

بهترین سن برای انتخاب ورزش مطلوب



سعیدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان (استان کردستان)

ورزش کردن به کودک می آموزد که قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل کند. کنار آمدن با پیروزی و شکست را به او می آموزد. نکته مهم دیگر این که، چاقی مفرط در سراسر جهان به معضلی اجتماعی تبدیل شده است و اگر کودکان از سن کمتر به کشف لذت ورزش و بازی های ورزشی پی ببرند و کمتر به انجام بازی های کم تحرک یا بی تحرک (مانند بازی با کامپیوتر) بپردازند، در آینده نیز سالم و تندرست خواهند بود.

کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند. بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می کنند، در بزرگسالی، نیز به رغم مشغله و نوع کار خود، زمانی را به ورزش اختصاص خواهند داد. ورزش های همراه با بازی، بهترین روش برای تبدیل کردن تمرین های بدنی به کاری مفرح است...

سن شروع ورزش

کارشناسان ورزش و روان شناسی کودک توصیه می کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش های رقابتی سازمان یافته شرکت آن امتیاز محاسبه می شود و بزرگسالان در اجرای آن زیر اگر کودکان قبل از

پرداختن به ورزش می تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتماد به نفس آن ها را افزایش می دهد و به آن ها می آموزد که چگونه محرک های آنی را در خود مدیریت کنند که این توانایی نه تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی نیز مفید خواهد بود و به یافتن دوستان تازه کمک می کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک می کند.



بیش از دیگران مستعد کنار گذاشتن ورزش هستند. والدین و اولیای مدرسه باید مراقب باشند که با فراهم آوردن زمینه مناسب، مثل شرکت دادن این کودک در مسابقه‌ای که در آن بیشترین توانایی را دارد، برنده شدن و دلگرمی او را فراهم کنند. این دوره بهترین زمان برای پرداختن به ورزش‌های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آنهاست.

۱۰ تا ۱۲ سال

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند. بعضی کودکان در این گروه سنی استعداد و علاقه خاصی به یک ورزش به‌خصوص نشان می‌دهند و می‌توانند با داشتن مربی در این زمینه بسیار پیشرفت کنند. یک مهارت بسیار مهم در این دوره، آموختن رفتار صحیح در زمان بازی، بردن و باختن است. پرداختن به ورزش در این سنین می‌تواند شامل سفرهایی با تیم ورزشی و فرصت‌هایی برای رهبری گروه هم باشد. نکته مهم این است که نباید نوجوان را بیش از حدود آمادگی و توانایی جسمی - روحی او به کاری وادار کرد. نوجوانانی که به هر دلیلی به شرکت در ورزش‌های رقابتی تیمی علاقه ندارند، می‌توانند با راهنمایی مربیان و والدین خود به ورزش‌هایی چون اسکیت، سوارکاری، دوچرخه‌سواری و... بپردازند.

رسیدن به آمادگی احساسی و فیزیکی به ورزش‌های رقابتی بپردازند، احتمال زیادی دارد که فشار روانی دوران تمرین، زمان مسابقه و همچنین یأس ناشی از باخت تأثیرات ناگواری بر آنان بگذارد و می‌تواند به کنار گذاشتن همیشگی ورزش منتهی شود.

کودک تا ۸ سال

باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت‌هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه زدن به توپ، بالا و پایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می‌شود، کاملاً آزادانه رفتار کند و این مهارت‌ها را به شادی‌بخش‌ترین روش بیاموزند. واضح است که آموختن این نکته‌ها به کودکان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتر وارد مرحله بعد شوند. والدین می‌توانند نقش مهمی در بازی با کودکان ایفا کنند. به یاد داشته باشید که کودکان قبل از اینکه مفاهیم برد و باخت را بیاموزند، به تمرین فراوان احتیاج دارند.

۸ تا ۱۰ سال

کودکان این گروه براساس میزان رشد خود می‌توانند در مسابقات سازمان‌یافته مانند مسابقات داخلی در مدارس شرکت کنند. آنها هنوز برای توسعه مهارت‌های خود به کمک نیاز دارند و باید کنار آمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند. کودکانی که بیشتر اوقات بازنده‌اند،

منبع
www.salamatiran.com

