المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
العدد السابع والستون شهر (1) 2024

عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة

إعداد
أ. هاشم محمد الهاشم
معلم تربية بدنية بمدرسة الأوجام الابتدائية
بالمنطقة الشرقية – المملكة العربية السعودية

الملخص:
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم أسباب عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة ولتحقيق الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي لأن المنهج الوصفي هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث .
كما تم استخدام الاستبانة لقياس مدى عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة وبعد التأكد من صدق أدوات البحث وثباتها تم تطبيق عينة الدراسة المتمثلة في ١٢٢ طالب من مدرسة الأوجام الابتدائية – احدى مدارس محافظة القطيف بالمنطقة الشرقية وبعد تحليل النتائج تبين أن العديد من الأطفال يعانون من العزوف عن ممارسة الرياضة وأن الكثير من الأهالي يرغبون في زيادة التثقيف حول هذه الأمور، و انهم يرون بأن الدعم المعنوي أساس في ارتقاء الرياضة لدى الأطفال و أن توفير أندية رياضية مجانية يزيد من فرص ممارسة الرياضة
الكلمات المفتاحية : عزوف الأطفال

Children's reluctance to exercise

a. Hashem Mohammed Al-Hashem
Physical education teacher at Al-Awjam Primary School
In the Eastern Province - Kingdom of Saudi Arabia

This study aimed to identify the most important reasons for children's reluctance to practice sports. To achieve the study, the researcher used the descriptive approach because the descriptive approach is a way to study scientific phenomena or problems by carrying out the description in a scientific way, and then arriving at logical explanations that have evidence and evidence that gives the researcher the ability to develop Specific frameworks of the problem, and this is used to determine the results of the research

The questionnaire was also used to measure the extent of children's reluctance to practice sports, and after ensuring the validity and reliability of the research tools, the study sample, which consisted of 122 students from Al-Awjam Primary School - one of the schools in Qatif Governorate in the Eastern Province, was applied. After analyzing the results, it became clear that many children suffer from reluctance to exercise. Sports, and that many parents want to increase education about these matters, and they believe that moral support is the basis for the advancement of sports among children, and that providing free sports clubs increases the .opportunities to practice sports

Keywords: children's reluctance

مقدمه البحث :

تعد الرياضة ضرورية لنمو الأطفال بشكل سليم وصحي فهي تساهم في تعزيز صحة الجسم والعقل، وتعزز القدرة على التركيز والانتباه ومع ذلك فقد شهد العديد من الأطفال في العصر الحديث "عزوفًا" عن ممارسة الرياضة و يُعزى هذا الاستمرار والتزايد إلى تجنب ممارسة الرياضة بسبب عدة أسباب، بما في ذلك البدء في الابتكار الاجتماعي الجديد (١)

تعد التكنولوجيا الحديثة أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة. ففي عصر التكنولوجيا الرقمية والألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية، يميل الأطفال إلى الجلوس أمام الشاشة لساعات طويلة بدلاً من ممارسة الرياضة و يُعزى هذا السلوك إلى تعديل مستوى النشاط الجسمي لدى .الأطفال حيث تصبح الدراسة الرياضية أقل بالنسبة لهم .

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون للتغيرات الاجتماعية جزء من عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة وفي بعض الأحيان، يواجه الأطفال ضغوطاً ومتطلبات أكثر صعوبة في الدراسة الأكاديمية، مما يؤثر سلباً على وقتهم الحركي ويفضلون قضاء وقتهم في الدراسة الأكاديمية بدلاً من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى ذلك،

يعاني بعض الأطفال من ارتفاع مستوى التوتر والضغوط النفسية مما يؤدي إلى صعوبة ممارسة الرياضة في عصرنا الحالي
عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة لها تأثيرات سلبية على كافة أطياف المجتمع كما أثبتت أحدث الدراسات بأن عدم ممارسة التمارين الرياضية في هولندا يزيد من أمراض القلب والسكتة الدماغية والسمنة والضغط وكثير من الأمراض المزمنة في مرحلة النمو بالإضافة إلى ذلك، فإن نقص النشاط المتعلق بالنشاط الجسدي والانتباه، يؤثر على أداء الأطفال في المدرسة وقدرتهم على الكفاءة التامة (٣)
وللتغلب على عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة، يجب علينا اتخاذ حلول فعالة كتشجيع الأهل والمدارس على الوعي بأهمية النشاط لصالح الطفل والمجتمع كما يمكننا تنظيمها بشكل ممتع ومناسب لجميع الأعمار والمستويات، بما في ذلك الرياضات الجماعية والفردية علاوة على ذلك، يمكن التعاون مع الهيئات الحكومية والأهلية لتقديم الحلول المجتمعية في المناطق السكنية والمدارس .

