ماذا تعرفين عن اختيار الرياضة المناسبة لطفلك؟



1- عدا عن الفوائد البدنية، تسهم الرياضة في: أ- رفع معدل طول الطفل. ب- تشذيب شخصيته. ج- تحسين علاماته المدرسية. 2- عموماً، ينبغي بدء حض الطفل على ممارسة الرياضة في سن: أ- 6 سنوات. ب- 8 سنوات. ج- 10 سنوات. 3- للطفل الخجول، المنعزل، المنزوي، المفتقر إلى الثقة بالنفس، تنفع: أ- السباحة. ب- الفروسية. ج- الفنون القتالية. 4- للطفل المتهور، كثير الحركة، المضطرب، يُنصح بـ: أ- السباحة. ب- التسلق. ج- الكاراتيه. 5- أما الطفل الهادئ، فمن المفيد توجيهه نحو: أ- رياضة عنيفة. ب- رياضة تتطلب مهارة يدوية عالية. ج- الجودو. 6- قبل سن 8 سنوات، ينبغي التحفظ من: أ- ألعاب الكرة. ب- السباحة. ج- الجمناستيك. 7- يستحسن بدء الرياضات التي تتطلب مواجهة مع منافس بدءا من: أ- 6 سنوات. ب- 8 سنوات. ج- 10 سنوات. 8- بين سني 9 و13، يمكن البدء بـ: أ- رياضات المطاولة والقدرة والتحمل. ب- الملاكمة. ج- المصارعة. 9- لطفل في سن 8 أعوام، ينبغي ممارسة الرياضة لمدة: أ- 4 إلى 6 ساعات في الأسبوع. ب- 6 إلى 8 ساعات في الأسبوع. ج- 8 إلى 10 ساعات في الأسبوع. 10- أثناء ممارسة الطفل الرياضة، عليك: أ- عدم مراقبته لتفادي زعزعة ثقته. ب- مراقبته عن كثب لتجنب الحوادب. ج- مراقبته بتكتم ومن بعيد. - الإجابات الصحيحة: 1- عدا عن الفوائد البدنية، تسهم الرياضة في: ب- تشذيب شخصيته. وأيضاً تحسين قدراته الذهنية، وإعداده لكي يكون مراهقاً هادئاً وبالغاً سليماً. فلطفل مضطرب، كثير الحركة، متسم ربما بشيء من العدوانية، تسهم الرياضة في تلقينه السيطرة على النفس، وكبح

جماح طاقته المفرطة. أمّا الطفل الخجول، فتبعث فيه الثقة بالنفس وتعين الطفل المنغلق المنكمش على تطوير استقلاله الذاتي، بينما تقوي مَلكة اتخاذ القرارات وتجاوز القلق لدى الطفل الخواف، المتردد. 2- عموماً، ينبغي بدء حض الطفل على ممارسة الرياضة في سن: أ- 6 سنوات. هي السن التي لا يحبّذ بدء تلقين الطفل الرياضة قبلها. 3- للطفل الخجول، المنعزل، المنزوي، المفتقر إلى الثقة بالنفس، تنفع: ج- الفنون القتالية. ومنها الجودو والكاراتيه، وما شابه، لكن مع توخي عدم بدء الجودو والمصارعة قبل سن الـ12. وتناسبه أيضاً الرياضات الجماعية، ككرة اليد وكرة السلة وكرة القدم، وحتى الـ"ركبي" في البلدان الشائع فيها (لكنه غير منتشر في بلداننا العربية). 4- للطفل المتهور، كثير الحركة، المضطرب، تنفع: أ- السباحة. فمثل الطفل الأخرق (الذي يرتكب حماقات كثيرة ويكسر الأشياء مراراً)، تنفعه الرياضات الفردية، كالسباحة وسباق الدراجات والجمناستيك وألعاب القوى (كالركض والمشي ورمي الثقل والرمح والمطرقة، والقفز العالي والعريض وبالزانة، إلخ). 5- أما الطفل الهادئ، فمن المفيد توجيهه نحو: ب- رياضة تتطلب مهارة يدوية عالية. مثلاً، كرة المنضدة، أو نحو رياضة تستلزم تقنيات بدنية عالية، ككرة المضرب (التنس). 6- قبل سن 8 سنوات، ينبغي التحفظ من: ج- الجمناستيك. ففي بعض البلدان، بات يثلقن في سن مبكرة جدّاً، لغرض المنافسة لاحقاً، والحصول على ميداليات وطنية. وأدى التهافت على المرونة القصوى إلى ظهور تشوهات في العمود الفقري، أهمها تقعره، أي انحناؤه نحو الأمام مع بروز البطن (تدعى الحالة بالإنجليزية lordosis، وبالفرنسية lordose). لكن هذا لا يعني أن ممارسة الجمناستيك ممنوعة للأطفال، إنما يجب الحذر وعدم المبالغة. 7- يُستحسن بدء الرياضات التي تتطلب مواجهة مع منافس بدءاً من: ب- 8 سنوات. بدءاً من هذه السن، شجع طفلك على رياضات تتطلب تنسيقاً حركياً، أو تتضمن مواجهة مع منافس آخر، كالسباحة والتنس (كرة المضرب) وألعاب القوى (الساحة والميدان) والكاراتيه، أو الألعاب الجماعية، ككرات السلة والقدم والطائرة، وأي رياضة تتطلب تعاوناً بين لاعبين عديدين، في مواجهة فريق منافس مشابه. 8- بين سني 9 و13، يمكن البدء بـ: أ- رياضات المطاولة والقدرة والتحمل. ومنها سباقات المشي والعدو والدراجات الهوائية، والفروسية. ففي فترة نهاية الطفولة، تلك التي تسبق المراهقة، تكون مقدرات الطفل على التعلم على أشدها. لذا، ينبغي التشديد على الطابع التقني والفردي للرياضة. 9- لطفل في سن 8 أعوام، ينبغي ممارسة الرياضة لمدة: أ- 4 إلى 6 ساعات في الأسبوع. هذه هي المدة المنصوح بها، بما فيها حصص الرياضة في المدرسة ويمكن زيادتها إلى 6 إلى 8 ساعات أسبوعياً في سن 12 سنة، و8 إلى 10 ساعات عند المراهقة، مثلاً في سن الـ14 سنة. كما ينبغي تفادي التدريب القائم المطاولة والقدرة حصرياً، أو رياضات السرعة، أو ما يستلزم حركات مكررة ثابتة، بل يستحسن التنويع لمدد

قصيرة في أصناف متعددة. 10- أثناء ممارية الطفل الرياضة، عليك: ج- مراقبته بتكتم ومن بعيد. فالمراقبة الزائدة غير محبذة، لأنّها تربك الطفل. لكن، لا يجب ترك الحبل على الغارب، إنما اتخاذ الحذر. فالرياضة لا تخلو من محاذير. مثلاً، أُجريت مؤخراً دراسة، تبين منها أن 44 في المئة من حوادث اليافعين (بين سني 10 و24) تحصل بسبب الرياضة. منها 19 في المئة كسور ورضوض في الأطراف أو الأضلاع أو العظام الأخرى (24 في المئة للفروسية والتزلج على الجليد)، والباقي إصابات طفيفة مختلفة، غير خطيرة. لذا، ينبغي تزويد الطفل بمعدات الأمان الضرورية (كالخوذة ووقاء الظنبوب ووقاء العكس، إلخ). كما ينبغي نصحه وحضه على الحذر، وطبعاً مراقبته بتكتم، ومن بعيد، لكي لا يشعر بالانزعاج من كون مراقباً.