UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola Superior d'Enginyeries Industrial, Aeroespacial i Audiovisual de Terrassa

TREBALL FI DE DIPLOMA

L'ESPORT al SERVEI dels ADOLESCENTS I

NO els ADOLESCENTS al SERVEI de L'ESPORT ?

Autor

Santiago Rusiñol i Vidal

Tutora

Bea Escribano

Diploma Sènior Universitari UPC en " Ciència, Tecnologia i Societat"

2022

Abstract

El treball no pretén debatre si els adolescents fan més o menys esport, sinó la influència que té l'esport en la seva SALUT.

Analitzarem i aprofundirem que l'esport al servei dels adolescents i no els adolescents al servei de l'esport.

La implicació des del seu inici a partir dels 4 anys dins de l'escola, el seu desenvolupament personal, el seu comportament dins del grup, la competitivitat des d'un principi i tenir coneixement del saber guanyar/perdre.

Conclusió que l'esport serveixi de via per al desenvolupament físic i personal dels adolescents.

This work is not about debating whether teenagers do more or less sports, but about influence that sport has in its HEALTH.

We will analyze and deepen that sport at the service of adolescents and not adolescents at the service of sport.

Involvement from the beginning from the age of 4 within the school, their personal development, their behavior within the group, their competitiveness from the beginning and be aware of the knowledge of winning / losing.

Conclusion the sport serves as a pathway for the physical and personal development of adolescents.

ÍNDEX

Introducció……...……..…….....4

Objectius general i específics…….…….....5

Metodologia…….....6

CAPÍTOL 1 EVIDÈNCIES MÈDIQUES I BENEFICIS DE FER ESPORT..…..7

1.1 Evidències mèdiques i científiques……..…..7

1.2 Beneficis de l'esport en nens i nenes…….....…....9

CAPÍTOL 2 L'ESPORT INFANTIL COM A ELEMENT EDUCATIU…….....10

2.1 Importància de l'esport en edat escolar…….……...11

2.2 L'esport per educar, no educar per l'esport…….....12

CAPITOL 3 LA IMPORTÀNCIA DE FER ESPORT…….……14

3.1 L'activitat física…….…….…….…….....14

3.2 Esport durant la infància i els seus beneficis…….…….……..…….....15

3.3 Gràfiques dels motius de l'abandonament …….....16

3.4 L'adolescència…….....17

CAPITOL 4 PARES I MARES HIPERCRÍTICS…… ……....19

CAPITOL 5 CONCLUSIONS Finals…… ……...21

BIBLIOGRAFIA consultada.....23

WEB consultadas …….…….....…….....24

ANNEX I- Enquesta Google forms…….…….…....25

INTRODUCCIÓ

El motiu que em va fer decidir a realitzar aquest treball m'ho va suggerir la meva neta Marta respecte a la influència de l'esport en la salut.

En la meva època a partir dels 9 anys, es jugava a nivell amateur, servia per practicar l'esport i mantenir-te actiu es deia "en forma", sent les competicions mínimes en els seus inicis, sense un entrenament específic, amb una poca pressió familiar.

En l'actualitat és primordial la pràctica de l'esport en tots les edats però té absoluta rellevància en els adolescents, que des de l'inici en el període escolar la seva practica és clau per al seu desenvolupament físic i personal.

Com diu l'Eduard Hervàs (psicòleg familiar) :

"L'esport per a educar, no educar per a l'esport".

Això és primordial donat que des de molt joves els nens i nenes inicien la seva activitat esportiva sota la pressió de guanyar i guanyar, el perdre es contempla com una feblesa, i si a més ho compartim amb les tasques de l'escola en moltes ocasions es produeixen decisions que fan abandonar la pràctica de l'esport en l'adolescència i el pitjor que deixen de realitzar esport quasi per sempre, també hem de tenir en compte que els pares, entrenadors, professors.. que els més important és educar a través de l'esport als nens i nenes perquè tinguin salut i es desenvolupin com a persones.