في الختام يجب أن ندرك أهمية ممارسة الرياضة لجميع الأطفال ويجب على المجتمع العمل بشكل جيد وتبني حلول فعالة لتحفيز وتشجيع الأطفال من خلال الاعتماد على نمط حياة صحي ونشاط بدني ثابت، وضمان الصحة والسعادة لهم في المستقبل (٤,٥)

أهداف البحث :

١- تحليل أهم الأسباب والعوامل لعزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة وفهم التحديات التي ستواجهها في هذا الأمر.

٢- تحديد تأثير عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة على خصائصهم الجسمانية والعقلية والنفسية .

٣- استكشاف العوامل المحفزة والتكتيكية لتعزيز مشاركة الأطفال في الأنشطة الرياضية.

٤ – إعداد إجراءات وسياسات تشجع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل روتيني وكيفية تطبيقها على المستوى الفردي والمجتمعي .

فرضيات أو تساؤلات البحث :

١. هناك علاقة سلبية بين التكنولوجيا الحديثة وعزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة

أي أن زيادة استخدام التكنولوجيا الحديثة يسبب تراجع مستوى الممارسة لدى الأطفال .

٢. قلة الثقافة المجتمعية والضغط النفسي الناتج من بعض الأسر تجاه الطفل قد يؤدي إلى تقليل مشاركة الطفل في الأنشطة الرياضية .

٣. عزوف الأطفال عن الرياضة تؤثر سلباً على الجميع بشكل عام بما في ذلك تدهور صحة الطفل مستقبلاً والتأثير السلبي على التحصيل الأكاديمي والدراسي .

٤. وجود حلول فعالة وتحفيزية قد تساهم في تعزيز مشاركة الأطفال في الأنشطة الرياضية

مراجعة الأبحاث السابقة:

عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة هو موضوع شائع في الأبحاث العلمية، وقد تم إجراء العديد من الدراسات حول هذا الموضوع و إليكم بعض الدراسات السابقة التي تناولت عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة:

١. دراسة "العوامل المؤثرة على مشاركة الأطفال في النشاط البدني" قامت هذه الدراسة بتحليل العوامل المختلفة التي تسعى إلى مشاركة الأطفال في النشاط وقد تم اكتشاف عدة عوامل مثل الدعم المعنوي من الأسرة والمدرسة والأصدقاء، بالإضافة إلى زيادة مشاركة الأطفال في الرياضة (٦).

٢. دراسة "العوامل المرتبطة بمستويات النشاط البدني لدى المراهقين" قامت هذه الدراسة بتحليل عامل شهدت مستويات مرتفعة من الشباب لدى الشباب تم العثور على الدراسة أن العنصر المشترك هو العنصر المشترك مثل المدة المخصصة للرياضة في المدرسة والدعم العائلي والرغبة الشخصية في مشاركة المجتمع في الرياضة (٧).

٣. دراسة "معوقات النشاط البدني للأطفال" كانت هذه الدراسة هي تحديد العوائق التي تمنع الأطفال من ممارسة النشاط البدني تشمل بعض العوائق المذكورة في الدراسة لبعض الوقت، وقلة الدعم المعنوي من الأبوين والمدرسة، ووجود الشاشات التلفزيونية الإلكترونية في جورجيا (٨).

٤. دراسة "مراجعة ارتباطات النشاط البدني للأطفال والمراهقين" هذا المراجعة استعرضت العوامل المختلفة التي تتعلق بالعلاقة مع الأطفال والمراهقين في النشاط وقد توصلت الدراسة إلى أن العوامل المؤثرة تنطوي على البيئة البيئية والاجتماعية والدعم، ولا تزال متاحة للنشاط (٩).

٥. دراسة "التأثيرات الوالدية على النشاط البدني للمراهقين" توحيد هذه الدراسة إلى فهم دور الإدماج في تشجيع ممارسة النشاط لدى الشباب في سن المراهقة وجدت الدراسة أن الدعم الأسري والتشجيع من قبل العرق العرقي يعتبر عنصرا أساسيا في تحفيز الشباب على ممارسة الرياضة (١٠).

