

Τι του ταιριάζει

Πως θα βοηθήσεις το παιδί σου να επιλέξει ομαδικό άθλημα

Λάβετε υπόψιν ηλικία, σωματότυπο, ρώμη, ικανότητες και ψυχοσύνθεση του παιδιού σας

[TANEA Team](#) 1 Οκτωβρίου 2018 | 15:53

«Μαμά θέλω να κάνω μπάσκετ» ή «μαμά, θέλω να κάνω πολεμικές τέχνες» ή «μαμά, θέλω να κάνω τένις» είναι φράσεις που απευθύνουν στις μαμάδες τους τα παιδιά στην αρχή της σχολικής χρονιάς, στην προσπάθειά τους να τις πείσουν να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα. Ωστόσο επειδή τα παιδιά ειδικά στις μικρές ηλικίες, λειτουργούν με βάση τον αυθορμητισμό, την περιέργεια ή την παρότρυνση ενός φίλου ή συμμαθητή, καλό είναι μια ιδέα τους κάπως εξόφθαλμη, να την συζητήσετε μαζί τους, πριν πάρουν την τελική απόφαση.

Για να τα βοηθήσετε ουσιαστικά στην επιλογή ενός αθλήματος, λάβετε υπόψιν, ηλικία, σωματότυπο, ρώμη, ικανότητες, και ψυχοσύνθεση του παιδιού σας. Έτσι ή αλλιώς τα ομαδικά αθλήματα, μπορούν όχι μόνο να προωθήσουν την καλή φυσική του κατάσταση, αλλά και να εμφυσήσουν στο παιδί πολύτιμα μαθήματα ζωής, καλλιεργώντας την εμπιστοσύνη, τη συγκέντρωση, την πειθαρχία, την επιμονή, την αυτοπεποίθηση, την ομαδικότητα, να πετυχαίνει το στόχο του και άλλα. Ας δούμε όμως τα αθλήματα με βάση την ηλικία ενός παιδιού

Στις ηλικίες 2 έως 5 ετών, προτιμότερο είναι το παιχνίδι κατά βούληση. Κάντε τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση, κυνηγητό και παιχνίδια με μπάλα.

Μεταξύ 6 έως 9 ετών καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, και είναι σε θέση να ακολουθήσουν τις οδηγίες ενός προπονητή, μπορούν να ασχοληθούν με πιο οργανωμένες δραστηριότητες όπως ο στίβος, το ποδόσφαιρο, το πόλο, το χάντμπολ, η ρυθμική γυμναστική, το κολύμπι, η ιστιοπλοΐα, το τένις, ο χορός, οι πολεμικές τέχνες.

Τα παιδιά 10 έως 12 ετών μπορούν να συμμετάσχουν σε πιο περίπλοκα αθλήματα, που απαιτούν στρατηγική, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και το βόλεϊ.

Όποιο και αν είναι το άθλημα που θα επιλέξει το παιδί σας, ενθαρρύνετε την προσπάθειά του, βεβαιωθείτε ότι θα βάλει τις βάσεις για να μάθει τη σωστή τεχνική και κίνηση, και κυρίως ότι συνεχίζει να το απολαμβάνει στο πέρασμα των ετών.

<https://www.tanea.gr/2018/10/01/kid/pos-tha-voithiseis-to-paidi-sou-na-epileksei-omadiko-athlima/>