بازی، شادی، تماشا

غفلت از ورزش‌های کودکانه

شیرازی

شاید هر وقت موضوع ورزش کودکان و رده سنی پایه به میان می آید صحبت درباره قهرمان پروری و استعدادیابی و هدایت این گروه سنی به میان بیاید و شاید کمی از بازی های کودکانه و ورزش تفریحی بچه ها غافل شویم.

شاید یادمان برود این بچه ها برای ماندن در مسیر قهرمانی نیاز به بازی و دوری از دغدغه قهرمانی دارند.

اگر فضای ورزشی را برای ورود کودکان به رشته های مختلف آماده کنیم و یادمان نرود این بچه ها سرمایه های ورزش هستند و ماندگاری شان از قهرمانی زودهنگام مهم تر است، شاید نگاه مان منصفانه تر شود.

این نگاه منصفانه را هم باید خانواده ها داشته باشند و هم مربیان و مسئولان ورزشی تا کودکان برای ورزش همیشه راغب باشند.

واقعیت اش این است که فعالیت های ورزشی یک راه عالی است تا به فرزندان خود بخشی از کار تیمی را یاد بدهید که خود را به چالش بکشند و فعال شوند، این به شکوفایی اجتماعی کودکان هم کمک می کند و به طور مطلوب به بچه ها آموزش می دهد که چگونه فعالیت های جسمانی را به نحو لذت بخش به زندگی روزمره خود اضافه کنند.

شخصیت کودک می تواند به شدت با ورزشی که در نهایت انتخاب می کند پرورش یابد و در کنار فعالیت هایی که باید انجام دهد راه می افتد از بسکتبال گرفته تا شنا و انجام بازی.

درخصوص ورزش کودکان، ورزش های تفریحی به شدت توصیه می شود.

یک کارشناس ارشد تربیت بدنی در این باره می گوید: شخصیت، توانایی ورزشی، دسترسی به زمان تمرین، تجهیزات و علاقه

کودکان بخش مهمی از فاکتورهای انجام فعالیت است. آن چه می توانید انجام دهید تا بتوانید راه استفاده از امکانات موجود را برای آن ها باز کنید و اجازه دهید بیش از یک ورزش را امتحان و رد کنند. ممکن است قبل از پیدا کردن آن چه برای آن ها جالب ترین گزینه است، کمی آزمون و خطا صورت گیرد.

هدایتی می افزاید: اگر فرزند شما بیشتر وقت خود را مقابل تلویزیون صرف می کند، صبح زود برای یک دور، دویدن اطراف زمین فوتبال یا کنار جایگاه آماده اش کنید، ممکن است فرزند تان قبول نکند در این صورت برایش یک تشویقی در نظر بگیرید تا برای ورزش کردن همراه شود.

وی بیان می کند: سعی کنید بیش از حد فرزندان تان را به خاطر علاقه خود تحت فشار قرار ندهید. شما ممکن است یک ستاره در زمینه فوتبال در جوانی خود بودید ولی قرار نیست فرزند شما هم راهی را برود که شما رفته اید، به تصمیم او احترام و استعدادیابی را برعهده مربیان متخصص بگذارید.

وی تصریح می کند: شما باید آگاه باشید که فرزندتان هنوز توان جسمی زیادی برای بعضی از ورزش های سنگین ندارد پس توجه کنید برای سنین پایین ورزش باید آموزشی باشد.

وی اظهار می کند: تعریف ورزش در کودکان به معنای انجام فعالیت هایی که سال ها در ذهن بزرگ سالان و والدین به عنوان ورزش جا افتاده، نیست. فعالیت های کودکان را که برای سلامتی آن ها مفید است «فیزیکال اکتیویتی» یا «مجموعه تحرکات بدنی» می نامند که باید با بازی و هیجان به آن ها آموزش داد. لازم است کودک با فعالیت‌های مختلف و جذاب تحرک داشته باشد و بالطبع با این حرکات عضلات شروع به فعالیت می کند و تقویت می‌شود. به گفته وی، لازم است حرکات روی تمام اندام ها انجام شود و همه عضلات شروع به فعالیت کنند.

