

سنین طلایی ورزش کودکان، پیشگیری و ارائه راهکار کم تحرکی

تهیه و تنظیم: دکتر عاطفه حبیبی راد

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۴	عوارض کم تحرکی در کودکان
۱۰	سواد حرکتی
۱۵	سن مرفولوژیک
۱۵	سن بیولوژیک

گسترش شهرنشینی و کاربرد وسایل نقلیه و نیز تغییر مشاغل به سمت مشاغل بی تحرک و اغلب در وضعیت ساکن، موجب کاهش قابل توجه تحرک روزانه افراد شده است. پیشرفت این سیر کم تحرکی در دوران کودکی و نوجوانی نیز کاملاً مشهود است، به طوری که عواقب این فقر حرکتی، تغذیه نامناسب و کاهش زود هنگام قابلیت‌های جسمانی با ناراحتی‌ها و امراض متعددی مانند:

بیماری‌های عروق کرونر قلبی، فشار خون، دیابت نوع دوم، افزایش چربی خون، بیماری‌های انسداد ریوی و التهاب مفاصل مرتبط می‌باشد. سازمان بهداشت جهانی شیوع فزاینده اضافه وزن و چاقی در کودکان را یک معضل جهانی اعلام نموده و در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته در دهه‌های اخیر این عارضه بطور چشمگیر در حال افزایش است و از اینرو کودکان چاق در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف و ناراحتی‌های متعددی در کوتاه مدت و بلندمدت قرار دارند. ناراحتی‌های مرتبط با تندرستی کوتاه مدت کودکان چاق شامل انزوای اجتماعی و اختلالات روانشناختی بالقوه می‌باشد. کودکان خردسال و دارای اضافه وزن توسط هم‌تایان خود به صفات نامناسبی مانند زشت و تنبل توصیف می‌شوند و ممکن است مورد آزار و انزوای اجتماعی قرار گیرند. چنین کودکانی همچنین نسبت به هم‌تایان لاغر خود در معرض امراض بیشتری نیز هستند. برای مثال نشان داده شده است که کودکان دارای اضافه وزن یا چاق در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم بوده و از داروهای بیشتری استفاده می‌کنند. کودکان دارای اضافه وزن و چاق در کوتاه مدت با احتمال بیشتری به بیماری‌های مختلف معده- روده‌ای، قلبی - عروقی، غدد درون ریز و ارتوپدی نیز مبتلا می‌شوند در حالیکه هم‌تایان لاغر خود ممکن است در طولانی مدت این ناراحتی‌ها را تجربه کنند. علاوه براین، اضافه وزن و چاقی تأثیرات نامطلوبی روی دیگر مشخصه‌های روانشناختی کودکان نیز می‌تواند داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که رابطه زیادی بین چاقی کودکان و سطح خودباوری و اعتماد به نفس پایین کودکان وجود دارد.

از طرف دیگر قرار گیری دانش آموزان در سنین رشد جسمی و ذهنی و از سوی دیگر ارتباط مستقیم اغلب بیماری‌های مزمن بزرگسالان با بی تحرکی و چاقی کودکی، ایجاب می‌کند تا فعالیت بدنی و ورزش در زمره اولویت‌های برنامه‌های مرتبط با دانش آموزان در مدارس قرار گیرد. ارتقاء آگاهی و نگرش دانش آموزان در زمینه فعالیت‌های بدنی می‌تواند موجب بهبود عملکرد آنان در زمینه انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط زمینه‌ای آنان شود. درخصوص روش‌های پیشگیری و مقابله با معضل چاقی در افراد و بویژه در کودکان تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که همکاری مجموعه نهادهای مختلف اعم از خانواده، مسئولین مراکز بهداشتی، آموزش و پرورش، شهرداری‌ها، رسانه‌هایی مانند تلویزیون و تولیدکنندگان مواد غذایی بسیار

ضروری است و راهکار واحدی در این خصوص وجود ندارد و صرفاً با بکارگیری استراتژی های مختلف امکان پیشگیری و کاهش شیوع چاقی و بدنبال آن تأمین سلامتی افراد جامعه میسر خواهد بود.

کم تحرکی در کودکان معمولاً تنها یک عادت نیست، بلکه نتیجه مجموعه ای از عوامل محیطی، روحی و رفتاری است. شناخت این عوامل کمک می کند تا راحت تر بتوانیم سبک زندگی کودک را اصلاح کنیم.

