

أفضل التمارين الرياضية لتطوير قوة ومهارات الأطفال

يوليو 5, 2021

بحسب الأشخاص البالغين تقصر ممارسة الرياضة على ارتياح النادي الرياضي، أو الجري على جهاز المشي تردميل أو رفع الأوزان.

بحسب الأشخاص البالغين تقصر ممارسة الرياضة على ارتياح النادي الرياضي، أو الجري على جهاز المشي تردميل أو رفع الأوزان. أما بالنسبة للأطفال، فممارسة الرياضة تشمل اللعب وممارسة الأنشطة الجسدية. طفلك يمارس الرياضة أثناء الخلوة، أو في حصة الرقص، أو حين يمارس مختلف أنواع الرياضات، أو الركض في الحديقة، أو حين يقوم بركوب دراجته.

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمرٌ مفيد ومهمٌ لطفلك. يتمتع الأطفال الشيرون بعضلات وعظام أقوى، كما يتميزون بجسم رشيق، وهو أقل عرضة للإصابة بزيادة في الوزن، وتكون نظرتهم تجاه الحياة والمستقبل إيجابية أكثر. وبالإضافة إلى ذلك، الأطفال الذين يمارسون التمارين الرياضية ينامون بشكل أفضل وهم أكثر استعداداً لمواجهة التحديات الجسدية والعاطفية.

تعتمد الرشاقة على هذه العناصر الثلاثة: القدرة على التحمل، والقوه، والمرونة. بإمكان الأطفال القيام بمجموعة متنوعة من الأنشطة لتعزيز هذه العناصر الثلاثة، مثل اللعب لتعزيز القدرة على التحمل، واللعب على القصبان الأفقيه لاكتساب القوه، والانحناء لربط شريط الحداء للمرونة.

تطور القدرة على التحمل عندما يمارس الأطفال النشاطات الهوائية أو ما يُعرف بالايرويكس. خلال التمارين الرياضية، تتسارع دقات القلب، مما يقوّي ويحسن قدرة الجسم على إيصال الأوكسجين إلى كافة الخلايا.

تُسْتَمِدُ القوَّةُ مِنَ الْلَّعْبِ الَّذِي يَشْمَلُ التَّسْلُقَ، وَالْمُصَارِعَةَ، وَالْقِيَامَ بِتَمَارِينَ رِيَاضِيَّةَ مُعِينَةَ مُثْلَ الْوَقْوفِ عَلَى الْيَدَيْنِ. وَبِالنِّسْبَةِ لِلْأَطْفَالِ، لَا يَجُبُ أَنْ تُسْتَمِدَّ الْقُوَّةُ مِنْ رَفْعِ الْأَنْقَالِ، إِلَّا تَحْتَ إِلْشَرَافِ الْمُبَاشِرِ مِنْ قَبْلِ شَخْصٍ رَاشِدٍ مِنْ ذُوِّ الْخَبِيرَةِ فِي هَذَا الْمَجَالِ.

تمنّح المرونة العضلات والمفاصل القدرة على الالتواء والتحريك بسهولة. يعزّز الأطفال مرونتهم في كل مرة يتمدّدون للتقطّع لعبه ما أو حين يقومون بحركة العجلة في الجمباز.

المراجع:

<http://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

شارك الآن