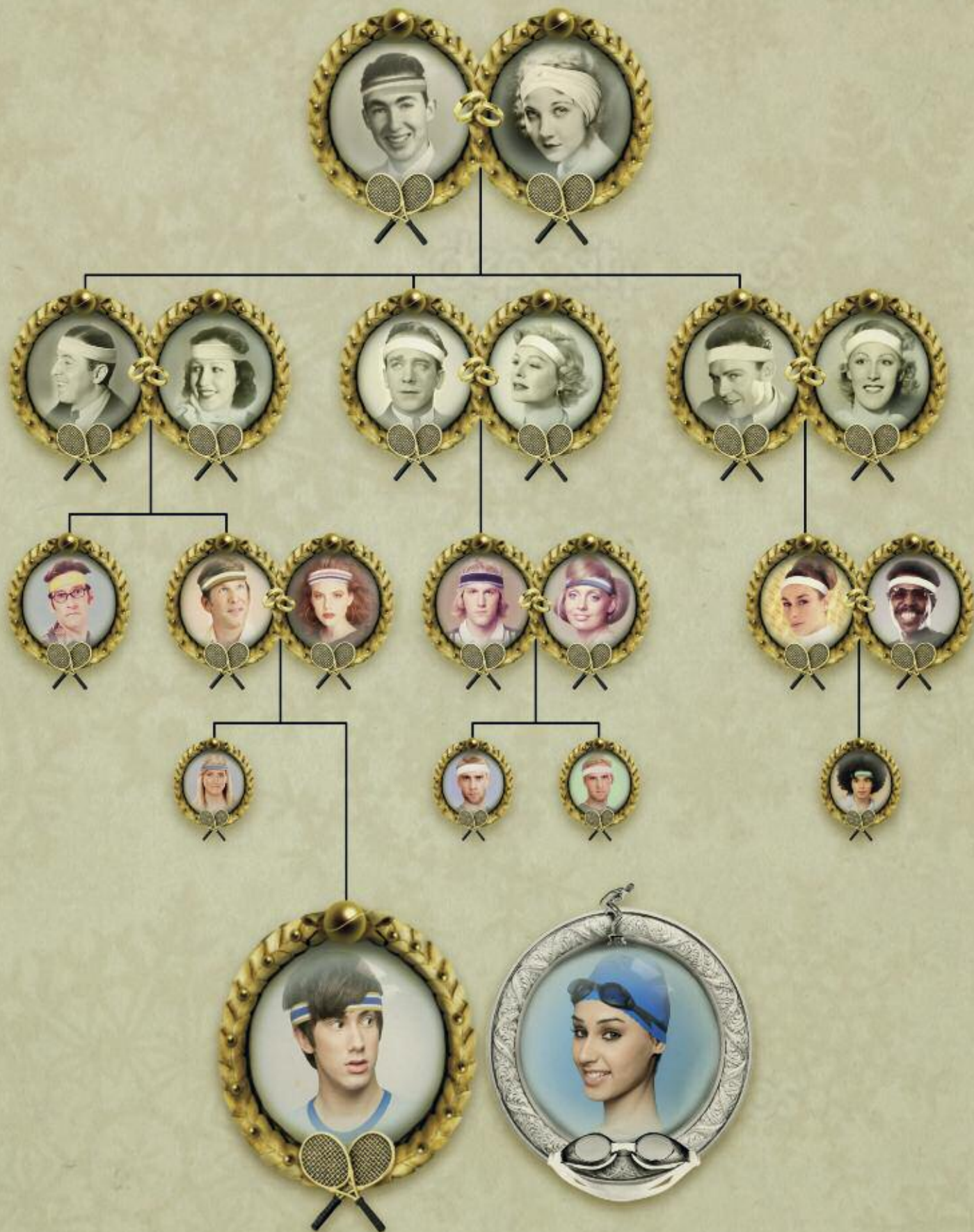


ANACCOLDE

Asociación Navarra de Clubes Colegiales Deportivos





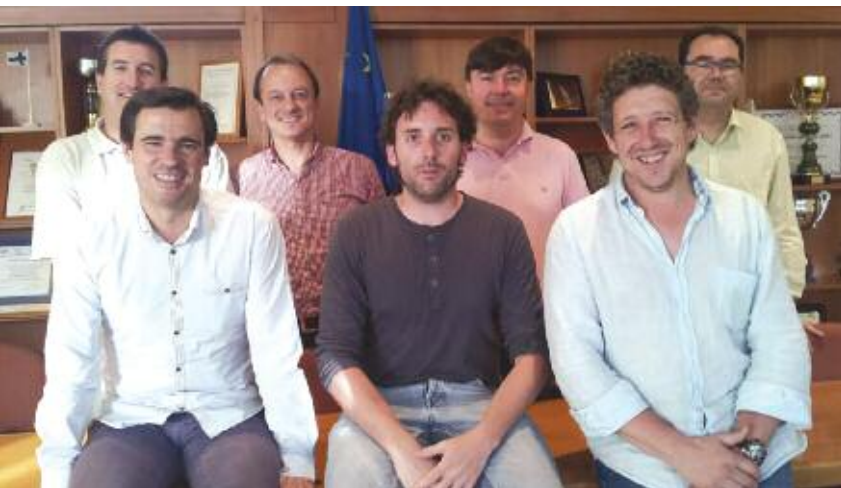
DE REPENTE
LA VIDA TE PUEDE LLEVAR
A CUALQUIER DEPORTE.

POR ESO NECESITAS UN EXPERTO EN TODOS.



tus compras también en:
elcorteingles.es

Síguenos en 
facebook.com/elcorteingles

JUNTA DIRECTIVA / ZUZENDARITZA BATZORDEA

Arriba, de izquierda a derecha: Miguel Ángel Elizari (Teresianas), Félix Purroy y Pablo Buena (San Cernin), Alberto Rodríguez (El Redin). Sentados: José María Gastón (Larraona Claret), Xabier Torres (Maristas) y Juan Carlos Oroz (Teresianas). Falta: Iñaki Goñi Garatea (Ikastola San Fermín).

MIEMBROS DE LA JUNTA

Pablo Buena Hontiyuelo	PRESIDENTE
José María Gastón Sierra	VICEPRESIDENTE
Juan Carlos Oroz	TESORERO
M. Ángel Elizari Casado	SECRETARIO
Xabier Torres Clemente	VOCAL
Iñaki Goñi Garatea	VOCAL
Félix Purroy Turrillas	VOCAL
Alberto Rodríguez Rípodas	VOCAL

Queridos amigos y amigas:

ANACCOLDE nació en marzo de 2011 como resultado de que once clubes colegiales tomaron conciencia de grupo y decidieron emprender acciones que redundaran tanto en el beneficio conjunto como individual de sus asociados. La fundaron con el firme propósito de liderar el sistema deportivo colegial y ser una referencia en el deporte escolar de Pamplona y Navarra.

El deporte, como afición practicada en su justa medida, es una fuente de salud física y mental de extraordinario valor. Pero el deporte es también educación, porque a través de la práctica deportiva se transmiten una serie de valores que son los que hoy demanda la sociedad con más insistencia que nunca en nuestro sistema educativo. Es casi imposible concebir hoy en día la sociedad sin deporte. Es un elemento transversal, un instrumento valiosísimo para formar mejores personas. Su potencial es enorme; su presencia, constante en todos los ámbitos sociales.

Nuestra intención es colaborar con la Consejería de Educación, Consejo Escolar de Navarra e Instituto Navarro del Deporte. Entre todos debemos dedicar los esfuerzos que sean necesarios para extender la práctica deportiva entre niños y jóvenes y para ir reduciendo progresivamente la tasa de abandono de la actividad deportiva. Por último, quiero agradecer, muy especialmente, la generosa colaboración de todas las personas que forman parte de la Junta Directiva, que aun teniendo compromisos laborales y familiares, siempre encuentran el tiempo necesario y se involucran de forma totalmente altruista.

Espero que el trabajo que desarrollamos esté a la altura de nuestro compromiso con el deporte y con la sociedad.

Muchas gracias a todos

Lagun agurgarriak:

ANACCOLDE 2011.eko martxoan sortutako elkarte duugu. Hamaika ikastetxeetako kirol elkarteek talde kontzientzia bere gain hartu eta, taldearen eta beren bazkideen onurarako izango ziren jardumbideak martxan jartzeko asmoa abian jarri zituzten. Elkarte sortzearen helburua nagusiak ikastetxeetako kirol sistema aurrera eramatea eta Iruñea eta Nafarroako kirol eskolarrean erreferentzia izatea izango dira.

Kirola, bere neurrian garatutako afizio gisara, izugarrizko balioa izango duen fisikoa eta mentala izango den osasunerako iturria duugu. Baina kirola bera hezkuntza ere izango da, izan ere kirolaren jardunbidearen bidez, gure hezkuntza sistemaren barruan eta inoiz baino gehiago, gaur egun gizarteak galdegiten dituen hainbat balore garatuko baitira. Gaur egun ez da kirolak gabeko gizarte ulertzen. Zeharkakoa izango den elementua duugu, hobeak izango diren pertsonak garatzeko ezinbesteko tresna. Kirolak izango duen indarra nabarmena izango da eta gizartearen esparru ezberdinetan jarraia.

Gure asmoa Hezkuntza Kontseilaritza, Nafarroako Eskola Kontseilua eta Nafarroako Kirol Instituiarekin lanean aritzea da. Partaideon egin beharra izango da haur eta gazteen artean kirol jarduera ahalik eta gehien zabaltzea eta kirol jardueraren alboratze maila piskanaka gutxitzen joatea. Azkenik, Zuzendaritza Batzordea osatuko duten pertsonen borondatezko laguntza eskertu nahiko nuke bereziki, lan eta familia konpromezuen gainetik, beharrezkoa den denbora topatu eta ezerren trukean lan egiteko prest izango direnak.

Bururuturiko lana kirola eta gizartearekin dugun gure konpromezuaren mailaren tamainakoa izatea espero dut.

Eskerrik asko



10 AÑOS

enseñando inglés a niños y jóvenes

✿ Matrícula abierta curso 12/13

✿ Grupos reducidos desde 2 años

✿ Preparación exámenes de Cambridge

✿ Profesores nativos y titulados

✿ Campamentos urbanos en verano

✿ English football camp

Inulanrea 43, Mendabaldea
Teléfono: 948 198011

www.westend.es

west end
Idiomas
2002 - 2012

ÍNDICE / AURKIBIDEA

Presentación de la Junta Directiva	3
Entrevista al Presidente de Anacolde: Pablo Buena Hontiyuelo	5 - 8
I Jornadas Anacolde	9 - 11
Consejo Escolar de Navarra: Pedro González Felipe	12 - 13
Reportaje: Luis Astráin Romano. Psicólogo Deportivo y Psicoterapeuta	14 - 15
Alejandro Lezáun Rodríguez: Preparador físico del C.A. Osasuna	16 - 17
El Personaje: Txemi Urtasun Úriz	18 - 19
Galería de fotos	20 - 21
Salud: Nutrición Infantil	22

Edición: Asociación Anacolde // Dirección y producción: Nerea García Domínguez de Vidaurreta
 Redacción: Diego San Martín y Nerea García // Fotografía: Archivo
 Publicidad: 665 590 786 // Imprenta: Página, S.L. // Depósito Legal: NA 1077-2012

Clubes escolares miembros de ANACCOLDE



ESCOLAPIOS CALASANZ



ESCOLAPIOS COMPASIÓN



IKASTOLA S. FERMIN



IRABIA



SAN IGNACIO



LARRAONA



LICEO MONJARDIN



MARISTAS



COLEGIO DE FOMENTO
MIRAVALLS | EL REDÍN
SEDE EL REDÍN
CENTRO CONCILIADO

MIRAVALLS-EL REDIN



SAN CERNIN



TERESIANAS

SAGRADO CORAZÓN

También han mostrado interés en pertenecer a la Asociación:

NUESTRA SEÑORA DEL HUERTO
IKASTOLA PAZ DE ZIGANDA
IKASTOLA JASO
SANTA LUISA MARILLAC

IES NAVARRO VILLOSLADA
LUIS AMIGÓ
JESUITINAS



**Equipaciones deportivas completas,
a medida y a precios sin competencia.**

Trofeos y placas conmemorativas.

