

Cum influenteaza tenisul dezvoltarea copilului?

Scris de Apopi Mariana Diana
Vineri, 17 Septembrie 2010 10:27 -



Tenisul este unul dintre cele mai indragite sporturi din toate timpurile, care poate fi practicat indiferent de varsta. Putem vorbi despre tenis atat ca sport de performanta, cat si ca o activitate recreationala desfasurata impreuna cu prietenii sau membrii de familie. Indiferent daca copilul tau joaca sau nu tenis, iti oferim cateva informatii despre beneficiile practicarii acestui sport.

1. Cei care practica tenisul obtin scoruri mai ridicate la scalele de optimism si stima de sine. Se pare ca acestia obtin scoruri foarte scazute la chestionarele ce vizeaza simptomele de depresie si anxietate, fata de copiii care nu practica tenis.

2. Tenisul ajuta la dezvoltarea conexiunilor cerebrale. Acest sport este util din punct de vedere al activitatii creierului fiindca presupune activarea gandirii logice, tactica si alerta.

Cum influenteaza tenisul dezvoltarea copilului?

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 17 Septembrie 2010 10:27 -

3. Trei ore de practicare a tenisului pe saptamana scade riscul imbolnavirilor de inima.
4. Favorizeaza aparitia unor trasaturi pozitive de personalitate. Si asta pentru ca presupune interactiunea permanenta cu un adversar, cu publicul si se practica in context social.
5. Practicand tenisul se ard foarte multe calorii. Foarte multe grupe musculare sunt activate in cadrul unei partide de tenis, ceea ce inseamna si o mai buna functionare a intregului organism.
6. Prin tenis creste abilitatea de accelerare. Realizand exercitiile de incalzire, dar si miscarile necesare in timpul partidelor, au loc exersari ale unor grupe de muschi care implica sprintul, sariturile si miscarile foarte rapide de la nivelul gambelor si a mainilor.
7. Viteza, coordonarea motrica-miscarile grosiere si cele fine se perfectioneaza cu ajutorul acestui sport.
8. Din punct de vedere mental dezvolta disciplina. Tenisul presupune capacitatea de anticipare

Cum influenteaza tenisul dezvoltarea copilului?

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 17 Septembrie 2010 10:27 -

a miscarilor pe care celalalt le realizeaza, a zonei in care mingea va urma sa cada, a fortei cu care trebuie sa lovesti cu paleta pentru a obtine punctul in defavoarea adversarului. Astfel ca, ajuta foarte mult la crearea unei discipline mentale. Este un sport organizat in care totul poate fi anticipat. Un contra-exemplu: fotbalul, in care organizarea nu isi are prea mare loc.

suntparinte.ro

Vrei sa stii mai multe? Intreaba-ne pe Diana@sighet-online.ro

Despre autor, Diana Mariana Apopi: Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

Editor online: www.suntparinte.ro