

Sportowcem być!

16.06.2020

Każda aktywność fizyczna jest dla dziecka bodźcem do rozwoju, daje szansę większej sprawności, wspiera również rozwój umysłowy.

Regularne uprawianie sportu uczy koncentracji, konsekwencji, wytrwałości, pewności i wiary w siebie, współdziałania i odpowiedzialności – za siebie i za innych. Pomaga wykorzystać nadwyżkę energii, ale też sprawia, że mamy jej więcej. Wypełnia czas, poszerza horyzonty i niepostrzeżenie może zmienić się w wielką pasję.

Jak rozbudzić w dziecku miłość do sportu? Nie ma problemu, jeśli maluch sam garnie się do jakiejś aktywności. Co jednak, jeśli w ogóle nie interesuje się sportem? Która dyscyplina spodoba się dziecku? Piłka nożna, wspinaczka, tenis, judo, tańce, szermierka, a może pływanie?

Dzieci podpatrują to, co robią ważne dla nich osoby i często na nich się wzorują. Jeśli więc rodzice spędzają czas przed telewizorem to raczej marne szanse, że dziecko będzie samodzielnie szukało dla siebie sportowych wyzwań.

Jeśli natomiast zobaczy, że rodzice spędzają wolny czas aktywnie, a chodzenie na basen, spacer, jazda na rowerze, na nartach, na łyżwach, bieganie, – to aktywności im nieobce - ma szansę zaciekawić się jakąś dyscypliną i ukierunkować swoje zainteresowania właśnie na aktywność fizyczną.

Bogata oferta i dostępność na rynku różnorodnych propozycji zajęć sportowych dla dzieci powoduje, że nie tylko „sportowe” rodziny chcą, aby ich dzieci były aktywne fizycznie. Co wybrać?

Przed wyborem konkretnej dyscypliny dobrze jest dać dziecku możliwość spróbowania różnych aktywności, od dzieciństwa pokazując, że sport może być źródłem zabawy, frajdy, daje satysfakcję i możliwość nawiązania nowych znajomości.

Wybranie konkretnej dyscypliny, bo ta szczególnie spodobała się dziecku, lub dlatego, że tą wybrał również kolega nie oznacza, że tak już będzie, że za chwilę się nie znudzi, lub po prostu będzie chciało czegoś innego spróbować.

Warto być w kontakcie z osobą prowadzącą zajęcia. Pytać, czy dziecko bierze aktywny udział w ćwiczeniach i zabawach, jak radzi sobie w trudnych sytuacjach, czy chętnie podejmuje nowe wyzwania, jak współpracuje innymi. To mogą być dla rodziców cenne informacje, nie tylko w kontekście sportowych sukcesów. Z kolei dobry, rozumiejący, uważny trener, który potrafi stworzyć przyjazną i motywującą atmosferę, nie tylko wymaga i krytykuje, ale motywuje i chwali – to atut nie do przecenienia. Dobrze zasięgnąć też informacji od samego dziecka; jak przebiegają zajęcia, co się mu podoba, czy dogaduje się z nowymi kolegami. Jeśli chętnie opowiada, co robiło na treningu, nawet jeśli zajęcia były trudne, to znaczy, że jest zaangażowane i zadowolone.

Sport nie jest tani. Specjalistyczny sprzęt, odpowiedni strój, nowe buty, opłacenie zajęć, a czasem wyjazdy na obozy czy zawody. To oczywiście wszystko kosztuje. Dodatkowo trzeba liczyć się z tym, że dziecko musi pogodzić treningi nauką i innymi obowiązkami. Trzeba poświęcić również swój czas. Nie jest to łatwe, ale nagrodą może być szczęśliwy maluch, który potrafi łatwiej się zdyscyplinować, być systematycznym i obowiązkowym,

bardziej samodzielny niż do tej pory – bo tego uczy sport. Jest świadomy swoich mocnych i słabych stron, łatwiej współpracuje z rówieśnikami, potrafi rywalizować. Często również nabiera odporności, rzadziej choruje, ma dobry apetyt.

Wybór odpowiedniej dyscypliny ma znaczenie. Sport indywidualny, czy drużynowy? Ważne, abyśmy brali pod uwagę preferencje, ale i charakter dziecka. Treningi mogą wzmocnić określone cechy charakteru, pod warunkiem, że uprawianie danej dyscypliny sportu sprawia przyjemność, przynosi satysfakcję i jest zgodne z predyspozycjami dziecka. Wysyłanie dziecka na treningi na siłę może je tylko zniechęcić do sportu. Jeśli oczekiwania rodziców lub trenera są zbyt wysokie czy nieadekwatne, a presja na wygraną i sukces zbyt duża to mały człowiek szybko się zniechęci.

Dajmy możliwość dziecku robienia tego, w czym jest dobre i rozwijania z radością swoich umiejętności i talentów. Wtedy sport przyniesie wymierne korzyści w wielu aspektach życia małego sportowca.

Ewa Faliszek-Podgórska
psycholog