**Artículos promocionales
y regalo de empresa**

BIANBI
www.bianbi.es

Pol. Industrial Mutilva Calle/D - Nave nº 3 - MUTILVA (Navarra)
Tel.: 948 243 094 bianbi@bianbi.com



ENTREVISTA: Pablo Buena Hontiyuelo, presidente de Anacolde

“El mundo deportivo y el educativo deben ir de la mano”

“Kirola nahiz hezkuntzaren munduek ildo beretik joan beharra dute”



Pablo Buena Hontiyuelo, presidente Anacolde

Fomentar el deporte desde edades tempranas. Con esta premisa nace Anacolde, una Asociación Navarra de clubes colegiales deportivos que se fraguó hace un par de años, fruto de las reflexiones, necesidades y propuestas de un grupo de clubes escolares. Actualmente lo conforman un total de 12, pero su entrada está totalmente abierta a quien quiera adherirse. Basta con que su colegio tenga un club deportivo y acepte los estatutos establecidos. De hecho, son varios los centros que han mostrado su interés en pertenecer a ella próximamente.

Han sido dos años de arduo trabajo, trámites múltiples y esfuerzo, que se ha

visto totalmente recompensado en la nueva Asociación con gran proyección y optimismo, con el principal objetivo de satisfacer la demanda deportiva escolar, en la que tienen cabida todos los niños y niñas de la Comunidad.

Su presidente, también del Club Deportivo San Cernin, Pablo Buena Hontiyuelo, nos acerca a continuación la gestión de Anacolde.

¿Qué balance podría hacerse de la Asociación?

Hemos conseguido algo importante, como es la realización de las I Jornadas, que han contado con un nivel de asistencia importante desde el punto de vista institucional. Además, se ha logrado que los miembros pertenecientes le hayan concedido importancia y que durante año y medio hayamos trabajado de forma mensual, que no es fácil; así como que en el seno de la Asociación se hable de materia deportiva y cómo mejorar. Sin duda, valoro muy positivamente esta convivencia, porque me parece un buen cimiento para el futuro. Creo que esta Asociación, al margen de que consiga más o menos objetivos planteados, tiene proyección en el tiempo. Estamos convencidos de que es bueno estar unidos y de que la unión hace la fuerza.

¿Qué ha supuesto Anacolde?

Es una asociación de clubes colegiales de Navarra, pero los que la componemos entendemos que, además, es un proyecto. Hace dos años la mayor parte de los que formamos parte reflexionamos y al coincidir varias personas, vimos la posibilidad y necesidad de constituir esta Asociación como interlocutora ante las instituciones, tanto civil como en materia deportiva para hacerles llegar nuestras propuestas.

“Estamos convencidos de que es bueno estar unidos y de que la unión hace la fuerza.

Anacolde está abierta a todos los colegios que tengan un club deportivo”

¿Por qué?

El ciudadano está acostumbrado a que se lo den todo hecho. Creemos que cuando se habla de deporte, sobre todo en la edad escolar, agradecemos que nos consulten, como personas que detectamos a pie de patio y pista deportiva nuestras necesidades; siempre diferenciando que somos clubes colegiales que competimos, pero con otra filosofía que la de otro club netamente competitivo. Por tanto, hicimos un estudio con nuestras fortalezas y debilidades y vimos que si nos uníamos para hablar del deporte y mejorar nuestra situación, no para otros fines, íbamos a tener más posibilidades de hacer llegar todo esto que vendría bien a nuestros asociados, clubes y deportistas. De este modo, constituimos la Asociación, convocamos a todos los clubes deportivos de Navarra y debo insistir en que no es cerrada, sino que es un proyecto abierto a centros públicos y concertados para que quien considere oportuno se integre. Va a tener las puertas abiertas para trabajar e intentar conseguir en una época tan difícil económicamente aquello que necesitamos.

¿Qué papel cumplen las familias en la Asociación?

Pretendemos que se involucren en la práctica deportiva de sus hijos y si pueden conciliar, mejor; filosofía que no se da en un club puramente competitivo. Nosotros



Visita guiada al Centro de Interpretación de Vacuno de Leche en Etxeberri-Arakil
Cita previa: 948 600 449/visitas@lacturale.com
Para todos los públicos

Bisita gidatua Esne-Behien Interpretazio Zentzura. Aldez aurretik deitu:
948 600 449/visitas@lacturale.com
Publiko guztientzat.



Primera Leche Certificada en Producción Integrada
Lehenengoa
Ekoizpen Integratuko Esnea



lacturale



sepan administrar bien esa presión que conlleva la competición. La gente bien formada aguanta la presión y lo transmite al resto de compañeros.

¿Cuál es la oferta deportiva de Anacolde?

Tenemos una oferta variada. Además, dentro del proyecto está poder atender la demanda intercambiando alum-

formamos a niños de forma integral, no solo deportivamente sino también desde el punto de vista educativo. Nuestra filosofía es que la inmensa mayoría de los deportistas que salgan de estos clubes tengan la cabeza bien amueblada y que cuenten con otras herramientas para desenvolverse bien en la vida, además de ser grandes deportistas. Es decir, que adquieran a su vez valores deportivos, que son el reflejo de la realidad de la vida o sociedad, tales como disciplina, saber manejarse en la derrota o en el triunfo, o desarrollarse en valores de igualdad.

¿Cómo pueden los padres y madres involucrarse en las actividades deportivas escolares?

Los padres se dejan seducir por los gustos de los hijos en lo deportivo y en lo que no lo es. Tal vez, el padre no tiene que ser un *Hooligan* y hacerle comprender que al niño la educación en la derrota le va a permitir otros días ganar y disfrutar del deporte. Y es que la derrota en un club colegial se debe utilizar para preparar el siguiente partido para corregir errores, demostrar que, aun perdiendo un día no pasa nada, y con valores como el esfuerzo, la disciplina, constancia y trabajo en el siguiente partido se puede ganar. Así, conseguiremos que nuestros alumnos, si los amueblamos bien, sean personas que

nos para cubrir las necesidades de todo el alumnado dentro de un contexto al que pertenece su club. Otro aspecto prioritario es la formación. Cuando decimos que queremos que los niños y niñas atiendan su formación personal o educativa pensamos en la figura del entrenador. Queremos formar a todos estos jóvenes que se involucran para entrenar a niños más pequeños. Necesitan apoyo, corrección, aprender y madurar en el comportamiento. Nos preocupa y estamos en perfecta sintonía con el Instituto Navarro del Deporte para ello, incluso entendemos que el Consejo Escolar de Navarra es un agente fundamental en todo esto. Tenemos que trabajar mucho e intentar trasladar el proyecto a todos los padres que forman parte de las comunidades educativas y seguro que el trabajo nos da los frutos.

De este modo, con la formación oportuna la oferta podría ampliarse

Eso pretendemos. También nos puede servir la experiencia de entrenadores muy bien formados que actúen como profesores para los jóvenes, que algunos son alumnos de colegios para que aprendan de esa experiencia, capacidad, etc. Por otra parte, es esencial conseguir un espíritu de pertenencia. Es decir, que los propios alumnos de los que nos nutrimos

“Un aspecto prioritario es la formación de los jóvenes que actualmente juegan en el colegio para formarse como entrenadores”

entiendan que es algo en lo que pueden participar.

¿Sería como dar continuidad a los jóvenes que ahora juegan para que en el futuro puedan ser entrenadores y adquieran el hábito del deporte?

Efectivamente. En ocasiones, una persona con un periplo deportivo en un colegio y que haya tenido que interrumpirlo por los estudios, no lo olvida; es más, si le gusta el deporte, puede volver a retomarlo con el tiempo. Quién mejor puede entrenar en nuestro club que alguien que ha vivido en él.

¿Es fundamental fomentar el inicio de la práctica deportiva desde pequeños?

Es un objetivo muy importante. La práctica deportiva en nuestros centros es extraescolar, pero el deporte en el colegio converge también a los profesores de Educación Física y al club deportivo, en el que hay más disciplina. Queremos aunar todo, pero sobre todo que se dé oferta. Consideramos que el mundo educativo y el deportivo deben ir de la mano.

¿Hay demanda para iniciarse en el deporte en edad temprana?

Concretamente, en San Cernin, ya desde los cinco años. Si se hace es porque hay demanda, sobre todo en fútbol. No obstante, lo importante es adecuar el deporte a su edad, bien multideporte o cualquier modalidad. Que los niños hagan deporte es muy bueno, bien en equipo, que trabajen coordinación, o individual. El deporte en la sociedad es fundamental, también como hábito saludable, porque el menor adquiere buenas costumbres, mientras que se mantiene alejado de otras “lacras” sociales. Es, por tanto, saludable y deseable para muchos padres que desean que sus hijos alcancen la maduración personal y física.

¿Te gustaría añadir metros a tu nueva casa?

Aprovecha ahora las condiciones del **Carnet Vecino en CIUDAD DEPORTIVA AMAYA**



Cuesta Beloso, bajo, s/n
31006 Pamplona
Teléfono 943 34 85 94
web@ciudamaya.com
www.ciudamaya.com



Por el 1% del valor de tu nueva vivienda, añádele 100.000 m² de posibilidades y disfrútalos con **toda tu familia***

(* Promoción válida para viviendas adquiridas a partir del 1/1/2010)

Con el 1% del precio escriturado de tu vivienda accederás a:

- Más de 100.000 m² de instalaciones: pistas cubiertas de pádel, varias piscinas (cubierta, olímpica climatizada con cubierta retráctil, novedosa y moderna piscina rxiki), gimnasio deportivo, gimnasio de musculación, jacuzzis y sauna, pistas de tenis y squash, frontones, patinódromo, campo de fútbol de hierba y de tierra, campo de béisbol, comedores exteriores y amplias zonas verdes...

- Una completa oferta deportiva: 17 secciones de deporte federado y escuelas deportivas

- Una oferta de actividades deportivas para todos los gustos: gimnasia, aerobic, pilates, gap, aquafitness, natación, spinning, tai chi, stretching,...
- Una atractiva actividad social: campeonatos, concursos, campamentos y talleres infantiles, espectáculos, verbenas,...

EJEMPLOS PRÁCTICOS:

ESCRITURA	1%	SOCIOS
180.000 €	1.800 €	Toda la familia
180.000 €	1.500 €	Toda la familia

¿Qué se podría decir respecto al abandono deportivo?

