

چه ورزشی برای فرزندمان مفید است؟

در آخرین روزهای تحصیل، پیش از شروع تابستان، قند در دل بچه‌های دیروز، برای بازی در عصرهای طولانی تابستان آب می‌شد.



در آخرین روزهای تحصیل، پیش از شروع تابستان، قند در دل بچه‌های دیروز، برای بازی در عصرهای طولانی تابستان آب می‌شد.

حتی فکرکردن به روزهایی که جز بازی، کار دیگری نمی‌شد کرد هم لذت بخش بود. روزهای امتحان با رؤیای فوتبال‌دستی و ظهرهای خیس از آب‌بازی سپری می‌شد تا روزی که برای نخستین گل کوچک پس از امتحان یارکشی شود. هنوز هم وقتی آفتاب از بام می‌افتد برنامه‌ریزی بچه‌ها برای دوچرخه‌سواری، فوتبال و لی‌لی در کوچه‌های شهر سرجای خود باقی است. مدرسه‌ها امسال به دلیل انتخابات، زودتر از سال‌های قبل تعطیل می‌شوند؛ این موضوع هم باعث خوشحالی بچه‌هاست و هم باعث سردرگمی آنها و والدینشان. این روزها بیشتر والدین، هردو شاغلند و مسئله نگهداری از بچه‌ها در روزهای طولانی تابستان اگر نگوییم به یک معضل، به یک دغدغه اصلی تبدیل شده است. بسیاری از والدین بچه‌هایشان را در انواع کلاس‌های آموزشی ثبت‌نام می‌کنند. این روش اگرچه بار مسئولیت والدین را تا حدودی سبک می‌کند اما می‌تواند تاثیر عکس هم داشته باشد و موجبات خستگی بچه‌ها را فراهم کند. یکی از گزینه‌ها به‌منظور سپری کردن تابستان طولانی، کلاس‌های ورزشی است. با مسعود لک، عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی، کارشناس تربیت‌بدنی و مربی ورزش مدارس در مقاطع مختلف تحصیلی درباره انتخاب رشته ورزشی متناسب با روحیات و توانایی جسمانی کودکان و تاثیر ورزش بر سلامت آنها به گفت‌وگو نشستیم.

تابستان نزدیک است و والدین برای پرکردن وقت فرزندانشان آنها را در کلاس‌های ورزشی ثبت نام می‌کنند. به‌نظر شما والدین با چه هدفی باید کودکانشان را تشویق به ورزش کنند؟ آیا ثبت نام در کلاس‌های ورزشی ضرورت دارد؟

قطعا شرکت در کلاس‌های ورزشی برای بچه‌ها مفید است. شرایط و محیط زندگی بچه‌های امروز با بچه‌های دیروز بسیار متفاوت شده است. پیش از این، بچه‌ها امکان بازی کردن در کوچه‌های شهر را داشتند ولی کم‌کم با ازدیاد جمعیت و شلوغی خیابان‌ها و کوچه‌ها این فرصت و فضای بازی از آنها گرفته شده است. در حال حاضر بیشتر بچه‌ها تک فرزند هستند؛ بنابراین معمولا برادر یا خواهری برای بازی ندارند. ضمن اینکه کنسول‌های بازی‌های رایانه‌ای ماهیت بازی و سرگرمی را برای بچه‌های این نسل تغییر داده‌اند. به‌نظر من با توجه به این شرایط، شرکت در کلاس‌های ورزشی برای کودکان بسیار مفید خواهد بود. ثبت‌نام در کلاس‌های ورزشی علاوه بر اینکه می‌تواند آکادمیک باشد، می‌تواند به سمت استعدادیابی نیز برود و به نوعی هدفمند باشد. نکته مهم این است که اولیا بدانند بچه‌هایشان با کلاس‌های ورزشی فعلا ورزش می‌کنند و سبک زندگی سالم و فعالی را در پیش می‌گیرند اما شاید در آینده با ادامه یک رشته ورزشی بتوانند هدف دیگری مانند قهرمانی را نیز دنبال کنند.

تغییر سبک زندگی کودکان چه تاثیری بر آینده و سلامت کودکان می‌گذارد؟

امروزه در شهرهای بزرگی مثل تهران، کم‌تحرکی سبک زندگی بسیاری از افراد شده و در نتیجه این سبک زندگی بیماری‌های متعددی مانند چربی و فشار خون، دیابت و چاقی گریبان آدم‌ها را گرفته است. سبک زندگی غیرفعال، فقر حرکتی را برای همه به خصوص زنان و دختران ایجاد کرده است. افزایش آمار پوکی‌استخوان نشان‌دهنده این فقر حرکتی است. باید به سمتی برویم که ورزش و تحرک جزئی از زندگی ما شود. همانطور که غذا خوردن و خوابیدن جزئی از زندگی است، ورزش نیز باید به این برنامه‌های روزانه اضافه شود.

