

DOBROBITI GIMNASTIKE

- 1. MIŠIĆNA SNAGA:** Postizanje mišićne snage kroz kolutove, skakanje, statično savijanje i održavanje vlastite tjelesne težine u različitim položajima pomaže djetetu razviti snažno i zdravo tijelo.
- 2. ZDRAVE KOSTI:** Ove iste vrste kretnji pomažu kod djece razvoj snažnih zdravih kostiju budući je gimnastika aktivnost u kojoj dječje tijelo radi protiv gravitacije, a što znači da dječje noge, stopala ili ruke u stvari podupiru ili nose težinu njegovoga vlastitog tijela.
- 3. FLEKSIBILNOST:** „Nus-produkt“ gimnastike je – fleksibilnost. Jednostavno rečeno, to je sposobnost pokretanja mišića kroz njihov čitav raspon kretanja. Gimnastika ima za cilj postići raznolikost vještina izvođenja na svakoj spravi svakoga dijela tijela, a fleksibilnost je važna u svakodnevnome životu budući reducira tenziju, pomaže koordinaciju, razvija tjelesnu osviještenost i poboljšava cirkulaciju. Što više odvojimo djecu od „kauča“ i pokrenemo ih, biti će zdravija.
- 4. KOGNITIVNE DOBROBITI:** Kada su djeca uključena u gimnastiku, ona uvježbavaju svoj mozak isto koliko i svoje tijelo. Svaki puta kada svoje dijete pošaljete na gimnastički trening, ono se uključuje u fizičku vježbu koja potiče zdravo funkcioniranje mozga. Nervne stanice se multipliciraju i veze su u mozgu ojačane. Ne iznenađuje da djeca, koja su uključena u redovitu fizičku aktivnost poput gimnastike, postižu bolje ocjene i bolje rezultate od svojih neaktivnih vršnjaka.
- 5. SOCIJALNE VJEŠTINE:** Djeca također izvlače socijalnu dobrobit svojim uključivanjem u gimnastiku. Pored jednostavne interakcije s drugom djecom u grupi neki gimnastički zadaci također podupiru timski rad i suradničke vještine u grupama. Što djeca mogu više međusobno djelovati s različitim tipom djece i u školi i u programima izvan škole, više će naučiti kako se suočiti s konfliktinim situacijama i na koji način izgraditi pozitivan odnos prema drugima.
- 6. REDUCIRANO RISKANTNO PONAŠANJE:** Gimnastički klubovi mogu osigurati stabilan i pouzdan izvor fizičke aktivnosti i za djecu i za tinejdžere. Mladi ljudi koji su konstatno fizički aktivni mnogo su manje podložni pušenju, alkoholu ili drogama. Kad djeca mogu pronaći pozitivne, aktivne načine da ih se zaokupira na mjestima kojima možete vjerovati, neće morati tražiti načine kako provoditi svoje vrijeme, a što može odvesti prema lošim ili riskantnima odabirima.
- 7. POVJERENJE:** Treneri u gimnastičkim klubovima koristeći zaštitnički profesionalan pristup mogu pomoći svojim sportašima - prijateljima razviti krasan osjećaj povjerenja. Dok fizička aktivnost teži reducirati osjećaje depresije i anksioznosti, pravi treneri pomažu djeci razviti jedan „ja mogu“ stav koji im može dati nedodirljivu visinu znanja da mogu računati na sebe kako bi uspjeli.
- 8. KARAKTER:** Poštovanje, samokontrola, odgovornost, povjerenje, sportsko „fer“ ponašanje i drugi karakterno bazirani koncepti mogu djeci pomoći izboriti se kako bi postali najboljima i u gimnastici, ali i u široj zajednici.