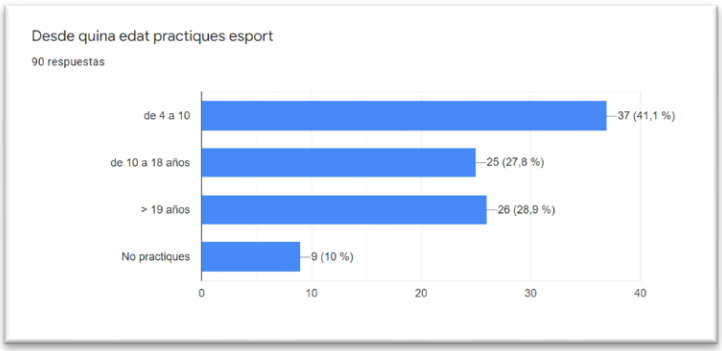
OBJECTIU GENERAL:

Analitzar els àmbits educatius i físics dels adolescents i les seves conseqüències.

OBJECTIUS ESPECÍFICS :

1.-Estudiar l'Esport infantil com element educatiu :

Practicar esport de manera habitual és una activitat positiva per al nens i nenes, fa que agradi realitzar activitats amb altres nens i nenes, sent l'esport una font de plaer, de superació personal i de relació amb els altres, convertint-se en un element més de la seva educació



En aquest gràfic corresponent a l'enquesta realitzada "des de quina edat practiques esport" a 88 persones només prendrem les dades corresponents a les que ens interessen que van des de > 4 a 10 anys representant el 42,0% i de 10 a 18 anys el 28,% ,aquestes dades ens indiquen que els nens i nenes inicien la pràctica de l'esport des de l'època escolar.

Però sorprèn que en aquesta enquesta el 29,6% inicien la pràctica de l'esport > 19 anys, aquest punt l'hauríem d'aprofundir perquè hi hagi un pla de potenciar l'esport escolar i la seva continuïtat.

2.-.Diagnosticar la importància de fer esport als adolescents

Les patologies derivades del sedentarisme i els mals hàbits nutricionals, com l'obesitat, van en augment. En la infància, l'obesitat pot causar malalties que són factors de risc de malalties cardiovasculars. Per a evitar-ho l'adolescent ha de fer esport, que l'ajudarà a aconseguir un desenvolupament equilibrat.

3.-Estudiar l'impacte dels pares i mares hipercrítics en competitivitat esportiva excessiva

L'exigència desmesurada o la sobreprotecció pot provocar la síndrome de l'esportista cremat. Els elements que motiven més, destaca passar-s'ho bé, moure's i compartir experiències amb els iguals. De la mateixa manera els factors que desmotiven i fan que s'abandoni l'activitat física hi la pressió per jugar, la imposició externa de l'activitat i donar més importància a guanyar que a jugar.

Metodologia :

Per assolir els objectius plantejats s'ha dut a terme un estudi en dues fases:

La primera consisteix en una aproximació conceptual i contextual de l'esport en els adolescents analitzant-se el pros i contres.

La segona consisteix en un estudi dut mitjançant una enquesta no presencial, en la qual s'abasten aspectes rellevants des d'un inici en l'esport, fins als motius de deixar-lo.

CAPITOL 1 : EVIDÈNCIES MÈDIQUES I BENEFICIS DE FER ESPORT

1.1 Evidències mèdiques i científiques

Existeixen evidències mèdiques que avalen els beneficis per a la salut dels més joves, sent l'esport un hàbit que es comença inculcar-se ja en l'edat preescolar.

A més està provat que els nens esportistes tenen una major concentració i son més equilibrats emocionalment.

