



ترجمه:

ندا خالدی

کارشناس ارشد  
فیزیولوژی ورزش  
دانشگاه تهران



# کودکان، جوانان و ورزش مناسب

والدین بیشتر زمان زندگی خود را صرف سلامتی و طول عمر فرزند خود می کنند. به منظور جلوگیری از بروز چاقی، مشکلات وابسته به رشد، توجه به نقطه‌ی آغاز فعالیت بدنی و حفظ آن در دوران کودکی، اهمیت خاصی دارد. فهرست کاملی از فواید فعالیت بدنی در دوران کودکی موجود است که برای کودکان و نوجوانان سنین مدرسه تهیه شده است. از جمله این فواید، توسعه‌ی آمادگی و هماهنگی، کنترل وزن و کاهش خطر ابتلا به مشکلات سلامتی، هم چون بیماری‌های قلبی است که در آینده‌ی این کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد. هم زمان با بزرگ تر شدن فرزندان، شرکت در ورزش‌های تیمی به توسعه‌ی مهارت‌ها، اعتماد به نفس و عملکردهای علمی آن‌ها کمک خواهد کرد. پاداش دیگر این قبیل فعالیت‌ها، یادگیری نظم و ترتیب و عدالت است. برای فرستادن فرزندان به جاده‌ی سلامتی زندگی، اطلاع از نحوه‌ی انتخاب صحیح بازی، تمرین و ورزش‌های تیمی برای آن‌ها ضروری است.

سنین، اهمیت زیادی دارد. شاید شما ستاره‌ی تیم فوتبال خود باشید، اما ترجیحاً برای کودک شما بهتر است، حرکات موزون را انجام دهد. کودکان برای توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی و یا انجام فعالیت‌های بدنی به ورزش سازمان یافته نیاز ندارند.

ادوارد لاسکوسکی، مدیر «بخش میوکلینینیک طب ورزشی» معتقد است: «یک زندگی سالم، الزاماً نیازمند ورزش نیست.» اما از طرف دیگر روجستر مین می گوید: «شرکت کودکان شما در فعالیت‌های جسمانی امر بسیار مهمی است؛ حتی اگر این فعالیت، دوچرخه سواری همراه با خانواده یا بازی بیسبال و بسکتبال با کودکان دیگر باشد.» هر کودکی به شکل متفاوتی رشد می کند، پس بهتر است با کودکان خود بر اساس سن بلوغ و سطح مهارت هایشان رفتار کنید. در ادامه‌ی این قسمت، فعالیت‌ها و ورزش‌های مناسب سنین متفاوت را ارائه کرده ایم.

## فعالیت‌های مناسب برای سنین دو تا سه سالگی

کودکان کم سن و سال ابتدا باید مهارت‌های حرکتی پایه، مانند: دویدن، گرفتن، پرییدن و... را بیاموزند، زیرا برای شرکت در تمرین ورزشی بسیار جوان هستند. آن‌ها باید بتوانند:

- آزادانه و تحت نظارت مربی، با دیگر کودکان به بازی پردازند که البته بازی آن‌ها نباید سازمان یافته باشد.
- دویدن یا پیاده روی در زمین بازی را تجربه کنند.
- در زمین بازی تاب بازی کنند.
- در محیط‌های آبی تحت نظارت به بازی پردازند.
- در کلاس‌های ژیمناستیک مبتدی که تحت نظارت افراد حرفه‌ای تشکیل می شوند، شرکت کنند.

## سن مناسب شروع فعالیت بدنی، چه سنی است؟

انتخاب فعالیت‌هایی همراه با نشاط و شادایی برای کودکان در همه‌ی

- غلتیدن و سر خوردن را تجربه کنند .

### فعالیت های مناسب برای سنین چهار تا شش سالگی

- حرکات موزون ؛  
- لی لی بازی و گرگم به هوا ؛  
- پرتاب توپ های سبک ؛  
- دوچرخه سواری با چرخ های کمکی .

با این فعالیت ها زمانی که کودک شما به سن شش سالگی برسد ، مهارت های حرکتی خود را توسعه داده است و قادر خواهد بود ، با اطمینان بیشتری به فعالیت بپردازد . ضمناً کودک شما برای ورزش های تیمی نیز آماده خواهد شد .

### فعالیت های مناسب برای سنین هفت تا ده سالگی

- بیسبال ؛  
- ژیمناستیک ؛  
- فوتبال ؛  
- شنا ؛  
- تنیس .

