

الرياضة تعلم الطفل كيف يستخدم جسمه بشكل سليم



الخميس 19 يناير 2017 09:01 م

قالت الجمعية الألمانية للطب الرياضي إن ممارسة الرياضة في الصغر تفيد الصحة في الكبر، مؤكدة أنها تساعد الأطفال على تعلم كيفية استخدام الجسم بشكل سليم □
وأوضحت الجمعية أن العظام والعضلات والأوتار والأربطة يجب التحكم بها بشكل متناغم بواسطة الجهاز العصبي المركزي، وذلك من أجل الحفاظ على وضعية منتصبة للجسم وتجنب السقوط، وفق وكالة الأنباء الألمانية □
وفي سن الطفولة تكون هذه الأعضاء قابلة للتشكيل جيدا، ويتم الاحتفاظ بالكثير مما تم تعلمه، لذا فإن ممارسة الرياضة في الصغر تعود بالفائدة في الكبر أيضا، فمن يقوي عضلاته في الطفولة قلما يعاني الشد العضلي في أوقات لاحقة من حياته □
لذا تنصح الجمعية بأن يمارس الأطفال الرياضة والأنشطة الحركية كل يوم قدر المستطاع تحت إشراف مدرب متخصص، لأن التحميل الخاطئ أو المفرط على العظام والعضلات والمفاصل قد يؤدي إلى الإصابة بأضرار مزمنة □