Usuario ●●●●●● Recordarme Entrar ¿Olvidó la contraseña? | Registro Tamaño texto

LaTarde.com

Pereira, Lunes, 28 de Diciembre del 2009 Google Buscar

INICIO LOCAL OPINIÓN POLÍTICA ECONÓMICA DEPORTES SOCIALES INTERNACIONAL NACIONAL JUDICIAL SEMANALES CLASIFICADOS MULTIMEDIA

Inicio » Notas Familia » Deporte en familia: unión y diversión garantizada

Deporte en familia: unión y diversión garantizada

BELKYS P. ESTEBAN

Valoración de los usuarios: / 0

Pobre El mejor Valoración

Según un estudio realizado por diversas universidades en España, entre ellas la Universidad de Granada, se demostró que los padres juegan una influencia notable en el gusto por el deporte de sus hijos y además, les proporcionan gran motivación.

Sin embargo, el estudio fue claro al afirmar que los chicos aprenden más si los padres practican también deportes.

Luis Alfonso dice que el haber visto a su padre tan ligado con el fútbol lo entusiasmó para practicar este deporte.

"Mi papá es mi modelo a seguir porque a pesar de que no es profesional, siempre ha estado vinculado al fútbol", señala Luis.

Por su parte, Luis Alfonso padre señala que con su esposa y su hija menor forman equipos para jugar básquet y tenis y que eso ayuda a que su familia se mantenga unida.

"Compartimos actividades y eso es básico para estar juntos", puntualiza.

"Hacer deporte en familia permite fortalecer en los niños el trabajo en equipo, la honestidad, solidaridad, la tolerancia a la frustración, entre otros valores, los que serán decisivos en su formación y en la personalidad que tendrán durante su adultez", aseguró la sicóloga deportiva Laura Traverso.

Los deportes más apropiados:

Según Eduardo Díaz, preparador físico, los deportes más adecuados para practicar en familia son:

1 Senderismo: no requiere mucho esfuerzo y el ritmo lo puede marcar la familia. De vez en cuando pueden detenerse a descansar y observar la naturaleza.

2 Fútbol, bolos, béisbol y básquet: con tíos, primos y hermanos.

3 Natación: este deporte ayuda al cuerpo y permite que se organicen carreras y competencias.

4 Tenis: cuando uno de los padres es el más interesado, este deporte resulta ideal.

5 Deportes náuticos: esta clase de deportes fomenta la orientación y deja espacio suficiente para conversar y conocer las expectativas de los miembros de la familia.

6 Aeróbicos.

¿Qué fomentar?

1 Aspectos como la deportividad, el respeto, el esfuerzo realizado y el espíritu de superación son algunos de los valores que los deportes pueden fomentar en la familia con una correcta orientación de los padres.

2 La flexibilidad. Si el deporte escogido realmente no fue el mejor, hay que estar prestos a cambiar de actividad sin sentirse frustrado o culpar a la familia por la situación.

3 Ser justo: si se siente mal por perder, debe decirlo sin temor, puesto que tratar de ocultarlo puede generar problemas en la actividad deportiva.

4 Valorar siempre lo positivo de cada evento, sin alterarse por los errores que se hayan podido cometer.

5 Disfrute de la actividad, de lo contrario, no tendrá ningún sentido ni para usted ni para su familia que la practique.

Preguntas y respuetas

Ultimas Noticias

00:00 - Espacio público, ¿y del control qué?
00:00 - Aceptó los cargos y no está en la cárcel
00:00 - La Copa sube como espuma
00:00 - Cárdenas se va del Pereira
00:00 - Manchester y Arsenal, cerca del líder Chelsea
00:00 - Detienen un pasajero en vuelo de Amsterdam con destino a Detroit
00:00 - Enfrentamientos en Teherán dejan cinco personas muertas
00:00 - Colombianos abandonaron el aeropuerto de Barajas
00:00 - Chávez llama de nuevo a la guerra con Colombia en 2010
00:00 - Decomisan 750 kilos de cocaína con destino a Bélgica y España

Eduardo Díaz, preparador físico
especialista U. del Rosario
eudiazrosario@hotmail.com

¿Qué tanto deporte practican las familias?

"Usualmente se tiene la noción de que a los chicos hay que motivarlos para que hagan una actividad física. Pero los padres sólo lo dicen de dientes para afuera porque están demasiado ocupados para practicar deportes o tan siquiera para asistir al gimnasio.

¿Qué clase de deportes se deben practicar?

Cuando los niños están pequeños lo ideal es que salgan al aire libre pero si realmente no se tiene tiempo para esta clase de deporte, se recomienda que vayan al gimnasio todos juntos, porque la actividad física es fundamental".

¿No resulta muy aburrido para un niño ir a un gimnasio?

"Puede realizar una actividad que no le resulte aburrida, como montar bicicleta estática o correr. En casa también se puede trotar o bailar y eso para el chico será estimulante y se acostumbrará a que la actividad física es importante".

¿Qué deben tener en cuenta los padres para escoger un deporte para toda la familia?

"Que les guste. No tiene sentido que practique el tenis si al chico este deporte no lo motiva realmente, o si sólo pueden jugar dos y los otros se siente excluidos. Lo importante es no perder de vista los dos objetivos fundamentales".

¿Cuáles serían esos objetivos?

"Hacer que el cuerpo se mueva y mantener a la familia unida".

Copyright © 2009 LaTarde.com. Todos los derechos reservados.

Comentarios Buscar

Las opiniones expresadas por los lectores ya traves de esta página web, son de exclusiva responsabilidad de quien las envía y se acogen para garantizar el derecho fundamental constitucional a la libre expresión de los ciudadanos, pero se advierte que dicho derecho debe ejercerse con responsabilidad yen el respeto a los demás, a la moral ya a las buenas costumbres. Dichas opiniones no reflejan la opinión del periódico La Tarde, ni lo comprometen, ni son avaladas por esta casa editorial.

¿Le gustaría participar? Por favor,regístrese

Haga click aquí para regístrarse

Powered by !JoomlaComment 3.26

EL UNIVERSAL Vanguardia.com EL NUEVO DIA .COM.CO EL LIBERAL Qhubo