

PARENT LETTER

最適合您孩子的 體育運動

Marianne Engle，哲學博士

如今，全國的孩子都已回到學校，是規劃他們課外活動的時候了。現在幾乎沒有孩子會在放學回家後就跑去和鄰居小夥伴玩即興搭幫遊戲。現在的孩子都傾向於窩在電腦前玩電子遊戲。這種發展趨勢，加上在學校裏缺乏休息和日常體育鍛煉，讓孩子變得肥胖、慵懶、肌肉鬆弛，而且還造成孩子與父母之間關係緊張。對於各年齡段的孩子而言，有組織的體育運動比以往更加重要，但要搞清楚哪些體育運動最適合您的孩子卻不是一件簡單的事情。

想想孩子們以前在即興搭幫體育運動中能學到什麼。他們先旁觀其他孩子，然後試圖模仿，從而瞭解某項體育運動需要哪些技能。他們瞭解到合作與競爭的重要性，在練習中領略遊戲規則並設法明白來龍去脈。他們在運動中揮灑汗水，並樂此不疲。他們回到家時雖然體力疲乏，但卻歡欣鼓舞，可以精神飽滿地寫家庭作業或與家人共度溫馨時光。

這些有趣的體育運動可以開發孩子們的體格、智力、社交技能和對運動的熱忱；我們如何能夠讓他們獲得這些益處呢？我們怎樣才能讓孩子們在人生道路上擁有健康的體格和心理呢？答案很簡單：我們可以在學年和暑假中安排有組織的體育活動。讓我們想想如何為我們的孩子進行籌劃吧！

年齡和階段

不同年齡段的孩子具有不同的理解規則和汲取資訊能力，不同的運動技能發育水平，以及不同的聽力和注意力技能。

六歲以下的孩子無法完全理解因果關係，也不能完全掌握規則。隨著孩子漸漸長大，他們的認知技能得到發展，讓他們可以意識到規則與遊戲和策略有著怎樣的聯繫。到了青春期的孩子們在運用規則將遊戲變成競技方面就能做得更好。

處理遊戲和實踐活動時，應當採取一種適合孩子發育階段的方式。如果孩子們在做好上場準備之前被趕鴨子上架，

通常就可能對這項活動失去興趣，甚至可能出現抵觸心理。如果父母表現得過於熱心，也可能造成適得其反的效果。請確保孩子身邊的成年人都訓練有素，而且積極、樂觀。我們希望孩子們能夠熱愛體育運動的時光，而不是對體育運動產生抵觸情緒。

如果您的孩子未滿六歲，請確保他們所參與的實踐活動和遊戲比較容易，且有教練提供大量指導和支持。請記住，有些孩子在體育運動中上手就會，而其他孩子卻需要一段時間才能學會。在自然協調和獲取新運動技能的難易度方面，不同的孩子會表現各異。

在體格方面，體育訓練確實就是技能習得和技能積累的過程。孩子們喜歡感覺到自己有能力，而學習新的運動技能是培養自尊的最佳途徑。作為父母，請您瞭解孩子在學習哪些技能，這樣您就可以和他們討論這個話題並為他們越來越嫻熟的技能喝彩。看到您對此關注，他們會覺得高興，但請一定不要指手畫腳，只要關注並微笑即可。教練想必會督促他們進步！

孩子們有不同的性格：有的好動莽撞，有的喜歡光說不練，有的先聽明白再苦練，有的喜歡靜靜地旁觀，有的則喜歡獨處；這些性格雖有不同，但都是正常的。

運動風格

如想確定自己的孩子屬於什麼風格，請您自問這些問題：您的孩子能安靜地坐著聽完說明，然後按部就班地施行嗎？在同齡孩子和分心情況較少時，您的孩子能做得更好嗎？教練可能讓孩子自己設法解決問題或給予嚴格的指導，您的孩子在哪種教導模式下做得更好？

有些孩子願意讓其他人打頭陣，而有些卻爭先恐後。有些孩子可以隨遇而安。如果您的孩子比較謹小慎微，在活動中給予他們支持是很重要的，但不要讓他們在學到得心應手的程度之前就打退堂鼓。這些孩子通常在單人運動中能夠做得很好，因為他們能在其中按自己的進度提高水平。

如果您的孩子比較有主見，請您一定要與他們討論團隊合作精神是讓每個人都有機會打頭陣。運動員語錄：團隊一詞中沒有「我」字！有主見的孩子通常精力充沛，而且能成為充滿激情的運動員。

