



LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA INFANCIA.



*Julieta París.
Psicóloga del Deporte & Antropóloga*

LA PRÁCTICA TEMPRANA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA FAVORECE:



A NIVEL COGNITIVO.

- Práctica Deportiva favorece:
 - Proceso de Diferenciación Funcional Cerebral
 - Correlación Madurez Intelectual/ Capacidades Motrices

- Lo qué realmente nos interesa:
 - Gestión del Tiempo
 - Responsabilidad
 - Concentración
 - Creatividad



A NIVEL MORAL



- Creencias, Actitudes, relacionadas con individuos, objetos, situaciones, que sirven de guía al individuo.

A NIVEL EMOCIONAL

Emociones son fundamentales para el equilibrio o adaptación psicológica del individuo.

MIEDO Y ANSIEDAD

Van a depender de la Eficacia percibida para protegerse:

AUTOCONFIANZA

En el deporte, la Eficacia Percibida, concepto clave, va a ser resultado de un proceso continuo de Aprendizaje.



A NIVEL EMOCIONAL

.....

- Emociones son fundamentales para el equilibrio o adaptación psicológica del individuo.
- MIEDO Y ANSIEDAD
- Van a depender de la Eficacia percibida para protegerse:
AUTOCONFIANZA

- En el deporte, la **Eficacia Percibida**, concepto clave, va a ser resultado de un proceso continuo de Aprendizaje.

A NIVEL SOCIAL

- **SOCIALIZACIÓN:** Proceso a través el cual el ser humano se integra en la cultura de su propio grupo.
- El ser humano se convierte así en un ser “social”.
- Proceso que tiene lugar en:
 - Familia
 - Escuela
 - Ocio= DEPORTE

- La participación del niño en actividades deportivas organizadas, puede ser una ESCUELA del DESARROLLO SOCIAL.
- Juegos Cooperativos: Los niños aprenden a adoptar roles recíprocos, comparten..

CONCLUSIÓN:

- Rendimiento Académico
- Asertividad
- Confianza
- Estabilidad Emocional
- Funcionamiento Intelectual



- Locus de Control Interno
- Memoria
- Percepción
- Imagen Corporal Positiva
- Autocontrol
- Eficacia Percibida



BENEFICIOS Y COSTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA INFANCIA.



BENEFICIOS

*Disfrutar, Divertirse,
Satisfacción por hacer lo que le gusta.*

Mejorar la Condición Física y la Salud

Conseguir objetivos deportivos de mejora personal

COSTES

Aburrimiento, por Activa y por Pasiva. (Por exigir mucho, por exigir poco..)

Lesiones

Excesiva implicación en el deporte.

Limitación de otras experiencias

BENEFICIOS

*Mejora de las relaciones
interpersonales*

Autoestima y Autonconfianza

*Control del Estrés (sirve para
desconectar)*

Canaliza Hiperactividad

Sentido de la Responsabilidad

Aprender a Ganar y a Perder

Mejor uso del tiempo

COSTES

Frustraciones y Complejos

*Baja Autoconfianza. Retraimiento
Ansiedad (presión por entrenos y
competiciones)*

Estrés

Obsesión

TIPOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Ocio y Salud

Élite. Alto Rendimiento.

Tecnificación

Iniciación



¿LOS NIÑOS DEBEN COMPETIR?



DEPORTE DE COMPETICIÓN

- **Competir:** Dicho de dos o más personas, contender entre sí, aspirando unas y otras con empeño a una misma cosa.
Competición: Competencia o Rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden



El deporte de competición implica entrenar en muchas ocasiones por encima de los niveles fisiológicos, lo cual implica un riesgo.

LA COMPETICIÓN NOS REGALA:

- Experiencias de Control
- Pone a prueba los Objetivos
- Se miden con contrarios similares
- Diferencian Rendimiento / Resultado
- Valoran el esfuerzo



La competición es inherente al ser humano. Competimos con los otros, y competimos con nosotros mismos desde muy pequeños. Por eso, lejos de “demonizar” algo que forma parte de la vida, debemos centrarnos en crear un entorno seguro que favorezca todos sus beneficios.





MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA
Y COOPERACIÓN



Gracias por su atención



julieta@julietaparis.es



www.julietaparis.es

