

# یک، دو، سه

## بریم به سمت ورزش

○ آسیه طاهری

عقل سالم در بدن سالم است؛ بدن سالم نیز باید از کودکی پرورش یابد. ورزش در کودکان و نوجوانان مصادیق خود را دارد و هدف از آن ارتقا اعتماد به نفس، ایجاد انگیزه برای بهتر زیستن، آموزش احترام به خود و دیگران و از همه مهم‌تر ایجاد احساس لذت در آن‌ها است. کودکان و نوجوانان با ورزش از نظر بدنی و اجتماعی رشد می‌کنند. ورزش مانع از چاقی و اضافه وزن و نیز موجب افزایش قدرت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها می‌شود. همچنین افزایش تمرکز در

درس و مدرسه را به دنبال دارد؛ اما نباید صرفاً فعالیت‌های بدنی هدف والدین باشد؛ بلکه ورزش وسیله‌ای است که نقشی ویژه در رشد و شکوفایی استعداد های فرزندان ایفا می‌کند و این امر تنها با حضور کودکان و نوجوانان در ورزش همگانی محقق خواهد شد. سلامت جسمی و روانی، افزایش اعتماد به نفس، علاقه بیشتر به تلاش و جنب‌وجوش و یاد گرفتن احترام به دیگران از جمله مزایای عالی ورزش همگانی است. کودکان و نوجوانان با قرار گرفتن در گروه دوستان خود، تمرین نظم و رقابت را با

شادی می‌پذیرند؛ زیرا تحرک، جزئی از طبیعت آن‌ها است. شرکت در ورزش گروهی باعث می‌شود روی کار گروهی تمرکز کنند و بتوانند دوستان جدیدی پیدا کنند. در انجام ورزش به ویژه ورزش همگانی، نقش والدین پررنگ است. اگر می‌خواهید فرزند دلبندتان فعالیت بدنی مناسب داشته باشد تا از عوارض کم‌تحرکی در امان بماند، بهتر است در گام اول اطلاعات خودتان را در خصوص ورزش افزایش دهید.

## نقش والدین برای حضور فرزندان در ورزش گروهی چیست؟

- پشتیبانی کردن از فعالیت ورزشی کودک و نوجوان خود
- کمک به شناخت و معرفی صحیح رشته‌های ورزشی حرفه‌ای مانند فوتبال، فوتسال و والیبال و ...
- اهمیت دادن به نظم در انجام ورزش به ویژه ورزش‌های گروهی
- بیان تجارب شیرین و لذت بخش خود از انجام این‌گونه ورزش‌ها برای فرزندان
- استفاده کردن از تجهیزات کمکی ورزش در خانه و ورزش کردن اعضای خانواده با هم

## معیارهای انتخاب رشته ورزشی مناسب فرزندان

ورزش برای کودکان تنها یک تفریح مناسب برای اوقات فراغت نیست؛ بلکه می‌تواند سرآغاز ورود آن‌ها به ورزش‌های حرفه‌ای باشد. به همین دلیل والدین باید ابتدا استعداد فرزند خود را در ورزش کشف و شرایط را برای شکوفا شدن آن محیا کنند. البته نباید استعداد را به تنهایی ملاکی برای ورود او به هر نوع ورزشی دانست، بلکه توجه به توان جسمی فرزندان نیز مورد اهمیت است؛ اما کدام ورزش را می‌توانیم برای فرزندمان انتخاب کنیم؟ برای انتخاب ورزش مناسب فرزندان، خوب است ملاک‌های انتخاب را بدانیم.

### ۱. سن فرزند؛

معیاری مهم برای انتخاب رشته ورزشی مناسب برای او است. والدین باید به این امر دقت داشته باشند که برخی ورزش‌ها برای هر سنی مناسب نیستند.

