

Ποιες ασκήσεις προτείνονται για τα παιδιά

2011-09-21 13:32:18

Προτού σχεδιάσουμε προγράμματα άσκησης στα παιδιά πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι από πλευράς φυσιολογίας **τα παιδιά δεν αποτελούν μικρούς ενήλικες**. Υπάρχουν διαφορές και περιορισμοί στις αθλητικές δραστηριότητες και για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η καθοδήγηση από ειδικούς γιατρούς. Κατά την παιδική ηλικία στόχος είναι να αυξήσουμε την ανάπτυξη και τη μέγιστη οστική πυκνότητα, ώστε τα παιδιά να εισέλθουν στην ενηλικίωση με το καλύτερο δυνατό οστό, γυμνασμένο μυϊκό σύστημα και καλή καρδιαγγειακή λειτουργία. Η άσκηση προσδίδει τα καλύτερα σε διάρκεια οφέλη αν ξεκινήσει πριν την εφηβεία και γίνει κομμάτι του τρόπου ζωής του παιδιού.

Ο πιο απλός τρόπος για να ασκηθεί ένα μικρό παιδί είναι η βόλτα. Μπορεί να γίνει σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους και άλλα μέρη που προκαλούν ενδιαφέρον στο παιδί. Καθώς μεγαλώνει με την παρακίνηση των γονέων μπορεί να επιλέξει από δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, το καράτε, την κολύμβηση ή την ενόργανη γυμναστική.

Τα άλματα και γενικά οι δραστηριότητες φόρτισης του σκελετού κατά τις αθλητικές δραστηριότητες προκαλούν μία σημαντική αύξηση της οστικής πυκνότητας στη σπονδυλική στήλη και το ισχίο σε παιδιά προ της εφηβείας, ενώ συγχρόνως δυναμώνει και το μυϊκό σύστημα.

Από πρόσφατη μελέτη βρέθηκε πως το ποδόσφαιρο 3 ώρες την εβδομάδα έχει οστεογενετική ικανότητα και αποτελεί μια αποτελεσματική λύση για την οστική ανάπτυξη σε αναπτυσσόμενα παιδιά, ενώ η πιθανότητα σοβαρών τραυματισμών είναι μικρή. Το τένις αποτελεί επίσης μια καλή άσκηση για αγόρια και κορίτσια, αρκεί να ασκούνται με μέτρο και σωστή τεχνική. Έτσι αποφύγουν τραυματισμούς, όπως η επικονδυλίτιδα του αγκώνος, που σιγήτως προκαλείται από την έλλειψη δύναμης σε μυς του αντιβραχίου που ασκούν τη δράση τους στον καρπό. Επιπλέον, έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε παιδιά που γυμνάζονταν στο καράτε διαπίστωσαν πως τα κορίτσια τραυματίζονταν συχνότερα από τα αγόρια, συνήθως λόγω κακής τεχνικής. Στο καράτε υπάρχει αυξημένη συχνότητα τραυματισμών στα πόδια, που πιθανόν οφείλεται στην έμφαση που δίδεται στην εκμάθηση τεχνικών λακτίσματος λόγω της σημασίας τους στη βαθμολογία κατά τους αγώνες. Γενικότερα όμως και στο καράτε ο σχετικός κίνδυνος τραυματισμών είναι μειωμένος και αυτό οφείλεται στους νέους κανονισμούς όπου προέχει η ασφάλεια του αθλούμενου. Η κολύμβηση αποτελεί σημαντική άσκηση, διότι γυμνάζει συνολικά το σώμα και το καρδιαγγειακό σύστημα, έχει όμως το μειονέκτημα ότι υπάρχει δυσκολία στην ανεύρεση κατάλληλης και ασφαλούς πισίνας κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Υπό διερεύνηση βρίσκεται η επίδραση της προπόνησης με αντίσταση (βάρη) και τα πιθανά οφέλη στη μυϊκή ενδυνάμωση των παιδιών.

Ένα σημαντικό σημείο, για να υπάρχουν τα οφέλη της άσκησης, είναι ο συνδυασμός της με τη σωστή διατροφή. Ενδεικνύονται οι χυμοί φρούτων αντί των αναψυκτικών, φρέσκα φρούτα αντί γλυκών, χρειάζεται έλεγχος της ποσότητας αλατιού που καταναλώνουν και ενθάρρυνση των παιδιών σας να πίνουν νερό αντί ζαχαρούχων ποτών και να τρώνε πρωινό. Επίσης απαιτείται να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί, παγωτό κ.τ.λ.) και να παίρνουν το ασβέστιο μέσω της τροφής και όχι μέσω συμπληρωμάτων (εξαιρούνται παιδιά με σοβαρές παθήσεις). Πρόσφατη μελέτη απέδειξε πως η χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου σε παιδιά δεν τα βοηθά να χτίσουν δυνατότερα οστά.

Η διάρκεια της άσκησης στα παιδιά θα πρέπει να είναι 30-60 λεπτά και να γίνεται αρκετές φορές εβδομαδιαίως ιδιαίτερα για παιδιά 5-12 ετών. Το είδος της άσκησης εξαρτάται και από το ίδιο το παιδί. Η άσκηση πρέπει να είναι διασκεδαστική, να μην του προκαλεί αμηχανία, να μην έχει

ανταγωνιστικό χαρακτήρα αλλά να του προσφέρει και επιβράβευση. Το παράδοξο είναι πως ενώ τα παιδιά αποτελούν την πιο δραστήρια κινητικά ομάδα μόνο μια μικρή μειονότητά τους ασκείται συστηματικά. Δυστυχώς δαπανούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση. Έχει αποδειχθεί ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνεται κατά την εφηβεία, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Στο σχολείο θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα άθλησης, υπό επιτήρηση, και να υπάρχει εκπαίδευση στους μαθητές για τα οφέλη της άσκησης γενικότερα. Ασφαλείς γειτονιές, η ύπαρξη παιδότοπων, αθλητικών εγκαταστάσεων, τμημάτων παιδικής-εφηβικής ηλικίας στους αθλητικούς συλλόγους, αλλά και διαθέσιμος χρόνος από τους γονείς για τη μεταφορά των παιδιών είναι παράγοντες απαραίτητοι για την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό ώστε να αποκομίσουν μακροχρόνια οφέλη για την υγεία τους.