

تأثیرگذارترین شاخص‌های تربیت ورزشی کودکان در گام آغازین زندگی توسط خانواده

محمدامین صیادی / دکتری مدیریت و علوم ورزشی
یوسف منگشتی جونی / کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
نگین احمدی / کارشناس تربیت‌بدنی

مقدمه

امروزه با توجه به ضرورت اهمیت تحرک و فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین نیازهای اولیه موجود زنده و همچنین گسترش جانشینی ماشینی به جای انسان که از پیامدهای آن می‌توان به رواج ضعف جسمانی، مشکلات روحی و روانی، دور شدن از اخلاق و ارزش‌های انسانی اشاره کرد، نیاز به فعالیت بدنی به شدت احساس می‌شود و بی‌شک در عصر حاضر، موضوع فعالیت بدنی به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. ناگفته پیداست که آدمی برای سلامتی جسم خود نباید از ورزش و تحرک بدنی غافل شود و مؤید این مطلب، مطالعه‌ها و تحقیق‌های زیادی است که تأثیر ورزش را در جلوگیری از مشکلات جسمانی و روانی ثابت کرده‌اند. ورزش به‌عنوان راه‌حلی راهبردی و فرابخش می‌تواند این مشکل را به نحو مطلوب حل کند و بسیار ضروری است که ورزش ابتدا به ساکن در درون افراد شکل نهاده‌ای به خود بگیرد و این نوع تربیت ورزشی همراه با فرهنگ‌سازی درونی اگر با ایجاد نگرش درست در دوران کودکی همراه باشد، بسیار مؤثرتر خواهد بود و به احتمال زیاد شاهد تداوم عملکرد ورزشی فرد در آینده نیز خواهیم بود.

در این میان یکی از نهادهای اولیه و اصلی که به‌صورت مستقیم در قبال این موضوع مسئولیت دارد، خانواده

است و اگر خانواده‌ها بخواهند شیوه‌ اصولی و صحیح تربیت ورزشی را ایفا کنند باید با شاخص‌های مؤثر در زمینه تربیت ورزشی فرزندان‌شان آشنا باشند و به‌صورت تمام و کمال فواید ورزش در بهینه کردن شیوه زندگی روزمره کودکان در زمان حال و آینده را به آنان انتقال دهند و با اتخاذ سیاستی جامع‌نگر اقدام به تربیت ورزشی فرزندان‌شان بکنند. بنابراین مطالعه حاضر در پی آن است که مهم‌ترین شاخص‌های تربیت ورزشی کودکان را به خانواده‌ها به‌عنوان اولین نهاد آموزشی و تربیتی در حساس‌ترین مقطع زندگی آغازین یعنی تا پیش‌دبستانی یا قبل از شروع سن مدرسه به آنان یادآور شود. لذا در ادامه به ذکر مهم‌ترین شاخص‌های مذکور پرداخته شده است.

کلیدواژه‌ها: شاخص تربیت ورزشی، زندگی، خانواده، منابع آموزشی، فعالیت ورزشی، تغذیه صحیح، مسائل فرهنگی، تجهیزات ورزشی

۱. نقش‌های حمایتی، پشتیبانی و الگوی ورزشی خانواده‌ها

واضح است که جمله «شخصیت کودک در خانواده شکل می‌گیرد و در جامعه گسترش پیدا می‌کند» خیلی خوب نقش توانمندسازی فضای خانواده در رشد اولیه و بنیادی ابعاد مختلف شخصیتی کودک را نمایان می‌سازد. در واقع رشد فردی، اجتماعی و عاطفی کودکان در مراحل بالاتر زندگی در حد قابل توجهی مدیون و مرهون مسائل تربیتی اوایل زندگی ایشان در فضای خانواده خواهد بود. بنابراین حمایت اطلاعاتی، وجود فضای تعاملی شناختی و بحث و تبادل نظر در خصوص اهمیت فعالیت‌های ورزشی، خرید پوشاک ورزشی، حمایت عاطفی و فضای حمایتگر ورزشی در خانواده‌ها تأثیر بسیار در تربیت ورزشی فرزندان خواهد داشت. براساس تحقیقات متعدد، خانواده‌هایی با درآمد و سواد بالاتر، فرزندان با فعالیت جسمانی بهتر دارند. روشن است که فرزندان در اولین محیط بعد از تولد در حال تقلید، الگوبرداری و یادگیری در کلیه سطوح مهارتی هستند و خانواده به‌عنوان نخستین محیط آموزشی می‌تواند آموزش‌دهنده و معلم اول کودک باشد. بنابراین نقش الگو بودن این معلم اول در رشد تربیت ورزشی بسیار حیاتی است به‌گونه‌ای که اگر این معلم، خود، ورزشی باشد یا نگرش ورزشی مناسب داشته باشد به احتمال فراوان شاگردی پرورش خواهد داد که بازی و ورزش اولین و بیشترین فعالیت او خواهد بود. برای مثال همان‌طور که به کودکان می‌گوییم «کتاب بخوان و مسواک بزن» ولی خودمان نه کتاب بخوانیم و نه مسواک بزنیم، کودکان به حرف ما عمل نخواهند کرد، در ورزش نیز همین امر صادق است؛ یعنی والدین با انجام ورزش و حمایت و همراهی ورزشی کودکان باعث جذب آن‌ها به ورزش و نهادینه کردن فرهنگ ورزش در فرزندان می‌شوند.