با شروع ورزش از سنین پایین، کودک متوجه توانمندی های خود و علاوه بر ارتقای فاکتورهای آمادگی جسمانی، از نظر روانی تقویت می شود و اعتماد به نفس پیدا می کند. به طور کلی ورزش در کودکان راهی است که آن ها از سنین پایین، تحرک و زندگی سالم را یاد بگیرند، قرار نیست همه قهرمان ورزشی شوند.

وی درباره این که بهتر است ورزش از چه سنی شروع شود؟ ادامه می دهد: می توان از همان سن نوزادی عضلات کودکان را تقویت کرد.

این روزها پزشکان به مادران جوان ماساژ و ورزش دادن مانند باز و بسته کردن دست ها و پاهای نوزاد را آموزش می دهند. تمام این ها شامل همان بحث فیزیکال اکتیویتی است که نوزاد توانایی انجام آن را ندارد و مادر مسئولش است. از زمانی که کودک سینه خیز می رود می توان تمرینات مخصوص او را شروع کرد، کار دشواری نیست مادر در این سن می تواند او را وسط دایره بنشاند و اشیای خوش رنگ و جذاب را اطرافش بچیند. در این صورت کودک برای برداشتن این اشیا خود را به این طرف و آن طرف می کشد. این نوع بازی با هدف ورزش و تقویت عضلات است.

وی خاطرنشان می کند: مربی کودک باید توانایی انجام فعالیت های کودکانه را داشته باشد، کودک درون خود را زنده نگه دارد و پر انرژی، خوشرو، آراسته، بشاش و دلسوز باشد زیرا کودک در گام اول بیش از ورزشی که انجام می‌دهد، جذب انرژی مربی می شود. یک فرد خشک، سختگیر، عصبی و بی حوصله صلاحیت مربیگری کودکان را ندارد. مربی باید تخصص و علم کار با کودکان و تحصیلات آکادمیک را داشته و از توانمندی جسمی و روحی آن ها آگاه باشد و نباید با اعمال زور کودکان را وادار به انجام تمرین و باید کاری کند که آن ها جذب ورزش شوند و آن را جزئی از زندگی روزمره بدانند.

> **مربی کودکان نباید با اعمال زور آن ها را وادار به انجام تمرین و باید کاری کند که کودکان جذب ورزش شوند و آن را جزئی از زندگی روزمره بدانند**

دو مدال کشوری برای تیراندازان

شیرازی- دو مدال کشوری توسط تیراندازان استان به دست آمد.نایب رئیس هیئت تیراندازی استان گفت: «مژگان خادمی» در تفنگ بادی مسافت ده متر مدال طلا را به دست آورد و «مریم مبشریان» در تپانچه بادی مسافت ده متر مدال برنز این مسابقات را به دست آورد.بهاره مرتضوی افزود: این مسابقات در سالن شهید بهشتی مشهد برگزار شد.وی بیان کرد: سرپرستی تیم اعزامی به مسابقات را مهدی رحمتی برعهده داشت.

رکوردگیری کمانداران

گروه ورزش - کمانداران استان رکوردگیری کردند.به گزارش خبرنگار ما، رکورد گیری مسافت ۷۰ متر ریکرو و ۵۰ متر کامپوند در سایت تخصصی تیراندازی با کمان مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد برگزار شد.در این رکوردگیری ۴ ورزشکار از بجنورد و مانه و سملقان برای آمادگی بیشتر به منظور حضور در رنکینگ کشوری امتیازات شان را ثبت کردند.این رکوردگیری زیر بارش باران شدید صبح جمعه ۳۰ فروردین انجام شد.