۱. استفاده بیش از حد از موبایل، تلویزیون و تبلت: بازی های دیجیتال و برنامه های تصویری کودکان را ساعت ها در حالت نشسته نگه می دارند. جذابیت این وسایل باعث می شود تحرک بدنی برای کودک کسل کننده به نظر برسد و جای بازی های فعال را بگیرد.
۲. نبود فضای کافی برای بازی و حرکت: زندگی آپارتمانی، نداشتن حیاط یا دسترسی محدود به پارک ها می تواند امکان تحرک را کاهش دهد. در این شرایط کودک مجبور است بیشتر وقت خود را در فضای بسته و بدون فعالیت بدنی سپری کند.
۳. سبک زندگی والدین و نبود الگوی فعال: کودکان بیشتر از هر چیز از والدین یاد می گیرند. اگر والدین خودشان تحرک کمی داشته باشند و بیشتر مشغول کارهای نشسته یا موبایل باشند، کودک نیز به همین سبک عادت می کند.
۴. نداشتن برنامه روزانه برای ورزش یا بازی بدنی: وقتی تحرک بخشی از برنامه روزانه نباشد، کودک به تدریج به فعالیت های بی تحرک عادت می کند. نبود نظم، برنامه ریزی یا حتی چند دقیقه بازی فعال می تواند کم تحرکی را تقویت کند.
۵. کمبود انگیزه یا همراه برای بازی: بعضی کودکان اگر کسی همراهشان نباشد یا تشویق نشوند، انگیزه ای برای فعالیت بدنی پیدا نمی کنند. نبود دوست، هم بازی یا همکاری والدین ممکن است باعث گوشه گیری و کم تحرکی شود.
۶. دلایل روحی و احساسی: گاهی بی تحرکی نشانه خستگی ذهنی، اضطراب، خجالتی بودن یا حتی افسردگی است. در این حالت کودک ترجیح می دهد در سکوت بماند یا سرگرم موبایل شود تا اینکه فعالیت بدنی انجام دهد.

عوارض کم تحرکی در کودکان

کم تحرکی در کودکان تنها کاهش حرکت های بدنی نیست، بلکه عاملی است که می تواند بر تمام جنبه های زندگی کودک تأثیر بگذارد. هنگامی که کودک ساعات زیادی را بدون فعالیت سپری می کند، ممکن است در کوتاه مدت دچار بی حوصلگی و خستگی شود و در بلندمدت با مشکلات جسمی و روحی جدی مواجه گردد. در ادامه، مهم ترین پیامدهای کم تحرکی را بررسی می کنیم.

۱. افزایش وزن و چاقی کودک

کم تحرکی یکی از دلایل اصلی افزایش وزن در کودکان است. زمانی که کودک تحرک کافی ندارد، کالری مصرف نمی‌شود و در بدن به صورت چربی ذخیره می‌گردد. این موضوع می‌تواند باعث اضافه‌وزن، خستگی زودهنگام، کاهش اعتماد به نفس و حتی افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و مشکلات قلبی شود.

۲. ضعف عضلات و استخوان‌ها

کودک برای رشد صحیح عضلات و استخوان‌ها به تحرک نیاز دارد. کم تحرکی در کودکان می‌تواند باعث ضعیف شدن عضلات، کاهش استقامت بدنی و اختلال در هماهنگی حرکات شود. همچنین احتمال بروز مشکلات اسکلتی مانند کف پای صاف یا افتادگی شانه در این کودکان بیشتر است، زیرا بدن آن‌ها تمرین کافی برای استحکام ندارد.

۳. اختلال در رشد و سوخت‌وساز بدن

فعالیت بدنی نقش مهمی در تنظیم سوخت‌وساز و رشد طبیعی کودک دارد. کم تحرکی ممکن است موجب اختلال در اشتها، کاهش انرژی بدن و حتی کند شدن روند رشد قد و وزن شود. به علاوه، نبود تحرک می‌تواند عملکرد هورمون‌های رشد را مختل کند و باعث بی‌حوصلگی و بی‌رمقی جسمی گردد.

۴. مشکلات تنفسی و قلبی

کودکانی که تحرک کمی دارند، ظرفیت تنفسی و توان قلبی ضعیف‌تری نسبت به همسالان فعال خود نشان می‌دهند. آن‌ها معمولاً در هنگام بازی یا فعالیت خیلی زود خسته می‌شوند و تپش قلب یا نفس‌زدن را تجربه می‌کنند. در طولانی‌مدت نیز ممکن است سیستم قلب و عروق آن‌ها ضعیف و آسیب‌پذیر شود.

۵. تأثیر بر سلامت روان و احساسات

کم تحرکی در کودکان فقط به بدن آسیب نمی‌زند؛ بلکه روح را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. نبود فعالیت بدنی باعث کاهش ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود و در نتیجه کودک ممکن است دچار اضطراب، بی‌حوصلگی، کاهش تمرکز یا حتی افسردگی شود. این کودکان معمولاً انرژی کمتری دارند و انگیزه انجام کارهای جدید در آن‌ها کمتر دیده می‌شود.

۶. کاهش مهارت‌های اجتماعی

وقتی فعالیت‌های کودک محدود باشد، ارتباط او با دیگران نیز کمتر می‌شود. شرکت نکردن در بازی‌های گروهی و نبود تحرک باعث می‌شود کودک نتواند مهارت همکاری، حل مسئله و ارتباط موثر با همسالان را به خوبی یاد بگیرد. در نتیجه، اعتماد به نفس اجتماعی او کاهش یافته و ممکن است احساس تنهایی یا انزوا در او شکل بگیرد.

۷. وابستگی شدید به وسایل دیجیتال

کودکانی که تحرک کمی دارند، معمولاً زمان بیشتری را با وسایل دیجیتال می‌گذرانند. این وابستگی می‌تواند رشد طبیعی مغز و مهارت‌های زندگی واقعی را کند کند و جای فعالیت‌های حرکتی را بگیرد. در برخی موارد کودک به حدی در دنیای مجازی غرق می‌شود که زمان برای بازی‌های واقعی و ایجاد خلاقیت را از دست می‌دهد.

