



کودکان و ورزش

فرصتی برای تمام سنین

پیمانه جاویدی

محلی ببرید. در مورد علائق ورزشی خود هم با کودکان صحبت کنید و بعضی از موقعیت‌های ورزشی را برای او فراهم آورید تا با ابراز و وسایل و ورزش‌های متفاوت آشنا شود و آن‌ها را تجربه کند.

فعالیت‌های ویژه هر سن

فرزند شما به‌طور طبیعی نسبت به ورزش یا فعالیت خاصی تمایل نشان می‌دهد. پس شما از همان‌جا شروع کنید و در جهت رشد مهارت‌های فرزندتان بکوشید.

فعالیت‌های ویژه کودکان دو تا پنج سال

کودکان نوپا و پیش‌دستانی برای کسب مهارت، بسیاری از حرکات را تجربه می‌کنند، اما آن‌ها کوچک‌تر از آن هستند که انواع ورزش‌های سازمان‌یافته را انجام دهند. در این سنین بازی‌های آن‌ها

ورزش بچه‌ها، آنان را به سمت سلامتی سوق می‌دهد و از چاقی آن‌ها جلوگیری می‌کند، اما این‌طور هم نیست که همه‌ی بچه‌ها در باشگاه‌های ورزشی رسمی به موفقیت دست یابند. شما باید به فرزندتان کمک کنید تا ورزش و مکان مناسب را پیدا کند (خواه آن مکان مدرسه یا حیاط منزل باشد).

به فرزندتان سلامتی پایدار اعطا کنید

برای فرزندتان، ورزش‌های کودکانه و دیگر فعالیت‌های جسمی سرگرم‌کننده‌ی دوستانه را هم در نظر داشته باشید. کودکان ممکن است به بعضی ورزش‌ها علاقه‌مند باشند و به برخی دیگر بی‌علاقه. ما می‌توانیم با تشویق، فرصت‌هایی را برای ورزش آنان فراهم آوریم. به‌منظور علاقه‌مند کردن فرزندتان به ورزش، او را به دیدن مسابقات

آزاد و بدون ساختار قبلی است و این بهترین روش برای کسب تجربه است. شما هم این بازی‌ها را تجربه کنید:

- * دو
- * بالا رفتن از وسیله‌ای یا سربالایی
- * لگد زدن به توپ و... (ضربه زدن)
- * غلتیدن و ورجه و ورجه کردن
- * بازی با توپ‌های سبک
- * دوچرخه‌سواری با چرخ‌های محافظ (تعلیمی)
- * بازی در آب با نظارت مربی

سرگرمی در سنین شش تا هفت سال

با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها، حوزه‌ی توجه و مشارکتشان افزایش می‌یابد. در ضمن آن‌ها بیشتر از راهنمایی بزرگ‌ترها بهره‌مند می‌شوند و مفهوم کارگروهی را درک می‌کنند. در این شرایط آن‌ها فعالیت‌های سازمان‌یافته‌ای مثل سافت‌بال (نوعی بازی شبیه بیس‌بال)، فوتبال، ژیمناستیک، شنا، تنیس، گلف و ورزش‌های رزمی را ترجیح می‌دهند.

سنین هشت به بالا

بعد از هشت سالگی تقریباً تمام ورزش‌ها را می‌توان انجام داد. البته باید گفت که برای تقویت بدن، فقط نباید سراغ ورزش‌های سازمان‌یافته رفت. اگر دیدید فرزند شما به هیچ‌کدام از این ورزش‌ها علاقه‌مند نیست، باید فعالیت‌های بدنی دیگری را انتخاب کنید؛ برای مثال: دوچرخه‌سواری خانوادگی، گردش بیرون شهر برای ورزش و تفریح و دیدن مناطق مرتفع داخل شهر. زمانی را هم برای فعالیت بدنی با دوستان در نظر بگیرید؛ مثلاً طناب‌بازی، انداختن توپ به‌داخل سبد، دنبال‌بازی و انواع دیگر فعالیت‌های بدنی.

