

1. Micșorarea taxelor sau chiar gratuitate pentru accesul adolescenților pe terenurile de sport.

Sporturi indicate adolescenților

Obiceiurile sănătoase se educa de timpuriu. Iar pentru o viață echilibrată se recomandă cât mai multă mișcare. Dr. Tarek Nazer, medic ortoped, ne spune care sunt acele sporturi indicate adolescenților.

Sportul este o capsulă magică

Sportul este foarte important în viața adolescenților și nu numai, desigur. El ajută nu doar la o bună dezvoltare fizică ci și psihică.

Din acest motiv, pentru a avea un corp armonios, dar și sănătos, ei pot profita de timpul liber, pentru a practica un sport care li se potrivește și le este pe plac.

Atunci când suntem încă în perioada de creștere, oasele noastre sunt mai flexibile iar mușchii și tendoanele au putere mult mai mare.

Odată cu îmbătrânirea, articulațiile devin mai rigide mai ales la persoanele care nu au practicat niciun sport în tinerețe.

Sportul este precum o capsulă magică'. Aceasta sigur își face efectul și te ajută să ai un corp sănătos, dar și o minte limpede, stimulând în același timp creșterea încrederii în sine și ajutându-te să fii mai echilibrat și mai energic.

Parinții reprezintă un model

Sunt mulți tineri care obosesc după 10 abdomene sau dacă aleargă 100 de metri, ceea ce nu e normal.

Activitatea sportiva din timpul adolescentei ajuta la o dezvoltare mai buna a oaselor si muschiilor, dezvolta memoria, echilibreaza activitatea psihica, ajuta la obtinerea unui somn linistit, dar si la dezvoltarea imunitatii.

Parintii au un rol foarte important, intrucat ei reprezinta modele pentru copiii lor. Atunci cand copiii vad ca parintii lor sunt activi si fac sport, ei vor copia comportamentul acesta si vor fi atrasi de sport mai mult, decat daca parintii sunt sedentari.

Beneficiile practicarii unui sport

Studiile au aratat ca persoanele care au practicat sport timp de 6 luni au obtinut rezultate remarcabile, atat din punct de vedere estetic si al tonusului, cat si psihic. Astfel, ei au remarcat o incredere crescuta in sine si in fortele proprii si o crestere a stimei de sine.

Tinerii au avut conexiuni mai bune cu persoanele din jur si la scoala, au devenit mai sociabili si mai deschisi catre comunicare.

A crescut inclusiv atasamentul fata de parinti, mai ales atunci cand parintii practica un sport impreuna cu copiii lor.

In plus, s-a demonstrat cresterea imunitatii si scaderea ratei de fracturi, datorita dezvoltarii muschilor ce protejeaza osul impotriva traumatismelor. Asadar, practicarea unui sport prelungeste viata si calitatea acesteia.

Sporturi indicate adolescentilor

Cu siguranta nu putem sa facem toti acelasi tip de sport, fiecare dintre noi are preferintele sale si este atras de anumite sporturi.

Important este sa alegem activitatea potrivita structurii noastre si sa nu facem sporturi ce includ ridicarea de greutati mari, mai ales in perioada de crestere, acestea avand efecte negative asupra dezvoltarii. Iata cateva recomandari utile dezvoltarii armonioase a tinerilor:

Inotul

Este o activitate fizica recomandata, ce ajuta la dezvoltarea foarte buna a sistemului musculo-scheletal, fara a avea efecte adverse.

Ajuta la cresterea flexibilitatii, creste tonusul si forta musculara, previne aparitia kilogramelor in plus si creste longevitatea.

Alergatul

Alergatul usor ajuta la imbunatatirea circulatiei, intareste musculatura picioarelor si se poate efectua foarte bine si in aer liber mai ales cand e vremea frumoasa.

Nu necesita spatii speciale pentru a fi efectuat, iar o alergare in parc este si foarte relaxanta mental.