Es cierto que observamos también un cierto abandono de la práctica deportiva sobre los 12 años. Además, la mayoría de abandono es femenino. Es un tema que nos preocupa y vamos a trabajarlo, analizándolo desde la convergencia de todos los clubes para ver distintas impresiones y ver cuál es el fallo. Quizá, podría ser el tipo de actividad deportiva, bien por los amigos o la oferta existente.

A nivel de Navarra sí se fomenta la práctica del deporte, como con los Juegos Deportivos o las campañas escolares, ¿Es suficiente?

Hay que reconocer que es una voluntad de mejorar e innovar... No obstante, si se nos escuchara las opiniones, Navarra seguirá siendo pionera, como la Asociación. De hecho, la Comunidad Foral ha apostado por el deporte y por unir lo educativo con lo deportivo. Nuestra meta es ser interlocutor para ayudar a esto, que se fomente y respecto a la formación, hacer que los jóvenes tengan reconocimiento, ya que dedican su tiempo a formar a chavales sin retribución. Algo que hay que potenciar y valorar.

Se entiende que aunar intereses comunes con todos los clubes cuando cada uno funciona de modo distinto no es tarea sencilla

Cada club iba por su lado antes de constituir la asociación. Algunos funcionaban muy bien, pero se trata de no ser uno solo, sino emplear sinergias. Si puedes aportar el modo de funcionamiento a otro club para mejorar su gestión y actividad deportiva, es muy satisfactorio. Es una Asociación muy variada en lo que a centros se refiere y abierta para todos. Aunque como en todas las asociaciones en la convivencia hay discrepancias que se solucionan de modo constructivo y a día de hoy no hay nada que nos divida e impida que este proyecto salga adelante. Es evidente que cada club tiene su filosofía educativa e ideario, pero creo que aparte de una junta directiva de la Asociación somos amigos.



¿Qué objetivos se plantea actualmente Anacolde?

Las metas vendrán determinadas por la Asamblea que tenemos el próximo día 25 de junio, en la que se rendirán cuentas para corregir y seguir mejorando, aunque mensualmente se va informando a todos los que forman parte. A corto plazo tenemos previsto reunirnos de nuevo con el Consejo Escolar. Además, el consejero de Educación, José Iribas, se comprometió a acompañarnos a las universidades, porque entendemos que es un lugar ideal para lanzar formadores y entrenadores, puesto que muchos estudiantes tienen ganas de relacionarse con el deporte en

Wild Summer Fun Weeks

Campamentos de verano en inglés
Semanas temáticas de 3 a 10 años

Kids&Us
school of english

Plazo de inscripción abierto
para el curso 2012-2013

Kids&Us school of english Pamplona
C/ Irulanarrea, 11-13 bajos
T. 848 471 971 · pamplona@kidsandus.net
www.kidsandus.es



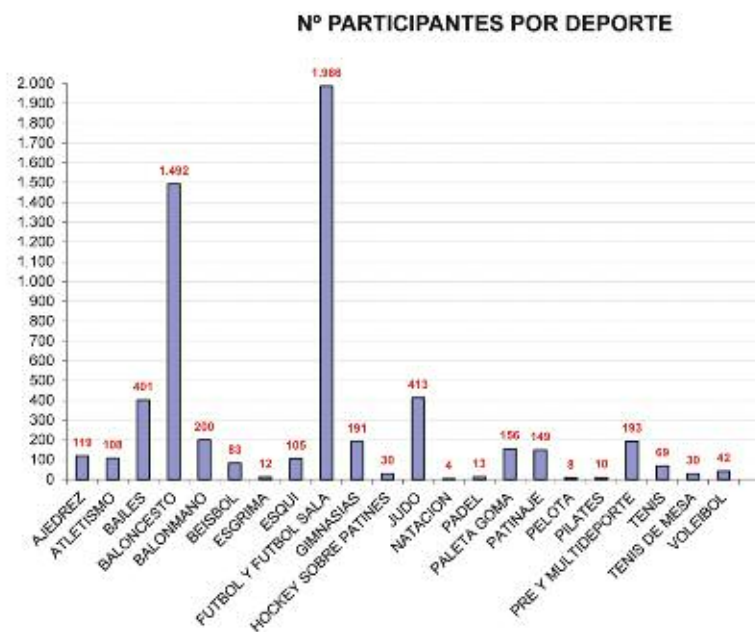
“Navarra ha apostado por el deporte y por unir lo educativo con lo deportivo. Queremos ser interlocutores para lograrlo”

materia formativa. También nos reuniremos con las federaciones para avanzar sobre la conciliación familiar. Y es que si la practica deportiva va unida a la conciliación familiar, se refuerza. Y eso beneficia la imagen de los entes deportivos, el colegio y la familia. Así, se deduce que es mucho trabajo, nosotros no somos profesionales de esto, sino que nos dedicamos por afición y porque creemos en ello. Supone un sacrificio añadido en nuestros quehaceres diarios. Es la realidad, aunque todos los que formamos parte de Anacolde estamos encantados de hacerlo por el futuro de nuestros hijos, en primer lugar, y por fomentar el deporte.

OBJETIVOS DE ANACOLDE

- Convertir el centro escolar en el lugar de referencia de los procesos iniciales del aprendizaje y práctica deportiva.
- Adaptar los juegos deportivos a las necesidades educativas y de desarrollo integral del niño.
- Diseñar ofertas en la eliminación de estereotipos sociales ligados al género.
- Fortalecer alianzas entre clubes y centros escolares.
- Potenciar la participación de todos los agentes involucrados en el deporte, articulando nuevas fórmulas de actuación.

Datos Anacolde



COLEGIO:	ANACOLDE	
ALUMNOS/AS:	11.770	
ACTIVIDAD	Nº PARTICIPANTES	Nº DE MONITORES/AS
AJEDREZ	119	8
ATLETISMO	108	7
BAILES	401	21
BALONCESTO	1.492	187
BALONMANO	200	30
BEISBOL	83	12
ESGRIMA	12	2
ESQUI	105	10
FUTBOL Y FUTBOL SALA	1.986	256
GIMNASIAS	191	9
HOCKEY SOBRE PATINES	30	3
JUDO	413	13
NATACION	4	2
PADEL	13	3
PALETA GOMA	156	4
PATINAJE	149	13
PELOTA	8	1
PILATES	10	1
PRE Y MULTIDEPORTE	193	23
TENIS	69	5
TENIS DE MESA	30	2
VOLEIBOL	42	3
TOTAL	5.814	615



AUTOCARES

OROZ

☎ 948 130 996

Ciudad del Transporte - C/ Alemania 28
31119 ORIZ (Navarra) - Fax 948 13 34 48
e-mail: info@oroz.info | www.oroz.info

I JORNADAS ANACCOLDE / ANACCOLDE ELKARTEAREN I IHARDUNALDIK

1ª Jornadas ANACCOLDE

EDUCACIÓN, DEPORTE Y SOCIEDAD

Asociación navarra de clubes colegiales deportivos

SESIÓN INAUGURAL

FECHA: 18 de Abril de 2012 (MIÉRCOLES)

LUGAR: Colegio San Cernin a las 19:00h.

PONENTES:

Sr. D. JOSÉ IRIBAS (Consejero de Educación)
 Sr. D. ELENA TORRES (Consejera de Política Social, Igualdad, Deporte y Juventud)
 Sr. D. CARMELO PANIAGUA (Vicepresidente del Comité Olímpico Español)
 Sr. D. PEDRO GONZÁLEZ (Presidente del Consejo navarro escolar)

MESA REDONDA: Los valores en el deporte escolar

CURSO DE FORMACIÓN A ENTRENADORES

FECHA: 23 de Abril de 2012 (LUNES)

LUGAR: San Fermín Icazola a las 18:00h.

INVITADOS:

Sr. D. INAKI IBÁÑEZ (Delegado de Ocasión)
 Sr. D. LUIS ASTRÁIN (Psicólogo deportivo)
 Sr. D. JUAN CARLOS OROZ (Entrenador y fundador de Fútbol Tolo)

FECHA: 26 de Abril de 2012 (JUEVES)

LUGAR: Colegio Maristas a las 18:00h.

PONENTES:

Sr. D. ALEJANDRO LEZÁUN (Profesor Ed. Física y prep. físico de Ocasión)
 Sr. D. IMANOL ARREGUI (Entrenador del TRIUMPH)
 Sr. D. ÁNGEL JAREÑO (Entrenador de Grupo Inuria)



Educación, Deporte y Sociedad

El pasado mes de abril Anacolde inauguró oficialmente la constitución de la Asociación mediante la celebración de tres Jornadas de formación abiertas al público en general y dirigidas especialmente a entrenadores y monitores de categorías escolares. En la primera sesión, celebrada en la sede del Colegio San Cernin, el consejero de Educación, José Iribas; el director del Instituto Navarro del Deporte, Miguel Pozueta; el vicepresidente del Comité Olímpico Español, Carmelo Paniagua; el secretario del Consejo Escolar de Navarra, Ignacio Iriarte y el presidente de Anacolde, Pablo Buena, tuvieron ocasión de debatir sobre Educación, Deporte y Sociedad, el lema principal de la charla.

Se desarrollaron tres jornadas en las que participaron representantes institucionales, técnicos deportivos, psicólogos y preparadores físicos

El trabajo desarrollado en los clubes colegiales, la implicación de la consejería de Educación y del Instituto Navarro del Deporte en el deporte escolar, los recortes económicos y los valores que trasmite el deporte fueron los ejes principales de la I Jornada que centraron el debate.

Los clubes escolares reclamaron una mayor implicación de Educación en la formación de los entrenadores que trabajan en los equipos y, de hecho, el Consejero se comprometió a acudir junto a

VEN A RODAR AL KARTING

CUMPLEAÑOS

FIESTAS Y CELEBRACIONES

COMUNIONES

Te ofrecemos una amplia gama de actividades:

- ▶ Tandas individuales de 10 minutos
- ▶ Licencia RX250
- ▶ Carreras con amigos
- ▶ Y además, cursos de conducción para niños y adultos con tres modelos de karts: infantil, el RX7 y el RX250.

¡La diversión está garantizada!



PROMOCIONES ESPECIALES* **HORA FELIZ**

Tienes un **25%** de descuento en las tandas de alquiler de 15:00 a 16:00 horas.

3x2

Si vienes a rodar los jueves, disfruta de 3 tandas y **¡paga sólo 2!**

* Consulta las condiciones específicas de la promoción en: www.kartingnavarra.com

HORARIOS

INVIERNO (octubre a marzo ambos incluidos)
 DE JUEVES A DOMINGO
 De 12:00 a 18:00

VERANO (abril a septiembre ambos incluidos)

JUEVES Y DOMINGO De 12:00 a 20:00
 VIERNES Y SÁBADO De 12:00 a 21:00

¡TAMBIÉN ABRIMOS LOS MIÉRCOLES DE JULIO Y AGOSTO!

circuito de navarra

Autovía del Camino A12 Salida 58, dirección Pol. Ind. Perguita
 Tel: +34 948 64 03 62 karting@circuitodenavarra.com

www.circuitodenavarra.com



Carmelo Paniagua (vicepresidente del COE), José Iribas (consejero de Educación), moderador, Pablo Buena (Pte. Anacolde), Ignacio Iriarte (secretario del Consejo Escolar de Navarra) y Miguel Pozueta (director del INDAF)

representantes de Anacolde a una reunión con las Universidades para tratar este asunto.