ورزش برای کودکان چه محاسنی را به دنبال دارد؟

ورزش علاوه بر اینکه باعث گذران مفید اوقات فراغت می‌شود، برای کودکان، عامل تاثیرگذاری است که منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. کلاس‌های ورزشی می‌تواند محیط بسیار مناسبی برای ایجاد و حفظ سلامت روان کودکان باشد؛ البته این بستگی زیادی به این دارد که یک مربی آگاه و توانمند در کلاس حضور داشته باشد. بچه‌ها در ورزش مفهوم پیروزی و شکست را عمیقا درک می‌کنند و یاد می‌گیرند که پس از هر شکست چگونه بر حس غرور یا ناراحتی‌شان غلبه کنند. همکاری و اتحاد در ورزش‌های تیمی نیز

از جمله مواردی است که بچه‌ها در کلاس‌های ورزشی یاد می‌گیرند؛ همچنین احترام به قوانین غیرقابل تغییر به کودکان آموزش داده شده و زمینه نهادینه شدن اصل احترام به قانون در کودکان فراهم می‌شود.

برخی از والدین برای انتخاب رشته ورزشی، انرژی درونی کودکانشان را ملاک قرار می‌دهند؛ به طور مثال آنها فکر می‌کنند بچه‌ای که به زعم والدین بیش‌فعال است باید در کلاس‌های رزمی ثبت‌نام شود. آیا نسبتی بین رشته ورزشی و انرژی و تحرک بچه‌ها وجود دارد؟

سؤال خوبی است. من نمی‌خواهم بگویم که فلان رشته ورزشی خوب است یا بد اما اینطور نیست که اگر بچه‌ای پرتحرک است حتماً باید به سمت رشته رزمی کشانده شود. با هر ورزشی می‌توان انرژی درونی کودک را تخلیه کرد. آن ورزش می‌تواند شنا یا هر ورزش گروهی‌ای مثل ورزش‌های توپ‌بازی باشد. در جمع‌بودن می‌تواند کودک را به آرامش برساند. در اینجا نه ورزشی نفی و نه پیشنهاد می‌شود. اینطور نیست که اگر کودکی به کلاس رزمی برود تخلیه انرژی بیشتری خواهد داشت. در همه رشته‌های ورزشی تحرک فیزیکی در قالب قوانین هدفمند و تحت نظارت یک مربی اجرا می‌شود؛ هر چند من معتقدم بازی‌های بومی و محلی نیز می‌توانند باعث تخلیه انرژی شوند کما اینکه بسیاری از ما در کودکی با بازی‌های کودکانه انرژی‌هایمان تخلیه می‌شد.

برخی والدین فکر می‌کنند که اگر فرزندشان رشته والیبال یا بسکتبال را انتخاب کند، قد بلندتری خواهد داشت و یا رشته‌ای مانند فوتبال و کشتی جلوی رشد طولی او را خواهد گرفت. آیا انتخاب رشته ورزشی در رشد جسمانی کودکان تاثیرگذار است؟

به طور قاطع می‌گویم خیر؛ رشته‌های ورزشی تاثیر مستقیمی بر رشد قدی کودکان ندارند. ماجرا اینگونه است؛ کسی که قد بلندتری داشته در بسکتبال موفق شده و در این رشته باقی مانده است و شما حالا دارید او را در این شرایط می‌بینید. اگر بچه قدبلندی به سراغ ورزش کشتی یا وزنه‌برداری برود، طبیعتاً موفق نمی‌شود و به همین دلیل برای کودک این رشته ورزشی جذابیتی ندارد و آن ورزش را رها می‌کند؛ بنابراین آن رشته ورزشی مانع رشد قدی کودک نشده است. نکته مهم دیگر که والدین باید بدانند این است که یک مربی ناآگاه می‌تواند با تمرینات اشتباه یا اضافی که با سن و توانایی کودک تناسب نداشته باشد، مانع رشد قدش شود؛ به طور کلی فعالیت بدنی تا حد خیلی کمی می‌تواند باعث ترشح هورمون رشد شود و سطح این هورمون تا سطح اندکی بالاتر می‌آید و این میزان در حد یک تا 2 سانت در رشد قدی کودک تاثیرگذار است. هر رشته ورزشی می‌تواند تیپ بدنی و شکل بدن را تغییر دهد. به طور مثال بالاتنه کشتی‌گیرها و ژیمناست‌ها شبیه مثلث است، بسکتبالیست‌ها بدنی مستطیل شکل دارند و والیبالیست‌ها بیضی می‌شوند. میزان کشیدگی و حجم عضلات ورزشکاران در هر ورزشی متفاوت است اما در مورد قد که دغدغه اولیاست باید بگویم چندان تاثیری ندارد.

