

Nem lehet elég korán kezdeni

Sportválasztó: hogy „testhezálló” legyen a kiválasztott mozgásforma

● Az aktív életmód elkezdése már kisgyermekkorban fontos, nehézséget okozhat azonban a megfelelő sportág kiválasztása. A döntést nem lehet könnyelműen meghozni, hiszen nem mindegy, hogy csapat- vagy egyéni sportról van szó, hogy rúgják-e vagy dobják.

KOVÁCS SZTER

A rendszeres mozgást nem lehet túl korán elkezdni, sőt az amerikai módszertan szerint az ún. aktív start 2 és 6 éves kor között van, de már akkor mozgásra ösztönözhetjük a picit, amikor állni, jární kezd, magyarázta Major Beáta Zita gyógytornász. Beáta a budapesti Semmelweis-egyetem terhelésélettani laboratóriumának mérési intézetét képviseli itt-hon, sportantropometriával foglalkozik. Jelenleg a székelyudvarhelyi Sportra fel! sportágválasztó mozgalmat vezeti (www.facebook.com/sportrafel).

Mi az a sportantropometria?

A kifejezés lényegében egy felmérést takar, melynek eredményeként pontos képet kaphatunk



„Az adatok alapján biztos képet kapunk arról, hogy alkatilag milyen sportra alkalmas a gyermekünk. A gyerek is nagyobb valószínűséggel kedveli meg azt a sportágat, amelyben nagyobb a sikerélménye”.

a gyermek fejlettségéről, illetve genetikailag meghatározott tényezőkről, mint például a várható felnőttkori testmagasság, a testalkat, a testösszetétel, a hízásra való hajlam, a biológiai kor és az optimális testtömeg. A felmérésnek Magyarországon már harmincéves hagyománya van, sőt Nyugaton az utánpótlásképzés elengedhetetlen eszköze, avatott be a szakember. A mintegy negyedórás vizsgálat során huszonnégy ponton méri fel a testet, egyebek mellett méri a



magasságot, a bőrredőket, a csontok szélességét. A folyamat teljesen fájdalommentes, sőt a legtöbb kicsi rendkívül csiklandós és mókásnak találja, biztosított Major Beáta.

Választani, de mit?

„Az adatok alapján biztos képet kapunk arról, hogy alkatilag milyen sportra alkalmas a gyermekünk. A gyerek is nagyobb valószínűséggel kedveli meg azt a sportágat, amelyben nagyobb a sikerélménye” – jegyezte meg a szakember. A már említett aktív start időszakában érdemes tehát kiválasztani a gyermeknek megfelelő sportágat, ami sokkal nehezebb, mint amilyennek hangzik. A szakember tapasztalata szerint amikor a kiválasztott sportág nem válik be, egyik edzőtől a másikig cipeli a szülő a gyereket, de nagyon sokan már az első kudarcnál feladják. A választást megnehezítik ugyanakkor az évről évre felbukkanó „divatsportok”.

A sportantropometria révén a gyermek biológiai kora is megállapítható: hogy az életkorára jellemző általános fejlettséghez, az általános normákhoz képest fejlettebb vagy alulfejlett. A biológiai kor nem megfelelő meghatározása az okozója annak is, hogy gyakorta előfordul: a gyerek vagy túlteljesít, vagy alulteljesít korosztályához képest. Egyik változat sem egészséges, hiszen fals illúziókat szülhet, hangsúlyozta a szakember.

Túlsúlyosság: ne ítélkezzünk ránézésre

Székelyföldön is egyre gyakoribb probléma az elhízás, a túlsúlyosság

a gyermekek körében is, a szakember viszont fontosnak tartotta megjegyezni: alkat

mit is jelent a túlsúly. „Azt, hogy túlsúlyos-e a gyermek, ránézésre nem mindig lehet megállapítani. A

Fontos időben és a megfelelő sportot kiválasztani

ILLUSZTRÁCIÓ: BÍRÓ ISTVÁN

test összetétele, az alkat mérvadó, hiszen robusztus gyermekek nem feltétlenül kövérek, hanem csontozatuk és izomzatuk vastos. Félrevezető a közismert BMI, azaz a testtömegindex-mérő, mivel számtalan tényezőt nem vesz figyelembe. A túlsúlyosság megállapítását, illetve a javallott étrend kialakítását és a sportág kiválasztását is bízunk szakemberre” – sorolta Major Beáta. Hozzátette, kisgyermekkorban túlzásba sem szabad vinni a sportolást. Óvodásoknak, kisiskolásoknak napi egy óra mozgás bőségesen elég, a versenysportokhoz pedig ráér később hozzáfogni, hiszen nemcsak fizikai, hanem szellemi érettséget is feltételeznek.

HIRDETÉS

 Székelyhon

AZÉRT VAGYUNK A VILÁGON, HOGY ÖNÖK OTTHON LEGYENEK BENNE!

Sok visszajelzést kaptunk az olvasóinktól, hogy milyen változtatásokat látnának szívesen a lapunkban. Érkeztek dicsérő és bíráló észrevételek. Mindet köszönjük! A visszajelzések segítenek bennünket megtalálni a jó választ a hogyan továbbra. A sok ötletből, javaslatból néhány megvalósult, mások még váratnak magukra. Most ismét arra kérjük, hogy ossza meg velünk észrevételeit.

A könnyebb feldolgozhatóság érdekében válassz párokat fogalmazzunk meg, minden pár közül (soronként) az egyik karika bejelölésével jelezheti az Ön véleményéhez legközelebb álló választ.

Töltse ki!

- | | |
|--|--|
| A régi külalak <input type="radio"/> | Az új külalak <input type="radio"/> |
| A régi piros-fekete cím <input type="radio"/> | A jelenlegi színek <input type="radio"/> |
| Kisebb betűméret <input type="radio"/> | Nagyobb betűméret <input type="radio"/> |
| Több kép, kevesebb szöveg <input type="radio"/> | Több szöveg, kevesebb kép <input type="radio"/> |
| Több érdekesség, lazább témák <input type="radio"/> | Több kulturális, vallásos téma <input type="radio"/> |
| Több települést érintő helyi téma <input type="radio"/> | Több székelyföldi téma <input type="radio"/> |
| Ugyanaz a lapár, több reklám <input type="radio"/> | Magasabb lapár, kevesebb reklám <input type="radio"/> |
| Több olvasnivaló, akár magasabb áron <input type="radio"/> | Változatlan áron, ugyanannyi olvasnivaló <input type="radio"/> |
| Egy oldalra tömbösített reklám <input type="radio"/> | Több oldalra szétszórt reklám <input type="radio"/> |
| Apróhirdetések egész Székelyföldről <input type="radio"/> | Csak helyi apróhirdetések <input type="radio"/> |

Az Ön életkora:

Lakóhelye:

Kitöltés után a szelvényt, kérjük juttassa el szerkesztőségünkbe, ügyfélszolgálatunkra vagy újságos standjainkra. Köszönjük!