



# ورزش و خانواده

عباس قشمی میبند

اشاره

و نوجوانان و خانم مهشید شاه‌نظری معلم بازنشسته و مددکار اجتماعی حضور داشتند. دکتر امیر حسینی ضمن تشکر از استادان حاضر در نشست، اهمیت فعالیت‌های ورزشی در اجتماعی شدن بچه‌ها و تأمین نیازهای جسمی و روحی آنان را مهم دانست و با اشاره به نقش خانواده‌ها در گرایش دانش‌آموزان به ورزش از اساتید حاضر در نشست درخواست کرد تا دیدگاه‌هایشان را درباره نقش خانواده در توسعه ورزش میان بچه‌ها بیان کنند.

مهندس سلجوقی: فضای مجازی ابزاری است که اگر با آن به‌صورت مناسب برخورد نشود به ضدتحرک و ورزش تبدیل می‌شود. به دلیل لزوم گسترش ورزش میان بچه‌ها و در دسترس بودن گوشی‌های تلفن همراه برای تمامی کودکان، مطالعه و پژوهشی را در سال ۱۳۹۶ روی کودکان سه تا پنج سال در کل کشور انجام دادیم. از جمله نتایج جالب این تحقیق آن بود که ۶۵ درصد اعضای جامعه مورد مطالعه گوشی‌های هوشمند

نقش خانواده‌ها در گرایش یا بی‌میلی بچه‌ها به ورزش، یکی از مفاهیم کلیدی در علوم ورزشی و از جمله موضوعات مهم در زمینه فعالیت‌های بدنی و جسمانی (physical activity) است. صحبت از نقش مربیان تربیت‌بدنی در مدارس و تعاملی که می‌توانند با خانواده‌ها برای توسعه و گسترش ورزش در بین دانش‌آموزان داشته باشند، از جمله مباحثی است که در این جلسه پیرامون آن‌ها بحث و تبادل نظر صورت گرفت. در این نشست، دکتر سیدامیر حسینی عضو شورای سردبیری نشریه، دکتر مسعود نجفی دکترای مدیریت ورزش، مشاور کارآفرینی و صنعت ورزش و دبیر تربیت‌بدنی، دکتر روح‌الله محمدی قهرمان سابق تیم ملی دو و میدانی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه فرهنگیان، مهندس خسرو سلجوقی عضو هیئت‌علمی بازنشسته سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و نویسنده کتب آمادگی دفاعی آموزش و پرورش، مشاور وزیر ارتباطات و مجری خدمات فضای مجازی حوزه کودکان



دکتر مسعود نجفی

**در ایران سالیانه مبلغ شش هزار میلیارد تومان بابت درمان بیماران دیابتی هزینه می شود که ما معتقدیم با ورزش به شکل صد درصد این موضوع قابل پیگیری است و به میزان کمتر از صد درصد این بیماری با ورزش قابل درمان است و هزینه بسیار کمی دارد**

دارند که درصد بسیار زیادی است و می تواند هم فرصت باشد و هم تهدید. حتی در این مطالعه به چهار درصد از بچه های شش ماهه رسیدیم که تلفن همراه در اختیار دارند. بنابراین، اگر ما نتوانیم بچه ها را از طریق تلفن همراه به رفتارهای حرکتی وادار کنیم در عمل قافیه را باخته ایم. اخیراً گروهی به نام «همنوا» در کشور راه افتاده است که در حال بسیج افراد در پارک ها و خیابان ها هستند. ایده اصلی آن ها این است که خانواده ها با هر ابزار ساده و اقتصادی می توانند با بچه ها به بازی و ورزش سرگرم شوند و انواع ورزش های مختلف را بین دختران و پسران و بین خانواده ها گسترش می دهند که این تز و ایده در زرد کرمان اجرا شده است. لذا اگر ما بتوانیم با استفاده از فضای مجازی یک سری ورزش های موجود در فرهنگ سنتی خودمان مثل «لی لی» را گسترش دهیم، موفق بوده ایم. یعنی فضایی چالشی که افراد این ورزش ها را در محیط واقعی اجرا و سپس در فضای مجازی منتشر کنند و منتظر تأیید و لایک از طرف دوستانشان باشند و به نظرم در این زمینه می توانیم الگویی برای سایر کشورها باشیم. البته ورزش های سنتی مثل کشتی و جودو که با هزینه بسیار کمی قابل اجرا حتی در خانه هستند می توانند پیشگام باشند و از این طریق رابطه ای بین فضای مجازی و ورزش برقرار می شود و فضای مجازی نقش خودش را در ایجاد تحرک و از بین بردن سکون و رخوت در بین خانواده ها ایفا می کند.