Tenisul

Ajuta la dezvoltarea gandirii strategice, la dezvoltarea reflexelor si a dexteritatii, a observatiei dar si la dezvoltarea tuturor grupelor de muschi. Este si o sport foarte elegant, recomandat deopotriva fetelor si baietilor.

Baschetul

Nu trebuie sa fii neaparat inalt ca sa poti sa juca baschet, studiile au aratat ca baschetul ajuta la cresterea in inaltime la persoanele care provin din familii cu o statura mai mica.

Acest lucru se datoreaza diferitelor miscari care sunt executate in timpul jocului. Inafara de o dezvoltare armonioasa, baschetul contribuie la cresterea spiritului de echipa educand capacitatea de colaborare.

Mersul pe bicicleta

Indiferent daca este o bicicleta statica sau normala, acest sport ajuta la dezvoltarea mai buna a muschilor mai ales de la nivelul picioarelor.

Mersul pe bicicleta creste flexibilitatea si ne incarca cu o energie pozitiva. Mai mult, acum bicicleta este un trend, devenind o activitate prin care multi tineri socializeaza.

Alegerea sportului potrivit

Cu siguranta sunt multe alte sporturi bune si frumoase, dar fiecare dintre noi isi alege ce-i place si ce i se potriveste.

Este foarte important insa, sa evitam sporturile ce implica o suprasolicitare mare sau ridicarea de greutati, mai ales in timpul adolescentei.

Acest tip de sport afecteaza cresterea si scade rezistenta oaselor dar contribuie si la deformarea lor, in unele cazuri.

Indiferent daca vorbim despre **adolescenti** sau adolescente, ei pot practica orice tip de sport, insa, in general, orientarea catre anumite sporturi difera si in functie de sex.

De obicei baietii se orienteaza mai mult catre baschet sau fotbal, iar fetele catre jogging, volei sau... arte marțiale.

Foarte important de retinut este faptul ca o jumatate de ora de sport pe zi iti poate asigura un corp sanatos, o incredere in sine mai mare si o stare de bine generala.

De Dr. Tarek Nazer, medic ortoped

Vicepresedinte Asociatia Sanatate la Nivel European

<http://www.universdecopil.ro/adolescenta-si-sportul.html>

Adolescenta si sportul



Adolescenta reprezinta o etapa importanta din viata individului, caracterizata printr-o serie de mari transformari organice, morfo-functionale, neuro-endocrine, psihice, ce urmeaza perioadei copilariei si care se produce intr-o perioada de timp variabila de la individ la individ, imbracand note particulare, ce ia sfarsit odata cu stabilirea trasaturilor definitive, caracteristice adultului.

Multi autori **subimpart adolescenta** in perioadele: prepubertate, pubertate si adolescenta propriu-zisa.

Durata si ritmul schimbarilor calitative si cantitative au loc sub influenta puternica a sistemului endocrin; ele restructureaza si cladesc un **nou organism** atat din punct de vedere somato-functional, cat si neuro-endocrin, ceea ce i-a facut pe unii autori sa considere adolescenta ca o a doua nastere.

La fete aceasta perioada este mai scurta, de circa **7 ani**, pe cand la baieti ea poate dura peste **8-9 ani**.

Un rol deosebit de important in desfasurarea proceselor fiziologice ale adolescentei il joaca **factorii de mediu** cum ar fi alimentatia, conditiile de viata, factorul geografic, ereditatea etc., care influenteaza, favorabil sau nefavorabil, asupra procesului de crestere si dezvoltare, ce se desfasoara intr-un ritm accelerat.

In adolescenta, **capacitatea de efort** ramane in urma dezvoltarii generale organice, creand un dezacord ce se va corecta in timp, intai prin cresterea corespunzatoare a viscerelor toracice, cord-pulmon, apoi prin perfectionarea si antrenarea functionala a acestora la nevoile sporite ale organismului.

