

# بفش مقالات ویژه

## آموزش دوچرخه سواری به کودکان

با رسیدن تابستان و به پایان رسیدن سال تحصیلی تب و تاب دوچرخه سواری دوباره برای بچه ها داغ خواهد شد. از تفریحات سالم برای بچه ها دوچرخه سواری است. احتمالاً فرزند شما نیز با دیدن بچه های دیگر از شما خواسته برایش دوچرخه بخريد.



دوچرخه سواری همیشه یکی از دغدغه های بزرگ والدین بوده است. آموزش راندن دوچرخه به کودک کاری هیجان انگیز و تا حدودی پر چالش است. اما با رعایت چند نکته ساده که در ادامه به

آن ها اشاره خواهیم نمود، می توانید به کودکان دوچرخه سواری را آموخته و از این کار نهایت لذت را ببرید، پس با ما همراه باشید.

بهترین زمان برای آموزش دوچرخه سواری به کودکان از سن 3 و 4 سالگی است البته برخی از کودکان آن را به راحتی فرا می گیرند و برای برخی دیگر اینگونه نیست. این زمان منحصراً به رشد فیزیکی و روحی و سطح آرامش و آسودگی کودکان بستگی دارد. پس هیچ گاه او را مجبور به یادگیری نکنید.

برای آموزش دوچرخه سواری به کودکان می بایست شرایط را فراهم کنید و به او اجازه دهید خودش طریقه راندن را کم و کم و به تدریج بیاموزد.

## آموزش غیر اصولی

یکی از کارهایی که برای آموزش دوچرخه سواری به کودکان رایج است و ما آن را توصیه نمی کنیم بستن چرخ های کمکی به پشت دوچرخه ای است که کودک نوآموز آن را می راند ، این کار مانع حفظ تعادل دوچرخه توسط کودک می شود. در این آموزش نحوه یادگیری دوچرخه سواری به کودکان را در 8 مرحله معرفی خواهیم کرد و مطمئن باشید که با این روش کودکان به راحتی دوچرخه سواری را فرا میگیرد.

### مرحله اول

برای آموزش دوچرخه سواری کودکان باید یک منطقه امن را انتخاب کرد. یک سطوح سفت و بتنی بهترین سطح برای دوچرخه سواری است اما اگر از افتادن می ترسید، زمین چمن کوتاه نیز می تواند جایگزین مناسبی باشد هرچند که حفظ تعادل در این نوع زمین ها سخت تر است. هر مکانی را که برای تمرین دوچرخه سواری انتخاب می کنید، مطمئن شوید که دارای زمینی صاف، با شیب ملایم باشد. این مکان ها می تواند جلوی خانه، مسیر پارک ها یا حتی یک پارکینگ خالی باشد.

### مرحله دوم

ایمینی در دوچرخه سواری بچه ها حرف اول را می زند؛ پس رعایت نکات مربوط به آن از ملزومات آموزش دوچرخه سواری به بچه ها است. تهیه کلاه ایمنی

اولین گام هست . کلاه باید اندازه سر کودک باشد به نحوی که نه آن قدر بزرگ باشد که از سر او بیافتد و نه اینکه آنقدر کوچک و تنگ باشد که به سرش فشار بیاورد. همچنین باید کلاه به نحوی طراحی شود که علاوه بر کل سر، بتواند پیشانی بچه را نیز پوشاند.

کلاهی انتخاب کنید که اندازه ی سر کودک باشد و بند آن در زیر چانه ثابت شود. کلاه باید ثابت بوده و هنگام حرکت به جلو و عقب لیز نخورد.

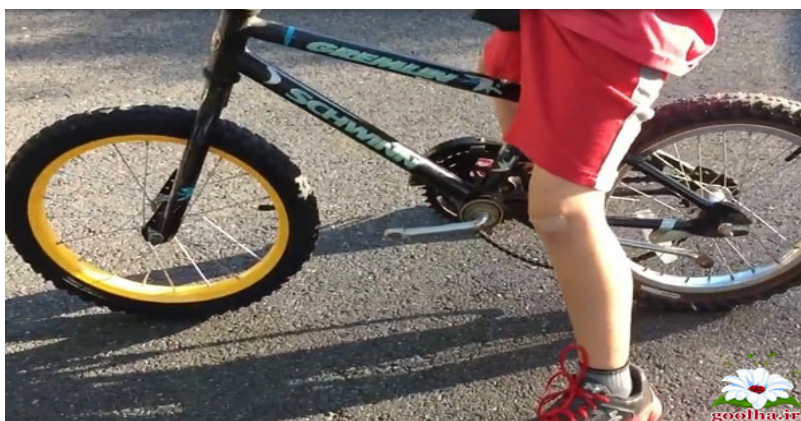


دوچرخه متناسب با کودک باید به گونه ای تنظیم شود که دستهای او به راحتی به فرمان و اهرم ترمزها برسد. همچنین می بایست زین دوچرخه متناسب با قد کودک پایین آورده شود. ارتفاع زین برای پدال زدن صحیح بسیار اهمیت دارد. باید زمانی که کودک روی زین دوچرخه می نشیند به راحتی کف پای خود را روی زمین قرار دهد و زانوی کودک هم نباید خم شود. باید بصورتی باشد که زمانی که کودک روی زین دوچرخه می نشیند بتواند قدم بردارد و راه برود زین دوچرخه را پایین بیاورید تا هنگام زمین خوردن، پای کودک به زمین برسد و نیافتد؛ در این صورت کودکان احساس راحتی می کند و در هر زمانی می

تواند دوچرخه را به راحتی کنترل کند. این بهترین روشی است که ایمنی او را تضمین می کند. در غیر این صورت با یک دوچرخه نامتناسب احتمال از دست دادن کنترل و تصادف برای کودک بیشتر است.