### فعالیت های مناسب برای سنین ده به بالا

- دوچرخه سواری ،  
- تمرین های هوازی و قدرتی - شروع تمرین با وزنه تحت نظارت متخصص طب ورزشی ؛  
- پیاده روی ؛  
- ورزش های تیمی سازمان یافته ؛  
- قایقرانی ؛  
- رشته های دو و میدانی ؛  
- سافت بال .

### آیا فعالیت کودک شما باید روزانه باشد؟

کودکان باید حداقل یک ساعت در روز را صرف شرکت در فعالیت های بدنی و با تمرین های ویژه ی ورزشی کنند . هم چنین ، کودکان بزرگ تر می توانند ، در کلاس های آمادگی جسمانی و یا تمرین های قدرتی شرکت کنند ؛ به شرطی که فعالیت های آن ها شامل سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه فعالیت باشد . در فواصل بین جلسات ، حتماً یک روز استراحت لازم است .

### فرواید ورزش سازمان یافته چیست؟

به طور کلی ، کودکان با شرکت در فعالیت های بدنی و ورزش های تیمی موارد زیر را می آموزند :

- پذیرفتن باز خورد ؛  
- مسئولیت ؛  
- نظم و ترتیب ؛  
- عدالت ؛  
- پیروی از اهداف ؛  
- ارتباط متقابل با دیگران ؛  
- احترام ؛  
- مسئولیت پذیری ؛  
- توانایی تغییر یافتن .  
اما زمانی که کودک شما آمادگی

شرکت در ورزش های تیمی شد ، از علاقه ی وی برای شرکت در این فعالیت ها مطمئن شوید . هرگز او را به شرکت در ورزش های تیمی و یا پیوستن به یک تیم وادار نکنید . هم چنین به زمان بندی برنامه هایش توجه داشته باشید . زیرا اگر هم زمان در کلاس های موسیقی و بازی های مدرسه شرکت می کند ، ممکن است از پیوستن به گروه ورزشکاران و یا شرکت در فعالیت ورزشی احساس خوبی نداشته باشد .

### آیا شما به عنوان پدر یا مادر آمادگی شرکت فرزندتان را در فعالیت های ورزشی دارید؟

به عکس العمل های خود توجه داشته باشید . آیا شما به بهترین شکل می توانید ، با پیروزی ها و شکست های فرزند خود مواجه شوید؟ از خود بپرسید : «آیا می توانم برای مدت طولانی یا هفته های متوالی ، کودک خود را در اختیار مربی قرار دهم؟ اگر توانایی چنین عملکردهایی را دارید ، بگذارید کودک شما در ورزش های تیمی و فعالیت های گروهی شرکت کند . البته شما هم می توانید داوطلبانه در مربیگری کودک خود مشارکت داشته باشید . بدین وسیله قادر خواهید بود ، میزان پیشرفت و توانایی های کودک خود را در مقایسه با کودکان دیگر بررسی کنید .

### چه طور می توانید تشخیص دهید ، کدام رشته ی ورزشی برای فرزند شما مناسب است؟

اگر تصمیم دارید ورزش مناسب کودک خود را انتخاب کنید ، به تفاوت های بین رشته های ورزشی از نقطه نظرات زیر توجه کنید :  
- میزان تجهیزات مورد نیاز و





برای فرستادن فرزندانتان به جاده‌ی سلامتی زندگی، اطلاع از نحوه‌ی انتخاب صحیح بازی، تمرین و ورزش‌های تیمی برای آن‌ها ضروری است

فرزند خود باشید. به تلاش‌ها، پیروزی‌ها و بهبود عملکرد او توجه کنید. از برنامه‌های زمانی مسابقات و یا تمرین‌ها آگاه باشید و هنگام حضورتان در مسابقات، رفتار ورزشکار پسندانه‌ای از خود بروز دهید. اگر کودک شما تصمیم به ترک ورزش یا فعالیت خاصی داشته باشد، به دنبال نشانه‌های فشار روحی ناشی از بیش‌تمرینی در ورزش و یا فشارهای مربوط به مسائل تیمی باشید. در چنین مواقعی بدانید که او می‌تواند در زمان دیگری و یا در رشته‌ی ورزشی دیگری، در آینده به فعالیت بپردازد. می‌توانید برای کم کردن فشارهای روحی، او را به سوی شرکت در رشته‌های هنری و ریتمیک هدایت کنید.