۸. اختلال در خواب

فعالیت بدنی، کیفیت خواب را افزایش می‌دهد؛ اما کم تحرکی در کودکان می‌تواند باعث بی‌خوابی، خواب سبک یا بیدار شدن‌های پی‌درپی در شب شود. این اختلالات خواب باعث خستگی صبحگاهی و کاهش تمرکز در طول روز می‌شود و ممکن است روند یادگیری کودک را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

راهکارهای کاهش کم تحرکی در کودکان

برای افزایش تحرک بدنی در کودکان، لازم نیست حتماً امکانات خاص یا زمان زیادی داشته باشیم؛ گاهی تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند تأثیر بزرگی بر سلامت جسم و روح کودک بگذارد. در ادامه به مهم‌ترین راهکارها اشاره می‌کنیم:

۱. محدود کردن زمان استفاده از وسایل دیجیتال

به جای قطع کامل موبایل یا تلویزیون، می‌توان زمان استفاده از آن‌ها را مدیریت کرد. تعیین محدوده زمانی مشخص، مانند یک ساعت در روز، باعث می‌شود کودک فرصت بیشتری برای فعالیت بدنی پیدا کند.

۲. تشکیل برنامه روزانه برای تحرک

قرار دادن حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بازی یا فعالیت بدنی در برنامه روزانه کودک، می‌تواند به مرور زمان آن را به یک عادت تبدیل کند. بهتر است ساعت مشخصی برای بازی در خانه یا پیاده‌روی در بیرون در نظر گرفته شود.

۳. همراهی والدین در بازی و ورزش

کودک زمانی بیشتر به تحرک علاقه‌مند می‌شود که احساس کند تنها نیست. همراهی مادر یا پدر در بازی‌ها، فعالیت‌های حرکتی و حتی یوگا یا ورزش‌های ساده در خانه، انگیزه کودک را چند برابر می‌کند.

۴. استفاده از بازی‌های حرکتی داخل خانه

اگر فضای بیرونی محدود است، می‌توان از بازی‌هایی مانند پانتومیم، طناب‌کشی، لی‌لی، پرش روی تشک و حتی رقص کودکان استفاده کرد. این بازی‌ها بی‌خطر هستند و تحرک را افزایش می‌دهند.

۵. تشویق و پاداش‌دهی

تحرک برای کودک باید جذاب باشد. استفاده از برجسب‌های تشویقی، جدول امتیاز، یا پاداش‌های کوچک می‌تواند کودک را برای شرکت در بازی‌های فعال ترغیب کند.

۶. انتخاب ورزش مناسب با علاقه کودک

قرار نیست همه کودکان ورزشکار حرفه‌ای شوند؛ کافی است فعالیتی را که دوست دارند انجام دهند. فوتبال، دوچرخه‌سواری، ژیمناستیک، شنا یا حتی رقص می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد؛ مهم عشق و علاقه کودک است.

۷. فراهم کردن هم‌بازی یا فعالیت گروهی

کودکان در جمع، بهتر و بیشتر فعال می‌شوند. قرارهای بازی با دوستان، شرکت در کلاس‌های ورزشی گروهی یا حتی بازی در پارک با همسالان می‌تواند به افزایش تحرک کمک کند.

۸. تقویت اعتماد به نفس و کاهش ترس

گاهی کودک به دلیل ترس از آسیب‌دیدگی یا احساس ناتوانی، از فعالیت بدنی دوری می‌کند. تشویق، حمایت و ایجاد حس توانمندی در او می‌تواند این ترس را کاهش دهد و جرئت حرکت را به او بازگرداند.



سواد حرکتی و اهمیت آن در زندگی کودکان

سواد حرکتی به توانایی حرکتی و ورزشی فرد در طیف گسترده ای از فعالیت‌های بدنی در محیط‌های متعدد گفته می‌شود. این توانایی همراه با مهارت و اعتماد به نفس است و به سلامت کلی فرد کمک می‌کند. سواد حرکتی را می‌توان به عنوان انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی، دانش و درک مشارکت در فعالیت‌های بدنی برای زندگی توصیف کرد.

مزایای سواد حرکتی به سلامت جسمی محدود نمی‌شود. سواد حرکتی عملکرد تحصیلی، مهارت‌های شناختی، سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و عادات سبک زندگی سالم را بهبود می‌بخشد. بنابراین، همه کودکان باید بر مهارت‌های حرکتی اساسی تسلط داشته باشند و این سواد را توسعه دهند.

تفاوت بین فعالیت بدنی و سواد حرکتی چیست؟

سواد حرکتی بر رشد کلی کودک متمرکز است. به این معنی که این سواد فقط در مورد درک و تمرین فعالیت بدنی نیست، بلکه مربوط به دانش و درک کودک از اهمیت انجام فعالیت بدنی و مزایای ناشی از آن است. مدارس زیادی بر سواد حرکتی، به ویژه به تربیت بدنی تأکید دارند. بیش از هر زمان دیگری، معلمان و مربیان باید بتوانند این مفهوم را در درس‌های خود ادغام کنند.