Por su parte, el IND ratificó su compromiso de que los recortes afecten lo menos posible al deporte escolar y a la labor que desarrollan los clubes colegiales.

Los valores

En general los participantes en la primera sesión coincidieron al apuntar el desarrollo del deporte desde las aulas como fundamental por los valores y conocimientos que transmite.

“El deporte es ocio, entretenimiento, elemento de salud y de relación social. Es importante en el ámbito educativo porque rompe barreras y acerca a los jóvenes otras realidades con niños de diferentes culturas, idiomas y donde se pueden encontrar muchas coincidencias. Además, debemos enseñar a los niños y niñas a practicar deporte por encima de los resultados, puesto que el mérito está en el esfuerzo y superación de uno mismo”, apuntó el consejero de Educación.

Por su parte, Carmelo Paniagua, del Comité Olímpico Español apostaba por el deporte escolar. “Los clubes que nacen desde los colegios son vitales para la existencia y para la importancia del deporte

español. Por un lado, se transmiten los valores del deporte en toda su amplitud desde la edad escolar, que es cuando se comienza y, por otra, el desarrollo del deporte debe proceder del colegio”.

De hecho, en esta línea, para Ignacio Iriarte, secretario del Consejo Escolar de Navarra, “el deporte es considerado como el vehículo idóneo para la transmisión de valores como la solidaridad, cooperación, el respeto o la tolerancia”. Además, señaló que tanto el deporte base como el de élite se retroalimentan y hay que buscar un equilibrio.

La conclusión vino de la mano del presidente de Anacolde, Pablo Buena, quien comentó que sería muy importante reconocer créditos a los voluntarios universitarios que se dedican a entrenar a los jóvenes, puesto que les permite mayor madurez y una mejor cualificación deportiva.

En la mesa redonda correspondiente a la segunda de las jornadas sobre los valores en el deporte escolar que tuvo lugar en la Ikastola San Fermín participaron Iñaki Ibáñez, delegado de Osasuna, Luis Astráin, psicólogo deportivo y Juan Carlos Oroz, entrenador y fundador de futbito-txiki, como invitados.

A lo largo de la exposición se trataron temas muy interesantes que giraron en torno a los niños y el beneficio de la práctica deportiva en edad escolar. De este modo, Luis Astráin apuntó que el deporte puede entenderse desde tres perspectivas: generador de hábitos saludables, constructor de valores y como juego. Además, aprenden a ganar o perder, siempre y cuando se atiende a la diversidad de las capacidades, aspiraciones o motivaciones de cada niño.

Por su parte, Juan Carlos Oroz insistió en que “el deporte escolar se refiere no solo a la actividad que se desarrolla en los colegios, sino a la actividad que realizan los niños y niñas dentro de su vida escolar y juvenil”. Además, recaló la importancia de aprender valores a través del deporte como una oportunidad única que recordarán y les ayudará a formarse. También hizo un especial hincapié en que la formación de los entrenadores, ya que suponen el éxito y referente de la educación en esos valores y son quienes deben contribuir al desarrollo personal del niño. No



Iñaki Ibáñez, delegado de Osasuna, Luis Astráin, psicólogo deportivo, moderador y Juan Carlos Oroz, entrenador y fundador de futbito-txiki



AULA 2
aprendo más

www.aula2.com

Avda. Sancho
el Fuerte, 24
(trasera)

C/ Señorío de
Egulbati 12
(Mendillorri)

☎ 948 26 84 16 ☎ 948 16 05 99

Síguenos en



<http://www.facebook.com/aula2>



<http://twitter.com/Aula2>



aula dos

> AYUDA AL ESTUDIO: ESO, BACHILLER Y PRIMARIA
Tareas de verano, recuperación de asignaturas

> DIFICULTADES DE APRENDIZAJE
Lecto-escritura, cálculo, atención, comprensión lectora
razonamiento y estimulación cognitiva

> CURSOS DE HABILIDADES
Técnicas de estudio y nuevas tecnologías
aplicadas al aprendizaje

> CAMPAMENTOS URBANOS INTELIGENTES

En Euskera
y castellano



EN
NUESTRAS
AULAS
O EN SU
DOMICILIO





Ángel Jareño, entrenador del Grupo Iruña



Imanol Arregui, entrenador del Trimán

obstante, se trata de una responsabilidad compartida con los padres; que se continúe con las enseñanzas del colegio es fundamental y para lo que se debe estar plenamente convencido para poderlo transmitir a los jóvenes deportistas. Así, aprenderán valores de igualdad, compromiso, tolerancia, etc.

Por último, Iñaki Ibáñez habló de que el "deporte debe ser libre" y que comenzando como juego, lo asumen y es ahí donde desarrollan su personalidad. "Los técnicos son parte importante, por supuesto, pero también son los padres y madres como espectadores pasivos, pero activos como modelo de comportamiento. Entonces, ¿cómo educar? Dejar que los niños jueguen desde los propios centros como promotores, ayudando a que estos se desarrollen", argumentó.

Tras las exposiciones, hubo un turno de preguntas donde se plantearon dudas acerca del autocontrol de los padres en los partidos, la importancia de adquirir hábitos, consejos sobre cómo no desautorizar al entrenador, la educación de la base sobre quién tiene autoridad o cómo afecta el estado de ánimo en el rendimiento del deportista, entre otras.

La última de las jornadas fue en Maristas. Se trató de un curso de formación de entrenadores. Los ponentes, reconocidos técnicos en nuestra comunidad, que acudieron a la cita fueron Alejandro Lezáun (profesor de Educación Física y

preparador físico de Osasuna), Imanol Arregui (entrenador de Trimán) y Ángel González Jareño (entrenador del Grupo Iruña de Baloncesto).

Lezáun ofreció una sesión común en la que analizó cómo abordar la condición física en el desarrollo del jugador y a qué edad se debe empezar a trabajar según cada etapa. Por ello, subrayó la importancia de la práctica física de ejercicio por parte de los niños para un adecuado desarrollo físico-motriz, evitar lesiones, mejorar la coordinación dinámica y la agilidad, así como el equilibrio, la resistencia, la fuerza y la velocidad.

Dentro de la edad escolar la fuerza tiene que desarrollarse a través de ejercicios (autocargas, peso de compañeros, saltos...) y en función de la etapa en la que nos encontremos. Así, entre 5 y 7 años habría que trabajar ejercicios sin peso para aprender la técnica (salto, carrera, sprint) y con un carácter de esfuerzo bajo, ejercitando con el propio peso e introducir, poco a poco, resistencia del compañero.

De 8 a 13 años es recomendable trabajar todas las técnicas básicas haciendo especial énfasis en la técnica. Además, se debe ir aumentando la carga en ejercicios sencillos y también es posible realizar ejercicios más avanzados, pero sin carga. La velocidad, por su parte, es una

manifestación de la fuerza y marca de alguna manera la diferencia de los deportes de equipo. La resistencia de igual modo debe trabajarse en función de la etapa del deportista, sin agotarlo y dedicando especial atención a la coordinación, agilidad y equilibrio, especialmente entre 6 y 13 años.

Habló igualmente de los beneficios del calentamiento para preparar al organismo antes de comenzar la actividad física, ofreciendo pautas y un ejemplo modelo para acercar la realidad a los jóvenes espectadores. Finalizó su ponencia con una sesión tipo volcada en los deportes de fútbol sala y baloncesto.

Tanto Imanol Arregui como Ángel González Jareño argumentaron de modo muy ameno y coloquial sus impresiones y facilitaron a los allí presentes tácticas de juego recomendables para los niños y niñas en edad escolar, en sus diferentes disciplinas, insistiendo en la importancia de hacer deporte desde el colegio, siendo más bien un educador a la vez de entrenador, ya que se influye en el aprendizaje de sus cualidades físicas. Cuando el niño se inicia tiene que divertirse, trabajar con poca intensidad y conforme aumenta la edad, ir introduciendo la técnica y disciplina, orientarlo hacia un juego colectivo, de modo que aprenda a dominar el juego y ya de adulto alcance la máxima eficacia según las cualidades de cada jugador.

CAMPAMENTO DE VERANO



EQUITACIÓN E INGLÉS

Régimen de internos: de 7 a 15 años
Campamento de día: de 5 a 12 años

TURNOS 2012

1ª Tanda.	23 al 30 de junio	8 días
2ª Tanda.	3 al 14 de julio	12 días
3ª Tanda.	17 al 28 de julio	12 días
4ª Tanda.	1 al 12 de agosto	12 días
5ª Tanda.	14 al 21 de agosto	8 días
6ª Tanda.	23 al 30 de agosto	8 días

- Cursos de Equitación: Nivel cero - nivel medio - nivel alto en doma clásica, salto de obstáculos, horseball, etc.
- Práctica de inglés.
- Monitores bilingües.

CURSILLOS AGOSTO

CURSILLOS INTENSIVOS DE INICIO

- Dirigido a niños (desde 3 años) y adultos.
- Durante todo el mes de agosto.



PEDRO GONZÁLEZ FELIPE, presidente del Consejo Escolar de Navarra

“La práctica deportiva es un elemento formativo de primer orden”
 “Kirol jarduera formakuntzarako ezinbestekoa izango den baliabidea izango da”



cabeza de España en la práctica de deporte escolar. Por tanto, la situación de partida creo que es buena, otra cosa es si consideramos más o menos aceptable la concentración en uno u otro tipo de disciplinas deportivas, el menor número de chicas que practica deporte frente al número de chicos, etc.

¿Qué le parecen iniciativas del tipo de la

Asociación Anacolde para fomentar el deporte desde edades tempranas?

Me parecen enormemente positivas. Creo que la práctica deportiva es un elemento formativo de primer orden en la formación de las personas y que, por distintos motivos, en los últimos años quizá hayamos descuidado un poco su componente organizativo y motivador desde dentro de los propios centros, dejando que sean los clubes u otro tipo de entidades los que hayan asumido esa tarea.

¿Qué otras acciones podrían hacerse para animar a los más pequeños y, sobre todo, a los padres a apuntarles a actividades deportivas?

Es importante generar un sentido de deporte más lúdico que competitivo, sobre todo, en las primeras edades. Creo que se necesitaría quitar una parte de ese carácter tan competitivo y por ello a veces excluyente que tiene el deporte

desde los primeros años y organizarlo como actividad de ocio para toda la familia, más que cómo una obligación que genera estrés.

Los colegios son también cuna de formación deportiva, ¿Hay proyectos en este ámbito?

Siempre lo han sido. Unos en un determinado contexto y especialidad y otros en otras diferentes según su tradición o sus disponibilidades y por ello, la gran mayoría de centros navarros están comprometidos con algún proyecto deportivo.

¿El Gobierno de Navarra trabaja en esta línea, como por ejemplo en los Juegos Deportivos, campañas escolares...?

Sí, sobre todo, desde el Consejo Navarro del Deporte y las mancomunidades deportivas en las diferentes zonas, que son los que prestan el soporte logístico a las actividades en las que participan los escolares navarros.

¿Qué competencias tiene el Consejo Escolar en materia de enseñanzas deportivas?