Els científics cada dia estan més convençuts dels avantatges de fer esport ja des de la infància, en concret la ***Fundación Española del Corazón*** destaca la relació directa entre mantenir el pes ideal i prevenir l'obesitat, així com la diabetis tipus 2, a més s'incrementa el nombre de glòbuls blancs a la sang, és menys probable desenvolupar malalties com l'osteoporosi, desenvolupa l'agilitat i els reflexos .

L'esport a més aporta beneficis psíquics i emocionals per al nens i nenes, en general, els que tenen un bon volum d'activitat física tenen una major capacitat de concentració, cosa que incrementa el seu rendiment escolar, també ajuda a combatre possibles crisis d'ansietat o de depressió, també cal destacar l'element socialitzador de l'esport, ja que els nens i nenes esportistes desenvolupen més la companyonia i menys la conducta agressiva.

L'esport que ha de fer cada nen i nena depèn de l'edat, fins als vuit anys, el més indicat per als nens són els jocs de psicomotricitat, de coordinació i d'equilibri.

Els exercissis han d'ajudar a guanyar sentit del ritme i de l'espai, és important tenir en compte que, en els més petits, les activitats no han de seguir un programa rígid, per motivar-los, és molt més eficaç buscar jocs variats o activitats familiars que els agradarà.

Més endavant, entre els 8 i els 14 anys, ja poden començar a desenvolupar qualitats físiques més específiques, i això inclou la tècnica concreta de cada esport i finalment, superats els 14, es poden començar els entrenaments especialitzats, augmentant la càrrega de treball, tenir molt en compte que la cursa de llarga distancia està desaconsellada fins arribar a la maduresa.

Els experts aconsellen que la quantitat d'exercici estigui al voltant de 1 hora diària, sent recomanable que l'esportista passi una revisió mèdica, com a mínim un cop l'any, per garantir que està en bona condició física.

És important tenir en compte les següents precaucions:

**L'exercici es comença de forma moderada per anar creixent en intensitat.*

**S'ha de tenir sempre cura de la hidratació abans, durant i després de l'exercici.*

**Qualsevol problema o dificultat física que aparegui s'ha de consultar al metge.*

L'esport, però, està contraindicat per a nens i nenes que pateixin un retard en el creixement, alguna insuficiència renal o hepàtica, malalties metabòliques i/o cardiopaties i/o d'altres aconsellades per el metge….

Font: http://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-niños/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-niños.htm

Etapa: de 5 a 12 anys Adolescents

Tema: Salud Activitat física

1.2 Beneficis de l'esport en els adolescents

Establir rutines saludables en la infància, com la pràctica d'exercici físic al costat d'una alimentació equilibrada, són clau per a portar una vida sana i prevenir l'aparició de malalties relacionades amb el cor en l'etapa adulta, com la hipertensió, diabetis i obesitat, entre altres.

Quin són els beneficis?

-**Beneficis físics:** millora el sistema immunològic, la coordinació, flexibilitat, força i resistència muscular, a més d'enfortir els pulmons, cor i ossos.

-Beneficis emocionals:

Millora l'estat d'ànim, redueix l'ansietat i la irritabilitat i fomenta la creació d'hàbits positius.

-Beneficis de desenvolupament del coneixement:

Augmenta la capacitat d'aprenentatge i millora la concentració.

-Beneficis de relacions personals:

Fomenta la disciplina i responsabilitat, a més promou el treball en equip i s'aprenen valors com la companyonia, la cooperació i la lleialtat.

CAPITOL 2 L'ESPORT INFANTIL COM A ELEMENT EDUCATIU

En principi tots tenim la idea -més o menys reflexionada o intuïtiva- que practicar esport de manera habitual és una activitat positiva per als adolescents.

Als nens i nenes des ben petits els agrada el moviment, el joc i l'esport, l'activitat física, amb la qual cosa aprenen a utilitzar el cos i a cremar energies, també, quan es van fent majors, els agrada realitzar activitats amb d'altres, per tal de sentir-se membres d'un grup i aconseguir coses junts, sigui un resultat d'una competició esportiva, un dibuix col·lectiu o un activitat d'investigació escolar i és clar, i així ho diuen els especialistes, que l'esport per als menuts pot ser un joc, una font de plaer, de superació personal i de relació amb els altres, convertint-se en un element més de la seva educació.