٦. دراسة "المحددات النفسية للنشاط البدني عند الأطفال" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من العوامل النفسية التي أثبتت مشاركة الأطفال في النشاط تشمل العوامل المدروسة المتعلقة باللامامة الذاتية والاعتقادات الذاتية ومستوى التحفيز الذاتي (١١).

٧. دراسة "تأثير الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية على النشاط البدني لدى الأطفال" أهمية هذه الدراسة لفهم التأثير الدعم الاجتماعي المخصص لممارسة النشاط لدى الأطفال. تم العثور على دراسة تفيد بأن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والمعلمين موجود بشكل شخصي في مشاركة الأطفال في نشاط ذو صلة (١٢)

تصميم البحث:

منهج البحث:

المنهج الوصفي لأن المنهج الوصفي هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث

مجتمع وعينة البحث:

أولياء أمور الأطفال في المنطقة الشرقية ممثلة بعينة الأطفال في مدرسة الأوجام الابتدائية

مشكلة البحث: عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة

أدوات البحث: استبانة تقيس مدى عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة.

١. الرجاء تقييم مستوى مشاركة طفلك في النشاط على مقياس من ١ إلى ٥، حيث يعني الرقم ١ "لا يشارك أبدًا" والرقم ٥ "يشاركون بشدة:"

أ- يشارك طفلي في النشاط بشكل خاص مع المدرسة.

ب- يشارك طفلي في المنظمات الرياضية خارج المدرسة (مثل النوادي الرياضية أو الأندية).

ج- يشارك طفلي في النشاط الخاص في المنزل (مثل اللعب في الحديقة أو ركوب الدراجة).

د- طفلي يشارك في دروس الرياضة المنفردة (مثل دروس السباحة أو الكاراتيه).

هـ- طفلي يشارك في الرياضة المدرسية (مثل كرة القدم أو كرة السلة).

٢. ما هي العوامل التي تعتقد أنها ترغب في عزوف طفلك عن ممارسة النشاط؟ الرجاء اختيار جميع الإجابات الصحيحة:

أ- لا يوجد وقت لممارسة الرياضة.

ب- قلة الدعم المعنوي من الأسرة.

ج- قلة الدعم المعنوي من المدرسة.

د- عدم ضرورة ممارسة الرياضة.

هـ- التركيز على الدراسة والواجبات المنزلية.

و- اهتمام طفلي بالأنشطة مثل التكنولوجيا مثل الألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية.

٣. هل تعتقد أن الدعم المعنوي من القائدة والمدرسة قد يشجع طفلك على المشاركة في النشاط الخاص؟ الرجاء اختيار إجابة واحدة فقط:

أ- نعم

ب- لا

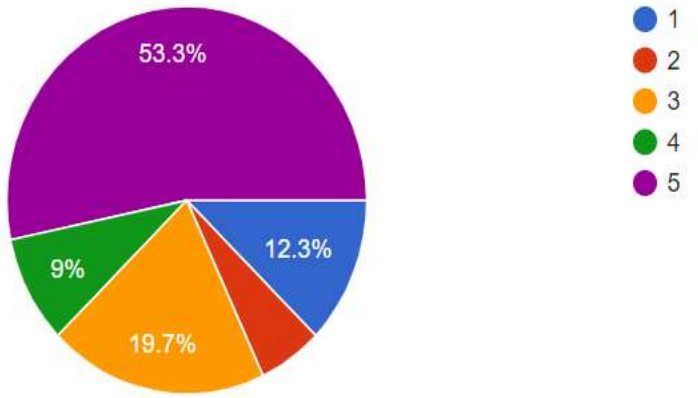
ج- لا أعلم

٤. ما هي الإجراءات التي تحتاجها لتعزيز مشاركة طفلك في النشاط؟
٥. هل لديك أي اقتراحات أو اقتراحات أخرى تود التوسع حول موضوع عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة؟

تحليل البيانات

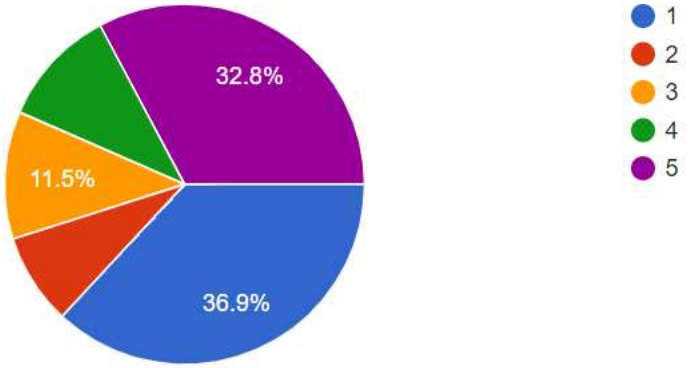
أ- يشارك طفلي في النشاط بشكل خاص مع المدرسة.