رویدادهای ورزشی

«بریمانلو» پنجم آسیا شد

شیرازی- «محمد محمدی بریمانلو» جودوکار قهرمان استان مان در مسابقات آسیایی به میزبانی امارات به مقام پنجم بسنده کرد.بریمانلو که شانس کسب سهمیه المپیک را در این رشته و در وزن ۷۳ کیلوگرم دارد، در رقابت اولش «رشاد آریان» از افغانستان را برد و در دور دوم «امانوف» قزاقستانی را شکست داد و با ضربه فنی کردن «ماخ مدبکف» از تاجیکستان راهی نیمه نهایی شد.او در نیمه نهایی مقابل «تسوگتباتار» از مغولستان شکست خورد و به جدول شانس مجدد رفت تا برای کسب مدال برنز روی تاتامی برود که آن بازی را به «اسکورتوف» مولداویایی اصل که به عضویت تیم ملی امارات در آمده است، واگذار کرد تا این بار به مقام پنجم مسابقات آسیایی بسنده کند.

ساحلی بازان در مسابقه والیبال

یک دوره مسابقه والیبال ساحلی قهرمانی استان در بجنورد برگزار می شود. به گزارش خبرنگار ما، این مسابقه از سوی کمیته ساحلی هیئت والیبال استان برگزار می شود و ورودی اش ۱۰۰ هزار تومان است. این مسابقات ۱۲ و ۱۳ اردیبهشت برگزار می شود و به تیم های اول تا سوم جوایز نقدی اهدا خواهد شد.

سمینار داوری و مربیگری جودو

یک دوره سمینار مربیگری و داوری جودو در سالن جودوی مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد برگزار شد. رئیس هیئت جودو و کوراش استان به خبرنگار ما گفت: این سمینار با هدف به روز رسانی، هماهنگی و بالا بردن سطح فنی داوران و مربیان استان برگزار شد. کوروش خسروپار افزود: این کلاس زیر نظر مدرسان هیئت جودوی استان و دانشگاه برگزار شد.

والیبال بانوان در گرمه

مسابقه والیبال بانوان بین دو تیم منتخب گرمه و درق به میزبانی گرمه برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان گرمه گفت: با هدف پیشرفت این دو تیم منتخب، مسابقه به صورت دوستانه برگزار شد. باقری افزود: در این مسابقه تیم منتخب درق با نتیجه ۳ بر ۲ به پیروزی رسید. وی اظهار کرد: شهرستان گرمه به صورت فعال ۹تیم والیبال در بخش بانوان دارد.

خبر

مقام آوران شطرنج جام ارشک

عوض زاده- رقابت های شطرنج جام ارشک شیروان با قهرمانی «مهرداد اوجاقی» از مشهد به پایان رسید.

رئیس اداره ورزش و جوانان شیروان با بیان این مطلب افزود: این رقابت ها که با حضور ۱۱۴ شطرنج باز از ۹ شهرستان به مدت ۴ روز برگزار شد پس از «اوجاقی»، «مصطفی کرم زاده» از بجنورد، «میلاد حجازی» از سبزوار، «مهدی هجرتی» از بجنورد، «حسین احمدی تبار» از شیروان و «مهرداد درخشانی» از بجنورد مقام های دوم تا ششم را به خود اختصاص دادند. «خالق زاده» تصریح کرد: «امیر فرهمند» از قوچان، «آرتین باغدار» از بجنورد، «مهدی زارع» از مشهد و «محمدمهدی رضایی» از شیروان مقام اول ریتینگ های زیر ۱۸۰۰، ۱۷۰۰، ۱۶۰۰ و ۱۵۰۰ را کسب کردند و «فاطمه رحیمی» از مشهد، «مهرنوش آرمند» از بیرجند و «ملیحه احمدی» از شیروان مقام های اول تا سوم بخش بانوان را به خود اختصاص دادند. وی با اشاره به کسب مقام اول رده سنی پیش کسوتان توسط «حشمت ا... پروانلویی» از بجنورد اضافه کرد: «عرفان احمدی» از شیروان، «عطا رعب» از سبزوار، «مهرسام اسدی» از مشهد و «ایلیا قلی نژاد» و «علی قلیچی» هر دو از شیروان به ترتیب مقام های اول رده های سنی کمتر از ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۸ و ۶ سال را کسب کردند و «نازنین فاطمه عصارزاده» از مشهد در رده سنی زیر ۱۲ سال دختران اول شد.