Però un element que en principi és positiu pot arribar a transformar-se en un conjunt de rígides activitats i obligacions que en lloc d'ajudar-los en la seva evolució i creixement com a persones del present i del futur, els complica la seva educació personal.

2.1 LA IMPORTÀNCIA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR

És clar que l'esport dona als més menuts l'oportunitat de jugar en companyia, de sentir-se part d'un tot que ha d'estar ben avingut i cohesionat per poder obtenir millors resultats, encara que els resultats del marcador del camp no haurien de ser allò més important per als nens i nenes esportistes sinó el mateix fet de jugar.

Perquè quan ens referim a l'esport infantil hauria de quedar clar que més important que guanyar és:

-Aprendre a jugar junts, experimentant directament que el que fa és repercutir en el que fan i faran els companys, i viceversa: ***el sentiment de pertinència a un grup.***

-Sentir-se necessari per a l'equip i sentir com a necessaris a tots els altres, ja estiguin al terreny de joc o esperant com a suplents: ***la valoració personal.***

- Aprendre a entrenar-se, a esforçar-se i a realitzar unes activitats -físiques o no- que són fonamentals per a poder jugar: ***la planificació i la constància.***

-Saber que hi ha unes regles que conformen i emmarquen aquella activitat i la converteixen en esport: ***les normes en la vida.***

-Passar-s'ho bé jugant i entrenant, però també parlant del partit i de l'entrenament, pensant i expressant com s'han sentit jugant, guanyant o perdent: ***la reflexió personal i la comunicació.***

-Prendre-li gust a l'activitat esportiva perquè continuï practicant-la al llarg de la seva vida, sigui en equip o individualment: ***l'educació física***

2.2 L'ESPORT PER A EDUCAR, NO EDUCAR PER A L'ESPORT

Segons estudis realitzats, les raons pels les quals els adolescents abandonen la pràctica de l'esport són, entre altres el conflicte d'interessos entre les exigències de l'esport i altres activitats interessants per a ells, la inconstància pròpia de l'edat per la qual s'apassionen temporalment per una cosa i l'obliden després.

Però, també, pel caràcter massa seriós de l'entrenament, pel lloc preponderant de la competició en el conjunt de l'activitat esportiva, per les relacions conflictives amb l'entrenador i per no suportar la pressió a què se'l sotmet.

I allò més lamentable és que, de vegades, són els pares els qui, sense voler-ho, pressionen els fills menuts perquè hagin de guanyar i s'obliguen a ser els millors i se senten molt malament si no poden fer-ho.

Per tot això, quan es tracta d'esport infantil, no es poden marcar com a objectius el d'educar per a l'esport ni el fer esportistes d'elit, sinó, al contrari cal aprofitar el que té de positiva aquesta activitat per a educar, i propiciar que el nens es formen com persones que, en un percentatge molt alt, no arribaran a ser esportistes professionals i que, com a molt, podran seguir al llarg de la vida utilitzant l'esport per a la seva distracció, afavoriment de relacions personals i manteniment d'una forma física i mental.

Les mares i el pares tenen un paper molt important en relació a la pràctica de l'esport dels seus fills i filles, com a responsables primers que són de la seva educació. Com cada activitat dels menuts, cal que els pares sàpiguen què és el que pretenen facilitant als seus fills l'activitat esportiva, si volen que sigui un element més en la seva educació o que els compliqui la vida i dificulti el seu creixement com a persones.

Si després de reflexionar s'adonen que desitgen que l'esport ajudi el seus fills en la seva educació física, emocional i de relacions, hauran de tractar de parlar amb ells quan guanyen i quan perden, quan els posen al primer equip i quan els tenen asseguts de suplents, quan marquen un gol o quan no els han passat la pilota.