بسیاری از والدین با پیش‌فرض‌هایی که در مورد تاثیر ورزش در رشد کودکان دارند، آنها را در کلاس‌های ورزشی متنوعی ثبت نام می‌کنند. آیا والدین می‌توانند بچه‌ها را وادار به ورزش کنند؟ این فشار و اجبار تا چه میزان جایز است؟

همه والدین امروزی می‌دانند که با اجبار نمی‌توانند کودکان را وادار به ورزش یا هر کار دیگری کنند. بهترین روش برای ورزشکار شدن کودکان این است که آنها به این کار ترغیب و تشویق شوند. یکی از بهترین راه‌ها این است که خود پدر و مادر زندگی ورزشکارانه و فعالی را دنبال کنند. پدر و مادری که ورزش نمی‌کنند چطور می‌توانند فرزندشان را برای ورزش تشویق کنند؟ بهترین الگو والدین هستند. ما پدر و مادرها باید از خودمان سؤال کنیم تا به حال چندبار پیش آمده که دست فرزندمان را بگیریم و برای دیدن یک مسابقه ورزشی غیر از فوتبال به ورزشگاه برویم؟ آیا تا به حال برای دیدن مسابقات بسکتبال، تنیس، اسکواش و هر رشته دیگری وقت گذاشته‌ایم؟ علاوه بر این، برخی والدین با پیش‌فرض‌ها و علاقه‌مندی‌های خود کودکان را برای انتخاب رشته ورزشی تحت فشار قرار می‌دهند. اجبار در انتخاب رشته ورزشی نیز کار اشتباهی است چون والدین در بدو امر نمی‌دانند که استعداد ورزشی کودکانشان در کدام رشته ورزشی است. قدر مسلم این است که محروم کردن فرزندمان از رشته ورزشی‌ای مثل فوتبال به دلیل تضادی که با سلیقه ما دارد، بحق نیست. من پیشنهاد می‌کنم که به فرزندتان اجازه امتحان کردن چندرشته ورزشی را بدهید.

چه ورزش‌هایی برای کودکان در مقاطع مختلف سنی مناسب است؟

از آنجا که ژیمناستیک جزو ورزش‌های مادر به حساب می‌آید، ابتدا بهتر است که کودکان با این ورزش و سپس با شنا آشنا شوند. پس از این رشته‌ها بهتر است که یک یا چند رشته توپ‌بازی را امتحان کرده و با افزایش سن یک یا چند رشته راکتی را تجربه کنند. پدر و مادری که چنین فرصتی را در اختیار کودکانشان قرار می‌دهند، در آینده اولاً امکان انتخاب صحیح و آگاهانه رشته ورزشی را برای او فراهم می‌کنند و ثانیاً این کودک امکان رشد حرکتی چندجانبه پیدا خواهد کرد؛ به طور مثال اگر فوتبال را انتخاب کند، امکان هماهنگی مغز با پایین‌تنه به وجود می‌آید، اگر بسکتبال را انتخاب کند هماهنگی مغز با بالاتنه ایجاد می‌شود و همچنین اگر بدمینتون را انتخاب کند هماهنگی ظریف چشم و دست در مغز کودک رشد می‌کند. آموختن رشته‌های مختلف ورزشی رشد همه‌جانبه را ایجاد می‌کند.

رشد حرکتی چه مزایایی برای کودکان دارد و در هر مقطع سنی کودک باید توانایی انجام چه نوع حرکاتی را داشته باشد؟

در مورد کودکان پیش‌دبستان تا 10 سال، رشد مهارت‌های پایه حرکتی حتما باید ارتقا پیدا کند. این مهارت‌ها شامل دویدن، راه رفتن، لیلی کردن، پرتاب کردن و دریافت کردن می‌شود. والدین این مهارت‌ها را بعضاً در بازی‌های دوران کودکی‌شان یا بازی‌های محلی کسب کرده‌اند ولی من به‌عینه می‌بینم که بسیاری از کودکان مهارت پرتاب کردن را ندارند یا دویدنشان همراه با اشکال است. ورزش می‌تواند به این مهارت‌های پایه کمک کند. کودک پس از ارتقای این مهارت‌ها، در سنین بالاتر به سمت هر ورزشی که برود سریع‌تر رشد می‌یابد و پیشرفت می‌کند. پیشنهاد می‌شود که از سن 10 سال به بالا کودک یک تا 3 رشته ورزشی را امتحان کند. از حدود 13 سالگی بچه‌ها می‌توانند یک رشته ورزشی را به صورت تخصصی ادامه دهند. تا زیر 10 سال هدف از ورزش، بازی کردن و بزرگ‌ترین فاکتور لذت بردن است.

منظورتان این است که شروع ورزش حرفه‌ای و قهرمانی از 13 سالگی است؟

خیلی از والدین از پیشرفت کودک زیر 10 سالشان در یک رشته ورزشی ناراضی هستند، در صورتی که نمی‌دانند هدف اصلی در این سن فقط رشد مهارت‌های حرکتی است نه پیشرفت در یک رشته ورزشی. پس از 10 سال می‌توان کودک را در بازی‌های رقابتی شرکت داد ولی باید توجه داشت که در این سنین نباید مسابقه جدی تلقی شود. از 13 سالگی به بعد می‌توان کودکان را برای مسابقات بزرگ‌تر و جدی‌تر آماده کرد.
منبع: همشهری آنلاین