122 ردًا



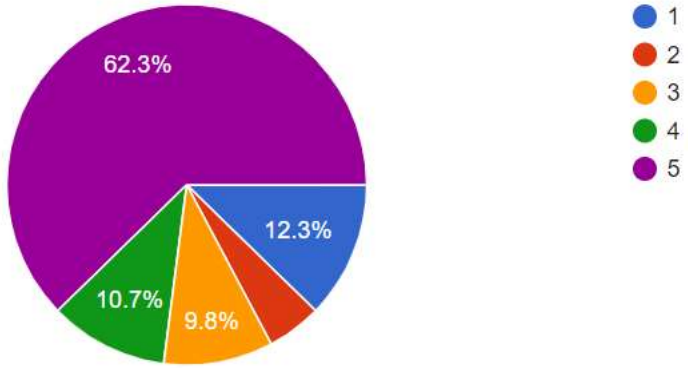
ب- يشارك طفلي في المنظمات الرياضية خارج المدرسة (مثل النوادي الرياضية أو الأندية).

122 ردًا



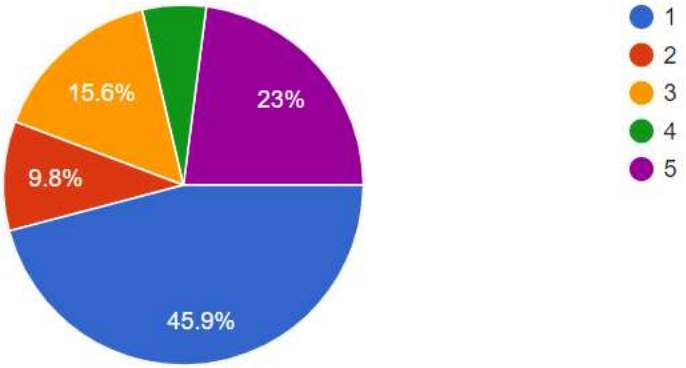
ج- يشارك طفلي في النشاط الخاص في المنزل (مثل اللعب في الحديقة أو ركوب الدراجة).

122 ردًا



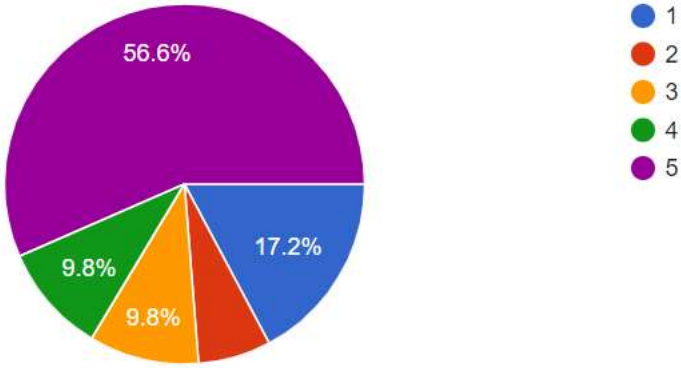
د- طفلي يشارك في دروس الرياضة المنفردة (مثل دروس السباحة أو الكاراتيه).