**دکتر نجفی:** بحث ورزش و خانواده بحث بسیار خوبی است و ارزیابی امروزه جوامع توسعه یافته نشان از قدرت صنعت ورزش در طبقه بندی کشورها به لحاظ توسعه یافتگی دارد. یکی از ملاک های توسعه یافتگی هر جامعه بحث سلامتی آن جامعه است که ارتباط تنگاتنگی با ورزش دارد. واقعیت این است که تمامی این قضیه از فرد شروع می شود. فرد اگر به ورزش بپردازد، در واقع خانواده ورزش کرده است و خانواده ورزشکار، یک جامعه سالم را می سازد که در نهایت باعث ایجاد یک کشور توسعه یافته به لحاظ ورزش، سلامت و بهداشت می شود.

**خانم شاه نظری:** به عنوان یک مددکار

اجتماعی، در حال حاضر دارای یک انجمن فرهنگی هستیم و برای بچه های دارای دو طیف خلاق که در محرومیت زندگی می کنند و همچنین شناسایی بچه هایی که به اجبار در حال ترک تحصیل هستند، فعالیت می کنم. برای طیف دوم از این بچه ها، درصد کمکی به آن ها برای ادامه تحصیل تا دوره متوسطه اول با هدف دوری آن ها از آسیب های اجتماعی هستیم. به کمک های زیادی نیاز داریم و فکر می کنم لازم است روی دو بخش کار شود؛ بخش اول، شبانه روزی های آموزش و پرورش که در واقع در زمان های قبل این امکان توسط آموزش و پرورش برای بچه های کپرنشین، روستایی و دور از مراکز آموزشی فراهم می شد تا با حضور در این مدارس به ادامه تحصیل بپردازند. اما سال ها است که متأسفانه بودجه کمی به این مدارس اختصاص می یابد. در این مدارس بچه ها به دلیل دوری از خانواده به صورت شبانه روزی زندگی می کنند و در واقع این مدارس خانه بچه ها تلقی می شود. در سیستان و بلوچستان حدود ۳۵۰ مدرسه شبانه روزی وجود دارد. در دیلمان و سیاه کل این مدارس زیاد است و در گیلان درصد بسیار زیادی از این مدارس به دلیل کمبود بودجه تعطیل شده اند. این مدارس دارای فضاهای بسیار خوبی به لحاظ امکانات ورزشی هستند و می شود با اندکی مدیریت، امکاناتی برای این بچه ها فراهم کنیم تا به ورزش بپردازند. این امر بدان معناست که بخش آسیب دیده جامعه بیش از طبقه مرفه، امروزه به ورزش نیازمند است. مقایسه میزان دسترسی خانواده ها در منطقه سه آموزش و پرورش تهران به امکانات ورزشی و خانواده های آسیب دیده، نشان می دهد که باید برای سلامتی جسمی قشر آسیب پذیر اقداماتی انجام دهیم. همچنین مطالعه روی نظام های آموزشی دانمارک و فنلاند نشان می دهد که آن ها با انجام طرح بازی های آزاد، بچه ها را به مرز خلاقیت رسانده اند و شادترین دانش آموزان جهان را دارند.

**دکتر امیر حسینی:** مهندس سلجوقی از یک فرصت و تهدید صحبت کردند و اینکه ۶۵ درصد کودکان سه تا پنج ساله گوشی های هوشمند را در اختیار دارند و مسئله لزوم ایجاد تحرک در بچه ها را بیان کردند. از طرف دیگر، دکتر نجفی به سلامت به عنوان یکی از شاخص های توسعه یافتگی اشاره داشتند و بر اهمیت ورزش در سلامتی جسمی و روحی اقشار جامعه تأکید

کردند. اما مطالعه جامعه نشان می‌دهد که اگر بین ورزش و خانواده تعامل سازنده و مثبت برقرار نباشد، دچار مشکلاتی خواهیم شد. نتایج یک تحقیق در ارتباط با مدارس کانادا نیز نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی، ورزش کردن یک فرد یا یکی از اعضای خانواده است و وقتی که دو نفر از اعضای خانواده به ورزش می‌پردازند، این درصد نیز افزایش می‌یابد. این مثال نشان می‌دهد که چگونه این تعامل بین خانواده‌ها، مربیان ورزش و آموزش و پرورش باید برقرار شود.

