



פעילות משפחתית

ספורט הוא דרך נהדרת להשיג זמן איכות משפחתי שמשלב בריאות וכוח, אתגרים, כיף, עניין, גיבוש ושיתוף פעולה. אז למה אתם מחכים? קחו את בן הזוג, את הילדים ואולי גם את הסבים, החליטו על פעילות ספורטיבית משותפת שכולם אוהבים ויכולים לעשות ולכו (או רוצו) על זה

דוגמה אישית. כל שאתם צריכים לעשות הוא לאמץ את צמד המילים הזה. דוגמה אישית היא הדבק, הרעיון והביצוע (Doing). בלי דיבורי סרק או "בלבולי מוח" - הפגינו עשייה, מחויבות.

דוגמה אישית

אני עם הילדים במאמץ. יש דוגמה אישית. "בואו מיה ועומר, נטייל קצת מסביב לבניינים שמקיפים אותנו". וכן, כמה מהמילים הראשונות שלמדו ילדי המופלאים הן: "אימא, אנחנו מטיילים עם אבא".

אנחנו הולכים למשחק כדורסל, בני עומר ואני, דרבי של הפועל נגד מכבי. אני לא נכנס לחניון ומחנה כקילומטר הליכה מהאצטדיון. הרי חייבים להקפיד על תנועה אצל דור המסכים.

עומר שואל אותי למה אני מחנה רחוק. אני מסביר לו שאם המכבים ירדפו אחרי הרומאים, לא ידרסו אותנו ונוכל להיחלץ מהר.

עומר מתחיל עם התובנות שלו שהוא לא אוהב ללמוד היסטוריה ("אבא חופרי"), אבל כשאנחנו מתחילים לרוץ (אחרי הרומאים כמובן) הוא מתחיל להפנים ושואל אותי על המצור. אני שמח וגאה מאוד - משהו נקלט, ספורט והיסטוריה גם יחד.

יום גיבוש

בדיוק לימים של יום המשפחה, שהיה פעם יום האם, נשאל: מהי בעצם משפחה? ובכן, משפחה היא הליבה של כל מה שאנחנו. במדור הקודם, למשל, דיברנו על איך זה להיות אוהד. מהיכן זה בא? ברור, מחיק המשפחה, מהגורם המלכד הזה

סביב "משהו", ואין זה משנה אם זהו מפלגה פוליטית, קבוצת כדורגל או הוויה משפחתית של פעילות גופנית בשבת - ריצת ניווט, גלישה וגם הליכה בסיסית, כזו שגם סבא יכול לעשות.

כן, אלה הן בדיוק אבני הבסיס של האושר שלנו - משפחה וחברים. לכן, השתדלו לרתום לכך את הפעילות הגופנית, את התנועה, את המאמץ המשותף והכנה לכך. פעילות ספורטיבית משותפת של הורים עם ילדיהם תורמת, בנוסף ליתרון הבריאותי המובן מאליו, גם לגיבוש התא המשפחתי ולהגברת הביטחון העצמי של הילדים.

היא משפרת את יכולותיהם להתמודד עם אתגרים וכישלונות ולצלוח אותם ולהפיק מהם תובנות להתמודדויות עתידיות.

מסכים שטוחים

הזכרתי קודם את דור "ילדי המסכים". ברצוני להדגיש נקודה חשובה: ההנחה שבימינו ילדים נולדים מחוברים למסכים מתעלמת מהעובדה הפשוטה והברורה כל כך - ילדים "תקועים" מול המסכים כי אף אחד לא מנסה ומתאמץ להוציא אותם משם.

זה מתחיל כפתרון קל ונוח להורים, לזכות במעט שקט מהילדים. עם הזמן, ה"קצת שקט" הזה מתפתח, אפשר לומר "מידרדר", ומתקרב ליותר ויותר זמן מסכים.

זה המקום לציין כי לדוגמה האישית שההורים מספקים לילדים יש השפעה עצומה על אופן התפתחותם ועל דרכי ההתנהגות שבהן יבחרו בהמשך חייהם. עובדה זו נכונה בתחומים רבים בחיים. ההתנהגות בכביש, למשל, נובעת ממה שהילדים סופגים מההורים. חשוב לזכור שההורים מהווים לילדיהם מודל

לחיקוי, לרבות התייחסותם לנושא הפעילות הגופנית.

