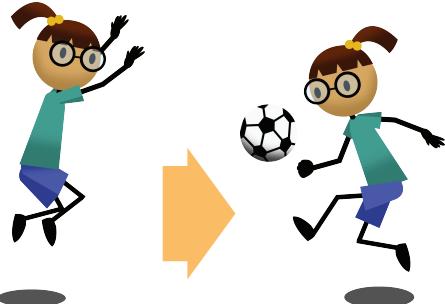


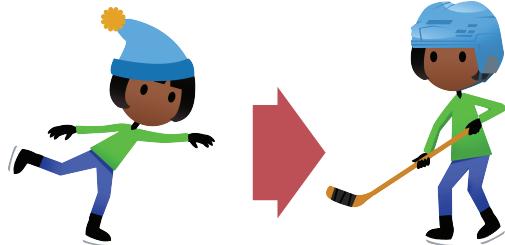
نهج الرياضة المتعددة

كيف تساعد الرياضات المختلفة بعضها البعض؟

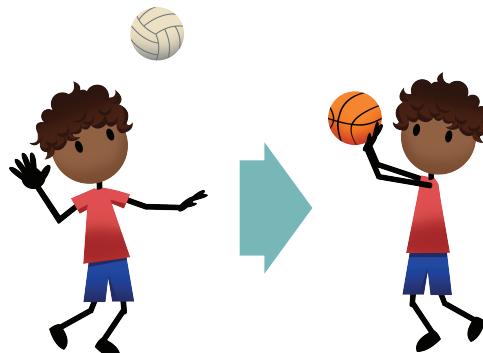
هل يمكن للتنس أن يساعد طفلك على لعب البيسبول (كرة القاعدة)؟ هل التزلج على الجليد سيجعل أدائهم أفضل في لعبة الهوكي؟ هل الجمباز جيد للرياضات الأخرى؟



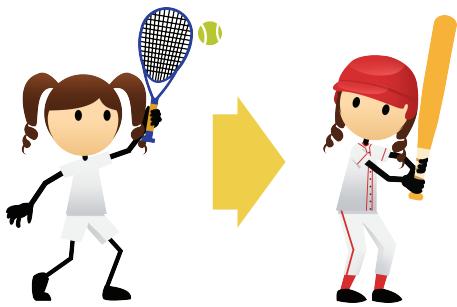
تساعد ألعاب القوى لاعبي كرة القدم على الجري والقفز بشكل أفضل



التزلج على الجليد يساعد لاعبي الهوكي على التزلج بشكل أفضل



تساعد الكرة الطائرة لاعبي كرة السلة على الفوز والتقطيع الكرة وتتبعها بشكل أفضل



يساعد التنس لاعبي البيسبول (كرة القاعدة) والكرة اللينة على تسديد الضربة بشكل أفضل



يساعد الرقص والجمباز والسباحة جميع الرياضيين على أن يكونوا رشيقين ومتوازنين ومتناصقين وقويين ومرنين



فيما يتعلق بمعظم الأنشطة الرياضية والبدنية، يجب على الأطفال تجنب التخصص في وقت مبكر جدًا. في الواقع، يجب أن يجرؤوا أكبر عدد ممكن من الرياضات والأنشطة المختلفة قبل سنوات المراهقة. وعليه على هذا النهج متعدد الرياضات، فإن باستطاعتهم تطوير حمولة الأمية البدنية والرياضية بشكل أفضل مدى الحياة.