

ورزش متناسب با سن کودک شما چیست؟



بخوبی ثابت شده است که پرداختن به بازی و ورزش می تواند کمک شایانی به رشد جسمانی، حرکتی، روانی، اجتماعی و عاطفی کودک داشته باشد.

اما کودک برای شروع فعالیتهای ورزشی باید یک سری مراحل زیربنایی و اولیه را طی کند تا هرم رشدی وی دچار آسیب نشود. مهارت‌های بنیادی و تعادل کودک مثل راه رفتن، دویدن، پرتاب کردن و لی لی کردن از ۱۱ ماهگی شروع و تا ۶ سالگی تکمیل می‌شود. در این زمان ترغیب کودک به انجام فعالیتهای ورزشی سنگین نه تنها کودک را نسبت به آن رشته ورزشی بی‌انگیزه می‌کند و اعتماد به نفس وی را از بین می‌برد بلکه احتمال دارد به رشد وی هم آسیب برساند.

رهنمودهای زیادی در مورد زمان شروع و چگونگی شروع شرکت در ورزش وجود دارد. این رهنمودها بر اساس بهبود عملکرد و عوامل خطرزا طراحی شده‌اند:

سنین ۲-۶ سالگی: لازم است کودکان بیشتر در فعالیتهای شادی‌آور و فرحبخش شرکت کنند. در این سن کودک، توانایی شرکت در ورزش‌های سازمان‌یافته مانند فوتبال را ندارد زیرا توانایی حرکتی و تعادلی کامل نیست و محدوده توجه او محدود است. مهارتهایی مانند دویدن، پریدن و شنا را می‌توان به کودک آموزش داد. در این سن، ورزش باید با حداقل آموزش باشد و از ایجاد رقابت و مسابقه بین کودکان جلوگیری شود. هدف اصلی باید لذت بردن از بازی و ورزش باشد.

سنین ۶-۱۰ سالگی: گرچه بهبود تعادل و حرکت به‌دست آمده اما هنوز هماهنگی لازم بین دست و چشم به‌وجود نیامده است بنابراین کودک می‌تواند به‌طور محدود به ورزش‌های سازمان‌یافته بپردازد. ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک و شنا برای کودک مناسب است. در این سن تاکید بر آموزش تکنیک است و باید به رقابت و مسابقه کمتر اهمیت داده شود.

- ۱۰ تا ۱۳ سالگی: کودکان و نوجوانان می توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت های تازه بپردازند. بعضی از کودکان در این گروه سنی استعداد و علاقه خاصی به یک ورزش به خصوص نشان می دهند و می توانند با داشتن مربی در این زمینه بسیار پیشرف نمایند.

این سنین، بهترین زمان برای پرداختن به ورزش های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آن هاست. سطح شعور و فهم و توانایی یادگیری، تعادلی و حرکتی کودک افزایش می یابد و می تواند حرکت های پیچیده و تکنیک و تاکتیک را یاد بگیرد و در ورزش های سازمان یافته و کم برخورد با رعایت اصول تمرین شرکت کند. ورزش هایی مانند والیبال، بیسبال، فوتبال و دوچرخه سواری برای این سنین مناسب هستند.

نهایتاً "ورزش های بسیار پر برخورد و یا ورزش هایی که فشار وارده بر بدن بیش از حد متعارف می باشد مانند وزنه برداری، کشتی، فوتبال آمریکایی، هاکی و بوکس بعد از سنین بلوغ و ۱۵ سالگی توصیه می شود.

از مهم ترین آسیب های جسمانی فعالیت های سنگین که کودکان را تهدید می کند، آسیب به صفحات رشد استخوان ها است که معمولاً این تهدید در دختران از سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی و برای پسران ۱۳ تا ۱۷ سالگی است. در این دوره سنی تمرینات سنگین با وزنه شدید و پریدن های مداوم به ویژه روی آسفالت یا سالن هایی که زمین آن ها خشک است، به صفحات رشد استخوان ها آسیب وارد می کند و چون این صفحات در این سنین حالت غضروفی دارد، ملتهب می شوند و این امر منجر به بسته شدن سریع صفحات رشد استخوان ها خواهد شد.

تهیه کننده: دکتر امین غلامی (دکترای رشد، تکامل و یادگیری حرکتی)