I anar ensenyant-los la necessitat de guanyar per saber perdre i perdre per a saber guanyar, i que allò més important no és guanyar ni perdre sinó jugar i passar-ho bé, anar donant-los eines personals perquè aprenguin a no sentir-se humiliats quan perden; acceptar les decisions de l'àrbitre, encara que siguin injustes; o sentir que l'entrenador no els té tan ben considerats, o d'igual manera, que es tenen ells a ells mateixos…i no només parlar el pare o la mare sinó ajudar els menuts a què conten el que pensen i senten en aquestes ocasions, amb la qual cosa l'activitat esportiva servirà perquè aprenguin a conèixer-se ells mateixos, i expressar els seus sentiments i les seves emocions.

Tenint en compte el que he exposat abans, ***la pràctica de l'esport els valdrà com un element positiu en la seva formació i creixement personal, sent una part més de la seva educació, que els ajudarà a aconseguir un estil de vida saludable, una millora en la motricitat, l'aprenentatge del treball en equip i de les relacions interpersonals, l'augment de la motivació i la perseverança, etc***

I finalment, servint també com a prevenció individual i col·lectiva de molts dels problemes que en els últims anys van sorgint en arribar a l'adolescència o la joventut i que només es poden resoldre de forma satisfactòria per a la societat i les famílies abans que surten, amb l'educació quotidiana dels més menuts.

Bibliografia

- Eduard Hervàs (psicòleg de família)
- http://guiainfantil.com/servicios/Deportes/beneficios.ht

CAPITOL 3 LA IMPORTÀNCIA DE FER ESPORT

3.1 L'activitat física en els adolescents

Segons diferents ***estudis l'activitat física*** i l'esport són necessaris per a totes les persones des de la ***infantesa***, però tot i que la pràctica esportiva s'ha incrementat en la població escolar, encara es mantenen les ***diferències de participació*** entre els ***nens i les nenes***. Hi ha dues etapes a destacar en aquestes diferències:

1ª .- És en l'accés a la pràctica esportiva: primer cap als 6 anys el volum de nens i nenes que practica esport és un + 6,9% al de les nenes, i el segon és cap als 12-14 anys, al pas de l'educació primària a la secundaria que coincideix amb l'entrada a l'adolescència.

En aquets moments moltes ***noies adolescents*** deixen la pràctica esportiva, sent del 13,1% en les noies i el 5,9% els nois.

3.2 Esport durant la infància i els seus beneficis

La pràctica esportiva és positiva durant tota la vida, també durant la infància.

Un dels factors més importants a tenir en compte és l'empremta que deixen totes les activitats a la infància: practicar esport en els primers anys de vida, facilita que aquesta pràctica s'allargui a altres períodes d'edat.

A més realitzar l'esport infantil és un dret humà reconegut per la UNESCO, pels valors que representa i els beneficis per a la salut dels nens i de les nenes.

Tots el nens i les nenes poden practicar esport, i això inclou als nens amb necessitats especials o als que tenen alguna malaltia crònica com la diabetis, asma o epilèpsia , resulta una Excel·lent forma d'integració.

Per què les nenes deixen l'esport?

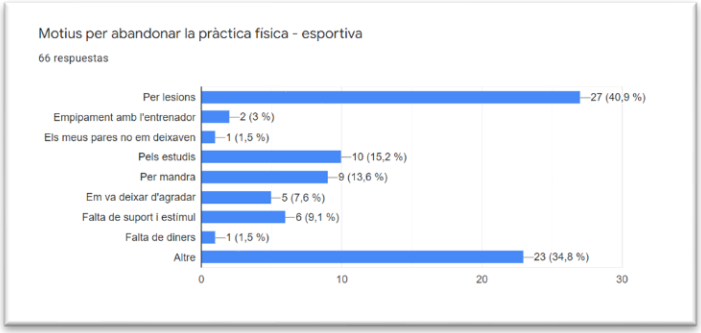
No troben una oferta esportiva adaptada a les seves motivacions.

