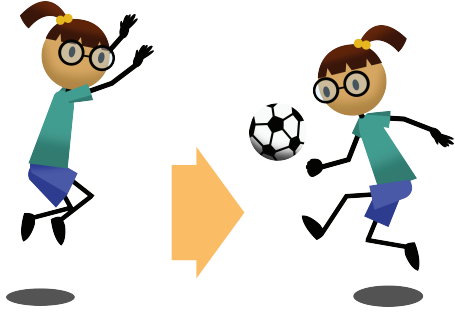


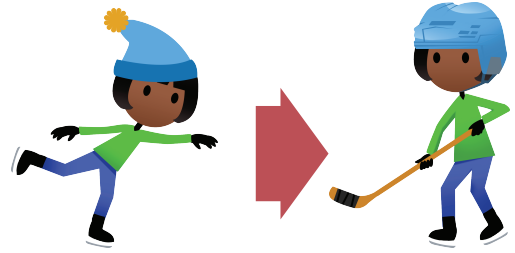
# ਬਹੁ-ਖੇਡ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਕਿਵੇਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

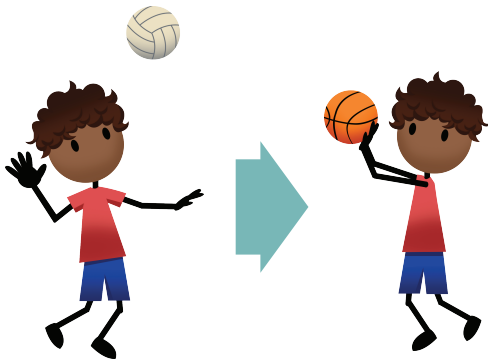
ਕੀ ਟੈਨਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਸਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਫਿਗਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਵੇਗੀ? ਕੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ?



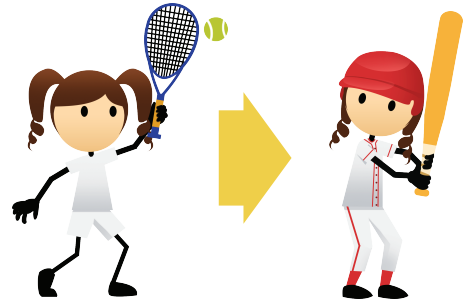
ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਫੁਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



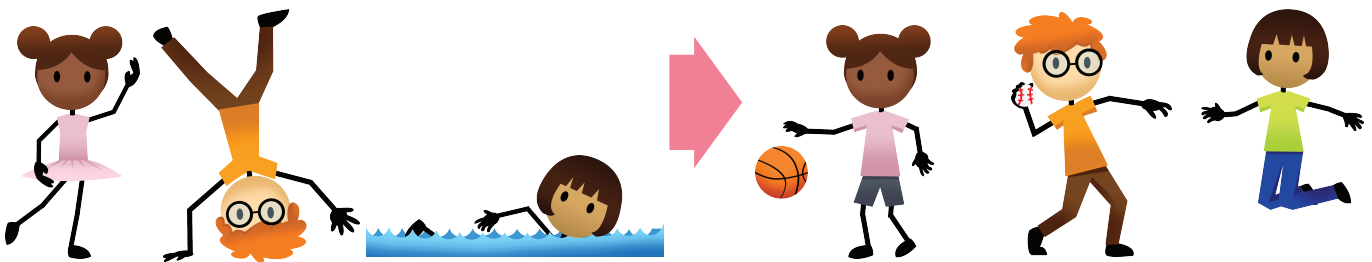
ਫਿਗਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵਾਲੀਬਾਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਛਾਲਣ, ਫੜਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਟੈਨਿਸ ਬੇਸਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫਟਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰਾਈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਡਾਂਸਿੰਗ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸਾਰੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਹੁ-ਖੇਡ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੁਆਰਾ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਵਾਦ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।