

DRAUGYSTĖ SU FIZINIU AKTYVUMU

Tikra ir nuoširdi draugystė gali būti ne tik su draugu, bet ir su sportu. Tokia draugystė tau gali teikti teigiamas emocijas ir būti naudinga sveikatai. Sportuodamas gali atrasti naujus įgūdžius, išmolti siekti užsibrėžto tikslo, valdyti emocijas, didinti pasitikėjimą savimi. Tai pat komandinis bendrų tikslų siekimas – tai ir puikus būdas susirasti naujų draugų.

**Kaip tinkamai išsirinkti sporto šaką ir lengviau susidraugauti su sportu?
Tau padės keli klausimai:**

1 Kur norėtum sportuoti ?

Sporto veiklos vyksta skirtingoje aplinkoje: užsiėmimai gali vykti lauke, salėje, netgi vandenyje.

2 Kaip tau patinka sportuoti – vienam ar su grupe vaikų?

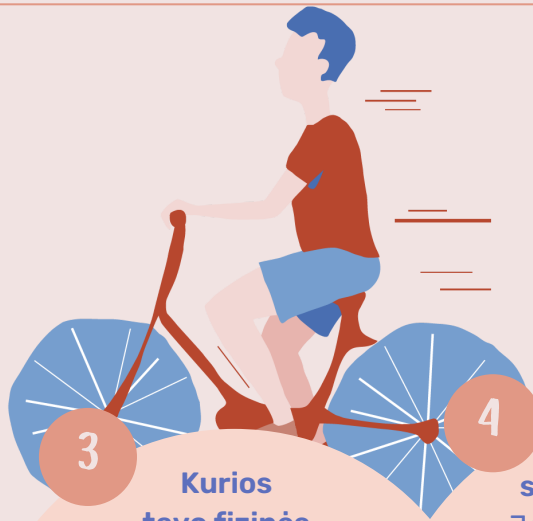
Sportinių veiklų yra didelė įvairovė, gali būti individualus (pvz.: dviračių sportas, irklavimas) ir komandinis sportas (pvz.: tinklinis, ledo ritulys, futbolas).

3 Kurios tavo fizinės savybės yra stipriausios, o kurias norėtum lavinti?

Ištvermę, jėgą, greitį, lankstumą, pusiausvyrą, o gal koordinaciją? Tai įvertinti gali padėti tėveliai, treneris ar kūno kultūros mokytojas.

4 Ar tau sportuoti įdomu?

Jei ne, gali būti, jog neradai sau tinkančios sporto šakos, o galbūt tau netinka būrelio aplinka. Nebijok išbandyti kelis sporto būrelius, skirtingas veiklas, kol surasi savo mėgiamą. Pagalvok kas tau patinka, apie ką svajoji?



**Draugystė su sportu prasideda nuo nuoseklaus ir ilgo darbo treniruočių metu.
Keli patarimai, kad treniruotės būtų lengvesnės ir nuovargis mažesnis.
Sužinok [ČIA](#).**