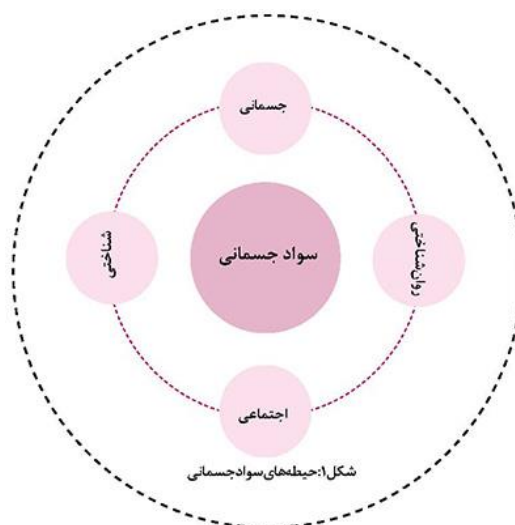
تعریف سواد حرکتی

تعاریف مختلفی برای سواد بدنی وجود دارد. درک تعاریف سواد حرکتی می‌تواند به مبارزه با چاقی دوران کودکی و افزایش بی‌ تحرکی در بین کودکان کمک کند. اگر می‌خواهیم از رشد ناسالم نسل کنونی کودکان جلوگیری کنیم، باید به این مشکل رسیدگی شود.

تحقیقات همچنین نشان داده است که اگر کودکان سواد حرکتی نداشته باشند از فعالیت بدنی و ورزش کناره گیری می کنند. این موضوع می تواند آن ها را به سمت بی تحرکی بیشتر و انتخاب های ناسالم تر در طول زندگی خود هدایت کند.

افراد باید در هنگام فعالیت احساس اطمینان کنند تا بتوانند در زندگی از نظر بدنی فعال باشند. این اطمینان عمدتاً در نتیجه یادگیری مهارت های اصلی حرکتی و ورزشی در کودکی شکل می گیرد. در یادگیری سواد حرکتی شرکت کننده حق انتخاب دارد و این فرصت برای کودکان فراهم می شود که بر یادگیری خود تسلط داشته باشند. همچنین مشارکت در یادگیری تشویق می شود.

به بیانی دیگر سواد حرکتی یا جسمانی، رشد حرکت های پایه انسان، مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی بنیادی است که یک کودک را قادر به حرکت با اعتماد به نفس و کنترل در طیفی از موقعیت های فعالیت های بدنی و ورزش می سازد. برای داشتن جامعه فعال و سالم، تمامی کودکان به یک بنیان درست حرکت و مهارت های ورزشی که باید ساخته شود، نیاز دارند تا در ادامه زندگی چه با هدف سلامت و چه با هدف ورزش قهرمانی به عملکرد مطلوب آن ها کمک کند. بنابراین، سواد جسمانی یک پایه برای عملکرد عالی در ورزش در ادامه عمر به حساب می آید، برای رشد انگیزش، فهم، ارتباط، به کارگیری و تحلیل شکل های مختلف حرکت مفید است، به اجرای حرکات با اعتماد به نفس، شایستگی و خلاقیت کمک می کند و این اطمینان را می دهد که فرد در انواع فعالیت های مختلف بدنی مشارکت مداوم خواهد داشت. بنابراین لازم است در مدارس، با ایجاد کلاس های درس تربیت بدنی و میدان های ورزشی به ویژه در مدارس ابتدایی، زمینه رشد سواد جسمانی فراهم شود تا بنیاد رشد حرکتی و رشد ورزشی کودک محکم شود.



رشد سواد حرکتی در کودکان

سواد حرکتی توسعه مهارت های اساسی حرکتی و ورزشی است. کودکان می توانند با اعتماد به نفس و شایستگی در طیف وسیعی از فعالیت های بدنی و موقعیت های ورزشی شرکت کنند. سواد حرکتی همچنین شامل توانایی درک آنچه در موقعیت های خاص در حال رخ دادن است و واکنش مناسب به موقعیت است. برای کسب سواد حرکتی، کودکان باید مهارت های حرکتی و ورزشی را در چهار محیط اصلی ورزشی یاد بگیرند:

- روی زمین – اساس اکثر بازی ها، ورزش ها و فعالیت های بدنی است
 - در آب – اساس تمام ورزش های آبی
 - روی برف و یخ – اساس تمام ورزش های زمستانی
 - در هوا – پایه ای برای ژیمناستیک و سایر ورزش های هوایی.
- شکست در توسعه سواد حرکتی، مانع مشارکت کامل کودکان در فعالیت بدنی و ورزش می شود. توسعه سواد حرکتی در همه کودکان نیازمند تلاش مشترک والدین، سرپرستان، معلمان و مربیان ورزشی است. همچنین بسیار مهم است که متخصصان رشد کودک درک کنند که منظور از سواد حرکتی چیست و چگونه می توان آن را توسعه داد.
- اگرچه کودکان بالغ می شوند و با سرعت های متفاوتی یاد می گیرند، تقریباً همه کودکان مهارت های حرکتی اساسی را در یک توالی و طی مراحل یکسان یاد می گیرند. برای هر مهارتی، کودکان نیاز به گذراندن یک سری مراحل رشد دارند.