کودک شما در هر ورزشی که شرکت می‌کند، به منظور حفظ سلامت و آمادگی جسمی و روانی او، به دنبال یک هدف طولانی مدت برای آینده‌اش باشید. سعی کنید در تمامی مراحل رشد او، زندگی فعال و پرتحرکی را برایش فراهم سازید. اگر خود شما در فعالیت‌های پرتحرک و ورزشی شرکت کنید، فرزندانتان نیز به فعالیت و شرکت در ورزش تشویق می‌شوند.

کند و تجهیزات مناسب ورزشی را به کار گیرد؟ آیا مربی بدن‌ساز تیم که با کودک کار می‌کند، از این حقیقت که او هنوز از لحاظ جسمانی به بلوغ کامل نرسیده، آگاه است؟ کودکان باید آمادگی حرکتی و موقعیت بدنی مناسبی را به دست آورند تا از هرگونه آسیبی در امان بمانند.

هم‌چنین به رفتار مربی طی بازی توجه داشته باشید. اگر مربی طی بازی مداوم فریاد می‌زند و یا بیشتر بازیکنان ماهر را به بازی می‌گیرد، بهتر است کودک خود را از آن تیم خارج کنید. بکوشید مربی کودک خود را بشناسید و اگر ممکن است، قبل از عضویت فرزند خود در هر تیمی، از تجارب مربیگری مربی آن تیم مطلع شوید. زمانی که کودک شما به سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی می‌رسد، درک مفاهیم رقابت و برد و باخت برای وی آسان‌تر می‌شود. دکتر لاسکوسکی می‌گوید: «بودن به هر قیمتی، کودک شما را از ورزش دور خواهد کرد.»

## ۲. وظایف تیمی

آیا کودکان هم‌گروه فرزند شما، از لحاظ سنی با او یکسان هستند؟ آیا آن‌ها از لحاظ بلوغ جسمانی و سطح مهارت گروه‌بندی شده‌اند؟ آیا قبل و بعد از فعالیت، به گرم کردن و سرد کردن خود می‌پردازند؟ و آیا دست‌اندرکاران و مربیان تیم، به دو عمل گرم کردن و سرد کردن به عنوان عوامل پیشگیری‌کننده از آسیب‌ها، نگاه می‌کنند؟ توجه به این نکات به منظور پیشگیری از بروز آسیب‌ها، اهمیت خاصی دارد.

## چه طور می‌توانید فرزند خود را حمایت کنید؟

به طور کلی مثبت‌نگر و مشوق

هزینه‌ی آن‌ها؛

- میزان درگیری‌های بدنی در هر رشته‌ی ورزشی؛  
- درک کامل مهارت‌های فردی هر رشته‌ی ورزشی؛  
- درک کامل عملکردهای تیمی هر رشته‌ی ورزشی؛  
- تعداد نفرات هر تیم؛  
- شانس هر کودک برای شرکت در هر رشته‌ی ورزشی.

اگر در جامعه امکان دسترسی به فعالیت‌های ورزشی متنوع وجود دارد، اجازه دهید فرزندتان رشته‌های متفاوت ورزشی را بیازماید. کودکان جوان‌تر از شرکت در فعالیت‌های متنوع سود بیشتری خواهند برد تا این که تنها در یک یا دو رشته شرکت کنند. برای کودکان ورزش‌های تیمی، مانند سافت‌بال و فوتبال، بهتر از ورزش‌های انفرادی مانند تنیس، دویدن و گلف هستند. مطمئن شوید که فرزند شما با ورزش‌هایی که دارای طبیعت پربخورد هستند، احساس راحتی می‌کند. آیا او برای شرکت در ورزش‌های توبی از هماهنگی لازم چشم و دست برخوردار است؟ پس از این که به یک رشته‌ی ورزشی علاقه‌مند شد، توجه کنید که آیا آن رشته‌ی ورزشی با ویژگی‌های او، مانند: قد، وزن، قدرت و هماهنگی، متناسب است؟

## در ورزش سازماندهی شده چه نکات باارزشی وجود دارد؟

به منظور سنجش این که کودک شما در شرایط مطلوبی است یا خیر، به نکات زیر توجه کنید:

### ۱. کیفیت مربیگری

در ابتدای امر باید به سلامت و امنیت فرزند خود فکر کنید. آیا مربی از او می‌خواهد که از قوانین خاصی پیروی

منبع  
Youth athletics: Finding the right sport.