۲. دسترسی به منابع علمی و آموزشی معتبر

وجود مرجع اطلاعات درست و متقن علمی همواره یکی از دغدغه‌های تمامی خانواده‌ها برای کسب اطلاعات به‌روز و معتبر علمی در زمینه پرسش‌های مورد نظر ایشان بوده و هست و خواهد بود. از جمله مهم‌ترین کنجکاو و سؤالات خانواده‌ها در خصوص مسائل مختلف ورزشی فرزندانشان می‌توان به این موارد اشاره کرد: میزان و نوع فعالیت‌های ورزشی مناسب برای بچه‌ها، سن شروع رشته‌های عمومی و تخصصی ورزشی، ناهنجاری‌های اسکلتی، استعدادیابی ورزشی، رشد قدی، یادگیری حرکتی، تمرینات آمادگی جسمانی. این مراجع می‌تواند کتاب، سایت‌های تخصصی، نشریات، افراد صاحب‌نظر یا

حتی افراد معمولی در خانواده باشد. لذا دسترسی خانواده‌ها و کودکان به مرجع درست می‌تواند نقشی بسیار تعیین‌کننده در استمرار روند تربیت ورزشی در مراحل اولیه و پیشرفته ورزشی کودکان داشته باشد.

۳. هرم فعالیت ورزشی یعنی برنامه تمرینی، تغذیه صحیح و استراحت مورد نیاز

مهم‌ترین ابعاد ورزش در تمامی رشته‌های ورزشی و کلیه زیرگروه‌های سنی مختلف، توجه ویژه به این هرم فعالیت ورزشی است. لذا هیچ برنامه تمرینی بدون توجه به منابع غذایی برای تولید، ذخیره و سوخت کالری مصرفی و نیز استراحت برای ریکاوری و بازتولید منابع سوختی موفق نخواهد بود. در این خصوص برای کودکان این نکته حائز اهمیت است که با توجه به اقتضات سن کودکان لازم است برنامه فعالیت ورزشی به شکل بازی و سرگرمی باشد و در قالب بازی و فعالیت جسمانی مفرح و لذت‌بخش تدوین و اجرا شود تا اولاً خاطره و تجربه خوب و شادی‌بخشی برای کودک باشد و ثانیاً علاقه و اصرار به تکرار این فعالیت در کودک درونی شود. بنابراین نباید قوانین و مقررات رسمی برای آن وضع شوند، زیرا در این صورت حالت کسل‌کننده و آمرانه به خود می‌گیرد و مناسب روحیات کودکان نیست و عامل فرار آن‌ها از ورزش می‌شود. از طرفی هم طبق دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در آمریکا، بچه‌های ۶ سال به بالا باید حداقل یک ساعت در روز فعالیت ورزشی داشته باشند. اگر به نظرتان این زمان زیاد است، فراموش نکنید که لزومی ندارد این یک ساعت بدون وقفه باشد. به گفته بلیز نمت^۱، پزشک و عضو انجمن پزشکان اطفال در شاخه پزشکی ورزشی و تناسب اندام، «در بیشتر کشورها توصیه می‌کنند کودکان روزانه ۳ ساعت یا تقریباً ۱۵ دقیقه در هر ساعت فعالیت بدنی داشته باشند. انجام این دستورالعمل برای همه کودکان منطقی است». نکته پایانی آنکه برای ادامه فعالیت ورزشی باید به کودک اجازه داد و او را آزاد گذاشت تا سطحی که از بازی لذت می‌برد به فعالیت جسمانی ادامه دهد نه بیشتر، زیرا افزایش فشار احتمال آسیب‌دیدگی را با توجه به شرایط جسمانی و عضلانی کودکان بسیار بالا می‌برد. بعد دیگر این هرم، تغذیه متناسب با شرایط کودکان است و باید در نظر داشته باشیم که کودک به دلیل رشد سریع و فعالیت زیاد به غذای بیشتر نیاز دارد، ولی از سوی دیگر چون حجم معده‌اش کم است و دندان‌هایش نیز کامل نیست، لازم است در برنامه غذایی کودک از ۵ گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات

اگر فعالیت کودکان با تنبیه و سرزنش مواجه شود از ادامه آن امتناع می‌ورزند، مانند دویدن و بالا و پایین پریدن که اگر با تنبیه کلامی و بدنی همراه باشد، فرزندان دیگر در ادامه زندگی نیز تمایلی به آن نشان نخواهند داد

و گروه گوشت و جایگزین‌های آن‌ها استفاده شود. قدر مسلم این است که به‌طور قطع خانواده‌ها مسئول شکل‌دهی رژیم غذایی کودکان در دوران کودکی و نیز در ادامه زندگی آن‌ها هستند و نباید کودکان را به غذاهای فست‌فودی و آماده، تنقلات مضر و نوشابه‌های گازدار و مواد قندی مضر، غذاهای سرخ‌شده و با رنگ‌های افزودنی شیمیایی و هله‌هوله مثل پفک، پفیلا، چیپس و ... عادت دهند، زیرا کودک با چشیدن مزه این مواد غذایی کاذب از خوردن مواد غذایی ارگانیک و سالم با مزه طبیعی و فواید بسیار آن‌ها در دوران حساس رشد محروم می‌شود. به‌علاوه باید این نکته را نیز در نظر داشت کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند، نیازشان به انرژی سالم مواد غذایی طبیعی و سالم بیش از کودکانی است که تحرک کمتر دارند.

بعد دیگر این هرم ورزشی، استراحت کردن است و باید یادآوری شود که برای کودکان زمان مورد نیاز برای خوابیدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا در رشد آن‌ها تأثیر می‌گذارد. از طرفی همه کودکان با هم فرق دارند؛ برخی به خواب بیشتر و برخی به خواب کمتر نیاز دارند. اما به‌طور کلی، میزان خواب کودک در سن‌های متفاوت از تولد تا ۶ سالگی به‌طور میانگین روزانه حدود ده تا دوازده ساعت است که طبیعتاً در اوایل کودکی و نوزادی این میزان خواب بیشتر است، ولی معمولاً بعد از ۳/۵ سالگی بچه‌ها به دلیل ترس از رویا دیدن تمایلی به خوابیدن نخواهند داشت و ساعت خواب آن‌ها در این سنین کاهش می‌یابد. بنابراین باید خانواده‌ها به ساعت استراحت مفید فرزندانشان برای تداوم رشد مطلوب روانی و جسمی و بازسازی انرژی مجدد برای فعالیت جسمانی حال، آینده و همیشگی کودک، توجه ویژه‌ای داشته باشند. همچنین والدین باید بدانند که بچه‌های در حال رشد نیاز به خواب کافی دارند، بنابراین آن‌ها باید درباره مقدار خواب مورد نیاز بچه‌ها و تأثیری که حتی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خواب کمتر می‌تواند بر آن‌ها بگذارد اطلاعات کافی داشته باشند.

۴. توجه به مسائل روانی و علاقه شخصی

خانواده می‌تواند نقشی بسیار بارز در حیطه مسائل روان‌شناختی ورزشی کودکان ایفا کند و می‌تواند باعث بروز و رشد استعداد ورزشی کودک یا سرکوب قابلیت‌های بالقوه وی شود، زیرا کودکان فعالیتی را انجام می‌دهند که در محیط خانواده باعث تشویق و تحریک بیشتر آن‌ها شود و اگر فعالیت کودکان با تنبیه و سرزنش مواجه شود از ادامه آن امتناع می‌ورزند، مانند دویدن و بالا و پایین پریدن که اگر

با تنبیه کلامی و بدنی همراه باشد، فرزندان دیگر در ادامه زندگی نیز تمایلی به آن نشان نخواهند داد. از طرف دیگر به‌دلیل تجارب و علاقه شخصی والدین، بسیار دیده می‌شود که خانواده‌ها کودکان را به رشته مورد علاقه خود یا رشته‌ای که خود آن‌ها احساس می‌کنند به‌روز است و کودکان می‌توانند در آن موفق شوند، هدایت می‌کنند و در این زمینه علایق و استعدادها را کودکان گاهی نادیده گرفته می‌شود و چه بسا بعد از مدتی کودک دلسرد می‌شود و از انجام فعالیت ورزشی سر باز می‌زند. به‌خوبی مشخص است که انتخاب نادرست خانواده علاوه بر اینکه به سلامت کودک لطمه می‌زند اعتمادبه‌نفس او را خدشه‌دار می‌کند و باعث یأس و ناامیدی وی در سایر جنبه‌های زندگی از جمله تحصیلی، شغلی و ... می‌شود.