تعداد کمی از کودکان می توانند از مرحله خاصی بگذرند و مهارت را بیاموزند. اگرچه، برخی ممکن است در مدت زمان بسیار کوتاهی از مرحله رشد عبور کنند.



بنابراین، هدف والدین باید این باشد که به فرزندشان کمک کنند تا به سطح بالاتر مهارتی که در حال یادگیری آن هستند پیشرفت کنند نه اینکه آنها را وادار کنند تا مهارت را مانند بزرگسالان انجام دهند. متخصصانی که با کودکان کار می کنند نیز باید با مراحل رشد یادگیری مهارت ها آشنا باشند.

رشد مهارت های مناسب حرکتی در کودکان

اطمینان از اینکه کودکان در معرض طیف کافی از مهارت های حرکتی قرار دارند برای والدین دشوار است. گاهی اوقات، تشخیص مهارت های سواد حرکتی که کودک از هر رشته ورزشی می آموزد، کار آسانی نیست. اطمینان از این که همه کودکان فرصتهایی برای توسعه سواد بدنی دارند، همیشه یک چالش خواهد بود. گروههایی از کودکان هستند که شرایط مشارکت در فعالیت بدنی، تفریح و ورزش را کمتر دارند. این گروه ها معمولاً شامل موارد زیر هستند:

- کودکان دارای معلولیت
- دختران
- کودکان مناطق محروم

والدین حق دارند از مدارس، پیش دبستانی ها و باشگاه های ورزشی بخواهند که سواد بدنی را در اولویت قرار دهند. این به این معنی است که برنامه ها به جای ورزش متمرکز بر رشد کودک باشند. علاوه بر این، برنامه های توسعه سواد حرکتی باید کودک محور باشند و از باشگاه، مدرسه و جامعه حمایت کنند.

به طور خاص، برنامه های ورزشی باید:

- آموزش مهارت های اساسی ورزشی به همه شرکت کنندگان بدون توجه به موقعیتی که می توانند در آن بازی کنند یا رقابت کنند.
- گنجاندن طیف گسترده ای از مهارت های حرکتی اساسی در گرم کردن، تمرینات و سرد کردن بدن
- اطمینان از اینکه که کودکان به طیف وسیعی از ورزش ها دسترسی دارند و نه فقط یک رشته ی خاص
- مشارکت در سایر ورزش های مشابه برای فراهم کردن یک تجربه اولیه گسترده برای کودکان.

سواد حرکتی پایه و اساس مشارکت و عملکرد بلندمدت است و باید در حد توان فرد باشد. سواد حرکتی سنگ بنای مشارکت و تعالی در فعالیت بدنی و ورزش است.

نمونه مهارت های حرکتی و بدنی شامل موارد زیر می شود:

- پیاده روی
- دویدن
- تعادل
- اسکیت/اسکی
- پریدن
- شنا کردن
- دوچرخه سواری

برای داشتن کودکانی سالم و فعال در یک جامعه، همه کودکان باید مهارت های ورزشی و حرکتی را کسب کرده و با اصول این مهارت ها آشنا شوند. امروزه چاقی و کاهش فعالیت بدنی در کودکان به عنوان تهدیدی جدی در سلامت آینده آن ها مطرح شده است.

سواد حرکتی مهارتهای اساسی حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می دهد تا با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل در طیف وسیعی از فعالیت های بدنی و شرایط ورزشی حرکت کند و در برابر شرایط محیطی موجود واکنش مناسب را نشان دهند. بر اساس نتایج تحقیقات مختلف به عمل آمده، بدون توسعه سواد حرکتی، کودکان و نوجوانان در زمان های اوقات فراغت از فعالیت های بدنی دور می شوند و سرگرمی ها و بازی های غیرفعال را انتخاب می کنند.

اغلب بچه ها می گویند که از فعالیت بدنی و ورزشی اجتناب می کنند زیرا مهارت کافی در این زمینه ندارند. بر عکس کودکانی که مهارت های حرکتی و جسمانی دارند، بیشتر در فعالیت های ورزشی و حرکتی شرکت می کنند و اینگونه مهارتهایشان بیشتر تقویت می شود.

اما کودکانی که از توانایی و مهارت کمتری برخوردار هستند، فرصت کمتری برای اصلاح و توسعه مهارت های خود دارند و به خاطر شکست و عدم موفقیت از تلاش دست بر می دارند.

در نتیجه انگیزه و اعتماد به نفس آن ها کاهش می یابد. برای توسعه سواد حرکتی همه افراد از جمله والدین، مدیران و پرسنل مدرسه، انجمن های ورزشی، مدیران باشگاه ها و همه افراد درگیر در سیستم ورزشی باید با هم همکاری کنند.

معلمان و آموزگاران مدارس به خصوص نقش مهمی در توسعه ی مهارت های ورزشی و سواد حرکتی ایفا می کنند.

بازه سنی ۶-۹ سال برای پسران و ۶-۸ سال برای دختران مرحله ای مهم برای یادگیری مهارت های بنیادین و توسعه سواد حرکتی در آنان است.

توسعه مهارت ها در این بازده سنی بهتر است در یک محیط امن و بدن استفاده از طرح های چالش برانگیز صورت گیرد.