Pues las mismas que para todo tipo de enseñanzas. Por una parte, dictaminar la pertinencia de toda la normativa que las regula y, por otra, difundir, servir de foro de debate, analizar la implantación y desarrollo de esas enseñanzas. En los últimos años hemos realizado un informe sobre las enseñanzas deportivas en Navarra, e incluso hemos dedicado una Jornada del Consejo a ellas.

Respecto al tema de las actividades extraescolares, ¿Considera que los niños y niñas actualmente están sobresaturados? ¿Qué recomendaciones haría?

El deporte como elemento formador de las personas. Es una de las conclusiones que realiza Pedro González Felipe, presidente del Consejo Escolar de Navarra, máximo órgano consultivo y de participación de la comunidad educativa. Según datos recientes, el 76% de los chicos y el 66% de las chicas practica deporte en edad escolar en nuestra Comunidad. Un dato significativo, sin duda, teniendo en cuenta la importancia de la práctica deportiva desde las edades tempranas, no solo en el desarrollo físico del joven, sino en la educación en valores que el deporte conlleva ya en las aulas, así como en la adquisición de hábitos saludables.

¿Cuál es la situación a su juicio del deporte escolar en Navarra?

Según un reciente estudio del Consejo Superior de Deportes, Navarra es una de las comunidades que se sitúa a la

muro
suministros
escolares y oficina

aulaMOB
aulatek

C/ Basilio Armendriz, 2 y 4 bajo. 31600 BURLADA (Navarra)
tel. 948 230 732 fax. 948 231 674
www.muropapel.com infor@muropapel.com

Academia de dibujo y pintura

arañain

650 755 005
646 573 570

Avda. Pamplona 29 - Barañain

En el año 2010, realizamos un completo estudio sobre la jornada de los escolares en Navarra, que está a disposición de todos en nuestra página web. En ese informe ya advertíamos de la gran cantidad de tiempo que invertían nuestros escolares en una nutrida gama de actividades. Como recomendación hacia las familias yo añadiría que se analice con realismo cómo y en qué aspectos van a influir esas actividades en los niños y que todas las decisiones que se tomen respecto a eso sean para ayudarles a crecer y a desarrollar sus potencialidades.

Por otra parte, hay muchos jóvenes que han practicado durante su etapa escolar diversos deportes y luego optan por formarse como técnicos deportivos. Sin duda, una continuidad para su formación personal ¿Qué opina?

Efectivamente, así es. Estamos en un momento de cambio e implantación de las nuevas especialidades de formación deportiva y, aun llegando tarde, creo que las decisiones que se tomen en ese campo ayudarán a tener una oferta adecuada para esa demanda.

¿Cuáles considera que son los beneficios de la práctica deportiva desde el colegio?

Muchos, no sólo en el desarrollo físico, sino en el campo de los valores, de ser conscientes de que todo se consigue con esfuerzo, de que la meta necesita de la colaboración de todos, del perseverar y trabajar para conseguir llegar a algo que a veces no se logra.

Además, la psicomotricidad deportiva en niños pequeños ayuda a su desarrollo físico y motor, ¿Cree que se le da la importancia necesaria?

Sí, cada vez más, los programas educativos en la escuela están mejor formulados y articulados en torno a la realidad del desarrollo físico del niño. Otra cosa es que los especialistas consideren el horario insuficiente, al igual que en todas las áreas, pero sí que se ha mejorado mucho en ese aspecto. Hoy en día la

“Es importante generar un sentido de deporte más lúdico que competitivo, sobre todo, en las primeras edades”

Educación Física ha dejado de ser pito, balón y patio de nuestros tiempos.

Algunos alumnos (sobre todo, en deportes como fútbol o baloncesto) se van de sus colegios para ir a otros clubes... ¿En qué medida es positivo para no fomentar la competitividad entre ellos?

Antes reflexionaba sobre el particular. Creo que hay que tener en cuenta la edad, la exigencia e incluso el nivel de competitividad al que se van a enfrentar y adecuarlos a las circunstancias de cada niño. Eso a veces no se tiene en cuenta y vemos a niños muy pequeños dedicados en cuerpo y alma al deporte.

A veces son los padres quienes no dan ejemplo en algunas competiciones con su comportamiento... ¿Qué les diría?

Desde luego, les diría todo lo que he dicho en las anteriores cuestiones que me plantea. Que piensen que el deporte

se hace para beneficiar el desarrollo de sus hijos y no para lograr que sean Messi, Ronaldo o Nadal y que ellos aprenden más de la actitud que los padres tengan hacia la competición que de todo lo demás y que si esa actitud no es la adecuada, como tristemente ocurre con mucha frecuencia, ni van a llegar a ser deportistas, ni tampoco a ser personas de bien.

¿Hay algún proyecto actualmente en relación al deporte escolar?

En el Consejo Escolar de Navarra estamos a la espera de la normativa que se está desarrollando para la implantación de las enseñanzas deportivas. Cuando se ponga sobre la mesa por parte del Gobierno de Navarra, colaboraremos de forma entusiasta en su tramitación, difusión y debate.

Cualquier cuestión que quiera añadir ...

Pues poco más, solo lanzar la idea de que el deporte merece la pena para todos porque, además de sus conocidos beneficios en el ámbito físico, es un excelente instrumento para formarnos como personas, como personas comprometidas y solidarias y ése es un aprendizaje muy necesario en nuestros días.



Mucho más que matemáticas y lectura

**Autonomía en el aprendizaje
Hábito de estudio
Concentración
Confianza en uno mismo
Motivación para aprender**

Centro Kumon Barañain

Av. de Eulza, 12
31010 Barañain

Concepción González
948 188 966



Más de 11.000.000
de alumnos en todo el mundo
ya lo han probado.

Infórmate de nuestras promociones

902 190 275
www.kumon.es

KUMON

Desarrollo personal a través del deporte

Kirola bidezko garapen pertsonala

La actividad deportiva desde edades tempranas resulta realmente enriquecedora. El deporte entendido como juego es una de las mejores actividades que permite integrar a los niños y fomentar valores tan importantes como el compañerismo, la deportividad, la amistad y, sobre todo, llevar una vida saludable. Es decir, el deporte base, entendido como tal y no orientado a formar competidores de élite, debe fomentar salud, socialización y un desarrollo personal.

Para Luis Astráin Romano, psicólogo del C.A. Osasuna y psicoterapeuta de adolescentes y adultos, "el principal objetivo es conseguir que el mayor número de niños y niñas practiquen deporte. Gracias a él, adquieren una serie de destrezas y se esfuerzan pero, sobre todo, se divierten jugando". Y es que se trata de que el pequeño encuentre en el deporte un espacio lúdico y en este ámbito todos tienen que tener su lugar en el deporte base, sin discriminar a nadie por sus capacidades innatas. "Es verdad que en todas las disciplinas puede haber niños que destaquen sobre otros en el terreno deportivo; pero es un error desarrollar el deporte base desde el éxito de que un joven llegue alto en un determinado deporte. Por tanto, hay que empezar desde abajo y atendiendo a la diversidad de motivaciones que cada joven presenta", aclara Astráin.

La labor de los padres

El deporte es conveniente que lo elija el niño. A partir de ese momento, son los padres y técnicos quienes deben guiarle en su práctica deportiva. Sus padres tienen que interesarse y supervisar el compromiso con la modalidad escogida, compartir la experiencia con ellos, así como comprender la excelente oportunidad educativa que ofrece el deporte infantil para optimizar el desarrollo físico, psicológico y social para sus hijos.

Por otra parte, tienen que actuar como un modelo de comportamiento y autocontrol y deben ser conscientes de las limitaciones que presentan, valorando su esfuerzo y las satisfacciones que obtienen haciendo deporte más que sus resultados.

El deporte tiene potencial tanto a nivel individual como colectivo. De hecho, la socialización es muy importante en estas edades tempranas, ya que participan y se integran dentro de una estructura.

Mediante la práctica de ejercicio se ayuda a aceptar la situación de uno mismo, en cuanto a habilidades, límites, etc. y la labor de entrenadores y padres debe orientarse hacia esta dirección. Todos los niños deben tener su sitio en el equipo, pero lo más importante es que se sientan bien y que todos son ganadores porque han aprendido y han contribuido al equipo.

Nivel de exigencia

Bien es cierto que en edades tempranas no interesa tanto conseguir un resultado, sino que se mejore el rendimiento para automotivarse, pero en su justa medida. Además, es fundamental que el menor se encuentre a gusto en su entorno, aprenda y así, se implique en la actividad. "Mientras la exigencia venga en la edad adecuada, no hay problema. Es un proceso natural de la práctica deportiva".

Es vital, por tanto, adaptar el deporte a la edad del niño. Por ello, un grupo de niños que comienza haciendo deporte escolar podría continuar su práctica en fase de perfeccionamiento, pero lo que significa que será a otro nivel de exigencia y más específico su rendimiento. De hecho, si no se adecúa, se corre el riesgo de que la presión termine bloqueando al joven, con la consecuencia de producirse un abandono de la actividad deportiva. "La exigencia en un momento determinado es un premio, pero no una presión. Si a un niño pequeño se le exige antes de la edad adecuada, no le ayudas en absoluto. Es un proceso gradual que lo va asumiendo de modo progresivo y en el que hay que facilitarle todos los medios más adecuados para que lo consiga".

De este modo, la actitud para con los jóvenes deportistas debe ser de respeto, exigiendo cosas que puedan realizar y valorando su esfuerzo, analizando las situaciones que ocurren dentro del partido para que sean constructivas, logrando que se impliquen y participen. Es importante premiar aspectos clave para el desarrollo personal del joven deportista, como



son la actitud ante el esfuerzo y el trabajo en equipo, frente a conseguir o no determinados resultados, así como aprender a compartir la derrota y la victoria.

Transmisión de valores

En el colegio el niño se educa en valores, pues en el deporte ocurre lo mismo. Es desde pequeño, mediante actividades como psicomotricidad e iniciación deportiva, cuando se le inculcan diversos valores que incoscientemente interioriza y va conformando su personalidad. Así, por ejemplo, obedece las reglas de juego, respeta el material deportivo y a sus compañeros, aprende la responsabilidad, el sentido de la puntualidad y el comportamiento en el vestuario, además de ejercitar el esfuerzo, la humildad, el autocontrol, la superación personal, etc. Todo ello para que la experiencia deportiva resulte gratificante, constructiva y lúdica.

Astráin, como psicólogo y experto en la materia recomienda que cuanto más tiempo se tarde en especializar a un niño en un deporte concreto, mejor para evitar que pierda otras potencialidades. Será cuando el propio joven asuma su compromiso de exigencia, se responsabilice y decida tecnificarse. Si se le exige de forma precoz, no puede asumir ese esfuerzo y responsabilidad. Esto significa que tiene que adaptarse a la edad progresivamente y a las características de cada deportista, siempre atendiendo a las diferencias.

Por otra parte, el aprendizaje de los valores del deporte puede trasladarse a la vida cotidiana para ayudar a enfrentarse a diversas situaciones.

