

Ο αθλητισμός είναι σύμμαχος των παιδιών!



Είναι αλήθεια πως κάποτε οι πλατείες, οι δρόμοι και οι αλάνες γέμιζαν με παιδικές φωνές, γέλια και παιχνίδια. Με το πέρασμα των χρόνων αυτή η γλυκιά καθημερινότητα χάθηκε με αποτέλεσμα τα **παιδιά** να μεγαλώνουν πιο περιορισμένα όπου οι οθόνες έχουν αντικαταστήσει ως επί το πλείστον το «ζωντανό» παιχνίδι.

Οι ειδικοί είναι κατηγορηματικοί: Ο **αθλητισμός** είναι σύμμαχος των παιδιών και προσφέρει πληθώρα από **πλεονεκτήματα**. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια αρκετές έρευνες έχουν καταδείξει την τεράστια σημασία του αθλητισμού στη **σωματική** και **πνευματική** ανάπτυξη των παιδιών.

Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία; Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι από την **προσχολική** κιόλας **ηλικία** το παιδί είναι έτοιμο να ξεκινήσει μία αθλητική δραστηριότητα. Πρωτίστως όμως οι γονείς θα πρέπει να λάβουν υπόψιν τους το είδος του αθλήματος που αρέσει στο παιδί και ταιριάζει στις δεξιότητές του. Άλλωστε είναι σημαντικό το παιδί να αντλεί ευχαρίστηση μέσα από τη δραστηριότητα και όχι να καταπιέζεται.

- Τα οφέλη του αθλητισμού στα παιδιά:
 1. Η ενεργή συμμετοχή στο εκάστοτε άθλημα ενισχύει τη φυσική κατάσταση των παιδιών και μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας όχι μόνο τώρα αλλά και στην ενήλικη ζωή τους.
 2. Αυξάνεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή τους.
 3. Αναπτύσσονται και εξελίσσονται οι κινητικές τους δραστηριότητες.
 4. Ο αθλητισμός εκτός από την προάσπιση της υγείας των παιδιών, στοχεύει και στην εκπαίδευσή τους όσον αφορά τον τρόπο που συμπεριφέρονται στην κοινωνία. Συνεπώς τα παιδιά κοινωνικοποιούνται και ταυτόχρονα μαθαίνουν να συνεργάζονται, να σέβονται και να πειθαρχούν.
 5. Καθώς ο αθλητισμός δεν έχει μόνο νίκες αλλά και ήττες, οι μικροί μας φίλοι μαθαίνουν να αποδέχονται και να διαχειρίζονται τις ήττες τους, ενώ ταυτόχρονα αποκτούν κίνητρο για να εξελίσσονται. Συνάμα, μέσω

του αθλητισμού τα παιδιά θέτουν στόχους και μαθαίνουν πως η επιτυχία απαιτεί προσπάθεια.

6. Αποτελεί μέσο εκτόνωσης και διασκέδασης.
7. Μέσα από τον αθλητισμό διδάσκεται η αξία της ευγενούς άμιλλας.
8. Μέσω των αθλημάτων τα παιδιά μαθαίνουν πώς να προστατεύουν καλύτερα το σώμα τους. Αυτό μακροπρόθεσμα συμβάλλει στην αποφυγή επικίνδυνων και επιβλαβών συνηθειών (π.χ κάπνισμα, ναρκωτικές ουσίες).
9. Τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται και να οργανώνουν τον χρόνο τους.



• SOS!

Πολλές φορές η λανθασμένη επιλογή ενός αθλήματος ενδέχεται να οδηγήσει το παιδί σε απογοήτευση, χάνοντας έτσι τη χαρά του και την προσμονή του για αυτό. Έτσι είναι πιθανό το παιδί να αντιδράσει και να αρνείται να ασχοληθεί με τον αθλητισμό ειδικά αν το **άθλημα** που πρόκειται να ξεκινήσει δεν του άρεσε ποτέ. Οι γονείς λοιπόν οφείλουν να αφουγκράζονται τις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών τους και όχι να τα αναγκάζουν να πραγματοποιούν τα όνειρα που είχαν εκείνοι μικροί.

• 5 Χρυσοί κανόνες για ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΜΑΘΗΤΕΣ /ΤΡΙΕΣ:

1. Μην ξεχνάτε να επιβραβεύετε τον εαυτό σας!
2. Να τονίζετε την πρόοδο σας στους γονείς σας αλλά και στον περίγυρό σας, παροτρύνοντάς τους φίλους σας να ασχοληθούν επίσης.
3. Αποτρέψτε τον εαυτό σας από το να τα παρατήσετε μετά την απογοήτευση που επιφέρει μία ήττα.
4. Να σκέφτεστε πάντα θετικά και να εμπνυχώνετε εαυτόν και άλλους όταν συνεργάζεστε σε κάποιο ομαδικό άθλημα.
5. Αφιερώστε χρόνο προκειμένου να συζητήσετε με τους φίλους/συμμαθητές σας έπειτα από μία νίκη ή και από μία ήττα με ηρεμία και νηφαλιότητα (προσοχή: οι καυγάδες επιφέρουν τα εντελώς αντίθετα αποτελέσματα) .