Compten amb menor suport de la família i del seu entorn pròxim per a continuar-lo.

Creuen que tenen menys habilitats i destreses per a l'esport.

El 70% dels adolescents entre els 14 i 15 anys abandonen la pràctica esportiva degut en bona part al nivell d'exigència i a la dedicació horària que requereix, és un moment en el qual s'incrementa la pressió en els estudis flexible.

3.3 Gràfica dels motius de l'abandonament



L'enquesta realitzada pels motius perquè van abandonar la pràctica físic - esportiva les respostes varen ser 59 persones* adolescents sent les més representatives les següents:

* 45,80% per lesió

* 16,9% per estudis

* 15,4% per mandra

* 10,1% per falta de suport i estímul

* 8,5,% deixar-me d'agradar

* 3,3% empipament amb l'entrenador

*****descartem per a l'estudi les reposades donades en l'apartat Altres

3.4 L'adolescència

Es una etapa de la vida que s'inicia en la pubertat i es caracteritza perquè hi un canvi biològic, sexual, social i psicològic i també per un elevat ritme de creixement i de fenòmens maduratius importants, en què la nutrició exerceix un paper molt important.

Es produeixen canvis en la composició corporal, en que les noies presenten un major percentatge de greix corporal, i un menor percentatge de massa magre (poc greix) respecte al nois, aquí tenim que tenir en compte l'endocrinologia, que és la ciència que estudia els trastorns dels sistema endocrí que interfereixen en el desenvolupament, creixement, maduració i metabolisme normals del recent nascut, el nen/nena i els adolescents.

La mitjana de pubertat de les noies s'inicia entre els 10-11 anys en canvi en els nois comença 1,5-2 anys més tard.

Creixement i desenvolupament normal dels adolescents

El creixement és un paràmetre fonamental per valorar la salut i el desenvolupament en la infància, las alteracions del creixement adverteixen als pares i als professionals de la salut sobre malalties o símptomes subjacents**.**

La salut dels adolescents

La salut és el pilar fonamental en la vida, sense ella no existiríem, per això és molt important conscienciar a la gent i sobretot als adolescents dels problemes que poden tenir si no tenen cura de la seva salut.

Per tenir cura, cal complir una sèrie de requisits que els experts recomanem i són:

Fer 1 hora d'esport o activitat física cada dia, no fumar, no beure alcohol i tenir cura del mètodes utilitzats durant les relacions sexuals. Si no es tenen en compte aquests requisits

poden aparèixer malalties com l'obesitat, la diabetis, depressió, el sida, pots patir un coma etílic, tenir problemes en el fetge i en el ronyó.

Segons un estudi de Lluís Camprubí (Les conductes de risc i hàbits poc saludables) :

Hi ha una disminució en la pràctica esportiva, sobretot en les noies, per dues raons, i és que no hi han suficients esports on elles es sentin còmodes i també per la pressió social, que provoca que les noies facin altres activitats.

El tabac, avui en dia s'està veient com el seu consum en adolescents menors d'edat és cada vegada més gran, i és que un 30% que fumen, menys d'un cigarreta/dia, un 50% entre 1/5 cigarretes/dia i finalment un 20% fuma 6, el que sorprès més és que gran part dels joves són conscients que fumar és nociu, però que ells fumen perquè els seus amics ho fan.

L'alcohol, cada vegada és més fàcil aconseguir-lo i augmenta el seu consum i pot provocar conseqüències greus a curt termini com una coma etílic, o a un llarg termini problemes al ronyó.

El consum de cànnabis està lligat amb l'entorn de les persones, ja que la majoria dels adolescents afirmen haver fumat perquè els seus amics consumeixen, tot i ser conscients que això no és bo per la salut.