Niños con dificultades

El comportamiento de muchos pequeños en el entorno escolar es muy diverso y cada uno evoluciona a ritmo diferente. De ahí que observar cómo se desenvuelve el niño en edades tempranas es vital para poder detectar cualquier indicio de dificultad en su desarrollo. Si el niño presenta cualquier tipo de problema relacional, físico o mental, el deporte permite una integración máxima al estar en contacto con el resto de compañeros realizando juegos diversos que ayudan a su desarrollo psicomotor y comunicativo. La observación de los orientadores y profesores y el planteamiento más individuali-

zado de las actividades por parte de los monitores, así como la colaboración de la familia, son la clave. En este sentido puede interpretarse igualmente el deporte como terapia para tratar diferentes problemas como el estrés, la ansiedad, la timidez, impulsividad, los miedos, la mejora de la autoestima... proporcionando los recursos psicológicos necesarios en función de cada persona y, en definitiva, favorecer el aprendizaje de destrezas, el desarrollo de hábitos saludables y un buen ajuste psicológico y social.

Por ejemplo, en trastornos como la hiperactividad, el deporte es fundamental para integrar al niño y ayudar a su autocontrol. Los padres deben comunicar al

“El deporte base debe fomentar hábitos saludables, el desarrollo personal del niño y ayudarle en su socialización”

entrenador la situación, porque todos tienen su espacio en el deporte.

Sin duda, la práctica deportiva se perfila como beneficiosa para el desarrollo psicológico, físico y social. Presenta un gran potencial en lo que a salud se refiere, evitando el sedentarismo. Pero el deporte por sí no potencia el desarrollo personal, solo si se persiguen unos fines y se utilizan medios adecuados para lograrlo.

Valores

- ✓ Aceptación de compromiso
- ✓ Perseverancia en el máximo esfuerzo posible
- ✓ Responsabilidad individual
- ✓ Cooperación con los compañeros (aprendizaje del trabajo en equipo)
- ✓ Respeto a los demás (compañeros, rivales, entrenadores y árbitros)
- ✓ Solidaridad
- ✓ Tratamiento equilibrado de la victoria y la derrota

Recursos psicológicos

- ✓ Autoeficacia
- ✓ Autoconcepto y autoestima
- ✓ Autocontrol
- ✓ Tolerancia a la frustración
- ✓ Orientación motivacional centrada en la tarea
- ✓ Habilidades psicológicas
- ✓ Estilo de afrontamiento saludable
- ✓ Habilidades sociales

rocópolis

centro de ocio y escalada

C/ Cañada Real, 20 - Berrioplano (Navarra)
Tel./Fax: 948 302 437
www.rocopolis.com - info@rocopolis.com



**CAMPAÑA ESCOLAR Y EXTRAESCOLARES DE ESCALADA /
CAMPAMENTOS URBANOS / ESCUELA DE ESCALADA Y MONTAÑA /
PARQUES DE AVENTURA AÉREOS / CELEBRACIONES /
BAR-RESTAURANTE CON TERRAZA**



La escalada es un completo deporte de diversión y acción que reporta incontables beneficios desde el punto de vista físico, psicológico y social

Rocópolis, Centro de Ocio y Escalada, S.L., somos una empresa que trabajamos y proponemos una serie de actividades relacionadas con el ocio, el tiempo libre, la actividad físico-deportiva, la tecnificación deportiva, la formación técnica y profesional, el rescate, la seguridad y el crecimiento personal y grupal en torno a la actividad de la escalada y la montaña.

ALEJANDRO LEZÁUN RODRÍGUEZ, preparador físico de Osasuna

“Es fundamental adaptar el trabajo físico al desarrollo del niño”
 “Jarduera fisikoa haurraren garapenera egokitzea ezinbestekoa izango da”



Alejandro Lezáun Rodríguez acumula a sus 26 años cinco temporadas trabajando como preparador físico en la cantera de Osasuna, tanto en Liga Nacional Juvenil como actualmente en el División de Honor Juvenil e Infantil A. Lezáun, que participó en abril en las I Jornadas de Anacolde, incide en la importancia de adaptar el trabajo físico a la etapa madurativa del jugador con vistas a desarrollar todas sus cualidades a largo plazo.

¿Desde qué edades se trabaja de forma planificada y detallada la preparación física?

En Osasuna intentamos planificar desde el Fútbol 7, alevín (12 años) y nuestra idea es una planificación pluri-anual que se basa en trabajar contenidos desde Fútbol 7 a fútbol profesional. La intención es establecer una planificación de contenidos físicos para, teniendo en cuenta el desarrollo de los chavales y la etapa madurativa en la que están, trabajar unos contenidos u otros de forma que cuando tengan que saltar al profesiona-

lismo estén en las condiciones adecuadas para poder entrenar, asimilar las cargas y rendir en ese momento.

¿La carga física oscila mucho según las edades?

El físico es progresivo y en cada etapa se trabajan contenidos que van acordes a la etapa madurativa del niño. No se pueden implementar cargas perjudiciales o que no vayan acordes con el desarrollo del niño. Es importante la edad biológica más que la edad cronológica, hay niños que tienen un desarrollo más temprano y otros más tardío. Lo ideal es ajustar las cargas físicas al desarrollo biológico. Las cargas de entrenamiento no tienen que ser iguales para esos jugadores que están en una etapa madurativa distinta.

En muchas ocasiones existe una confusión terminológica entre preparador físico, fisioterapeuta, readaptador, recuperador...

El preparador físico se encarga de planificar los contenidos tanto físicos como no físicos, controlarlos y evitar lesiones. El readaptador está más para recuperar lesiones. Los jugadores pasan por el servicio médico y cuando les dan el alta pasan al readaptador. El fisioterapeuta es un complemento a la hora del tratamiento de la lesión y ayuda a que se recupere lo antes posible.

¿Ha ganado peso la preparación física y la fisioterapia en estos últimos años?

Creo que sí. La condición física ha ido introduciéndose mucho más en el fútbol y en el deporte, cada vez la gente está más formada y los entrenadores están cada vez más formados en ese aspecto. En Osasuna hace diez años había dos pre-

“La idea es establecer una planificación de contenidos físicos para, teniendo en cuenta el desarrollo de los chavales y la etapa madurativa en la que están, trabajar unos contenidos u otros”

paradores físicos para todo el club. Ahora estamos seis o siete preparadores y los readaptadores, que también forman parte de nuestro grupo. Al final puedes llegar a más jugadores y puedes avanzar más trabajo. El futbolista ha evolucionado mucho, cada vez están más preparados físicamente y la condición física es mayor.

¿Ocurre a menudo que los chavales pongan mala cara cuando tienen que correr?

Cuesta mucho y la temporada es larga, hay días mejores y peores como en todo y muchas veces con el trabajo de condición física, que nosotros hacemos sin balón, los chavales pueden poner mala cara y puede resultar desmotivante, pero ellos ven que a la larga es importante. Otros clubes trabajan la condición física con balón, pero estoy más de acuerdo en que sea sin balón.

Cuando en un equipo hay rachas de lesiones, las miradas muchas veces se vuelven al preparador físico. ¿Es justo o es oportunista?

Hay de todo, si hay un equipo en que la gente se lesiona mucho es por algo. No tiene por qué ser sólo el preparador físico. Está claro que el preparador tiene su parte de culpa como parte del cuerpo técnico, pero al final es un poco todo. Que no has sabido controlar bien las cargas de entrenamiento e igual has metido


chezbelagua
 caléysidra
 ¡Ideal para tus celebraciones!
BAR - RESTAURANTE - SIDRERÍA
 Estafeta, 49-51 948 210 970
 www.chezbelagua.com


RUBIK
 CENTRO DE TERAPIA Y FORMACION

- Clases de Matemáticas, Lengua, Inglés, Filosofía, Química ...
- Primaria, ESO, Bachiller, FP, Acceso Universidad y FP
- Orientación psicológica y pedagógica
- Expertos en trastornos infanto juveniles y dificultades de aprendizaje



más intensidad de la que debías, sobre todo, con las lesiones musculares. En las lesiones articulares, como rotura de ligamentos, etcétera, hay un factor que puedes prevenir pero muchas veces es más casual o por un mal gesto.

¿Cuáles son las lesiones más frecuentes en un futbolista?

La lesión muscular más frecuente en fútbol es la rotura de fibras del bíceps femoral, de isquiotibiales. También lesiones de ligamento cruzado anterior y esguinces de tobillo. Las de rodilla son las que más tiempo estás de baja y cuesta más. Las musculares pueden variar y suelen durar alrededor de un mes, pero son muy frecuentes y hay que hacer un buen trabajo para prevenir.

¿Cómo es un día cualquiera en Tajonar?

Empezamos con el División de Honor a las 17:30. Primero preparo mi contenido tanto a nivel de ordenador como de material. Sobre las 17:00 me reúno con el entrenador para comentar la sesión, de la que ya hemos hablado el día anterior y damos los últimos ajustes, como si ha habido lesiones, etcétera. A las 17:25 estamos ya en el vestuario, le decimos la sesión a los chavales y entrenamos de 17:30 hasta las 19:00. Generalmente la primera parte es de físico. Puede durar desde 10 minutos hasta media hora y luego ya entrenamiento con balón hasta las 19:00. Después, pasamos el trabajo de pulsómetros, analizamos las gráficas de cada uno y pasamos los datos a una

tabla Excel para controlar todos los entrenamientos. Acabamos alrededor de las 20:00.

¿Es complicado adaptarse al 'librillo' de cada entrenador?

Al principio los entrenadores que vienen se tienen que adaptar, y yo me tengo que adaptar también. Al final tenemos una línea muy marcada en Tajonar con la condición física. Sí que tienen opinión porque el entrenador es el que manda y toma las decisiones de todo, pero creo que esto es parte de un proceso en el que él se tiene que adaptar a la forma de trabajar de Tajonar, que lleva así mucho tiempo. Es llegar a un acuerdo entre los dos de cómo trabajar, pero no suele costar mucho y no es una cosa que sea difícil. La adaptación es siempre positiva.

¿Hasta qué punto incide la cuestión mental en la condición física?

Estoy cada vez más convencido de que el tema mental es muy importante en el deporte, para mí mucho más que el físico y que muchas otras cosas. Si no estás bien de cabeza, por mucho que estés bien físicamente o técnica y tácticamente al final no vas a rendir bien. Y al revés, si estás bien de cabeza, las deficiencias técnicas o físicas se pueden suplir solo por esa fuerza mental o capacidad de concentración, de esfuerzo. En el tema de las lesiones también es impor-

tante. Cuanto más fuerza mental tengas te vas a recuperar antes, seguro.

¿Algún jugador te ha llamado la atención por sus condiciones?

Hay jugadores que tienen muy buenas condiciones físicas y técnicas pero en otros temas como el mental igual no soportan la presión, estar concentrados o no tienen una madurez psicológica buena; esa inmadurez hace no llegar. Se pierden por el camino muchos jugadores que por condiciones físicas, técnicas o tácticas podrían llegar tranquilamente.

¿Crees que a nivel general se trabaja bien la condición física en el fútbol base actual?

Creo que cada vez los entrenadores están más formados, gracias a Dios, y tienen muchos más conocimientos no solo de fútbol sino de preparación física. Se está avanzando positivamente pero aún así creo que se podría formar más a los entrenadores, crear cursos de formación, charlas e iniciativas. Me parecen interesantes porque es importante. Hay entrenadores que a veces están con chavales y no están suficientemente formados. Son chavales que acaban de salir del colegio o son padres que igual tampoco tienen esa concepción de entrenamiento. En ese aspecto sí que se podría mejorar algo, que la gente que esté con los niños pequeños esté un poco más formada. Luego eso va a posibilitar que el trabajo posterior sea mucho mejor.