**دکتر محمدی:** بحث ورزش و خانواده به نوعی با مسئله سبک زندگی افراد و خانواده‌ها مرتبط است. معرفی سالیانه شاخص‌های پیشرفت پایدار از سوی سازمان ملل متحد و اعلام شاخص‌های کیفی پیشرفت پایدار در حوزه سلامت که مرتبط با بحث ورزش است، نشان می‌دهد که بحث تقویت و تکامل توانایی‌های بشر و انسان یک شاخص مهم است و انسان هم به‌عنوان مجری توسعه و هم به‌عنوان موضوع توسعه مطرح می‌شود. مروری بر نتایج تحقیقات در سه شاخص بهداشت و تغذیه در حوزه مهارت‌های بدنی و حوزه مهارت‌های زندگی، اجتماعی و نگرش نیز بیانگر نتایج جالبی است. در شاخص بهداشت و تغذیه، مقایسه ایران و آمریکا و چین نشان می‌دهد که ورزش در مدارس ایران بیشتر حول محور کسب آمادگی جسمانی می‌چرخد، ولی در آمریکا ورزش مدارس بیشتر به آموزش مهارت‌های زندگی مرتبط با سلامت دانش‌آموزان اختصاص دارد و در چین، ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی از طریق ورزش آموزش داده می‌شود. در بحث شاخص مهارت‌های زندگی و اجتماعی، ورزش و حتی زمین بازی به‌عنوان یک کارگاه آموزشی در نظر گرفته می‌شود و هنر لذت بردن از چالش به دانش‌آموزان یاد داده می‌شود، ولی در ایران نهایتاً بحث احترام به حقوق و قوانین به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

نتایج پژوهش علیرضا عابدینی در خصوص مقایسه داستان‌های کتاب فارسی کلاس اول در کشورهای ایران، چین و آلمان نشان می‌دهد که نیازهای «پیروی و اطاعت» از نوع تسلیم و احترام در ایران، «پیشرفت» در آلمان و «مهرورزی»، در چین سه نیاز اصلی هستند. به‌طور خلاصه کودک چینی می‌تواند مهر

بورزد، بفهمد و بفهماند (تلویحاً تولیدکننده و کارگر) و کودک ایرانی می‌آموزد طلب‌کننده و گیرنده (تلویحاً مصرف‌کننده و تبیل) باشد در حالی که کودک آلمانی پیشرفت و بازی و شناخت را می‌آموزد (تلویحاً استقلال طلب و قدرت‌دهنده است). در نهایت کودک ایرانی مطیع بودن و سربزه‌زیر بودن را از محتوای کتب درسی یاد می‌گیرد و نگاه وی به سمت پایین یا از پایین به بالاست. نگاه کودک چینی به اطراف و یک نگاه دایره‌وار است و کودک آلمانی نگاه رو به جلو و هدفمند دارد.

بنابراین با توجه به بحث گسترش فناوری‌های ارتباطی در دنیای امروز، می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم، کما اینکه بازی‌های جدید طراحی شده روی گوشی‌های هوشمند در کشورهای توسعه‌یافته به‌گونه‌ای است که بچه‌ها را به انجام حرکات مشابه و تحرک جسمی تشویق می‌کند.



خانم مهشید شاه‌نظری

### مهندس سلجوقی: به عقیده من

اگر ما بتوانیم اقتصاد و ورزش را به نحوی مرتبط کنیم، به‌نوعی به توسعه ورزش کمک کرده‌ایم. حتی به‌نظر می‌رسد باید موضوع بیمه را به‌نوعی با ورزش مرتبط کنیم، یعنی در برخی از کشورها اگر شما ورزش کنید، هزینه شما پایین می‌آید یا اگر سیگار نکشید به میزانی هزینه بیمه فرد کمتر می‌شود و اگر از این رویکرد وارد قضیه شویم به نوعی مردم را به ورزش و سلامتی خودشان حساس کرده‌ایم. در ایران، متأسفانه قوانین مطابق با واقعیت‌ها و مباحث اقتصادی نداریم. اما توجه به جایگاه تنظیم مقررات، شاخص‌گذاری و توجه ویژه به این حوزه را در پی دارد. مقایسه اقتصاد محیط زیست در ایران و آمریکا نشان می‌دهد که در آمریکا فرد آزاد است در نزدیکی کاخ سفید برای مثال گاوداری بزند به شرط اینکه محیط زیست را آلوده نکند، ولی در ایران فرد را مجبور می‌کنند ۱۲۰ کیلومتر مثلاً بیرون از شهر گاوداری تأسیس کند و به نوعی محیط‌زیست در اینجا اهمیت ندارد [دستورالعمل مجلس شورای اسلامی و سازمان محیط زیست]. بنابراین اگر ورزش و اقتصاد به نوعی به یکدیگر وصل شوند، ناخواسته جامعه به سمت ورزش سوق داده می‌شود.

**دکتر محمدی:** ایده تأثیر ورزش و شاخص‌های

**تجربه و تحقیق  
سی‌ساله بنده از  
ورزش در مدارس  
نشان می‌دهد که باید  
بچه‌ها را در ورزش  
آزاد بگذاریم**

سلامت جسمانی در بحث بیمه و مسائل اقتصادی، ایده مهم و خوبی است به شرط آنکه شاخص‌های مناسبی برای سنجش میزان توجه افراد به ورزش طراحی شود.