هدف از این مرحله تمرین مهارت های حرکتی بنیادی قبل از مهارت های ویژه ی رشته های ورزشی مختلف است. تشویق در مشارکت از اصول مهمی است که در فعالیت های ورزشی و بدنی باید مد نظر قرار داد.

مهارت های حرکتی بنیادین شامل

- چابکی
- تعادل
- هماهنگی
- و سرعت می باشند.

اگر کودکان در یک رشته ی ورزشی خاص فعالیت می کنند، مشارکت آن ها یک یا دو بار در هفته توصیه می شود. اما شرکت در ورزش های دیگر برای توسعه ی مهارت های چندگانه ضروری است

کودکانتان را هر روز تشویق به شرکت در بازی هایی با دوستانشان بکنید که مهارت های حرکتی آن ها را تقویت می کند. حضور پدر و مادر و معلم در برنامه های تربیت بدنی مدرسه به عنوان حامی بسیار به کودکان انگیزه می دهد.

سوالات تخصصی ارزیابی سواد حرکتی

کودک در ۷ روز گذشته چند روز فعالیت شدید بدنی داشته است؟

کودک در ۷ روز گذشته چند روز فعالیت متوسط بدنی داشته است؟

کودک در ۷ روز گذشته چند روز حداقل بطور مداوم بی تحرک بوده است؟

کودک شب ها چه ساعتی می خوابد؟

هدف از این طرح ارزیابی میزان تحرک و فعالیت های بدنی کودکان است. هدف اصلی در طرح این سوالات، توسعه ی سواد حرکتی در کودکان و والدین است. بر اساس نتایج حاصل، تصمیمات و اقدامات لازم در جهت بهبود و گسترش فعالیت های بدنی و ورزشی کودکان اتخاذ خواهد شد.

سن شروع ورزش

با توجه به روند به رشد ورزش در جامعه و همچنین تشویق به ورزش به عنوان یک زمینه بسیار مناسب برای رشد و تکامل اجتماعی کودک و نوجوان، سن شروع ورزش و نوع ورزش یکی از سوالات مکرر خانواده ها از پزشکان می باشد. این سوال یکی از مسایل مورد اختلاف گروه پزشکی و جامعه ورزشی می باشد. از دیدگاه سلامت نگر اگر هدف از ورزش ارتقا سلامت عمومی جامعه باشد و از دیدگاه ورزشی اگر حضور طولانی تر ورزشکار و عدم غیبت در میادین ورزشی به علل مختلف از جمله ترس و نگرانی، آسیب و ... مورد نظر باشد توجه به مقوله سن مناسب شروع ورزش و ورزش مناسب برای هر سن ضروری می باشد. با توجه به توانایی کودک و نوجوانان به فراگیری سریع فنون و تکنیک های ورزشی آموزش داده شده، امکان بدست آوردن عملکرد ورزشی کودک در حد فعالیت های حرفه ای بسیار بیشتر و سریعتر از بالغین می باشد ولی این موضوع دلیلی بر موفقیت کودک و نوجوانان در فعالیتهای حرفه ای کوتاه مدت و دراز مدت نمی باشد. مطالعات متعدد نشان داده است پرداختن زود هنگام به فعالیتهای حرفه ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می باشد. این عدم موفقیت به علت آسیبهای زود هنگام، عدم تحمل استرسهای ناشی از فعالیت ورزشی و مسابقات و در مجموع کوتاه شدن عمر ورزشی فرد به علت خروج اجباری (ناشی از آسیب) و یا خروج اختیاری (ناشی از عدم تمایل کودک و نوجوانان برای ادامه فعالیت ورزشی و یا عدم کسب موفقیت های مورد انتظار در میادین ورزشی) می شود. لذا پرداختن حرفه ای به ورزش در کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی توصیه نمی شود. زودترین سن برای شروع ورزش سن ۶-۷ سالگی می باشد و قبل از آن باید فعالیتهای فیزیکی کودک جنبه بازی داشته باشد و القا کننده مفهوم ورزش نباشد. پس از این سن نیز

فعالیت ورزشی نباید به یک رشته خاص محدود شود و باید دارای تنوع مناسب از کلیه فعالیتهای ورزشی مناسب برای سن و خصوصا ورزشهای پایه را شامل شود. از طرفی نیز در مورد شروع تمرینات ورزشی باید به مفهوم سن بیولوژیک و مرفولوژیک توجه کرد. در ادامه به توضیح این مفهوم می‌پردازیم. چرا که طبقه‌بندی کودکان و نوجوانان براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت‌های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آنها، مناسب و معقول به نظر نمی‌رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی) نیز توجه شود.

سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی یا ظاهری)

این سن به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می‌شود. سن مرفولوژیکی کمک می‌کند توضیح دهیم که چرا برخی از کودکان مهارت‌ها و توانایی‌های خود را سریع‌تر یا کندتر از دیگران توسعه می‌دهند. همچنین، پیچیدگی‌های رشد و تکامل را به وضوح آشکار می‌سازد. اگرچه بیشتر کودکان در رشد، الگوهای مشابهی را دنبال می‌کنند، تفاوت‌های زیادی نیز در این زمینه وجود دارد. شرایط محیطی بر زمان رشد (جلوافتادگی یا تأخیر رشد) تأثیر می‌گذارد. در سن مرفولوژیکی، محدوده ۶ تا ۱۸ سال از جنبه رشد و تکامل ورزشی اهمیت زیادی دارد و بیشترین تفاوت‌ها در بین افراد مربوط به این سنین است.