### ۲. علاقه فرزند؛

شاید بتوان گفت از بهترین معیارها برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب، در وهله اول اشتیاق و علاقه کودک و نوجوان است. باید توجه داشت که علاقه فرزند در این میان نقش مهمی دارد؛ زیرا باعث تقویت انگیزه و در نتیجه بالا رفتن سطح موفقیت او خواهد شد. در صورت تحمیل رشته ورزشی مطابق میل والدین به کودک یا نوجوان، باید هر لحظه منتظر بود فرزندشان آن را رها کند و با انتظار هیچ‌گونه پیشرفتی را از سوی او نداشت. پس به علاقه فرزندان، حتی اگر احساس می‌کنید و می‌دانید گذرا و موقتی است، احترام بگذارید و اجازه دهید ورزش مورد علاقه‌اش را تجربه کند.

### ۳. شرایط جسمانی فرزند؛

والدین واقع‌بین هیچ‌گاه از فرزندان خود انتظار ندارند ورزشی را که متناسب با شرایط جسمی آن‌ها نیست، انجام دهند؛ مثلاً با ساختار فیزیکی بدنی ظریف، از آن‌ها نخواهند

ورزش‌های سخت انجام دهند. در غیر این صورت فقط زمینه آسیب جسمی و روانی آن‌ها فراهم خواهد شد.

### ۴. شخصیت فرزند؛

روحیه و شخصیت فرزندان باید با نوع ورزش انتخابی متناسب باشد؛ پس برای فرزند خود ورزشی را انتخاب کنید که به او برای تقویت در زمینه‌های مختلف کمک کند. به عنوان مثال اگر فرزند شما دچار کمبود اعتماد به نفس و خجالتی است، ورزش فوتبال و فوتسال می‌تواند به او کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی‌اش بهبود یابد؛ یا اگر ذاتاً روحیه جنگنده دارد، ورزش‌های رزمی گزینه مناسبی است تا انرژی‌اش در مسیر صحیح قرار گیرد.

## چه باشگاه‌هایی مناسب فرزندان کودک و نوجوان هستند؟

یکی از دغدغه‌های مهم والدین انتخاب یک باشگاه قابل اعتماد و مناسب برای فعالیت ورزشی فرزندانشان است. از این رو بیان ویژگی‌های یک باشگاه خوب در اینجا خالی از لطف نخواهد بود.

### ۱. مربیان باشگاه؛

خیلی اوقات ملاک شناخته شدن و اعتبار یک باشگاه خوب، مربیان کار کشته و معروف آن است. یک باشگاه ایده‌آل، باید از مربیان مجرب و درجه یک استفاده کند. نه تنها به مهارت‌های ورزشی مربی، بلکه به نوع و طرز برخورد او با کودکان و نوجوانان نیز باید دقت کرد.

### ۲. نظافت و تمیزی باشگاه ورزشی؛

یکی دیگر از عوامل مهم برای انتخاب یک باشگاه ورزشی، رعایت نکات بهداشتی است. مثلاً والدین باید مطمئن شوند که دستمال و بطری‌های ضد عفونی‌کننده‌ای وجود دارد تا پس از استفاده از هر وسیله، آن را تمیز کنند. یا این‌که بهداشت رختکن، سرویس‌های بهداشتی و حمام باشگاه را بررسی کنند تا مطمئن شوند در نظافت آن‌ها کوتاهی نمی‌شود.

### ۳. ساختمان باشگاه؛

سومین نکته‌ای است که باید در انتخاب باشگاه ورزشی به آن توجه داشت. باشگاه باید سقف بلند و مترز کافی داشته باشد تا حرکات ورزشی به راحتی در آن انجام گیرد و احتمال آسیب دیدگی در اثر برخورد فیزیکی ورزشکاران، به کمترین حد ممکن برسد. نکته بسیار مهم این است که ساختمان باشگاه نباید در زیرزمین باشد؛ زیرا اصولاً باشگاه‌هایی که در زیرزمین هستند، هوای خوبی ندارند و این موضوع به شدت سلامتی کودک و نوجوان را به خطر می‌اندازد. علاوه بر این، بروحیه فرزندان نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.



شرکت در ورزش گروهی باعث می‌شود روی کار گروهی تمرکز کنند و بتوانند دوستان جدیدی پیدا کنند.

