



Beneficios psicolóxicos do deporte

Hoxe en día estamos na liña de lograr o chamado “deporte para todos” onde o obxectivo común é lograr unha práctica deportiva universal. Así atopamos un crecente aumento de programas que sérvense do deporte na procura do disfrute e a mellora dos seus usuarios. Exemplo disto é a práctica deportiva en grupos da terceira idade ou a creación de escolas deportivas para os máis novos, ou a inclusión do deporte nas actividades lúdicas de persoas con deficiencias físicas ou psíquicas. Ó igual que no caso anterior, a utilización do deporte como ferramenta terapéutica de grande eficacia observase en: reaccións patolóxicas como as depresións, rehabilitación en prisións de xoves, prevención da drogodependencia en adolescentes, etc.

A este respecto, cabe considerar en especial os beneficios que o deporte aporta ós máis novos: o neno que practica deporte adquire de forma máis completa e rápida un correcto desenvolvemento psicomotor, acadando unha mellora das súas capacidades de orientación espacial e temporal, así como das capacidades de coordinación. Tamén acada co deporte unha optimización das súas condicións de potencia e flexibilidade.

Todos estes beneficios que aporta o deporte a nenos e a xoves, vense complementados por outras capacidades, destrezas e coñecementos que lle serán útiles para as demais esferas da súa vida:

- A práctica deportiva permítelle relacionarse cos demais, en especial nos deportes colectivos, obtendo experiencia da convivencia en equipo, tanto cos seus iguais coma cos profesionais que interveñen no grupo.
- Outra contribución importante é a adquisición de destrezas que lle axuden a afrontarse a situacións de alta ansiedade, típicas da competición.
- O deporte axuda no adestramento das capacidades de atención e concentración, tan necesarias na práctica deportiva como na vida cotiá.
- Por outra banda, habilidades de liderato e apoio, son promovidas no deporte, ó igual que a convivencia coas normas.

Todo isto desemboca nun maior autoconocemento e autoconfianza por parte do deportista, que ve complementada a súa esfera persoal por un ambiente onde prima a aprendizaxe de valores tan positivos como pode ser o de respecto polos demais.

En fin, os beneficios do deporte son innumerables, e poden potenciarse sobre todo cando o deportista practica o seu deporte e divírtese con el.

Mariana González Fernández