بهترین تمرین چیست؟

بهترین تمرین، تمرینی است که شما بتوانید آن را انجام دهید. راه رفتن یکی از بهترین انتخاب‌هاست؛ تمرینی ساده، بی‌خطر و موثر. راه رفتن تند به اندازه‌ی دویدن انرژی مصرف می‌کند.

ما به چه مقدار تمرین نیاز داریم؟

با پزشک خود صحبت کنید که چه مقدار تمرین برای شما مناسب است. برای خیلی از افراد چهار تا شش بار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای رسیدن به هدف؛ در نظر گرفته شده است. با توجه به اثرات سودمند تمرین، هر میزان تمرین کردن بهتر از تمرین نکردن است.

چه‌طور باید شروع کرد؟

- اول با پزشک خود صحبت کنید؛ به‌خصوص اگر در گذشته فعالیت‌ی نداشته‌اید و یا اگر مشکل جسمانی دارید؛ باردار و یا کهن‌سال می‌باشید.
- تمرین را به آرامی و به‌مدت ۱۰ دقیقه با تمرینات سبک و یا یک

پیاده‌روی تند شروع کنید و هر روز و به تدریج شدت و مدت آن را افزایش دهید.

تمرینات را به یک عادت تبدیل کنید.

- در انجام تمرین در ساعت معینی از روز پافشاری کنید.
- با خود قرارداد ببندید و خود را ملزم به انجام تمرین کنید.
- زمان تمرین را روی تقویت خود مشخص کنید.
- از تمرینات خود گزارش روز به روز داشته باشید.
- پیشرفت‌های خود را نسبت به گذشته واری کنید. آیا مسافت مشخصی را سریع‌تر طی می‌کنید؟
- از پزشک خود بخواهید شیوه‌نامه‌ای برای تمرینات به شما بدهد؛ یعنی نوع تمرینات، تعداد جلسات تمرین و مدت آن را تعیین کند.

چه‌طور از آسیب‌ها پیش‌گیری کنیم؟

تمرینات روزانه‌ی خود را با گرم کردن شروع کنید تا عضلات مفاصل شما منعطف شوند. تمرینات سبک و کششی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و به‌دنبال آن دویدن تند را انجام دهید. بعد از انجام تمرینات نیز از این حرکات سبک برای برگشتن به حالت عادی و رسیدن ضربان قلب به حالت طبیعی، استفاده کنید.

فواید تمرینات مرتب

- کاهش احتمال بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، پوکی استخوان، دیابت و چاقی.
- محافظت از مفاصل؛ انعطاف تاندون‌ها و لیگامان‌ها که باعث سهولت در حرکت می‌شود.
- محافظت از مفاصل؛ انعطاف تاندون‌ها و لیگامان‌ها که باعث سهولت در حرکت می‌شود.
- کاهش بعضی از اثرات افزایش سن.
- بهبود عملکرد ذهنی و کمک به درمان اضطراب.
- کمک برای رهایی از استرس و عصبانیت.
- افزایش انرژی و تحمل فرد.
- کمک به خواب بهتر.
- داشتن وزن متعادل با افزایش متابولیسم بدن (مقدار کالری سوخته شده).

«ضربان قلب نشان یا هدف» یعنی چه؟

اندازه‌گیری ضربان قلب شما در دقیقه می‌تواند به شما بگوید که قلب شما با چه شدتی در حال فعالیت است. ضربان قلب خود را به مدت ۱۵ ثانیه اندازه بگیرید و بعد آن را چهار برابر کنید. نمودار زیر ضربان قلب هدف را در سنین متفاوت نشان می‌دهد. اگر شما به تازگی تمرینات خود را شروع کرده‌اید، ضربان قلب حداقل (۶۰ درصد) را در نظر بگیرید. به‌دنبال بهبود وضعیت بدنی، شما می‌توانید تمرینات خود را سخت‌تر کنید و ضربان قلب هدف را نزدیک حداکثر (۸۵ درصد) برسانید.