**مهندس سلجوقی:** امروزه این قضیه با طراحی اپلیکیشن‌های مختلف در کشورهای توسعه‌یافته قابل ارزیابی است و در قالب فیلم و تست‌های ورزش سنجش می‌شود. آزمون برخط در همین راستا طراحی شده است.

**دکتر نجفی:** درآمد صنعت نفت ایران در بازه زمانی بین سال‌های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶ در حدود ۲۰۰ میلیارد دلار بوده است. این در حالی است که صنعت ورزش دنیا هر سال ۸۰۰ میلیارد دلار برآورده شده که ۶۰۰ میلیارد دلار آن فقط مربوط به کشور ایالات متحده است این امر نشان از اهمیت امر ورزش در بین جوامع و به خصوص خانواده‌هاست که در ابعاد مختلف به ورزش اهمیت داده‌اند است [خبرگزاری فارس اقتصادی/ نفت و انرژی]. بنابراین

صنعت ورزش به‌عنوان صنعتی درآمدزا به‌هیچ‌عنوان توسعه نخواهد یافت، مگر اینکه در بین خانواده‌ها رسوخ پیدا کند. یکی از شاخص‌های توسعه فردی هر جامعه، توجه فرد به خودش است. با توجه به شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم بر جامعه، خانواده‌ها از مدل ذهنی ثابت بیشتر بهره می‌گیرند و به توسعه ابعاد جسمانی خود توجه دارند به همین جهت تأمین نیازهای فیزیولوژیکی در اولویت قرار می‌گیرد. لذا یکی از شاخص‌های توسعه فردی این است که افراد ورزش کنند. در جمع‌بندی این بحث باید بیان کنیم که در ایران سالیانه حدود ۴ میلیارد دلار برای مدیریت هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم دیابت صرف می‌شود. ما معتقدیم برای کاهش این هزینه‌ها امر پیشگیری را باید در نظر بگیریم که یکی از عوامل اصلی دیابت در دنیا چاقی و اضافه‌وزن، عدم تحرک فیزیکی و تغذیه نامناسب است که با ورود ورزش به خانواده پیشرفت زیادی در امر پیشگیری انجام خواهد شد. منتها مشکل از جایی شروع می‌شود که ارتباط بین دانشمندان صنعت ورزش و دانشمندان صنعت سلامت قطع شده است. [کتاب اقتصاد ورزشی: تئوری، شواهد و سیاست‌ها]. بیش از ۲۴ میلیون خانواده در ایران داریم و از این تعداد، ۱۳ میلیون دانش‌آموز به ۶۵ هزار مدرسه به‌صورت روزانه هدایت می‌شوند. به بیان دقیق‌تر، ما می‌توانیم از ظرفیت همین مدارس برای انتقال فرهنگ ورزش در بین خانواده‌ها شروع



دکتر روح الله محمدی

اگر ارتباط بین وزارت بهداشت و آموزش و پرورش برقرار شود و شاخص‌هایی برای معرفی مربی ورزش به خانواده‌ها تعریف شود و این مربیان آموزش‌هایی لازم را در این زمینه ببینند آن وقت است که می‌توانیم درباره نقش ورزش در خانواده‌ها و ارتباط معلمان در ورزش در این قضیه صحبت کنیم

کنیم. مسئله اصلی اما فهم این قضیه است که چرا اقبال مختلف فرادست و فرودست جامعه ما و خانواده‌ها تمایلی به ورزش ندارند؟ گره کار کجاست؟ توسعه فردی به چه فاکتورهایی نیاز دارد؟ چه اتفاقاتی افتاده است که پدر خانواده ایرانی به ورزش نمی‌پردازد؟ آیا دلایل صرفاً مالی دارد؟ خیر، موضوع کاملاً فردی و فرهنگی است. یکی از صحبت‌ها در جوامع توسعه‌یافته این است که فرد در هفته چند روز به ورزش می‌پردازد؟ این کلمه یا این گفتمان در بین جامعه هشتاد میلیونی ایران چقدر تکرار می‌شود؟ درباره حل این مسئله و پرکردن خلأهای موجود نیز راهکارهایی وجود دارد که در فرصت پیش‌رو بدان‌ها خواهیم پرداخت.

**دکتر امیر حسینی:** نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که اگر مادری خودش ورزش کند، ۶۴ درصد از کودکانش نیز ورزش می‌کنند. اگر در یک خانواده پدر به ورزش بپردازد، ۶۶ درصد از فرزندانش به ورزش گرایش پیدا می‌کنند. سؤال اساسی این است که چگونه می‌توانیم ورزش را در خانواده‌ها نهادینه کنیم و آثار ورزش را در سطح جامعه نشان دهیم؟ همچنین نقش معلمان ورزش در این رابطه چگونه است و چگونه می‌توانند به خانواده‌ها در ارتباط با ورزش کردن کمک کنند. سرکار خانم شاه‌نظری اشاره کردند که در مدارس اسکاندیناوی موضوع شادی ناشی از فعالیت‌های بدنی و ورزشی خیلی اثرگذار بوده است و حتی نتایج یک تحقیق درباره تفاوت مدارس ژاپنی با مدارس دیگر نشان می‌دهد که عنصر اصلی، شادی است و مدارس شاد خیلی به این موضوع کمک می‌کنند.