سن بیولوژیکی (سن زیستی)

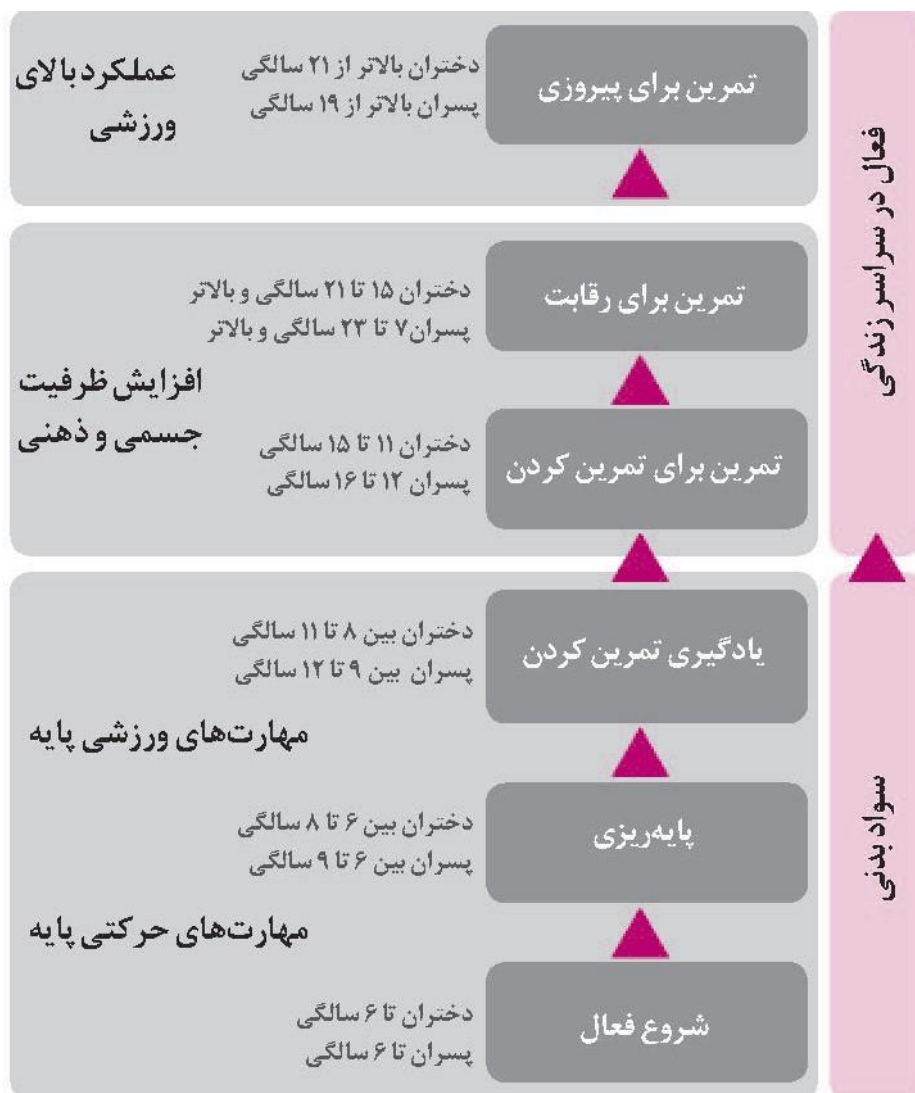
به پیشرفت و تکامل عملکردی (فیزیولوژیکی) اندام‌ها و دستگاه‌های بدن اطلاق می‌شود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت‌های عملکردی شخص در رسیدن به سطوح برتر و بالاتر اجرایی مؤثر و مفید است. در یک گروه هم‌سن و سال و هم‌جنس، میزان رشد بیولوژیکی متفاوت است، یعنی بعضی زودتر و بعضی دیرتر به بلوغ می‌رسند. بلوغ در دختران نیز زودتر از پسران صورت می‌گیرد.

توجه صرف به سن تقویمی ممکن است به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم‌گیری ضعیف و نامناسب بینجامد. دو کودک که سن مرفولوژیکی مشابهی دارند و از لحاظ خصوصیات ساختاری مانند قد، وزن و حجم عضلانی نیز مشابه به نظر می‌رسند، ممکن است در سن بیولوژیکی با هم متفاوت باشند و توانایی‌های متفاوتی کسب کنند.