התחלה מתונה

אז איך מתחילים? ההתחלה אינה קלה. היא מצריכה מההורים שני דברים בלבד - החלטה ויישומה. קודם כול צריך להחליט, ואז לקבוע את לוח הזמנים ליישום ההחלטה.

ברור שמתחילים בהדרגה. לא מתחילים בפעם הראשונה בריצת מרתון. ההתחלה, ככל התחלה בכל תחום בחיינו, צריכה להיות מתונה.

רצוי מאוד להתחיל כשהילדים עדיין קטנים. אני, למשל, התחלתי לטייל עם ילדיי כשהיו תינוקות במנשא. נכון, טיול במנשא אינו בדיוק פעילות גופנית עבורם, אך הוא פעילות גופנית עבור ההורים וכך התא המשפחתי מתחיל להטמיע את הפעילות הגופנית כחלק מפעילות הפנאי של המשפחה. עם השנים, יגדלו הילדים וישתתפו יותר ויותר בפעילות הגופנית. זו דרכו של עולם.

תמיכה מותאמת

במקביל להתחזקות הילדים, סבא וסבתא עשויים לאבד מכושרם הגופני. מכיוון שפעילות גופנית תורמת לליכוד ולגיבוש המשפחה - הנכדים, שבהיותם פעוטות וילדים קטנים נתמכו בטיול על ידי סבא וסבתא, יכולים כיום לסייע להם.

חשוב להדגיש שקיימת חשיבות גדולה להתאמת הפעילות הגופנית מבחינת אופייה, עוצמתה הפיזית והקצב שלה ליכולות של כל בני המשפחה, הן מבחינת המסוגלות והן מבחינת הרצון. כמו כן, יש להימנע מפעילות גופנית קיצונית. כל

פעילויות האקסטרים הזמינות כיום, כגון אתגרי הנינג'ה וקירות טיפוס, צריכות להישקל בכבוד ראש. הפעילות צריכה להיות מותאמת לשלב ההתפתחות הגופנית של הילד וליכולתו הפיזית והמנטלית לעסוק בה באופן רציף וקבוע, ויש להתייחס גם לרצונו לבצע את הפעילות.

זמן אטרקטיבי

הרעיון הוא לעניין ולמשוך את הילדים להצטרף לפעילות הגופנית המשפחתית. ברור שכדי לגרות אותם להצטרף אלינו, על הפעילות הגופנית המתוכננת להיות אטרקטיבית. אני, למשל, נקטתי דרך של משחק או סיפורים (כפי שקראתם בתחילת המדור). מה שיפה בעיניי במיוחד בבילוי ספורטיבי משפחתי הוא השילוב בין פעילות בריאה לזמן איכות משותף וכל זאת אגב הנחלת ערכים טובים ובריאים לדור הצעיר להמשך חייו.

אפשר להתחיל במתקני ספורט ציבוריים, בפארק, בשמורות טבע אטרקטיביות, במשחקי תנועה או במשחק חפש את המטמון, שעובד חזק אצל הילדים שלי, למשל. הנה שאלה לדוגמה מתוך משחק תנועה: "לפניכם תרגיל חשובני. הוסיפו לו פעולות חשובות כד שיתקבל תרגיל נכון (בחישוב לפי סדר פעולות חשובות וסוגריים). כשתסיימו, תקבלו את המשימה הבאה. $100 = 4 \times 4 \times 13 \times 18$ ".

התחילו ליזום פעילויות משפחתיות כגון צעדת הגלגל שמתאימה לכל גיל (בכל צעדה יש מסלולים קצרים וקלים יותר למתחילים ומסלולים ארוכים יותר למתקדמים) או אימונים לקראת צליחת הכנרת עד לחגיגות הצליחה שהצליחה. אפשר לשלב גם מסלול טיול, ריצה, אופניים או ניווט שבסופו פוגשים את סבא וסבתא לצד שולחן פיקניק עם מטעמים לספורטאים הרעבים. העיקר להתחיל יחד ולזכות בבריאות משפחתית בגוף ובנפש.



ילדי: iStock by Getty Images

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולא לה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il