**خانم شاه‌نظری:** در هر قضیه، اصل، متولیان آن هستند. شما به‌عنوان پدر یک خانواده به میزان ۶۶ درصد می‌توانید بر ورزش کودکان تأثیر بگذارید. پس شما به‌عنوان خانواده، اولین متولی این قضیه هستید. متولیان ورزش بچه‌ها در سطحی آموزش و پرورش است، در سطحی دیگر دانشگاه‌ها هستند و بخشی دیگر به ورزش عمومی مرتبط است. تجربه کشورهای دانمارک و فنلاند و تأکید آن‌ها بر بازی آزاد باعث استقلال شخصیتی بچه‌ها می‌شود. تجربه و تحقیق سی‌ساله بنده از ورزش در مدارس نشان می‌دهد که باید بچه‌ها را در ورزش آزاد بگذاریم. در یک مطالعه پژوهشی از معلمان ورزش در منطقه سه تهران خواستیم تا بچه‌ها را به کوه‌پیمایی ببرند تا آن‌ها آزادانه رفتار کنند. و نتیجه تحقیق، حکایت از تغییر واکنش‌های رفتاری آن‌ها داشت. در همین تحقیق، مادران بچه‌ها را درگیر ورزش





مهندس خسرو سلجوقی

**فضای مجازی  
ابزاری است که  
اگر با آن به صورت  
مناسب برخورد  
نشود به ضد تحرک  
و ورزش تبدیل  
می شود**

### دکتر نجفی: ۳۳ هزار یا شاید ۳۵ هزار معلم

ورزش در مدارس مشغول آموزش تربیت بدنی به دانش آموزان هستند. حال اینکه چرا با وجود این نیروی انسانی گسترده باز هم موفق نیستیم، باید ریشه یابی شود. در سال ۱۳۰۶ با ورود تربیت بدنی به مدارس، شش ساعت در هفته این واحد درسی به دانش آموزان آموزش داده می شد و امروز در جایگاهی قرار داریم که برای هر واحد درس تربیت بدنی در مدارس، یک ساعت و نیم وقت اختصاص داده ایم. متأسفانه در طول سال های گذشته، فرهنگی در مدارس شکل گرفته که جایگاه معلم ورزش و دبیر تربیت بدنی را به جایگاهی کم اهمیت تر از دیگر دبیران تنزل داده است و این نگرش باید تغییر پیدا کند. از طرف دیگر

به نظر می رسد اگر هدف، آموزش مهارت های جسمی و حرکتی به دانش آموزان در مدارس باشد، یک معلم با این یک ساعت و نیم نمی تواند کار زیادی در طول هفته برای حداقل ۳۳ دانش آموز در هر کلاس انجام دهد و چیز زیادی از تربیت بدنی به آن ها آموزش دهد. امروزه بحث بر سر آموزش بیش از پنجاه مهارت زندگی برای هر فرد است تا بتواند فردیت خود را در اجتماع ثابت کند.

کتابی در سال ۱۳۹۷ در ایران چاپ شده است که تملی این مهارت ها را آورده است و کتابی از سال ۱۳۹۱ با عنوان «تفکر و سبک زندگی» به وسیله دبیران پرورشی در مدارس ایران آموزش داده می شود و کتاب خوبی برای آموزش مباحثی مثل فن بیان، مذاکره و سایر موارد به دانش آموزان است. باید روی فرهنگ و شیوه تفکر افراد کار کنیم. در دوره هخامنشی مکانی به نام الونزا بوده که در تمامی استان های کشور برای چهار قشر کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد ناتوان فعالیت با اسلحه را در نظر می گرفتند و آموزش های خاصی بر مبنای صداقت برای این افراد ارائه می کردند. [کریمی، جواد: نگاهی به تاریخ تربیت بدنی]. به صورت کلی عموم جامعه امروزی ما با فرهنگ ورزش آشنا نیستند. برای مثال در ده سال قبل، والیبال کشور ایران این درخشش کنونی را نداشته است و تقریباً پنج سال است که در کورس والیبال دنیا هستیم. خود به خود تمامی جامعه ما فهم بسیار بالایی از والیبال پیدا کرده اند و این رشته در بین تمامی اقشار به یک برند اجتماعی تبدیل شده است.

