

بهترین سن برای انتخاب ورزش مطلوب



سعیدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان (استان کردستان)

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

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

سن شروع ورزش

کارشناسان ورزش و روان‌شناسی کودک توصیه می‌کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش‌های رقابتی سازمان یافته شرکت کنند که در آن امتیاز محاسبه می‌شود و بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند؛ زیرا اگر کودکان قبل از

پرداختن به ورزش می‌تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتمادبه‌نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد و به آن‌ها می‌آموزد که چگونه محرک‌های 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 می‌کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک می‌کند.



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 اعتمادبه‌نفس 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 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