مسئله دیگر در این زمینه مشغله‌های کاری و اشتغال پدر و مادر در خانواده‌هاست که فرصت تخلیه انرژی روانی و جسمانی کودک را در طول روز از او می‌گیرد و همواره کودک در فضایی بسته و بدون دریافت توجه واقعی و دلسوزانه پدر و مادر، مجبور به عادت کردن به سبک زندگی بی‌تحرک و بی‌نشاط می‌شود و به احتمال زیاد این امر کودک را در آینده از فضای خانواده دورتر خواهد کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها با در نظر گرفتن علایق ورزشی کودکان، ابتدا کودکان را با رشته‌های ورزشی متنوع آشنا کنند تا اولاً سلامتی ناشی از تمرینات در تمامی ابعاد آمادگی جسمانی احراز شود (برای مثال، رشته ورزشی استقامتی باعث تقویت قلب و دستگاه تنفسی می‌شود و رشته ورزشی دیگر با افزایش فعالیت عضلات، باعث رشد عضلانی می‌شود؛ رشته‌های بر تقویت بالاتنه و رشته دیگر بر تقویت عضلات پایین‌تنه تمرکز دارد؛ بنابراین در برنامه‌ریزی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان باید به تنوع ورزشی توجه شود تا همه اقدام‌های کودک متناسب رشد کنند) و ثانیاً با صبر و پشتکار بالا زمینه‌های شناسایی استعدادها را فرزند خود را فراهم و آن‌ها را در مسیر علایق خود هدایت کنند و امکانات و شرایط مورد نیاز برای پیشرفت ورزشی آن‌ها را در محدوده توانایی خانواده‌ها و در راستای علایقشان فراهم سازند. در این خصوص ذکر این نکته لازم است که خانواده‌ها نباید در دوران کودکی فرزندانشان را به رشته تخصصی ورزشی هدایت کنند، زیرا همان‌طور که قبلاً گفته شد، در این سنین بازی کردن و طراحی انواع بازی‌های مهیج بهترین کمک برای رشد جسمانی و درگیر کردن بچه‌ها با فعالیت‌های بدنی است.

تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش‌های

تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش‌های پایه باید در سنین پایین آموزش داده شوند. ورزش‌هایی مانند شنا، دو و میدانی و ژیمناستیک در این گروه قرار دارند

حمایت اطلاعاتی،
وجود فضای تعاملی
شناختی و بحث و
تبادل نظر در خصوص
اهمیت فعالیت‌های
ورزشی، خرید پوشاک
ورزشی، حمایت
عاطفی و فضای
حمایتگر ورزشی در
خانواده‌ها تأثیر بسیار
در تربیت ورزشی
فرزندان خواهد داشت

پایه باید در سنین پایین آموزش داده شوند. ورزش‌هایی مانند شنا، دو و میدانی و ژیمناستیک در این گروه قرار دارند. این سه ورزش پایه اصلی ورزش‌های دیگر و زمینه خوبی برای فعالیت در رشته‌های دیگر است. اما ورزش‌های گروهی و تیمی مثل والیبال، بسکتبال، فوتبال، بدمینتون و ... که برخورد فیزیکی دارند، برای گروه سنی راهنمایی توصیه می‌شوند. در ۱۰ تا ۱۲ سالگی بچه‌ها راهشان را انتخاب می‌کنند. آن‌ها که روحیه گروهی بیشتر دارند، رشته‌هایی مثل فوتبال، والیبال و بسکتبال را انتخاب می‌کنند و بعضی‌ها هم دوست دارند ورزش‌های انفرادی را انجام دهند. البته این انتخاب بستگی به این دارد که کودک مهارت پایه و بنیادی را به خوبی کسب کرده باشد یا در شرایطی مناسب فعالیت کند. برای مثال در دوران برگزاری جام جهانی فوتبال یا لیگ ملت‌های والیبال و ... گرایش‌ها به این رشته بیشتر است و این مسئله نباید خانواده‌ها را به سمت بیراهه یا کج‌راه بکشاند. لذا پیشنهاد می‌شود که انجام ورزش‌های تخصصی ترجیحاً بعد از سن ۶ سالگی و با توجه به علاقه کودک، با رعایت اصول و قوانین مربوط و تحت نظر مربی ماهر انجام شود، زیرا در این سن کودک هنوز بالغ نشده و آسیب‌های ناشی از ورزش ممکن است برایش خطرهای جدی ایجاد کند. نکته آخر اینکه کنترل مستمر سلامتی جسمانی کودکان و ارتباط مداوم با دکتر متخصص در این زمینه برای اطمینان از سلامتی کامل و حصول پیشرفت ورزشی فرزندان بسیار مهم است.