### دکتر امیر حسینی: یکی از عوامل محبوبیت

فرزندانشان کردیم و دیدیم که خیلی از مادران مانع ورزش آزاد فرزندان به بهانه آسیب دیدن آن ها می شدند. از طرف دیگر، آموزش و پرورش به دلیل سرفصل های آموزشی از پیش طراحی شده و مشخص، گونه های خاصی از فعالیت ورزشی را از دانش آموزان می خواهد که بچه ها باید در یک قالب رفتاری مشخص ورزش کنند و این غلط است.

### مهندس سلجوقی: اگر دو نکته به خوبی

شکافته شود، در بحث به جای خوبی می رسیم. یکی اینکه باید تعریفی خاص از ورزش داشته باشیم. آیا ورزش حرکات موزون است؟ آیا ورزش دقیقاً استخر رفتن است؟ ورزش می تواند از یک رفتار ساده تغییر در رفتار حرکتی شروع شود تا ورزش به صورت حرفه ای.

### خانم شاه نظری: اگر خانواده را دخیل در

ورزش بدانیم باید از همان حرکات اولیه حتی دوران حضور جنین در رحم مادر، برای نقش خانواده اهمیت قائل شویم.

### دکتر امیر حسینی: ما یک بحث فعالیت های

جسمی و یک بحث ورزش ها به معنای «Sports» داریم. ورزش ها در واقع فعالیت های سازمان یافته و دارای قوانین و مقررات خاصی هستند که به نتایج خاصی می انجامند و دارای دایره گسترده ای هستند. اما آنچه در ورزش همگانی یا «Sport for All» و «mass sport» دنبال می شود، توسعه حرکات و فعالیت هایی است که نیاز بدن به فعالیت را تأمین می کنند.

### مهندس سلجوقی: اگر به ورزش به معنای

فعالیت جسمانی همگانی نگاه کنیم متوجه می شویم که آموزش و پرورش ما متأسفانه در رفتارهای خودش مانده است. نتایج تحقیقات نشان می دهد هشتاد درصد مطالبی که آموزش و پرورش به بچه های ما آموزش می دهد، کارآمدی لازم در زندگی بچه ها را ندارد (تحقیق آقای اردوان مجیدی). به همین دلیل اگر ما بتوانیم تعریف جدیدی را از ورزش متناسب با وضعیت بومی کشور داشته باشیم و این تعریف را به سمت مهارت آموزی زندگی و اجتماعی بچه ها سوق دهیم، تا حدودی می توانیم خانواده ها را در این قضیه دخیل کنیم و موفق بشویم. در کل به نظر من باید به سمت استفاده از ساختارهای غیررسمی در کنار آموزش و پرورش برای مهارت آموزی به دانش آموزان برویم.

درباره نقش ورزش در خانواده‌ها و ارتباط معلمان ورزش در این قضیه صحبت کنیم. از نظر علمی، بحث سلامت‌محور بودن ورزش در سنین پایه و ابتدایی و همچنین دوران سالمندی به نوعی خطرناک است و اگر ورزش بهانه‌ای برای مشارکت دانش‌آموزان در پدیده‌های اجتماعی باشد، مفید خواهد بود.

**دکتر نجفی:** انجام ورزش صبحگاهی زمینه‌ای برای انجام فعالیت جسمانی دانش‌آموزان در مدارس است و بنده در دوران یازده‌ساله حضورم در آموزش و پرورش برای انجام ورزش صبحگاهی در مدارس خیلی تلاش کردم و در واقع هیچ دلیلی برای تعطیلی آن در مدارس به جز در ایام خاصی از سال وجود ندارد.

**خانم شاه‌نظری:** نتایج یک تحقیق در محدوده نوبنیاد تهران نشان می‌دهد که بالاترین میزان ابتلا به بیماری قلبی در شهر تهران به بچه‌های این منطقه تعلق داشته است که نتایج این تحقیق، وجود کارخانه صابابتری در منطقه را به‌عنوان دلیل اصلی عنوان کرد و ورزش در مدارس منطقه برای ما ممنوع شد.

**دکتر نجفی:** این مسئله که چگونه ما می‌توانیم ورزش را در بین خانواده‌ها اشاعه دهیم به‌عنوان یک مسئله اساسی مطرح است. سه‌شنبه‌ها بحث خودرو و عدم استفاده از ماشین مطرح است و باید دوچرخه‌سواری فرهنگ‌سازی شود. اما مسئله اصلی این است که مدیران ما به انجام این طرح‌ها اعتقادی ندارند. وقتی خود مدیران نتوانسته‌اند در بین خانواده‌های خودشان این طرح را گسترش دهند، نباید توقعی از مردم عادی داشته باشیم.