Por fin,
comida rápida
sana!

Por solo:



presentando
este anuncio en
nuestra tienda

Menú sanae
Quiero
comer mejor

EL PERSONAJE: TXEMI URTASUN ÚRIZ, jugador navarro en ACB

“Estoy en mi mejor momento y listo para asumir retos”
 “Unerik egokienean eta ardurak nere gain hartzeko prest nago”

El navarro Txemi Urtasun ha dado un salto adelante en su carrera en el Club Baloncesto Sevilla (Cajasol). Ha pasado a pelear por objetivos importantes y su gran rendimiento le ha hecho ganar en confianza y verse preparado para cualquier reto en un momento en el que su nombre suena con fuerza

en el baloncesto nacional. Urtasun, ahora en la élite, recuerda con cariño sus inicios en la cantera de San Cernin.

¿Qué te aportaron los años jugando en la cantera de San Cernin?

Coger el gusto y el amor a este deporte. Cuando estás con tus compañeros jugando y divirtiéndote le coges el cariño al deporte. Fueron años divertidos jugando con los compañeros de clase.

¿Quién te inculcó la pasión por el baloncesto?

Me vino de familia. Mis padres habían jugado los dos, de hecho mi padre entrenó a mi madre. Mi hermano mayor también juega a baloncesto. Hemos tenido baloncesto en casa desde siempre.

¿Hubo alguna persona en especial que te marcara en aquellos años?

Entrenadores, todos los que tuve al inicio y te enseñan las bases. No sabría decir ninguno en especial: Sergio Navarraz, 'Vinagre', Iñaki Ayerra, Carlos Álvarez...

¿Recuerdas algún partido de entonces en el que aprendieras alguna lección importante?

Estábamos muy acostumbrados a ganar y me acuerdo de un torneo de Navidad que perdimos y nos tocó aprender de la derrota, que en esas edades es difícil de encajar.

¿Mantienes el contacto con la gente de aquellos años?

Menos del que me gustaría. Al final salí del colegio con 13 años y, aunque sí que mantienes relación, al estar diez meses fuera de casa es menos del que me gustaría.

¿Cuándo te diste cuenta de que podías ser profesional del baloncesto?

Cuando salí del Siglo XXI, cuando con 18 años me fichó un equipo ACB, Unicaja Málaga, concretamente. Vi que la cosa iba en serio y que había otros equipos interesados y la selección española, ahí me di cuenta.

¿Qué consejo darías a los jóvenes que están empezando?

Que vayan poco a poco y se diviertan, que todo lo que les venga va a ser mucho más fácil si de verdad disfrutan jugando sin pensar en el futuro ni en nada. Solo vivir el presente y disfrutar jugando con los compañeros.

¿Qué virtudes tiene que tener un jugador de baloncesto?

Todas las facultades físicas se superponen teniendo interés. Hace falta ser un trabajador. Al que más le gusta y más horas mete, el que más horas pasa tirando a canasta y viendo baloncesto, en un alto porcentaje al final acaba jugando mejor, eso no tiene ningún secreto.

¿Recuerdas algún jugador de mucho talento en aquellos años y que luego no pudo llegar lejos?

Alguno no, el 95% y más. En edades en que los desarrollos de crecimiento son tan dispares recuerdo chavales que con 12 ó 13 años estaban en órbita de la

Selección, yendo a campeonatos y con un crecimiento muy avanzado. Luego esa gente se va quedando un poco; de los 12 ó 13 a los 18 era totalmente distinto. No quiere decir que si destacas de joven no vayas a poder seguir adelante, pero sí que las cosas van cambiando.

¿Te gustaría entrenar en el futuro?

Sí, no sé si entrenar pero sí estar ligado al deporte. Lo llevo haciendo desde pequeño y es lo que más disfruto. Creo que es lo que mejor se me da, tengo muchísima experiencia y es lo que más me gusta. Si hay que elegir y se puede, me gustaría seguir ligado al deporte.

¿Qué sensaciones tienes al enfrentarte a su hermano en la cancha?

Es especial y complicado a la vez. A tu hermano le deseas siempre lo mejor y durante un partido en el que está en contra tienes que defenderlo a tope, intentar robar balones, anotar... Y más nosotros, que nos defendemos en esa posición. Son unas sensaciones un poco contrapuestas. Este año jugamos en Sevilla y preferí en un momento determinado cambiar de defensor para no defenderle a él. Era una situación un poco rara y prefería cambiar de defensor.

¿Cómo ves el baloncesto base navarro?

Estoy un poco desconectado, llevo tiempo sin ver un partido de base. Hay gente que está trabajando bien y con buenas ideas como puede ser, de lo poco que sé, Eneko Lobato. Pero no lo sigo tanto como para poder opinar del baloncesto base de Navarra.

¿Qué te ha parecido la temporada del Grupo Iruña?

Ha sido una gran temporada. El final quizá deja un poco mal sabor de boca pero estamos perdiendo un poco la perspectiva de cómo fue el inicio, el intentar consolidar un proyecto, poder jugar unos play-off. Poco a poco dan pasos importantes y la cosa se está poniendo seria. No quiere decir que vaya a seguir así, porque nunca se sabe en estas competiciones, pero están construyendo una base muy buena y esperamos que en los próximos años sigan así.

¿Es posible tener un equipo navarro en la ACB?

Creo que sí, ¿por qué no? Hay ciudades como Manresa o ahora mismo Menorca, ciudades pequeñas con balon-



cesto y aquí también puede pasar. El Basket Navarra crece y va para arriba y cumpliendo retos. Si todo sigue igual no sería una sorpresa ese objetivo dentro de unos años.

¿Qué valoración haces de tu temporada?

Muy positiva, para mí personalmente ha sido muy buena, entrar en Copa, en play-off y he sido un jugador importante. Desde que estoy en Sevilla he dado un paso muy grande. He pasado de pelear por la categoría a pelear por una semifinal de Copa, por play-off y además creo que siendo uno de los jugadores importantes del equipo.

Se habló mucho de ti tras la gran actuación en la victoria ante el Barcelona, con 23 puntos y tu defensa sobre Navarro. ¿Te sobrepasó la repercusión?

No me sobrepasó, quizá por la confianza que ahora tengo, aunque me sorprendió un poco. Sabía que había hecho un partido muy bueno. Quizás es que en mi interior siempre había pensado que podía jugar a ese nivel.

¿Te has adaptado bien a Sevilla?

Estoy a gusto, lejos de Pamplona pero acostumbrado a los viajes. Estoy a gusto con el club, el entrenador, los compañeros... Esperemos que pueda seguir aquí si todo va bien y si no que sea para mejorar. Acabo contrato ahora y son momentos de indecisión. Espero poder tener la oportunidad de continuar y, si no es así, que sea para mejor.

Tu nombre está en los medios y se asocia a varios equipos, incluido el Barcelona...

Es pronto todavía, no hay nada oficial ni ninguna oferta de ningún tipo. Algún equipo no ha terminado, otros acaban de hacerlo, faltan entrenadores, presupuestos... Todavía es muy pronto para eso y está la cosa parada. Pero ojalá que todos esos rumores luego se hagan realidad.

¿Hay alguna charla técnica o momento de vestuario que no olvides de estos últimos años?

Guardas los momentos más importantes. Este año, por ejemplo, en las semifinales de Copa entramos en el ves-

tuario después de tratar 'de tú a tú' al Madrid y estar a un paso de algo muy importante; el año pasado la final de la Eurocup, que al final no pudo ser... Son momentos y situaciones, en esa final ves a gente con muchos años y una carrera importante llorar por haber perdido, son momentos que te llegan.

¿Cuál ha sido tu mejor momento deportivo?

La última etapa, el ascenso con Alicante a la ACB y los años venideros. La etapa en Sevilla con la final europea y la semifinal de la Copa del Rey.

¿Y el peor?

Algún descenso no deseado. El de San Sebastián fue el que más me marcó.

¿Estás en el mejor momento de tu carrera?

Sí, sin ninguna duda, sobre todo en el plano de confianza personal, que tiene un alto porcentaje del triunfo y del rendimiento. Yo me veo en un momento muy bueno y me veo capaz de asumir cualquier reto, no me da miedo ningún reto ni ningún equipo.

En corto

- ¿Tu ídolo cuando eras pequeño? Michael Jordan
- ¿Tu asignatura favorita? Física
- ¿La más odiada? Filosofía
- ¿Un lugar de Pamplona? La Vuelta del Castillo
- ¿Un sitio para ir de vacaciones? Santa Cruz de La Palma
- ¿Qué cualidades valoras en una persona? Que sea de fiar, noble. No soporto la gente que engaña
- ¿Un color? El azul
- ¿Un número? El 10
- ¿Una canción? Cualquiera de Joaquín Sabina
- ¿Tienes alguna manía o ritual cuando juegas? Muchos, desde comer a la misma hora o hacer el mismo descanso a ponerme determinados calcetines. Rutinas maniáticas bastante grandes



Ficha:

Nombre: José Miguel Urtasun Úriz
Fecha de nacimiento: Pamplona, 30 de abril de 1984
Altura: 1,93 cm
Club: Club Baloncesto Sevilla (Cajasol)

El mejor VERANO para TUS HIJOS!

LE BAL
ESCUELA DE BALONCESTO

Inscripción abierta
 Le Bal, C/ Padre Barace 3, bajo terraza.
 31007 Pamplona.
 más información: 948 174 865
 www.campamentolebal.es

Campamento Urbano
Calidad a BUENOS PRECIOS



Club Hípico
ARBAYUN

✓ Clases de iniciación, perfeccionamiento y salto

✓ Grupos específicos para colegios

ACTIVIDADES diversificadas:

Tiro con arco, perros, pintar herraduras, trabajar al trote y montar a caballo por el Club

C/ San Pedro nº 3 - 31454 USÚN (Valle del Romanzado)
 Tfno. 608 865 786

*Galería
de imágenes*



Equipaciones deportivas
Textil laboral
Textil publicitario
Camisetas
Sudaderas

WWW.DEPORTDIS.COM

Manuel de Falla 12
Pamplona 948231071



CENTRO
LINDEN

**ALEMÁN
INGLÉS**

CURSOS DE VERANO
Abierta inscripción
2012 - 2013



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE INSTITUT
Centro examinador Goethe Institut

Pío XII, 29 - Pamplona - Tfno. 948 19 67 22
Pedro Bidagor 3-5 - Barañain - Tfno. 948 17 40 37
info@centrolinden.com - www.centrolinden.com



informa21
nos adaptamos a ti

c/ Maión de Chaide, 39-41 (frente al hotel Albreff)
Tel. y Fax: 948 253 520 · E-mail: info@informa21.es

Apoyo escolar castellano/euskera · Idiomas: Cambridge, Eoidna... · Acceso a grados · Selectividad · Técnicas de estudio · Dificultades de aprendizaje TDA/TDAH · Formación para Apymas a medida: cursos, charlas, talleres...

