

VAN, AKI GYŐZ, DE MINDENKI NYER

Ahogy kisbabánk gyermekké cseperedik, ügyesedik és mozgékonyvá válik, egyre nagyobb feladat, hogy a „felesleges energiákat” lekössük. Hamar fölmerül, hogy valamilyen különóra, edzésre küldjük, így vezetve le a mozgásigényét, és magunknak is lophassunk egy kis időt. De vajon mikor milyen edzést szabad engedni gyermekünknek, milyen helyet foglaljon el életében a sport?

◆ NEM MINDEGY, HOGY MIKOR

Azok a képességek – például izomerő, gyorsaság, hajlékonyság, koordináció –, amelyeket a sportolás során használunk, a gyermekkor egyes szakaszaiban eltérő mértékben fejleszthetők.

Kisgyermekkorban – az óvodáskor végéig – az agy még csak tanulja a mozgások helyes kivitelezését. Jól látszik, hogy milyen minőségi különbség van egy bölcsődés, egy kisóvodás és egy elsős között a futó vagy dobó mozgásban. Ilyenkor a legfontosabb, hogy az alapvető mozgásformákkal minél jobban megismerkedjenek, erre tökéletesen alkalmasak a különböző játékok.

Kisiskolás korban a pubertás kezdetéig jól fejleszthető a mozgáskoordináció, a hajlékonyság és az állóképesség. Ilyenkor adódik jó lehetőség a sportmozgások megismerésére, az egyes mozdulatok finomítására, de ilyenkor alapozzuk meg a keringési rendszer terhelhetőségét is.

A serdülés alatt változik a helyzet: a testméretek ugrásszerű változása miatt a mozgáskoordinációt újra kell tanulni. Ekkortól fejlődik dinamikusabban az izomzat, látványosan növekszik az erő és a gyorsaság. A szív oxigénellátása ebben a korban fejleszthető a legjobban.

A serdülés lezajlása után tovább fejleszthető az állóképesség, az erő és a gyorsaság is. Ekkor van a legjobb esély a sportteljesítményben elérni a maximumot. Körülbelül 25–30 éves kor után a fejlődőképesség fokozatosan csökkenni kezd, de egészen életünk végéig megmarad.

A LEGFONTOSABB,
HOGY OLYAN SPORTOT
VÁLASSZUNK,
AMIT GYERMEKÜNK IS
SZERET, ÉS ÉRETTSÉGÉNEK,
FIZIKUMÁNAK IS MEGFELELŐ.



VESZÉLYES TÚLZÁSOK

Fontos hangsúlyozni, hogy a sportolás egészségvédő hatása egyértelműen felülmúlja az összes kockázatot. A legfontosabb, hogy olyan sportot válasszunk, amit gyermekünk is szeret, és érettségének, fizikumának is megfelelő. Az úszás, futás (atlétika), esztétikai sportok már az óvodáskorban elkezdhetők. Az ügyességi, technikai elemeket tartalmazó sportok 8–9 éves kortól ajánlottak. Az erő és az izomzat célzott fejlesztését igénylő sportágakkal pedig érdemes a serdülés végéig várni, a korábban végzett erőedzés akár egészségkárosító is lehet.

Minden sportban nagyobb sérülésveszéllyel kell számolni, de ez egyes esetekben különösen igaz: azok a sportok, ahol a balesetveszély nagy (autó-motor, lovaglás, hegymászás), csak kellő szellemi érettség esetén és csak felügyelet mellett végezhetők.

Az erőfejlesztő sportoknál egyre több különböző – egyébként doppingszernek minősülő – készítményt fogyasztanak a fiatalok a gyorsabb siker érdekében. Ezek a termékek az internetről is könnyen beszerezhetők, de jó esély van arra, hogy akár az öltözőben találkozozzanak vele a már önállóan edző sportolók.

Minden korban figyelni kell arra, hogy az edzői motiváció, a győzelem utáni vágy, a látványos fejlődés és a csapatszellem ne sodorja magával a sportolót a túledzés, túlterhelés irányába, mert ez már egyértelműen káros az egészségre. A krónikus izom- és ízületi fájdalmak, az alvászavarok, a fogyás, az ingerlékenység, a menstruációs zavarok olyan jelek, amelyek a túlterhelt szervezet vészreakcióját jelzik.

HOSSZÚ TÁVÚ BEFEKTETÉS

A sportolásnak számos-számtalan előnyét ismerjük, és ezek egy része gyermekkorban fokozottan érvényesül. Ekkor halmozzuk föl azokat a tartalékokat, amelyek életünk későbbi szakaszaiban meghatározzák életminőségünket.

Körülbelül a pubertáskortól a fiatal felnőttkorig fejleszhető a szív hajszálérhálózata sportolással. Később is nagyon előnyös a sport a szív szempontjából, de pontosan ez az időszak az, amikor befolyásolni tudjuk, hogy egy infarktus minél később következzen be, és minél kisebb területet érintsen. Ez pedig a szívroham túlélését és az utána következő élet jobb minőségét jelentheti.

A jó állóképességű, rugalmas izomzat kifejlesztése és fenntartása a középkorúaknál egyre gyakrabban jelentkező, az időseknél pedig széles körben elterjedt mozgásszervi panaszokat küszöbölheti ki.

A közösséghez tartozás, a szervezett és rendszeres edzés, a hosszú távú célok kitűzése és megvalósítása számos olyan képességet tanít, amit az élet minden területén hasznosíthatunk: dolgozni, együttműködni, segíteni, engedelmeskedni, győzni, veszteni és újrakezdeni tudás – mindez az iskolában, a munkahelyen és az emberi kapcsolatokban is jó befektetés lesz. ♦