Finalment, cal destacar l'ús de mètodes no segurs en les pràctiques sexuals, en que 24,5%dels adolescents afirmen a ver fet ús de la píndola del dia després i un 6% afirma haver-la utilitzat més d'una vegada.

Prendre's la pastilla del dia després és nociu per a la salut i representa un risc, per això s'ha de conscienciar als joves dels problemes que comporta.

CAPITOL 4 PARES I MARES HIPERCRÍTICS

4.1 Com afecta la competitivitat esportiva excessiva

Hem de destacar diversos factors que influeixen a ***potenciar l'esport femení*** com la família, ja que de vegades els pares i mares valoren diferent practicar esport un fill o una filla. Cal destacar que últimament els mitjans de comunicació estan fent un esforç per ***valorar*** i comentar notícies d'actes ***esportius*** protagonitzats per ***dones***, com per exemple els partits de futbol femení, però encara s'ha de treballar molt el reduir el nombre de prejudicis negatius que hi ha vers les nenes i adolescents que practiquen esports i les diferències econòmiques importants dels equips i esportistes masculins.

A part del ***beneficis físics*** que comporta fer esport, hi ha els beneficis psicològics comuns als dos sexes i també pels adults com:

Reduir els estats d'ansietat i ***depressió,*** millorar les funcions ***intel·lectuals***, la imatge corporal i ***evitar els trastorns alimentaris*** , reduir el consum d'**alcohol**, el **tabac** i altres ***drogues***...

Com afecta la competitivitat esportiva excessiva, l'exigència desmesurada o la sobreprotecció pot provocar la síndrome de l'esportista cremat

Decàleg de bones pràctiques per a pares de fills que competeixen:

1. ***Prioritzar la formació*** dels esportistes infantils en el camp tècnic, social i organitzatiu sobre els resultats.

2.Valorar el Compromís, la disciplina, el respecte, l'empatia, el treball en equip, la superació,…és a dir, aspectes que van més enllà del joc i que corresponen a qualsevol activitat humana en la societat.

3. Animar i acompanyar el menor en la pràctica esportiva sense pressions.

4. ***Recordar, com a pares, per què practiquen esport*** els seus fills: per diversió, per fer amics, per afany de superació, d'estar sans, de connectar.

5. ***Regular les expectatives*** i ajustar-les a la situació i capacitats del fill.

6. ***Gaudir i no patir*** l'esport al costat del fills.

7. ***Escoltar el nen,*** proporcionar-li un espai segur i de confiança on pugui expressar-se.

8. ***Donar-li suport,*** sigui quin sigui el seu rendiment.

9. ***Valorar el seu esforç,*** i comunicar-li-ho.

10. ***Donar importància a la pràctica de l'esport*** pel que és i no per les victòries o les derrotes.

Experts UOC

Xavier Pastor Pérez (professor dels Estudis de Dret i Ciència Política)

Neus Nuño (professora màster de Psicologia Infantil i Juvenil)

CAPÍTOL 5 CONCLUSIONS FINAL

En aquest Treball hem pogut desenvolupar i assolir els objectius general i els específics que inicialment estaven plantejats:

1ª.- Caldria profunditzar perquè hi hagi un pla de potenciar l'esport escolar.

En l'esport escolar queda clar que el més important que guanyar és:

El sentiment de pertinència a un grup (aprendre a jugar junts), la valoració personal (sentir-se necessari per a l'equip) , planificació i la constància (aprendre a entrenar i a esforçar-se),normes en la vida (saber que hi ha regles que conformen l'activitat) , educació física (practicar l'activitat esportiva al llarg de la seva vida)

2ª-Les evidències mèdiques i beneficis de fer esport

Està provat que els adolescents esportistes tenen una major concentració i son més equilibrats emocionals, a més hi han una sèrie de beneficis , físics, emocionals , de coneixement i relacions personal

3ª- Les bones pràctiques per Pares de adolescents que competeixen son:

Els pares tenen que prioritzar la formació dels seus fills dins dels camps: tècnic , social per sobre dels resultats i tenen que acompanyar en la pràctica esportiva sense pressions, parlar amb ells de les seves inquietuds viscudes durant el partit , valorar el seu esforç i dona-li suport sigui quin sigui seu rendiment, amb el criteri sempre que los més important es divertir-se en la pràctica del esport.

