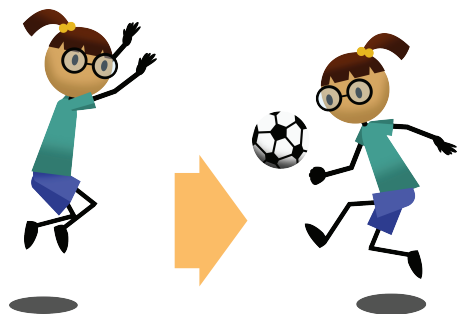


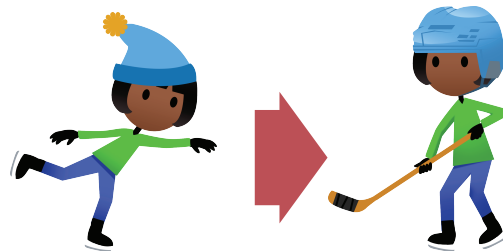
多项运动方式

不同运动之间是如何相互帮助的

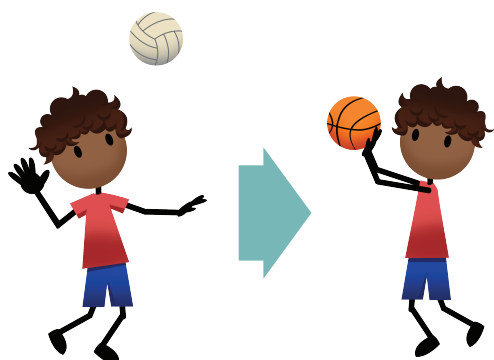
网球会对您的孩子打棒球有所帮助吗？花样滑冰会让他们更擅长打曲棍球吗？体操对其他运动有益吗？



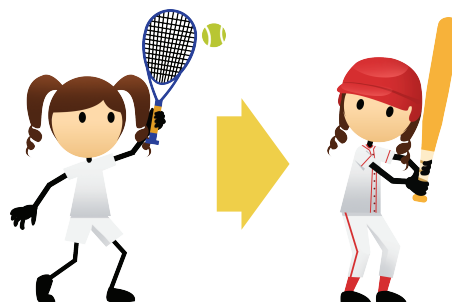
田径运动可以帮助足球运动员更好地奔跑和跳跃。



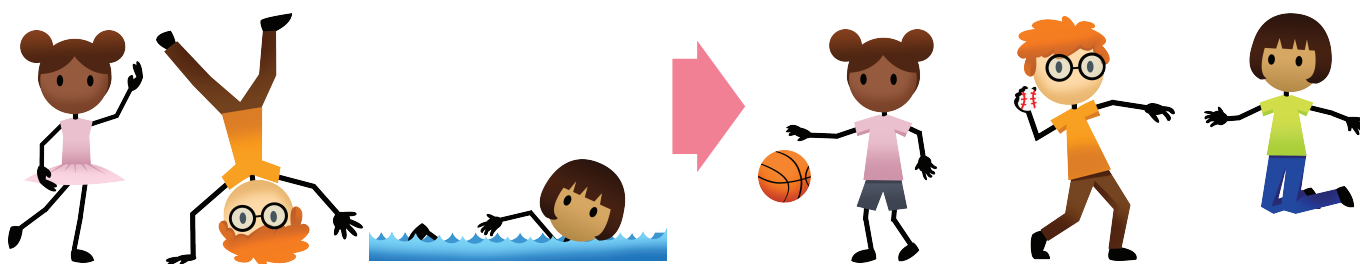
花样滑冰可以帮助曲棍球运动员更好地滑冰。



排球可以帮助篮球运动员更好地跳跃、接球和跟踪球。



网球可以帮助棒球和垒球运动员更好地击球。



舞蹈、体操和游泳可以帮助所有运动员保持敏捷、平衡、协调、强壮和灵活。

就大多数运动和体育活动，孩子们应该避免过早地专攻其中某项。实际上，他们应该在进入青少年时期之前尝试尽可能多的不同运动和活动。通过这种多项运动方式，他们可以培养更好的体育素养和终身运动能力。