

برای کدام رشته‌ی ورزشی ساخته شده‌ام؟

بادوی ورزش من

فهرست کلیدهای طلایی ورزشی



بعضی‌ها مثل شیر قدرتمندند. بعضی‌ها با سرعت باد می‌دوند. بعضی‌ها با چشم عقاب هدف را می‌زنند. عده‌ای می‌توانند خوب بپرند. بعضی‌ها هم... اصلاً می‌خواهی بدانی راز ورزشی تو چیست؟ این مطلب مثل یک نقشه‌ی گنج است و به ما کمک می‌کند ورزش مناسب خود را پیدا کنیم؛ ورزشی که برای آن ساخته شده‌ایم و از پرداختن به آن ذوق‌زده می‌شویم!

◆ سمنه قلی‌زاده ◆ عکاسان: حمید رضا هفتی / رضا بهرامی

قدم اول: شخصیت خودت را بشناس!

عاشق کار گروهی هستی یا کارهای فردی و تنهایی را دوست داری؟
دوست داری پر از هیجان شوی یا آرامش را دوست داری؟
هنگام تماشای کدام ورزش هیجان‌زده می‌شوی؟



قدم دوم: بدن خود را بررسی کن!

قدبلندها: بسکتبال، والیبال
قوی‌هیكل‌ها: کشتی، وزنه‌برداری
چابک‌ها: دو و میدانی، فوتبال

قدم سوم: نکته‌های مهم در انتخاب ورزش

- ۱- علاقه: باید از ورزش لذت ببری.
- ۲- توانایی بدنی: ورزش باید با بدنت متناسب باشد.
- ۳- امکانات موجود: امکانات ورزش مورد نظر باید در محل زندگی یا مدرسه‌ی شما وجود داشته باشد.



پاسخ بده، ورزشت را پیدا کن!

۱- در حیاط مدرسه چه کار می‌کنی؟

الف) می‌دوم و بازی می‌کنم. (دو و میدانی)
 ب) با دوستانم توپ‌بازی می‌کنم. (فوتبال)
 ج) از وسایل ورزشی بالا می‌روم. (پاژن یا پارکور)

۲- کدام را بیشتر دوست داری؟

الف) رقابت تن‌به‌تن. (کشتی)
 ب) کار گروهی. (هندبال و والیبال)
 ج) تمرکز و دقت زیاد. (تیراندازی)

۳- در طبیعت چه کار می‌کنی؟

الف) از کوه بالا می‌روم. (کوهنوردی)
 ب) در رودخانه شنا می‌کنم. (شنا)

ج) با دوستانم بازی می‌کنم. (بسکتبال، هندبال، وسطی یا داژبال)

نتیجه: ترکیب پاسخ‌های شما، بهترین گزینه‌ی شما را نشان می‌دهد.

قدرت پنهان خود را پیدا کن

اگر تو.....	قدرت پنهان تو	ورزش‌های مناسب	چرا؟
تند و چابک هستی	سرعت باد	دو و میدانی، فوتبال	چون می‌توانی مثل باد بدوی
قدرت عضلانی داری	نیروی غول‌آسا	کشتی، وزنه‌برداری	برای زمین‌زدن حریفان
انعطاف‌پذیری داری	بدن پلاستیکی	ژیمناستیک، شیرجه	برای حرکات آکروباتیک
تمرکز بالایی داری	چشم‌های عقاب	تیراندازی با کمان	برای هدف‌گیری دقیق
استقامت داری	تحرک بی‌وقفه	دوچرخه‌سواری، شنا	برای مسافت‌های طولانی
کار تیمی دوست داری	روحیه‌ی گروهی	والیبال، بسکتبال، هندبال	برای همکاری عالی

تو آینده‌ی ورزش ایرانی!

حالا راز ورزش خودت را کشف کرده‌ای. یادت باشد هر قهرمانی روزی مثل تو شروع کرده است. تمرین و پشتکار برای موفقیت ضروری است. خیلی مهم است که عاشق ورزشت باشی. پس حرکت کن و موفقیت ورزشی‌ات را به‌دست بیاور.