

Lomba Lari Anak Juga Butuh Persiapan, Lho



Kini, ada banyak *lomba lari* yang bisa diikuti si Kecil usia SD. Ada yang merupakan bagian dari rangkaian lomba sebagai suatu perayaan, misalnya perayaan Hari Kemerdekaan. Ada pula yang memang merupakan event lomba lari anak-anak tingkat sekolah yang diselenggarakan setiap tahunnya. Jika si Kecil berencana mengikuti lomba lari, yuk bantu ia menyiapkan diri, baik secara mental maupun fisik, agar ia mendapat manfaat yang optimal dari aktivitas ini.

1. Berlari dengan gembira

Agar anak menikmati aktivitas lomba lari, jangan menekan si Kecil untuk menjadi juara. Fokus pada proses latihan dan diskusikan bahwa yang terpenting adalah ia bisa percaya diri serta berkomitmen untuk menyelesaikan lomba dan mencapai garis *finish*.

2. Siapkan perlengkapan yang sesuai

Selain pakaian yang nyaman untuk dipakai berlari, pastikan pula si Kecil mengenakan sepatu yang nyaman digunakan untuk berlari, seperti sepatu dengan bantalan yang empuk serta sol yang anti slip dan elastis. Yang juga perlu diperhatikan adalah si Kecil sebaiknya mengenakan sepatu dengan ukuran yang pas, tidak kebesaran dan tidak kekecilan, untuk mencegah ia mengalami cedera. Pastikan pula tali sepatunya selalu terikat dengan baik.

3. Latihan fisik

Ketika bicara tentang latihan fisik, jangan bayangkan latihan yang intens seperti persiapan orang dewasa untuk mengikuti lomba lari ya, Bu. Latihan fisik bagi si Kecil tujuannya untuk membiasakan ia berlari dan ini bisa dilakukan melalui berbagai aktivitas menyenangkan. Misalnya berlari bersama Ayah dan Ibu di akhir pekan atau permainan haling rintang. Jangan lupa untuk menjadikan saat latihan ini untuk bonding dengan si Kecil, ya.

4. Penuhi kebutuhan gizi dan istirahat yang cukup

Untuk mendukung aktivitas fisiknya, termasuk saat ia akan mengikuti lomba lari anak-anak, si Kecil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup. Jadi, pastikan menu si Kecil dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Selain itu, pastikan pula si Kecil mendapat istirahat yang cukup, khususnya sehari sebelum aktivitas lomba lari.

5. Perkenalkan dengan aturan lomba

Setiap lomba tentu memiliki aturan masing-masing. Jadi sebaiknya Ibu terlebih dahulu mencari tahu mengenai peraturan lomba lari yang akan diikuti dan kemudian diskusikan dengan si Kecil.

6. Rayakan keberhasilannya

Di akhir lomba lari, apapun hasil yang ia capaikan, beri ia pujian dan rayakan keberhasilannya menyelesaikan lomba tersebut. Kalah dan menang memang tidak sama, tetapi Ibu dapat memanfaatkan momen ini untuk mendorong si Kecil agar tidak putus asa dan berlatih lebih baik jika ia belum menang kali ini, sehingga ia bisa belajar untuk mengubah rasa kecewa menjadi hal yang positif.

Bu, apakah si Kecil sudah pernah mengikuti lomba lari anak-anak? Yuk, bagikan pengalaman Ibu dan si Kecil saat persiapan lomba di kolom komentar. Jika belum, nantikan acara lari yang seru untuk diikuti bersama si Kecil, yaitu MILO Family Run yang diadakan setiap tahunnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/lomba-lari-anak-juga-butuh-persiapan-lho.html>