

بسمه تعالی

۲۲ ۵۷.۵۶

# ورزش کودکان و نوجوانان

ابراهیم فروزنده



پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد      کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد  
اکنون که به چشم عقل در می نگرم      معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

## فهرست مطالب

---

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| مقدمه.....                          | ۹  |
| فواید ورزش کردن.....                | ۱۰ |
| دغدغه‌های مشارکت در ورزش.....       | ۱۱ |
| ۲۰ رشته ورزشی عمده برای کودکان..... | ۱۸ |
| تاثیر مثبت.....                     | ۲۹ |
| تاثیر منفی.....                     | ۳۴ |

www.ketab.ir

### مقدمه

ورزش‌های نوجوانان هر نوع رویداد ورزشی است که در آن، شرکت‌کنندگان زیر سن بزرگسالی، یعنی در گروه سنی کودک یا نوجوان هستند. ورزش نوجوانان شامل ورزش‌های مدارس در مقطع ابتدایی و دبیرستان و همچنین ورزش‌های خارج از سیستم آموزشی هستند که بصورت غیررسمی یا سازمان‌یافته اجرا میشوند. در حوزه‌های سیاستگذاری عمومی و مطالعات ورزشی، محدوده سنی ۱۸ سال (سن مورد توافق اکثریت) در بررسی ورزش نوجوانان امری عادی است. ولی همه هیئت‌های ورزشی حاکم، نوجوانی را زیر ۱۸ سال تعریف نمیکنند؛ در حالیکه مسابقات المپیک نوجوانان و رقابت‌های FA Youth Cup شامل زیر ۱۸ ساله‌ها هستند، اما مسابقات قهرمانی واترپولوی نونهالان LEN در اروپا برای زیر ۱۷ ساله‌ها برگزار میشوند. برنامه‌های ورزشی زیادی برای نوجوانان در چند رده سنی تنظیم شده‌اند: مثلاً زیر ۸ سال، زیر ۱۰ سال، زیر ۱۲ سال و غیره. ولی تنها ورزش نونهالان نیست که بعنوان "ورزش نوجوانان" شناخته میشود. برای مثال، وجود مسابقات قهرمانی جهانی U23 مشخص میکند که بزرگسالان ۱۸-۲۲ ساله همچنان به شرایط پیک نرسیده‌اند. ورزش یکی از محبوبترین فعالیتهای در بین نوجوانان تمام دنیا میباشد. محبوبترین ورزشها، فوتبال اتحادیه‌ای و شنا هستند. در ۲۰۰۸ یک گزارش مورد دفاع سازمان ملل متحد در خصوص ورزش برای توسعه و صلح میگوید: ورزش نقش زیادی در تلاش بین المللی، ملی و محلی در ارائه شروع یک زندگی سالم به کودکان ایفا میکند. ورزش میتواند به کسانی که شروع خوبی نداشته‌اند کمک کند و در نوجوانان با ارائه اطلاعات، مهارتها، منابع شخصی و اجتماعی و حمایت مورد نیاز برای سپری کردن موفق دوران زندگی، آمادگی ایجاد کند. طبق تحقیقات Wintergreen، اندازه بازار ورزش‌های نوجوانان US از سال ۲۰۱۰ به بعد، ۵۵٪ رشد داشته است و در ۲۰۱۷ یک بازار ۱۵/۳ بیلیون دلاری را بخود اختصاص داده است.