۵. رسانه و فضای مجازی

امروزه بارزترین نمود واقعی رسانه و فضای مجازی برای کودکان برنامه‌های کودک و تلویزیون و گوشی‌های همراه هوشمند است که با توجه به حجم بالا، تنوع و فراوانی بازی‌های سرگرم‌کننده و عکس و ویدیوهای مختلف در گوشی‌ها، کودکان گرایش عجیب و باورنکردنی به داشتن و استفاده از این امکانات دارند و مایل‌اند که بیشترین زمان روزمره خود را صرف بودن در این فضای مجازی کنند و کمترین عواقب استفاده از گوشی‌های همراه هوشمند، آسیب به ستون فقرات گردنی، رباط‌های حمایت‌کننده، تاندون‌ها و عضلات، آسیب به دستگاه تنفس با خم کردن مداوم سر و چسبیدن چانه به سینه (وزن سر، چیزی حدود ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم است و برخی می‌گویند در ازای هر ۲/۵ سانت جلو آمدن، عقب رفتن و یا به یکی از دو سمت رفتن ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم فشار افزایش پیدا می‌کند. بنابراین تصور کنید شما سرتان را ۵ سانت پایین می‌برید تا به گوشی همراهتان نگاه

کنید، حالا ستون فقراتتان مجبور است حدوداً ۱۸ کیلوگرم وزن اضافی تحمل کند)، چشم‌دردهای ناشی از نور آبی گوشی‌ها و نیز معضل جدیدی به نام «گردن پیامکی» خواهد بود. وقتی در اثر نگاه کردن طولانی‌مدت به وسایل الکترونیکی بدون سیم مانند تلفن همراه و تبلت دچار گردن‌درد می‌شوید، به این بیماری مدرن «گردن پیامکی» می‌گویند که معمولاً با سردردهای مزمن همراه است. بنابراین شایسته است که خانواده‌ها در این امر، بسیار دقیق و ظریف عمل کنند. به عنوان راهکار پیشنهادی، نمایش فیلم‌هایی که در محوریت آن‌ها قهرمان داستان فردی است که مرتب ورزش می‌کند یا کودک موفقی که مرتب ورزش می‌کند یا حتی نمایش جذابیت‌های ورزش یا ورزش‌های جذاب، تأثیر بسیار زیادی در تربیت باورپذیری و جذب ورزشی کودکان دارد.

۶. ارگونومی محیط

منظور ما از محیط یک منطقه جغرافیایی خاص نیست. محیط به مجموعه عواملی گفته می‌شود که فرد در آن فضا تأثیراتی را دریافت می‌کند و ممکن است این تأثیرات، مثبت یا منفی باشد، چرا که فرزندان ما در طول دوران زندگی خود، به‌ویژه در چهارده یا پانزده سال اول زندگی، تقلیدپذیری بالایی دارند. توجه به مسائل حیاتی دوره‌های سنی مختلف کودکان می‌تواند اهمیت ارگونومی محیطی را نمایان سازد، یعنی اینکه محیط تربیتی کودک متناسب با شرایط، توانایی و محدودیت‌های مقطع سنی یک کودک در برابر عوامل گوناگون محیطی مانند روشنایی، گرما، صدا، ارتعاش و ... باشد نه مناسب شرایط یک بزرگسال. بسیار طبیعی است یک محیط مناسب و توانمندساز آموزشی-تربیتی به کودک مستعد انگیزه می‌دهد و به سمت فعالیت ورزشی تشویق می‌کند. وجود امکانات ورزشی در محیط می‌تواند عاملی اساسی در جذب کودکان به فعالیت ورزشی باشد. برای مثال، وجود تسهیلات ورزشی در پارک‌ها از قبیل ترامپولین، استخر توپ، قصر بادی، سرسره‌بازی، قایق و دوچرخه ثابت ایستگاه‌های تندرستی و یک سری وسایل جذاب مانند اسکوتر که باعث تحرک بچه‌ها می‌شوند، می‌تواند برای کودکان عاملی محرک و مهیج باشد و باعث فعالیت بدنی بیشتر در کودکان شود. از طرف دیگر، محیط غنی‌شده خانواده‌ها با وسایل ورزشی مانند توپ رشته‌های مختلف با سایز متناسب برای کودکان، حلقه‌های پرتابی، ماشین‌های اسباب‌بازی که کودکان را برای بازی با آن‌ها به تحرک وای می‌دارند، لی‌لی و غیره می‌تواند محیطی برانگیزاننده و جذاب برای ورزش باشد.