**دکتر محمدی:** ما برای مسابقات قهرمانی آسیا در رشته دو و میدانی در سال ۲۰۱۳ به ژاپن سفر کردیم. شب در هتل برنامه مسابقه را به ما دادند و شروع مسابقه ساعت ۱۱:۰۲ اعلام شد. صبح وقتی برای تمرین وارد زمین شدیم مشاهده کردیم که در کنار ما یک سری کمپ‌هایی برای بچه‌های ابتدایی زده بودند و بچه‌ها در قالب گروه‌های چهارنفره مشغول مطالعه بودند. طبق برنامه‌ریزی صورت‌گرفته در طول برگزاری مسابقه و فاصله انجام مسابقه رشته‌های مختلف به این بچه‌ها فرصت می‌دادند تا آزادانه در مسیر مسابقه بدوند و آن شرایط را تجربه کنند. در واقع هدفشان این

ورزش‌ها به موفقیت ورزشکاران آن رشته برمی‌گردد. وقتی والیبالیست ما قهرمان می‌شود خیلی از خانواده‌ها به این ورزش گرایش پیدا می‌کنند. در بازی‌های المپیک ۱۹۹۶ و ۲۰۰۰ که به عنوان دبیر کل کمیته ملی المپیک مسئولیت داشتم، شاهد بودم که بعد از موفقیت تکواندو و مدال‌های هادی ساعی یا موفقیت وزنه‌برداری و مدال‌های حسین رضازاده، گرایش مردم به این دو رشته زیاد شد. حال بحث این است که چه اقدامی باید انجام دهیم که ورزش در بین خانواده‌ها به‌عنوان یک ارزش تلقی شود.

**خانم شاه‌نظری:** به‌نظرم الگوسازی می‌تواند ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین مسئله باشد. نتایج تحقیق بنده درباره ایران و سایر جوامع نشان می‌دهد جوامعی که دست به الگوسازی به‌ویژه در بین خانواده‌ها زده‌اند، موفق بوده‌اند.

**دکتر محمدی:** به‌نظرم باید به تغییر نگرش و فرهنگ‌ها درباره ورزش بپردازیم. تعریف‌های زیادی از ورزش شده است. ولی بحث فعالیت جسمانی (Physical activity) به این معناست که اگر یک فرد بتواند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یک میلی‌لیتر اکسیژن را مصرف کند، فعالیت بدنی انجام داده است. پس هر فردی می‌تواند این فعالیت جسمانی را انجام دهد و قواعد و قوانین خاصی ندارد. منتها بحث اینجاست که آیا خود اجرای این عمل یا اجرای ورزش در این حد برای دانش‌آموز مناسب است؟ برای مثال، کشور فنلاند در کل المپیک یک مدال طلا می‌گیرد ولی ۸۰ تا ۸۵ درصد خانواده‌ها فعالیت جسمانی دارند. از منظر علمی برنامه‌های تمرینی می‌بایست متناسب با شرایط سنی، جنس، وضعیت شغلی، وضعیت فیزیولوژیکی، وضعیت آنتروپومتریکی و روان‌شناختی طراحی شود. یعنی ورزش نیز اصول و قوانین خاصی دارد و اگر فرد آموزش صحیحی در ورزش نبیند، چه بسا دچار آسیب شود. حال وقتی از بردن ورزش به داخل خانواده‌ها بحث می‌شود، باید شرایط جسمانی و سلامت خانواده‌ها در نظر گرفته شود. لذا اگر ارتباط بین وزارت بهداشت و آموزش و پرورش برقرار شود و شاخص‌هایی برای معرفی مربی ورزش به خانواده‌ها تعریف شود و این مربیان آموزش‌های لازم را در این زمینه ببینند، آن وقت است که می‌توانیم



دکتر امیر حسینی

**نتایج یک تحقیق در ارتباط با مدارس کانادا نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی ورزش کردن یک فرد یا یکی از اعضای خانواده است**

بود که بچه‌ها را آزادانه با فرهنگ رشته‌های دو و میدانی آشنا کنند. ولی در مجموع، عوامل مختلفی در این قضیه دخیل‌اند.

**خانم شاه‌نظری:** در شهرستان دیلمان، دختران دانش‌آموز اصلاً معلم ورزش نداشتند و در واقع آن‌ها به ورزش نمی‌پرداختند. وقتی دلیل این قضیه را از مادرانشان جویا شدم، فقدان معلم را دلیل این امر عنوان کردند که ما با اجاره یک سالن ورزشی در آن منطقه معلمی را از سیاهکل استخدام کردیم که قهرمان والیبال بود و هفته‌ای سه مرتبه با حضور در دیلمان به دانش‌آموزان آموزش می‌داد و در پایان تابستان همان سال، مادران بچه‌ها بعد از برگشت از مزرعه با حضور در سالن همراه با بچه‌ها دور سالن می‌دویدند و بچه‌ها نیز شاد بودند. این مثال نشان می‌دهد که ما توانستیم در عمل ورزش را میان خانواده‌ها فرهنگ‌سازی کنیم.