در کل بهتر است در سال‌های اول شروع ورزش، فعالیت تخصصی تنها ۳۰-۴۰٪ کل زمان فعالیت ورزشی را تشکیل دهد و بتدریج این میزان افزایش می‌یابد به این صورت که در سنین ۱۴-۱۵ سالگی ۵۰٪ فعالیت ورزش برای فعالیت تخصصی در نظر گرفته می‌شود و در نهایت نیز در سنین جوانی و ورزش بزرگسالان باید همواره ۲۰٪ فعالیت‌های ورزشی غیر اختصاصی و فعالیت‌های عمومی و پایه ورزشی باشد. از دیگر نکات مهم در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان شرکت کودک در ورزش‌های گروهی و در گروه متناسب با کودک از لحاظ سن، جنس و جثه بدنی بصورت توأم می‌باشد. همچنین تعیین نقش ورزشی توسط مربی متناسب با

توانایی های کودک و به بازی گرفتن وی توسط سایر هم تیمی ها نقش مهمی در تداوم انگیزه کودک به شرکت در فعالیتهای ورزشی دارد. از لحاظ نوع ورزشهای توصیه شده برای سنین مختلف، ورزشها را می توان به سه دسته بدون برخورد، ورزشهای با برخورد کم و ورزشهای بسیار پربرخورد تقسیم بندی نمود. تقسیم بندی دیگر بر حسب میزان فشار وارد بر بدن در حین ورزش می باشد. بطور کلی برای سنین ۶-۱۰ سال ورزشهای بدون برخورد که عموماً ورزشهای پایه محسوب می شوند مانند پیاده روی، دوهای کوتاه، ژیمناستیک، شنا، تنیس و تنیس روی میز توصیه می شود. در سنین ۱۱-۱۴ سالگی ورزشهای کم برخورد مانند والیبال، بدمینتون، بسکتبال، فوتبال و دوچرخه سواری توصیه می شود و نهایتاً ورزشهای بسیار پربرخورد و یا ورزشهایی که فشار وارده بر بدن بیش از حد متعارف می باشد مانند وزنه برداری، کشتی، فوتبال آمریکایی، هاکی و بوکس بعد از سنین بلوغ و ۱۵ سالگی توصیه می شود.

مدل توسعه ورزشی بلندمدت (ال- تی- ای- دی) یکی از بهترین مدل های تمرینی، رقابتی و ریکاوری است. این مدل به طور ساده هفت مرحله دارد که مرحله اول «شروع فعال» و مرحله دوم «بنا نهادن حرکات پایه» است. در مرحله سوم کودک تمرین کردن را یاد می گیرد، در مرحله چهارم برای تمرین کردن، تمرین می کند، در مرحله پنجم برای رقابت کردن و در مرحله ششم برای برنده شدن تمرین می کند و در مرحله هفتم یک زندگی فعال را برای سراسر عمر حفظ می کند



رشته ورزشی	شروع	سن تخصصی شدن تمرینات	بالاترین سطح ارزش
بسکتبال	۷-۸	۱۰-۱۲	۲۰-۲۵
بوکس	۹-۱۰	۱۵-۱۶	۲۰-۲۵
دوچرخه سواری	۹-۱۰	۱۶-۱۷	۲۱-۲۴
شیرجه	۵-۶	۸-۱۰	۱۸-۲۲
شمشیربازی	۷-۸	۱۰-۱۲	۲۰-۲۵
اسکیت نمایشی	۵-۶	۸-۱۰	۱۶-۲۰
ژیمناستیک (زنان)	۴-۵	۱۰-۱۱	۱۴-۱۸
ژیمناستیک (مردان)	۵-۶	۱۲-۱۴	۱۸-۲۴
قایق رانی	۱۲-۱۴	۱۶-۱۶	۲۲-۲۴
اسکی	۶-۷	۱۰-۱۱	۲۰-۲۴
فوتبال	۵-۶	۱۱-۱۳	۱۸-۲۴
شنا	۳-۷	۱۰-۱۲	۱۶-۱۸
دو و میدانی	۶-۷	۱۳-۱۴	۱۳-۱۴
والیبال	۱۱-۱۲	۱۴-۱۵	۲۰-۲۵
وزنه برداری	۱۰-۱۱	۱۷-۸	۲۱-۲۸
کشتی	۱۰-۱۱	۱۵-۱۶	۲۴-۲۸

در این مدل سه مرحله اول از ابتدای تولد شروع می شود و تا حدود ۱۱ سالگی (در دختران) و ۱۲ سالگی (در پسران) طول می کشد که در مجموع باعث افزایش سواد حرکتی خواهد شد. بنابراین به نظر می رسد سن شروع ورزش به معنای افزایش سواد حرکتی سن تولد است که می تواند غیر از نقش عملکردی، نقش سلامتی نیز داشته باشد. مرحله چهارم، تقریباً بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی، مرحله اصلی تمرین است که به نظر می رسد بیشترین تأثیرپذیری از تمرین را دارد که بیشترین تغییر در قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی رخ می دهد و فرد نوجوان برای رقابت آماده می شود و برای همین منظور تمرین می کند. مرحله ششم مرحله ای است که فرد هدف اصلی از تمرین را برای برنده شدن قرار می دهد. از یک منظر دیگر، به نظر می رسد سن شروع ورزش به هدف، عملکرد و موفقیت در ورزش بستگی دارد و یک سن برای تخصصی شدن تمرینات وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

منابع

حلبچی، فرزین. (۱۳۸۱). اثرات ورزش بر رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان. مجله بیماریهای کودکان ایران
سال: ۱۳۸۱ | دوره: ۱۳ | شماره: ضمیمه.
گلشنی، هنگامه و کریمی، مهدیه، ۱۳۹۹، ورزش در رده های سنین مختلف (کودکان، خردسالان، بانوان، بزرگسالان)، سومین
کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، <https://civilica.com/doc/1697356>