۷. تسهیلات، تجهیزات و امکانات ورزشی

در این شاخص، نکته مغفول مانده این است که محققان همواره برای انگیزه‌بخشی و تشویق به ورزش در کودکان، در دسترس بودن امکانات زیاد را راهبرد اصلی انجام فعالیت ورزشی می‌دانند، در حالی که این مورد مانند نبود امکانات نیز می‌تواند به خودی خود عامل بازدارنده هم باشد، به این معنا که امکانات زیاد باعث سردرگمی و از این شاخه به آن شاخه پریدن و عدم تمرکز ورزشی و متعاقب آن عدم حصول اهداف تربیت ورزشی در کودک شود و بخش عظیمی از انگیزه‌های رغبت مجدد کودک به فعالیت‌های ورزشی را کم‌رنگ کند. بنابراین به‌طور مشخص هر دو بعد فزونی و تقلیل امکانات عاملی هستند که انگیزه ورزشی کودک را سرکوب می‌کنند. از طرف دیگر، یک سری وسایل مدرن و کاذب سرگرمی برای کودکان مانند اسکووتر، ماشین‌های برقی با رنگ‌بندی جذاب در بازار وجود دارند که باعث کم‌حرکی و بی‌حرکی می‌شوند و اینجا نقش آگاهی مفید خانواده‌ها بسیار حیاتی و ضروری است که کودکان را به این وسایل سرگرمی مهیج عادت ندهند و با وقت گذاشتن برای توجیه فرزندانشان و همراهی ورزشی با آن‌ها به تربیت ورزشی کودکان همت گمارند، چرا که این امر نمود بارز ضرب‌المثل معروف زیر است.

خشت اول گر نهد معمار کج

تا ثریا می‌رود دیوار کج

بنابراین خانواده‌ها باید در خصوص خشت‌های اول هدایت و تربیت ورزشی کودکان بسیار محتاط عمل کنند و از همان اوان کودکی، فرزندان را با تجهیزات درخور سن، امکانات لازم و کافی (نه زیاد و نه کم) آشنا کنند و در صورت امکان آن را در اختیار فرزندان قرار دهند تا زمینه تربیت ورزشی شکل تجربه‌ای لذت‌بخش و واقعی به خود بگیرد و از حالت کلیشه‌ای و نمادین به حالت عینی، واقعی و کاربردی تبدیل شود.

۸. مسائل فرهنگی جامعه

یکی از ابعاد بسیار مهم دیگر در خصوص تربیت ورزشی فرزندان در خانواده‌ها مسائل فرهنگی است که خیلی از مسائل دیگر را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد و به ارزش‌ها، باورها، رسم و رسوم، سنت‌ها و آیین‌ها، و اعتقادات جوامع مختلف برمی‌گردد. نمونه‌های مختلفی در این مورد بر تربیت ورزشی نیز اثرگذارند؛ اموری همچون دغدغه و نگرانی خانواده‌ها از بیرون ماندن فرزندان، ترس از کودک‌آزاری و آزارهای جنسی در

صورت آزاد گذاشتن کودکان در محیط‌های باز و بیرون از خانواده و در جمع همسالان، محدودیت‌های ناشی از مسائل فرهنگی کشور مخصوصاً برای دختران، تأثیر سخنان منفی و نادرست مردم عوام و ظاهرین، حاکمیت افکار سنتی غلط مخصوصاً در شهرهای کوچک و روستاها و شکاف نسل‌ها و تفاوت طرز تفکر بزرگ‌ترهای خانواده به‌عنوان نسل قدیمی با افکار مربوط به زمان خودشان و القا و تحمیل طرز تفکر تربیتی خود به نسل جدید و غیره. بنابراین خانواده‌ها باید در خصوص مسائل فرهنگی آگاهی کافی و وافی داشته باشند و تربیت صحیح ورزش کودکان خود را قربانی خرافات عوام و چشم و هم‌چشمی و گزافه‌گویی‌های ناروای دیگران نکنند و همچنین با همراهی و حمایت فرزندان در طول دوران کودکی به رشد جسمانی، روانی و اجتماعی آن‌ها جامعه عمل بپوشانند. در پایان باید یادآوری کرد خانواده‌هایی که از بینش و بصیرت تربیتی خوبی برخوردارند با وقت گذاشتن همیشگی برای فعالیت جسمانی، خود عامل



والدین باید بدانند که
بچه‌های در حال رشد
نیاز به خواب کافی دارند،
بنابراین آن‌ها باید درباره
مقدار خواب مورد نیاز
بچه‌ها و تأثیری که حتی
۳۰ تا ۶۰ دقیقه خواب کمتر
می‌تواند بر آن‌ها بگذارد
اطلاعات کافی داشته باشند