Aquí tenim una fotografia de la final del Campionat d'Espanya Infantil Femení d'Hoquei sobre Herba quedant subcampiones, la meva neta Marta està amb el seu pare amb la imatge d'unitat familiar sent el més important l'haver participat.

4ª-Els resultats de l'**ENQUESTA** feta als adolescents en el apartat " des quina edat practiques esport" sorprèn que el nens i nenes inicien la pràctica del esport des l'època

escolar un 42% per tant confirma en la necessitat de potenciar el esport escolar, i respecte a "els motius de l'abandonament ", un 45,8% per lesió i el 17% per motius estudis, cal continuar fent esport en un àmbit relaxat.

Atès que hi ha aspectes que pels meus desconeixements mèdics , professor i d'entrenador, hi ha punts en el treball que han quedat a desenvolupar per a persones amb una major formació perquè analitzin i millorin aspectes com la diferencia d'entrenaments físics específics en cada categoria, control i revisions mèdiques anuals…. motivar i ajudar a la seva formació personal i donar resposta a la pregunta:

L'ESPORT al SERVEI dels ADOLESCENTS i NO els ADOLESCENTS al SERVEI de L'ESPORT?

BIBLIOGRAFIA consultada

"pares i mares hipercrítics/decàleg de bones pràctiques"

Pastor Pérez, X (professor dels Estudis de Dret i Ciència Política)

Nuño,N (professora màster de Psicologia Infantil i Juvenil)

Publicat el 28/12/2021 al Eix Diari

WEB consultades

“Per què els nens i nenes han de fer esport”

Autor:Fundación del Corazón

17/05/2012

Consultada : 14/03/2022

http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-niños/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-niños.htm

“L’esport per a educar , no educar per a l’esport”

Hervàs,E (Psicòleg e Familia)

Consultada : 19/03/2022

http://www.guiainfantil.com/servicios/deportes/beneficios.htm

ANNEX I – Enquesta Google forms

Perqué els nens han de fer esport?

El meu nom és Santiago Rusiñol i Vidal, estudiant del Diploma Sènior Universitari UPC en Ciència, Tecnologia i Societat. A continuació en aquest formulari , se't realitzaran unes preguntes que utilitzaré en la meva TFD (Treball Fi de Diploma), agraeixo el teu temps emprat i la teva sinceritat en les respostes .Totes les dades són anònimes i únicament seran utilitzats amb fins acadèmics.

Correo *

Introdueix el codi postal — Casillas

- Opción 1
- Añadir opción o añadir respuesta "Otro"

Practiques esport — Casillas

- Si
- N

Gènere — Casillas

- Femení
- Masculí

Desde quina edat practiques esport — Casillas

- de 4 a 10
- de 10 a 18 años
- > 19 años
- No practiques

Quin esport practiques

Casillas

- [ ] Tennis
- [ ] Bàsquet
- [ ] Hoquei herba
- [ ] Futbol
- [ ] Natació
- [ ] Altre

Com jugues

Casillas

- [ ] Individual
- [ ] En equip

Motius per abandonar la pràctica física

Casillas

- [ ] Per lesions
- [ ] Empipament amb l'entrenador
- [ ] Els meus pares no em deixaven
- [ ] Pels estudis
- [ ] Per mandra
- [ ] Em va deixar d'agradar
- [ ] Falta de suport i estímul
- [ ] Falta de diners
- [ ] Otra...