Oposiciones

- Enfermería y Aux. Enfermería, Administración de Justicia, Policía Foral
- Grupos reducidos (oposiciones máximo 15 personas)
- Inglés para opositores

Clases para Universitarios

- Estadísticas, economía, contabilidad, matemáticas, física, química, biología...



10 % descuento
en zapato colegial
(presentando este anuncio)

www.zapatoscaracol.com

Paulino Caballero - 46
Tfno. 948 232 500

“La educación alimentaria es responsabilidad de los padres”

“Elikagai-hezkuntza gurasoen ardura izango da”



“Si observamos las últimas cifras de obesidad infantil publicadas y las tomamos como reflejo de la alimentación de los niños navarros, se podría afirmar que, en general, no alimentamos correctamente a nuestros niños y jóvenes. Deberíamos analizar su nivel de sedentarismo, pues la obesidad no solo depende de lo que coman, sino de lo que se muevan”. Así lo afirma María Sanabdón Muñoz, diplomada en Dietética y Nutrición Humana y una de las primeras Educadoras en Obesidad Infantil de España.

La educación alimentaria de los niños es responsabilidad absoluta de sus padres, aunque con un papel principal hasta los dos años y secundario a partir de esa edad, cuando el niño empieza a ser influenciado por la publicidad y se le permite tomar decisiones a cerca de su alimentación. “El conocimiento sobre alimentación sana que tengan los padres, el contenido de la cesta de la compra, el estilo de cocina y los hábitos horarios en casa son factores determinantes en la educación alimentaria de los niños”, dice la experta. Podríamos remontarnos a generaciones anteriores, cuando se invertía más tiempo en cocinar y sentarnos en la mesa en familia, cuando comer dulces caseros era un acontecimiento y los refrescos, chucherías, bollos industriales y los restaurantes de comida basura o no existían o no estaban tan al alcance de la mano. Se recomienda, por tanto, educar a los hijos en un espíritu crítico frente a los trucos del marketing y, sobre todo, “animaría a los padres a recordar que el ejemplo, más que las reglas, es el mejor aliado en la alimentación de los niños. Y si queremos ir más allá, recomendaría solicitar en las APYMas de los colegios formación en este tema”.

La dieta equilibrada es aquella que se adapta en calorías y nutrientes a las necesidades del niño en cada etapa del crecimiento, así como al “desgaste” que tenga debido a su actividad física. El valor calórico de la dieta en esta edad debería adaptarse a la velocidad de crecimiento del momento en que se encuentre el niño, lo cual en caso de un niño bien educado nutricionalmente vendrá determinado por su apetito. A partir de los dos años el apetito disminuye a la par que su velocidad de crecimiento, por lo que en ese momento es mejor no forzar si no hay tanto apetito como antes. Éste vuelve a aumentar a partir de los 6-8 años, cuando el organismo del niño se prepara para el estirón puberal. En cuanto al ejercicio físico puede haber mucha diferencia en distintas edades y actividades. No sólo las calorías, sino las necesidades de nutrientes cambian dependiendo de esa actividad física o el momento del crecimiento en el que estén.

Para aquellos jóvenes que realizan actividades extraescolares, la experta aconseja una merienda de fruta o lácteo antes de entrenar (si la comida la tienen reciente y la actividad deportiva no dura mucho) y un bocadillo con jamón, queso o atún tras el entrenamiento. En caso de que la merienda ya sea por lo menos tres horas tras la comida y el entrenamiento se alargue más de una hora, entonces deberían merendar el bocata antes del entrenar. Para los recreos, agua y bocadillo de pan del día y variados cada día; evitando los chocolates, quesos o embutidos grasos a diario. En caso de que el niño desayune bien a las 8:30h, le toque comer en el turno del comedor a las 12:30h y no haya tenido clase de gimnasia, con agua y una fruta o puñado de frutos secos bastaría. La alimentación varía evidentemente si un niño practica deporte escolar de aquél que entrena más intensamente en una disciplina deportiva a nivel de competición, o bien una bailarina que practica 8-15 horas a la semana. Por ello, debe adaptarse a los horarios e intensidades de los entrenamientos. En general, son niños con necesidades energéticas y de hidratación especiales.

Obesidad infantil

Sin duda, es una gran preocupación para los padres y muchos de ellos no son conscientes de que sus hijos sufren

sobrepeso. Para los padres preocupados una pista práctica puede ser observar la evolución del IMC del niño. Si en un año ha aumentado dos puntos o más en las curvas percentiladas de IMC esto es predictivo de obesidad. En cuanto a la práctica deportiva en estos casos el primer paso debe ser disminuir el sedentarismo, fomentando hábitos como caminar al colegio, andar en bici, subir escaleras y no coger el ascensor. Cuando el niño haya adquirido una cierta forma física entonces es el mejor momento para elegir un deporte con el que más pueda disfrutar. La realidad es que un niño con obesidad difícilmente se encuentra a gusto en deportes de equipo, pues tiene la movilidad y la coordinación en muchos casos afectada.

Hábitos saludables

La alimentación desde el nacimiento va a determinar gran parte de su futura salud y los hábitos son más difíciles de cambiar cuanto más tiempo llevan con nosotros. Por otro lado, los padres deberían saber que su influencia en este aspecto comienza a decaer a partir de los 7 años y que la edad más crítica es cuando el niño empieza a hablar y a querer elegir lo que come. Debe ser el padre quien ponga las normas sobre horarios y elección de la comida y en cuanto a cantidad es el apetito del niño quien debería servir de guía.

Las principales consecuencias derivadas de una alimentación no correcta son el sobrepeso o la extrema delgadez, pasando por crecimiento ralentizado, el desarrollo intelectual limitado o enfermedades carenciales muy frecuentes en el entorno infantil, tales como la anemia. Es aconsejable, por tanto, inculcar hábitos dietéticos saludables en el niño y que aprenda a identificarlos con la salud y el bienestar. Los padres deben supervisar la educación alimentaria que reciben de sus cuidadores. Así, tendrán el control en la medida que confíen en la educación que ofrecen los comedores escolares.

Precisamente hacer educación alimentaria no solo es enseñar la teoría de qué alimentos contienen más o menos hidratos o grasas saturadas, sino formar a los niños a tener un criterio inteligente a la hora de elegir alimentos, enseñarles habilidades prácticas en la cocina y a observar con espíritu crítico el modelo estético impuesto actualmente que tantos trastornos alimentarios provoca.

URBANITAS



CAMPAMENTOS URBANOS

CONCILIA TU VIDA FAMILIAR Y PROFESIONAL. EN URBANITAS HEMOS DESARROLLADO CUATRO TALLERES CULTURALES, DEPORTIVOS Y DE ENTRETENIMIENTO CON EL QUE TUS HIJOS APRENDERÁN Y DESARROLLARÁN AL MÁXIMO SU POTENCIAL. DANZA, TEATRO, PILATES, YOGA, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, CIENCIA DIVERTIDA...SON PARTE DE NUESTRAS ACTIVIDADES, SIEMPRE BAJO LA SUPERVISIÓN DE PROFESIONALES TITULADOS.



calendario y
horarios

Del 21 de junio al 31 de agosto.
De lunes a viernes desde las 08:30 hasta las 14:30.



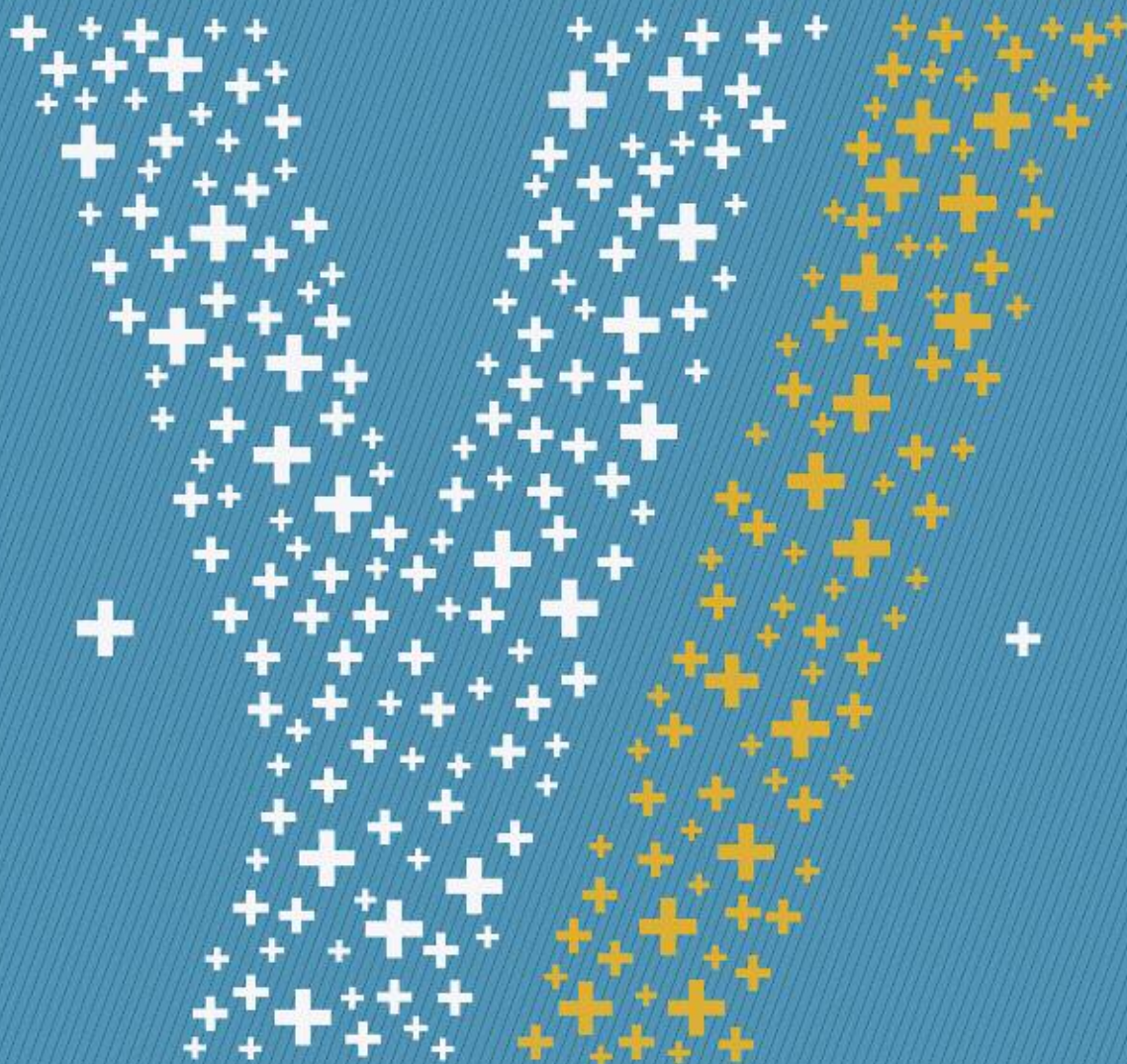
2012

C/Iturrama 4 bajo. 948 48 84 85

info@urbanitascenter.com

www.urbanitascenter.com

URBANITAS
WELLNESS
CENTER



CUMPLIMOS 25 AÑOS

+SOLUCIONES +COMPROMISO +FUTURO



PAMPLONA | MADRID
info@construccionese cay.com
www.construccionese cay.com