منابع

۱. آفرینش خاکی، اکبر (۱۳۹۰). «راه‌های توسعه ورزش همگانی در کشور از دیدگاه متخصصین، صاحب‌نظران، مربیان و ورزشکاران». رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
۲. آزادبخت، لیلیا؛ میرمیران، پروین؛ عزیزی، فریدون و مؤمنان، امیرعباس (۱۳۸۳). «ارزیابی آگاهی، نگرش و عملکرد دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی و دبیرستان منطقه ۱۳ تهران در زمینه تغذیه سالم». مجله نغد درون‌ریز و متابولیسم/ایران، شماره ۵، ضمیمه ۴، صص ۴۱۶-۴۰۹.
۳. «ارگونومی محیط» (۱۳۹۸). سایت ویکی‌پدیا (https://fa.wikipedia.org).
۴. «بهترین‌ها» (۱۳۹۶). «در این سن ورزش برای بچه‌ها ممنوع» (http://www.bartarinhair.com).
۵. پارسا فرنوش (۱۳۹۷). «نکاتی که درباره ورزش کودکان باید بدانید» (http://www.chetor.com).
۶. خبرگزاری سلامت (۱۳۹۵). «سندروم گردن پیامکی چیست و چگونه به ستون فقرات آسیب می‌زند؟» (http://kermany.com).
۷. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی دانشگاه اصفهان (۱۳۹۸). (http://nutr.mui.ac.ir).
۸. سعیدی، حیدری و قدیمی (۱۳۹۰). «ورزش همگانی برای شهروندان تهرانی». نشریه جامعه و فرهنگ، ص ۱۶۰.
۹. شیخ‌الاسلامی، حمید (۱۳۹۸). «خواب طبیعی کودکان در سنین مختلف (۱ تا ۶ سال)» (http://drsheykholeslami.com).
۱۰. عیسایی خوش، سیفاله (۱۳۹۰). «مقایسه دیدگاه متخصصان و کاربران در خصوص تجهیزات مستقر در پارک‌ها». مجله پژوهش در علوم ورزشی مدیریت ورزشی (پژوهانه: کنایه امکانات، تجهیزات و فضاها در تفریحات ورزشی)، ص ۳۶.
۱۱. منوچهری‌نژاد، محسن؛ همتی‌نژاد، مهرعلی؛ شریفیان، اسماعیل و رحمتی محمد مهدی (۱۳۹۵). «واکوی نقش عوامل زمینه‌های (خانواده و همسالان، مدرسه و رسانه) در نهادینه‌سازی فرهنگ ورزش در کودکان و نوجوانان، یک مطالعه کیفی». مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، سال ۵، ش ۱، صص ۹۵-۸۳.
۱۲. نعمتی‌زاده (۱۳۷۸). «مبانی روان‌شناسی اجتماعی مهارت‌های یادگیری ورزشی». انتشارات دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
12. Frawley, Stephen, A. J. Veal, Cashman, Richard, Toohey, Kristine (2009). 'Sport for All and Major Sporting Events'. Project Paper 1: Introduction to the Project.
14. Ghafouri, Farzad, Mirzaei, Bahman, Hums, Mary A, Honarvar, Afshar (2009). 'Effects of Globalization on Sport Strategies'. Brazilian Journal of Biomotricity, v3, n3, p26.
15. Salleh Aman, Mohd, Mohamed, Mawarni, Omar Fauzee, Mohd Sofian (2009). 'Sport for all and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy'. European Journal of Social Sciences, Volume 9, p 660, p. 23.
16. Stalsberg R, Pedersen AV (۲۰۰۹). 'Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence'. Scand J Med Sci Sports; 20(3): 368-83.
17. Xiong, H., Fan, C., ZHU, X., Shu, W., Ji, Q., Zhang, Z. (2010). 'Research and Design on Passengers Traffic Information Services Mode of Hong-qiao Transport Hub'. International Journal of Business and Management, 5(4): 194-199.

