

## المحاضرة السادسة حول أهمية ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة:

أن ممارسة التمارين الرياضية تعتبر إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة التي يصاب بها شخص مع التقدم في العمر مثل(السكري، وضغط الدم والكولسترول وأمراض القلب والسمنة.....) وهذا يجعل لممارسة الأنشطة الحركية إبتداءا من مرحلة الطفولة المبكرة أهمية خاصة.

- إن مزاوله النشاط البدني يمكن أن تساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل

- السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد

- رفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين

- يهيئ اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية

- إن ممارسة الرياضة للطفل لاتؤدي فقط إلى إسعاده والحفاظ على صحته فحسب لكن ايضا يعلمه تحديد الهدف،المبادرة،الالتزام،والعمل وسط الفريق....

- ممارسة النشاط البدني للطفل تزيد من قدرة الطالب على التعلم وذلك من خلال تأثيراته على القدرات العقلية

- إن ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية تساعد الأطفال والمراهقين على تكوين بعض المهارات مثل العمل الجماعي وضبط النفس والروح الرياضية والقيادية والاجتماعية،في حين إن عدم الانضمام إلى الأنشطة الترويحية والرياضية قد يسهم في جعل الشباب أكثر عرضة لجماعات ورفاق السوء وإدمان المخدرات والعنف

- إن المشاركة في اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية سواء في المدرسة أو في وقت الفراغ أمر أساسي للنمو الصحي للأطفال والشباب وتساهم في تحقيق الصحة الجيدة من خلال :

- زيادة حساسية الجسم للأنسولين

-إنخفاض نسبة الشحوم في الجسم

- تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية

-تحسين الحالة النفسية للطفل

- الشعور بالانجاز والاستطاعة<sup>1</sup>

قائمة المراجع:

1. ساهر حنا بولص:ثقافة الرياضة،دار المناهج للنشر والتوزيع،ط1،عمان

الأردن،2014.