### جمع‌بندی

**دکتر امیر حسینی:** در اهمیت ورزش در سلامت جسمی و روحی بچه‌ها و ارتقای مهارت زندگی آن‌ها شکی نیست. ورزش یک عامل اقتصادی بسیار مهم است و می‌تواند در جامعه خیلی کمک کند. اولین مراجعه و فعالیت بدنی منظم بچه‌ها با ورزش و فعالیت بدنی در واقع تجربه‌ای است که در خانواده شکل می‌گیرد. بحث این است که اگر یک پدری در خانواده ورزشکار باشد باعث گرایش بیش از نیمی از اعضای خانواده به ورزش می‌شود و این میزان درباره مادران نیز صدق می‌کند. ما برای نهادینه کردن ورزش در خانواده باید توسعه فعالیت بدنی را یک اصل ببینیم، یعنی اینکه هر فرد و هر خانواده باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشد. دکتر محمدی فعالیت بدنی را فعالیتی می‌داند که بتواند به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یک میلی‌لیتر اکسیژن را مصرف کند. بنابراین اگر ما بخواهیم از اضافه وزن بچه‌ها کم کنیم و به آن‌ها تحرک ببخشیم لازم است الگوی حفظ تناسب اندام در خانواده‌ها به‌عنوان یک اصل مهم تلقی و فرهنگ‌سازی شود. اینکه معلمان ورزش چگونه می‌توانند در این قضیه مؤثر باشند، یک نمونه در دیلمان از طرف خانم شاه‌نظری بیان شد. یکی از وظایف معلمان ورزش، برقراری تعامل با خانواده‌ها برای سوق دادن آن‌ها به سمت ورزش است. برگزاری یک سری رویدادها مثل المپیادهای ورزشی مدارس نیز اتفاق بسیار خوبی است که

از سوی دکتر مهرزاد حمیدی در حال پیگیری است و فرصت خوبی برای مشارکت والدین در این مسابقات و برنامه‌های آن است. از طرف دیگر به لحاظ ساختاری نیز در سطح جامعه باید اقداماتی انجام دهیم. امروزه در دنیا ورزش خانواده (Family Sports) خیلی توسعه یافته است و در پارک‌های مختلف زمینه برای ورزش خانواده‌ها فراهم شده و لازم است این قضیه در جامعه گسترش یابد. به هر حال گسترش فضای مجازی هم یک فرصت است و هم تهدید و باید از این فضا برای توسعه ورزش استفاده شود.

### دکتر نجفی:

ما نیازمند تجربه پارادایمی جدید در صنعت ورزش هستیم. از سال ۱۳۰۶ در حال اجرای یک روش خطی در ورزش مدارس هستیم و باید این شیوه تغییر پیدا کند. در این پارادایم بحث ساختار مهم‌ترین مانع است. المپیاد درون‌مدرسه‌ای در مدارس در ایران شروع شد و در فاز اول، ما حدود ده میلیارد تومان هزینه کردیم و با این رقم می‌توانستیم اتفاقات خیلی زیادی انجام دهیم. اما امروز یکی از کم‌رنگ‌ترین اقدامات، همین المپیاد درون‌مدرسه‌ای است و من به شما تضمین می‌دهم با خروج دکتر حمیدی از وزارت آموزش و پرورش این طرح نیز تمام می‌شود. بنابراین، ساختار و قوانین باید اصلاح شود. مورد دوم اینکه باید امکانات ورزشی مدارس و آموزش و پرورش در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. مورد سوم اینکه بحث ورزش خانواده باید در رسانه‌ها دیده شود و صدا و سیما باید برای این مسئله برنامه‌های متعدد و خوب تهیه کند.

### مهندس سلجوقی:

ابزار و فناوری‌های ارتباطی امروزی که قیمت تمام‌شده و دسترسی به حوزه‌های مختلف را راحت‌تر کرده، زمینه مناسبی را برای استفاده از این فضا در جهت توسعه و گسترش ورزش میان خانواده‌ها فراهم کرده است.

### خانم شاه‌نظری:

برای فهمیدن نقش و اهمیت خانواده در هر حوزه‌ای باید خانواده‌ها را در مجموع کشور نگاه کنیم و ملاک خانواده تنها به خانواده‌های تهرانی محدود نشود. الآن آسیب جدید خانم‌ها در تهران به عدم تحرک آن‌ها برمی‌گردد و باید با نشان دادن خانم‌های روستایی و تحرک آن‌ها به خانم‌ها نشان دهیم که سلامتی واقعی با تحرک رخ می‌دهد.

یکی از وظایف معلمان ورزش، برقراری تعامل با خانواده‌ها برای سوق دادن آن‌ها به سمت ورزش است