درونی شدن فرهنگ ورزش در کودک می‌شوند و ورزش و تحرک، جزئی حیاتی و جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره آن‌هاست.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق، مرور مهم‌ترین شاخص‌های تأثیرگذار بر تربیت ورزشی کودکان ۱ تا ۶ سال توسط خانواده‌هاست. در این مطالعه، مهم‌ترین شاخص‌های تربیت ورزشی در خانواده‌های ایرانی عبارت‌اند از: نقش‌های حمایتی و پشتیبانی و الگوی ورزشی خانواده‌ها، دسترسی به منابع علمی و آموزشی معتبر، هرم فعالیت ورزشی یعنی برنامه‌ی تمرینی، تغذیه صحیح و استراحت مورد نیاز، توجه به مسائل روانی و علاقه شخصی کودکان، رسانه و فضای مجازی، ارگونومی محیط، تسهیلات، تجهیزات و امکانات ورزشی و مسائل فرهنگی جامعه. نقش‌های حمایتی و پشتیبانی خانواده که نخستین محیط آموزشی و معلم اول کودک است، نقش حیاتی در تربیت ورزشی دارد به گونه‌ای که دسترسی به مرجع اطلاعات درست و متقن علمی از جمله کتاب، سایت‌های تخصصی، نشریات، افراد صاحب‌نظر یا حتی افراد معمولی در خانواده در این خصوص بسیار کمک‌کننده است. شاخص مؤثر دیگر همان هرم فعالیت ورزشی شامل تمرین، تغذیه و استراحت است و به‌عنوان مثلث طلایی در علم ورزش از آن یاد می‌کنند و نباید از این شاخص مهم برای تربیت صحیح ورزشی در کودکان غافل شد. اما در خصوص اهمیت مسائل روان‌شناختی ورزشی کودکان در خانواده‌ها می‌توان گفت که این شاخص نقش بسیار بارزی در حیطه تربیت ورزشی کودکان ایفا می‌کند و باعث بروز و رشد استعداد ورزشی کودک یا سرکوب قابلیت‌های بالقوه وی می‌شود. بنابراین باید به آنچه کودک انتخاب می‌کند احترام بگذاریم و زمینه را برای رشد و پیشرفت او در این زمینه ورزشی فراهم کنیم. از طرفی دیگر، در دنیای تکنولوژی پیشرفته امروز که نقش رسانه‌ها و فضای مجازی بیش از پیش پررنگ‌تر شده است، نباید ساده از کنار این مهم گذشت، بلکه باید با نمایش جذابیت‌های ورزش یا ورزش‌های جذاب ذهن کودک را به شکل صحیح هدایت کرد. همچنین لازم است که ارگونومی در محیط و فضاهای ورزشی، وسایل و اسباب‌خانگی متناسب با سن کودکان باشد تا به بهترین شکل مورد استفاده قرار گیرند. شاخص تسهیلات، تجهیزات و امکانات ورزشی اگر در دسترس باشند باعث تشویق و انگیزش کودکان می‌شوند و اگر در دسترس نباشند ایجاد انگیزه سخت است. دیگر اینکه باید در انتخاب این تجهیزات، دقت بیشتری انجام شود و با در دسترس قرار دادن زیاد این تجهیزات کودکان را برای رسیدن به اهداف ورزشی‌اش سردرگم نکنیم یا کودک را از داشتن این تجهیزات محروم نسازیم. آخرین عامل در تحقیق حاضر، لزوم توجه به شاخص مسائل فرهنگی را گوشزد می‌کند و بیان می‌دارد که لازم است خانواده‌ها با همراهی و حمایت واقعی فرزندان در طول دوران کودکی به رشد جسمانی، روانی و اجتماعی آن‌ها جامعه عمل بپوشانند. زندگی کودک خود را قربانی شکاف نسل‌ها، خرافات عوام و چشم و هم‌چشمی و گزافه‌گویی‌های ناروای دیگران نکنند. مطلب آخر اینکه طبق نظریه ساختارگرایی که بیان می‌کند هر گونه رفتار و کنشی در قالب و ساختاری از پیش تعیین‌شده شکل می‌گیرد، هر چه زمینه‌شناسایی و اجرای شاخص‌های توانمندساز تربیت ورزشی بهتر باشد، کنش‌های مشارکتی فرزندان نیز به تبع آن بیشتر خواهد شد. بنابراین خانواده‌ها باید موارد فوق را سرلوحه تربیت ورزشی فرزندان خود قرار دهند تا بتوانند سلامتی جسمانی و روانی را که مهم‌ترین ابعاد شخصیت آینده فرد را می‌سازند، فراهم کنند. همچنین با اجرای این راهبردها، خانواده‌ها می‌توانند فرزندان فعال داشته باشند و به اهداف وجودی خود در زمینه تربیت ورزشی آن‌ها جامعه عمل بپوشانند. به‌طور کلی می‌توان گفت کاربردی کردن نتایج این پژوهش، تمایل هر چه بیشتر کودکان به فعالیت‌های ورزشی، داشتن جسمی سالم، روحیه‌ای بانشاط و روند زندگی باکیفیت‌تر آن‌ها را به دنبال دارد.