## مرحله سوم

روش های آموزشی ما برای دوچرخه سواری به بچه ها ابتدا بر حفظ تعادل کودک تاکید می کند و مرحله بعدی در این روش اضافه کردن پدال هاست. دوچرخه تعادل برای همین منظور ساخته شده است. از دوچرخه هایی که پدال ندارند و فقط برای حفظ تعادل هستند در آغاز یادگیری کمک بگیرید؛ اگر دوچرخه ای که برای آموزش به کودک استفاده می کنید رکاب دارد می بایست آن را باز کنید، بطوری که ظاهر دوچرخه مثل یک اسب اسباب بازی برای کودک باشد.



## مرحله چهارم

از یک زمین با سطح صاف شروع کنید (در فضای باز)، در حالی که کودک

روی دوچرخه نشسته است و کف پاهای او به راحتی به زمین رسیده است و فرمان را در دست گرفته است او را تشویق به حرکت دادن دوچرخه با پاهایش بر روی زمین نمایید. در این مرحله به تدریج کودک برقرای تعادل دوچرخه را فرامیگیرد. به هیچ عنوان عجله نکنید این راه امن ترین و مطمئن ترین راه برای یادگیری دوچرخه سواری است.



## مرحله پنجم

به کودک پیشنهاد کنید تا دوچرخه را با هر دو پا، رو به جلو حرکت دهد. از او بخواهید زمانی که کمی سرعت گرفت پاهای خود را از زمین بلند کند و تعادل برقرار کردن کامل را تجربه کند.. کودک احساس شادابی و نشاط خاصی خواهد داشت. در ابتدا بهتر است از نقاطی که شیب کمی دارد شروع کنید.

شما می توانید این تمرین را مانند یک بازی جذاب با کودک انجام دهید. مثلا وقتی شروع به حرکت و سُر خوردن میکند تا ۱۰ بشمارید و ببینید آیا می تواند به شکل کامل وقتی پاهای خود را بلند می کند با دوچرخه سُر بخورد. به

تدریج وقت بیشتری برایش قرار دهید تا اعتماد به نفس کودکان افزایش یابد.



### مرحله ششم

وقتی کودک توانست به راحتی تعادل خود را حفظ کند باید وارد مرحله بعد شود و آن دور زدن و هدایت کردن دوچرخه است. برای دور زدن باید از یک چرخش بزرگ و ساده شروع کرد. همه این مراحل را مانند یک بازی راحت و ساده و به شکل یک تفریح برای کودک دنبال کنید.



## مرحله هفتم

وقتی کودک این مراحل ( دوچرخه سواری بدون پدال) را آموخت، پدال ها را در محل خود نصب نمایید. با نصب پدال ها بر روی دوچرخه به بچه یاد می دهید که چگونه بتواند از حالت توقف؛ حرکت کند و دوچرخه را براند. از کودک بخواهید بر روی دوچرخه بایستد، به طوری که یک پای خود را صاف روی زمین قرار دهد و پای دیگرش روی پدال دوچرخه باشد. کودکان را راهنمایی کنید تا پدال بالایی را به سمت پایین فشار دهد. از یک مسیری که کمی شیب دارد برای حرکت رکاب زدن استفاده کنید و به کودک پیشنهاد کنید در حین سرازیر شدن رکاب هم بزند با قرار دادن دست خود بر روی شانه کودک یا زین دوچرخه در حرکت وی به سمت جلو او را حمایت کنید. اما بگذارید که کودک یاد بگیرد چگونه تعادل خود را حفظ کند و بدون کمک مستقیم شما، بر روی دوچرخه احساس راحتی کند.



## مرحله هشتم

متوقف کردن دوچرخه: در مراحل قبل، کودک با استفاده از پاهای خود دوچرخه را متوقف می‌کرد؛ حال در این مرحله باید به آرامی ترمزها را فشار دهد و این کار را تمرین کند تا بتواند دوچرخه را به آرامی متوقف کند.

وقتی اطمینان حاصل کردید که کودکان در این مرحله هم مهارت لازم را بدست آورده، می‌توانید زین دوچرخه را به اندازه استاندارد بالا بکشید بطوری که زانوی‌ها در حین پازدن و حالتی که پدال در پایین‌ترین وضعیت خود قرار دارد، خم نشود.



عزیزان من: ۸ مرحله‌ای که توضیح داده شد در فیلم‌هایی که تهیه کرده ایم و تقدیم حضورتان می‌گردد به صورت کاملتر و جامع‌تر توضیح داده شده است. شک ندارم فرزند دلبندتون با دیدن آنها خیلی زود دوچرخه سواری رو یاد می‌گیره و دیگه نیازی به مربی نخواهد داشت.

دوست خوبم: گروهی از جوانان فهیم و خلاق، با بهره‌گیری از اندیشه‌های نو و صرف هزینه‌های زیاد حاصل تلاش و زحمات شبانه روزی خود را در این مجموعه



گردآوری نموده اند و امید دارند تا شما دوست خوبم با تهیه نسخه اصلی این اثر، همواره در تولید محتوای کودکانه مشوق آنان باشید. بنابراین امیدواریم از این فایل آموزشی استفاده کنید و چنانچه بعد از دانلود فایل از کیفیت اون راضی نبودید به آدرس [goolhayeamani@gmail.com](mailto:goolhayeamani@gmail.com) ایمیل بزنید تا در صورت عدم رضایت شما وجه پرداختی را به حساب شما بازگردانیم.