

## **HA QUE APUNTAR EN PROGRAMAS DEPORTIVOS JUVENILES**

*PARA NIÑOS (6-12 años) QUE PRACTICAN DEPORTES*

Si eres padre/madre o tutor, tu atleta favorito probablemente es el que tú estás criando. Diez preguntas que debe hacerse, hacerle a su hijo y hacerle a los programas locales para generar una grata experiencia en la práctica de deportes:

☐ **1. ¿HE PREGUNTADO A MI HIJO PORQUE QUIERE PRACTICAR DEPORTES?**

¿Es para divertirse con sus compañeros de clase? ¿Para ser probado al más alto nivel de competencia? ¿Qué quieren obtener de la actividad? Encontrar el programa adecuado comienza con la comprensión de las necesidades socioemocionales de un niño.

☐ **2. ¿HE PREGUNTADO A MI HIJO QUE DEPORTES LOS INTERESAN?**

La mayoría de los niños se canalizan en el mismo pequeño puñado de deportes de equipo aun cuando existen 120 deportes ofrecidos en los Estados Unidos. Algunos proveedores e instalaciones se encuentran a pocas millas de distancia. Hay un deporte para cada niño. Las herramientas de Internet pueden ayudarle a explorar sus opciones.

☐ **3. ¿PROMUEVO LA PRÁCTICA DEPORTIVA DESTRUCTURADA O CON POCA ESTRUCTURA?**

Michael Jordan contaba con una cláusula de "amor por el deporte" en su contrato con la NBA que le permitía jugar partidos por diversión. Construya el mismo carácter distintivo en la experiencia deportiva de su hijo para que no todo ocurra mediante la competencia organizada. De a los niños el equipamiento deportivo y apartase del camino.

☐ **4. ¿EL PROGRAMA DE MI HIJO PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN EN DIFERENTES DEPORTES?**

Desde la escuela primaria, su hijo puede ser presionado para concentrarse en jugar un deporte durante todo el año. Investigaciones sobre el desarrollo infantil y atlético rechazan este enfoque. Pregunte a los guías de los programas cómo van a generar espacio para practicar otros deportes.

☐ **5. ¿ESTÁN ENTRENADOS LOS ENTRENADORES EN LAS CAPACIDADES CLAVE PARA TRABAJAR CON NIÑOS?**

Los mejores programas obligan a sus entrenadores a pasar por un entrenamiento en la filosofía de entrenamiento/metodologías, habilidades deportivas y tácticas, así como también a acerca de las medidas de seguridad, incluyendo primeros auxilios y RCP (y, en los deportes de contacto como el fútbol americano y el hockey, la gestión de conmociones cerebrales).

☐ **6. ¿EL PROGRAMA INCENTIVA EL JUEGO EN ESPACIOS REDUCIDOS Y APROPIADOS PARA LA DISTINTAS EDADES?**

Los niños no son adultos en miniatura. Los seis años ni siquiera están cerca de los 16. Los niños aprenden más rápido y se divierten más cuando los espacios de juego, el equipamiento deportivo y el número de participantes en el campo de juego, la cancha o la pista de hielo son modificadas a su nivel. Las nóminas pequeñas también ayudan.

☐ **7. ¿EL PROGRAMA OFRECE UNA PROPORCIÓN APROPIADA ENTRE PRÁCTICAS Y PARTIDOS?**

Los niños quieren participar de la acción. Se quiere que sean físicamente activos, pero al mismo tiempo minimizar los costos y el tiempo asignado al transporte a los partidos fuera de casa. Los mejores programas entienden que el desarrollo ocurre principalmente en el entrenamiento. La mejor opción es tener por lo menos dos prácticas entre cada partido.

☐ **8. ¿EL PROGRAMA PROMUEVE LA DIVISIÓN EQUITATIVA DE LOS MINUTOS EN PARTIDOS?**

Hay un tiempo para que los programas cataloguen a los mejores y peores en los deportes. Esto no ocurre antes de que los niños se adapten a sus cuerpos, mentes e intereses. Hasta los 12 años por lo menos, los programas deberían enfocarse en cada niño de igual manera. Esto incluye los minutos de juego en los partidos.

☐ **9. ¿EL PROGRAMA BUSCA CONSTANTEMENTE RECOMENDACIONES DE LOS NIÑOS Y LOS PADRES?**

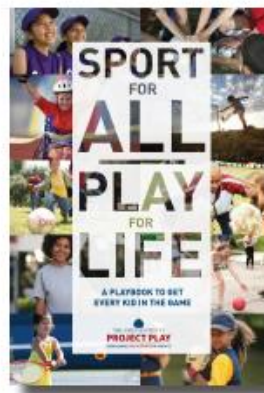
Una simple encuesta en línea recopilando información es fácil de crear y de enviar al final de la temporada y puede ser compartida con los líderes del programa a fin de mejorar la calidad y fomentar la retención de los niños. Respete a los programas que valoran su aporte.

☐ **10. ¿EL PROGRAMA REALIZA ESFUERZOS PARA FOMENTAR LA APTITUD FÍSICA?**

La aptitud física es la habilidad, la confianza y el deseo de ser activo para la vida, con énfasis en las habilidades motoras fundamentales - no sólo las habilidades específicas a un deporte. Aprender a moverse de manera correcta puede abrir acceso a una variedad de deportes.

**RESULTADO/CASILLAS DE VERIFICACIÓN:**

9-10 = Escenario ideal para niños  
6-8 = Fundación sólida  
3-5 = Se puede hacer mucho más  
1-2 = Se debe hacer mucho más



Preguntas recogidas del “*Sport for All, Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game*” creado por el Aspen Institute, que desarrolló su marco de referencia con el aporte de más de 300 líderes intelectuales.

Adicionalmente, se consultó a otros expertos y se buscaron recursos adicionales durante el desarrollo de las listas de verificación. Antecedentes e información que apoyan la las listas de verificación pueden ser encontrados en: [www.projectplay.us](http://www.projectplay.us)