

- **Salud.** La tecnología se encuentra presente desde la [nutrición](#) hasta el tratamiento de [lesiones](#), incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de [sustancias dopantes](#), las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.
- **Instrucción.** Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la [captura de movimientos](#) o las [simulaciones por ordenador](#) han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con

el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una [aerodinámica](#) perfecta en la cual la [resistencia](#) al viento sea la menor posible.

- **Equipamiento.** En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en [béisbol](#) o los [balones](#) usados en [fútbol](#) o [baloncesto](#). Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en [fútbol americano](#). Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.⁶ El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí.⁷ Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.⁸

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.⁹

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas.^{10 11} Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de

violencia durante o tras las competiciones.^{12 13} Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.¹⁴

Bibliografía

- Federico Corriente y Jorge Montero, *Citius, altius, fortius. El libro negro del deporte, Pepitas de calabaza*, 2011.
- *Deporte y sociedad*, de Antonio Franco Estadella. [México](#), 1974, [Salvat Editores](#). [ISBN 84-345-7436-5](#)

es.wikipedia.org/wiki/Deporte