Νους υγιής εν σώματι υγιή

Πέρα όμως από τα προφανή σωματικά οφέλη της άσκησης υπάρχουν και πλεονεκτήματα λιγότερο εμφανή αλλά εξίσου σημαντικά που αφορούν την πνευματική και ψυχική ανάπτυξη ενός παιδιού.

Το απλούστερο αλλά ταυτόχρονα βασικότατο αποτέλεσμα της άσκησης στον οργανισμό είναι η σταδιακή αύξηση της μεταφοράς οξυγόνου προς τους μύες και κυρίως προς τον εγκέφαλο. Με τη σειρά της αυτή η διαδικασία οδηγεί σε καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία, η οποία έχει ως επακόλουθο την βελτίωση της μνήμης όπως και την αύξηση της ικανότητας του παιδιού να συγκεντρώνεται ευκολότερα και για μεγαλύτερη διάρκεια (Biddle & Asare, 2011; Penedo & Dahn, 2005).

Τέλος δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την αξία της άσκησης και κυρίως των ομαδικών αθλημάτων στο τρόπο σκέψης και της κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού. Αξίες όπως η συνεργασία, η ομαδικότητα, η πειθαρχία και ο αυτοέλεγχος καλλιεργούνται τόσο μέσα στα πλαίσια της αθλητικής ομάδας όσο και από τη συμμετοχή της οικογένειας σε ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες (Kremer-Sadlik & Kim, 2007).

Οι θετικές αυτές επιδράσεις είναι πιο εμφανείς στη καθημερινότητα αλλά πιο εύκολα μετρήσιμες στο χώρο του σχολείου όπου τα παιδιά παρουσιάζουν

βελτίωση στην επίδοση τους αλλά και στα επίπεδα λεπτοκινητικότητας τους (Felfe, Lechne & Steinmayr, 2011).

Συνοψίζοντας στη σύντομη ανασκόπηση μας πάνω στο θέμα αθλητισμός και τα πολλαπλά οφέλη στην υγεία του παιδιού αξίζει να θυμόμαστε ότι ο αθλητισμός κάθε μορφής βοηθάει το παιδί να αποκτήσει καλύτερη φυσική κατάσταση, ισορροπημένη ψυχική υγεία και ισχυρότερες πνευματικές δεξιότητες.



Η ενασχόληση ενός παιδιού με ένα ομαδικό άθλημα μπορεί να προσφέρει πολλά στην ανάπτυξη και καλλιέργειά του καθώς και στην σωματική του υγεία.

Η άθληση σε κάθε μορφή της έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των παιδιών, όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά. Ειδικότερα μέσω της συμμετοχής σε ένα ομαδικό άθλημα, όπως το μπάσκετ, το βόλεϊ, το ποδόσφαιρο, το πόλο, τα παιδιά μαθαίνουν και εξασκούν δεξιότητες ζωής τις οποίες μπορούν να μεταφέρουν και σε άλλες εκφάνσεις της ζωής τους εκτός γηπέδου όπως, το σχολείο και το σπίτι.

Τα **ομαδικά αθλήματα** μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά στην ποιότητα ζωής των παιδιών σε διάφορους τομείς όπως:

- **Διασκέδαση.** Το πρώτο και πιο σημαντικό είναι ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό αποτελεί για το παιδί πηγή ευχαρίστησης, διασκέδασης και εκτόνωσης. Όταν το παιδί πάψει να διασκεδάσει θα σταματήσει και τον αθλητισμό.

- **Καλή φυσική κατάσταση.** Η άθληση σε συνδυασμό με τη σωστή ισορροπημένη διατροφή συμβάλλουν στη δημιουργία γερών και υγιών παιδιών.
- **Κοινωνικοποίηση.** Η επαφή με άλλα παιδιά, οι φιλίες που δημιουργούνται στο γήπεδο και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, η επικοινωνία και η συνεννόηση είναι στοιχεία που συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση του παιδιού.
- **Ομαδικότητα.** Η συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα μαθαίνονται και ποιος καλύτερος τρόπος από ένα άθλημα βασίζεται ακριβώς πάνω στις αρχές αυτές;