Funcțiile neuro-psihice se dezvoltă, inteligenta devine mai ascuțită, judecățile și comportamentul psihic se modifică în bine, depășind etapa critică a emotivității crescute, a irascibilității sau timidității excesive, comportarea copilărească fiind înlocuită de capacitatea de a raționa logic și de a face asocieri complexe folosind noțiuni abstracte, deși uneori se confundă neesențialul și

secundarul cu principalul. Adolescentul cauta sa imite, creandu-si modele de comportare.

Adolescenta este varsta marilor pasiuni, ambitiiilor si sperantelor, dar si a delasarii si alunecarii spre viciu; de aceea, adolescentul trebuie condus cu mai multa atentie, discretie si tact pedagogic atat in activitatea zilnica, cat mai ales in timpul liber.

Controlul medical complex este obligatoriu, deoarece medicul poate si trebuie sa raspunda la toate problemele privind starea de sanatate a adolescentului, dar mai ales sa observe modul in care se face dezvoltarea fizica si dinamica cresterii si capacitatii de efort. Importante sunt concluziile dar mai ales indicatiile medicale de urmat privind regimul igienic de viata si miscare, ca si folosirea factorilor ajutatori de calire – aer, apa, soare.

Sportul de performanta nu va fi recomandat decat acelor care sunt **perfect sanatosi**, foarte bine dezvoltati fizic si cu capacitate deosebita de efort.

Marea majoritate a tinerilor trebuie sa participe in mod organizat o **forma de miscare**, care sa fie adaptata posibilitatilor lor sau sa fie indicate ca terapie de corectie a unor deficiente fizice sau functionale. De aceea, este indicata cultura fizica medicala, care, prin mijloacele sale multiple si variate, duce la intarirea sanatatii, perfectioneaza calitatile fizice si psihice, creste valoarea biologica, vitalitatea si capacitatea de munca a individului. Ea se poate aplica fie ca gimnastica igienica zilnica, fie ca gimnastica medicala corectiva, cand urmareste corectarea si influentarea favorabila a unor deficiente de crestere.

O alta forma de miscare recomandata o reprezinta **sportul si turismul**, mult agreate de tineri, si care, practicate sistematic in timpul liber, creeaza cea mai complexa forma de agregare a intregului organism in efort, fiind in acelasi timp un echilibrant al functiilor vegetative ca rezultat al procesului de antrenare.

Ca si sportul de performanta, si in aceste situatii trebuie respectate cateva **principii fiziologice**, cum ar fi:

- alegerea celui mai indicat dintre sporturi sau ramuri sportive;
- gradarea efortului in fiecare lectie si perioada de pregatire;
- alternarea eforturilor cu pauze necesare refacerii.

In principiu, nu se vor depune eforturi mari, ele fiind rezervate sportului de performanta. **Efortul mediu este cel mai recomandabil**, deoarece se pot obtine efectele favorabile dorite si se evita urmarile negative ce pot aparea ca urmare a dozarii gresite. Profesorul de educatie fizica trebuie sa urmareasca permanent reactiile fiziologice si emotionale, aparitia starii de oboseala, in care caz reduce numarul exercitiilor, intensitatea lor si durata, prelungeste pauzele sau intrerupe efortul. Se va acorda o atentie speciala executarii corecte a exercitiilor si miscarilor. Efecte deosebite se obtin prin **practicarea inotului** (in special in corectarea unor deficiente ale coloanei vertebrale, insuficiente respiratorii, in bolile metabolice etc.) si a unor **probe din atletism**, cum sunt alergarile adaptate la posibilitatile fiecaruia.

In pregătirea fizică a adolescenților de ambele sexe **vor fi evitate** eforturile statice prelungite, exercițiile violente sau traumatizante, ca și cele de forță și rezistență.

Se va evita, de asemenea, **viata sedentară**, excesul de muncă intelectuală și profesională necompensate de activitatea fizică corespunzătoare.

Încadrându-se într-un regim de viață igienic, în care activitatea profesională alternează judicios cu efortul fizic și repausul, și în care factorii de căldură sunt folosiți metodic, tinerii din zilele noastre se bucură din plin de **efectele pozitive** ale factorilor ce reglează și stimulează creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului.