

Γνώρισε τα Αθλήματα και Βρες τι σου Ταιριάζει!

Είστε εδώ: ΕΥΖΗΝ > Άρθρα > Παιδιά - Έφηβοι > Παιδιά > Γνώρισε τα Αθλήματα και Βρες τι σου Ταιριάζει!



Αντισφαίριση (τένις)

Το τένις είναι ένα άθλημα που βελτιώνει την αντοχή και τη δύναμη των μυών σου. Σου δυναμώνει τα οστά, βελτιώνει τη σωστή στάση του σώματός σου και ταυτόχρονα το συντονισμό μεταξύ ματιών και σώματος.

Βοηθάει στη σωστή αντίληψη του χώρου, στην ανάπτυξη των ανατακλαστικών και της εκρηκτικότητας, ενώ τέλος βελτιώνει και την ισορροπία σου.



Ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο είναι ίσως το πιο δημοφιλές άθλημα μεταξύ των αγοριών, αλλά και πολλά κορίτσια ασχολούνται με αυτό. Το ποδόσφαιρο σε βοηθάει να γίνεις πιο κοινωνικός και να αναπτύξεις ομαδικό πνεύμα και αίσθημα συνεργασίας με τους συναθλητές σου.

Με το ποδόσφαιρο μπορείς να χαρείς και να διασκεδάσεις, ενώ παράλληλα ενισχύεις την αντοχή και δυναμώνεις σημαντικά τα οστά και τους μυς σου!



Ενόργανη Γυμναστική

Η ενόργανη γυμναστική ενισχύει την συνεργασία σου με τα άλλα παιδιά-συναθλητές σου, ενώ παράλληλα σε βοηθάει να αναπτύξεις τις καλλιτεχνικές σου τάσεις. Βοηθάει, επίσης, στην ανάπτυξη του συντονισμού και της ισορροπίας, στη βελτίωση της ευλυγισίας, αλλά κυρίως σου ενισχύει τη συγκέντρωση-προσήλωση στο στόχο, και την αυτοπειθαρχία.



Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)

Αν είσαι άτομο ψηλό με μακριά άκρα και μεγάλο άλμα, το άθλημα της καλαθοσφαίρισης ενδείκνυται για σένα!

Σου δυναμώνει τα οστά του σώματος, σε βοηθάει στην κοινωνικοποίηση και στην ανάπτυξη του αισθήματος της συνεργασίας, μιας και είναι ένα ομαδικό και διασκεδαστικό άθλημα, ενώ παράλληλα μέσω της επανάληψης (τεχνικών, συστημάτων κλπ) εξασκείσαι στην υπομονή, την επιμονή και τη φαντασία ως προς το πώς θα επιτύχεις το στόχο σου.



Κολύμβηση

Είναι ένα από τα πιο απολαυστικά αθλήματα!

Το νερό και η επαφή σου με αυτό σε χαλαρώνει και σε αναζωογονεί. Παράλληλα μέσω της κολύμβησης γυμνάζεις αρμονικά όλο σου το σώμα, και ταυτόχρονα αναπτύσσεις την αντοχή και τη δύναμή σου. Δεν θα πρέπει να ξεχνάς ότι το κολύμπι είναι ίσως η πιο ασφαλής αθλητική δραστηριότητα, μιας και το νερό σε προστατεύει από κάθε είδους τραυματισμό.



Πολεμικές τέχνες

Οι πολεμικές τέχνες, με τη μορφή διαφόρων αθλημάτων, παρουσιάζουν πολλά πλεονεκτήματα. Πέρα από το ότι γυμνάζουν όλο σου το σώμα, σου μαθαίνουν να προστατεύεις τον εαυτό σου από τυχόν κινδύνους.

Επίσης, σε κάνουν να νιώθεις έτοιμος να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες, να μην τα παρατάς, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή σου, ενώ ταυτόχρονα σου διδάσκουν τη σημασία της πειθαρχίας και του σεβασμού.



Στίβος

Ο στίβος είναι ένας χώρος όπου μπορείς να ασχοληθείς με πολλά και ενδιαφέροντα αθλήματα. Μέσα από έναν μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων, μπορείς να έχεις πολλά οφέλη για την υγεία σου.

Ανάλογα, λοιπόν, με τη φύση του αθλήματος μπορείς να δεις σημαντική βελτίωση στην αντοχή σου, τη δύναμή σου, την ταχύτητα και την εκρηκτικότητά σου, ενώ παράλληλα μαθαίνεις συγκεκριμένες τεχνικές και βελτιώνεις την ευλυγισία σου.