如果您的孩子比較健談，請鼓勵他們成為隊長並聽從教練的指導。請向孩子指出，如果他們自願私下交談，而不是聽講、觀摩和練習，那麼整個團隊就需要更長的時間才能進步。如果這些孩子能運用自己的人際交往技能來推動團隊進步，他們就能成為優秀的隊長。

運動項目的類型

運動項目可以按不同方式分類。有些運動項目是單人進行的，有些則是以團隊的方式進行的。一些單人運動項目可以用團體的方式進行（例如網球或高爾夫球），但此類運動還是被列為單人運動項目。讓孩子每年至少參加一次團體運動項目和一次個人運動項目是有好處的。

請看看下表，找出您所在的社區能提供其中的哪些運動項目。讓孩子參與多種不同的運動項目是一件很好的事情。這通常是他們一生中僅有的機會。在孩提時期只參與一個或兩個運動項目的孩子，經常在青少年階段就會放棄這些興趣愛好。而且，在童年階段培養的肌肉記憶會在未來生活中發揮作用。因此，如果孩子在早年學過高爾夫球或網球，成年之後再重新開始練習就比較容易。

團隊運動項目	團隊單人運動項目	團體單人運動項目	單人運動/完全個人
足球	游泳	空手道	滑冰
棒球	田徑	跆拳道	高爾夫球
壘球	擊劍	芭蕾舞	網球
籃球	高爾夫球	舞蹈	壁球
排球	網球	拉拉隊	帆船
長曲棍球	帆船		滑雪
冰球	滑雪		滑板滑雪
曲棍球	滑板滑雪		擊劍
	體操		騎馬
	騎馬		瑜伽
	壁球		

如何評價一個體育計劃

- 對計劃進行調研/查明主辦方
- 詢問其他父母對於該計劃的看法。
- 致電組織者，詢問他們與誰有關聯/大多數計劃隸屬於國家、州或地方團體。
- 詢問他們如何挑選教練，以及教練受過何種培訓。甚至父母充當教練，也能學到有效技巧。
- 詢問孩子是如何被選中入隊的。如果可能的話，在您家或工作地點附近尋找一個團隊，這樣方便接送。

- 簽約入隊後，請陪伴您的孩子參加第一次練習。接送孩子是一件很好的事情，這樣您可以瞭解他們的學習和進步情況。
- 如果您有任何疑慮，請與團隊的家長代表、教練或管理人員討論。

價值觀和運動

專家認為，體育運動是幫助孩子們認識公平競爭、設立目標、團隊合作和信任權威等價值觀的極好方式。體育運動既能帶來積極價值觀，也能帶來消極價值觀。一定讓您家的青少年運動員知道您並不信奉某些消極價值觀，如使用類固醇或欺凌弱小。父母的參與對於孩子極其重要。請您一定向自己的孩子提及您是如何看著他們學習和進步的。父母不要過度讚揚自己的孩子（例如說：「你是有史以來最佳的球員」），而是適度關注（例如說：「你確實盯緊了那個投手，而且擊飛了球。」），這樣一來，孩子們就能學會相信自己的判斷力，而且也願意聆聽父母的話語。

幫助您的孩子做好上場準備

從家裏到賽場的順暢交通能幫助孩子們發揮出最好水平。如果他們到場時緊張疲憊，就需要更長時間調整狀態和融入比賽。

這裏有一些賽前提示，適用於各年齡段的孩子：

1. 在比賽前夜收拾好所需的裝備，這樣可避免賽前忙亂。
2. 如有可能，預先查明對手是誰。
3. 與孩子談談他們的實力。
4. 睡眠充足。
5. 吃健康食品，喝足夠的水。
6. 保持積極的態度。
7. 制定比賽的目標和策略。
8. 聽鼓舞士氣的音樂。

給父母的提示：

1. 不要提及自己在孩童時期有多棒，這樣只會增加孩子們的壓力。
2. 不要提及孩子們以前犯過的錯誤，因為孩子們會總想著這些錯誤，而不是投入比賽。
3. 微笑並祝願孩子們在比賽中取得好成績。

無論是單人運動項目還是團體運動項目，都有助於孩子們的體格發育和心理發育，成為他們在生活中獲得滿足的源泉。

如需瞭解更多資訊，請瀏覽 AboutOurKids.org。