

## จะให้ลูกเล่นกีฬาให้เก่ง ต้องฝึกทักษะควบคุมวัตถุ ตั้งแต่ตอน 10 ขวบ

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2551

นักวิทยาศาสตร์เมืองจิงโจ้ ศึกษาพบว่า การให้เด็กฝึกทักษะที่ต้องใช้การจับและโยนลูก ตั้งแต่ตอนมีอายุได้ 10 ขวบ จะเป็นประโยชน์ในการเล่นกีฬาเมื่อตอนโตขึ้น

ผู้ทำการวิจัย ลิซา บาร์เน็ตต์ ผู้เชี่ยวชาญการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยซิดนีย์ กล่าวว่า ได้พบจากการศึกษาว่าทักษะการทำงานของแขนขา จะมีอิทธิพลกับกิจกรรมและความแข็งแรงสมบูรณ์ของเขาในเวลาต่อไป

เขากับคณะได้ศึกษากับเด็กนักเรียน ที่อยู่ในวัย 10-16 ปี จำนวนเกือบ 300 คน เพื่อเปรียบเทียบหมู่เด็กที่ได้รับการฝึกสอนให้มีความเชี่ยวชาญทางด้านต่างๆ มาตั้งแต่อายุ 10 ขวบ

เช่น กลุ่มหนึ่งให้พัฒนาการกระโดดแบบต่างๆ ที่เรียกว่า ทักษะในการเคลื่อนไหว ส่วนอีกกลุ่มถูกฝึกให้มีความชำนาญในการเตะ จับและโยนลูกที่เรียกว่า ทักษะการควบคุมวัตถุ

เขาได้พบว่า เด็กกลุ่มที่ถูกฝึกมาให้มีความชำนาญในการควบคุมวัตถุ จะมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ เมื่อตอนมีอายุ 16 ปีมากกว่ากลุ่มอื่น พวกเขาจะเล่นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะเหล่านั้นได้ดี ตั้งแต่ว่ายน้ำ แอโรบิก เทนนิส ขี่จักรยาน เล่นสเกตบอร์ด “เด็กที่มีทักษะในการควบคุมวัตถุ เมื่อโตเขาวัยรุ่น จะสามารถเล่นกีฬาชนิดต่างๆได้ดี” นักวิจัยกล่าว.

ที่มา ไทยรัฐ