122 ردًا



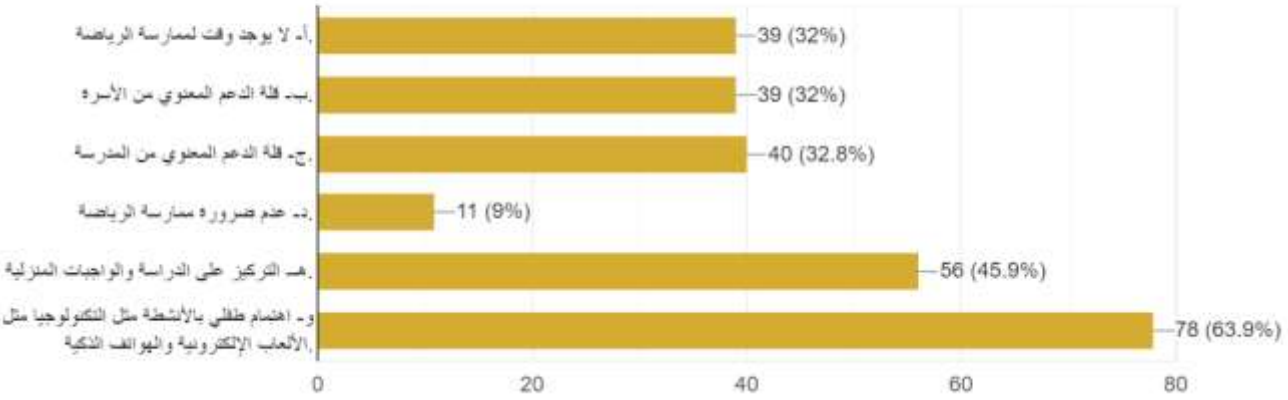
هـ- طفلي يشارك في الرياضة المدرسية (مثل كرة القدم أو كرة السلة).

122 ردًا



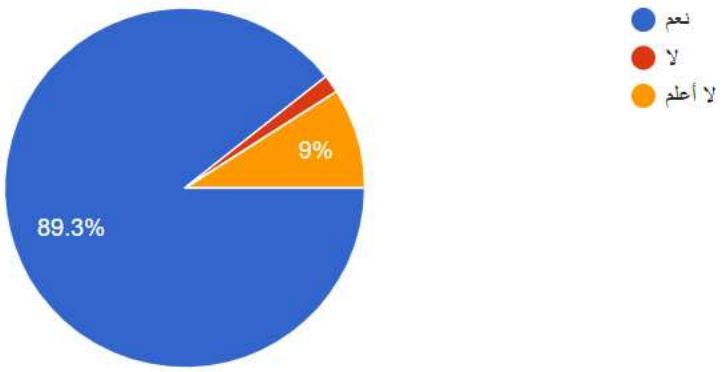
1. ما هي العوامل التي تعتقد أنها ترغب في عزوف طفلك عن ممارسة النشاط؟ الرجاء اختيار جميع الإجابات الصحيحة:

122 ردًا



1. هل تعتقد أن الدعم المعنوي من القائدة والمدرسة قد يشجع طفلك على المشاركة في النشاط الخاص؟

122 ردًا



ما هي الإجراءات التي تحتاجها لتعزيز مشاركة طفلك في النشاط؟	ما هي الإجراءات التي تحتاجها لتعزيز مشاركة طفلك في النشاط؟
كثرة النوادي	التحفيز والتشجيع اتوقع
وجود مرافق رياضية متنوعة	عدم التنمر
تشجيع الطفل، التحفيز بجائزة رمزية، روح التنافس المعقول	الوقت
التشجيع و التحفيز الدائم مع اختلاف القدرات و عدم التفريق بين الصغار يسبب ردة فعل و رغبة عند الأطفال	التحفيز المعنوي والمشاركة اليومية
توفير البيئة الداعمة للرياضة	التحفيز المادي والمعنوي
الاهتمام من المدرسة بمادة التربية البدنية والانشطة الرياضية	تفعيل حصة الرياضة بشكل سليم وتفعيل حصص الانتظار بأنشطة رياضية
تقديم دافع ممارسة الرياضة في المدرسة بشكل كبير	التشجيع وعمل برامج ودورات بكل مجالات الرياضة
انشطة رياضية مدرسية خارج اوقات الدوام الرسمي للمدرسة والحصص	افتتاح دورات رياضية بتنظيم من المدرسة وعمل مسابقات
لا شيء	انحياز الأستاذ الى بعض التلاميذ المعينين حتى ولو كانوا لا يملكون موهبة أو تحويل الاختيار الى الطلاب والطلاب بدورهم يختارون اصدقاؤهم للانضمام الى الفريق وهذا شي غير محبب ابدا
تشجعه على ممارسته الرياضة	التشجيع المستمر
ترغيب جميع الطلاب بدون استثناء وعدم التفضيل بين الطلاب واعطائهم فرص ووضع اكثر من رياضة مثل كرة الطائرة وكرة السلة	تشجيع ورفع المعنويات
دعم المدرسة	تحفيز الطالب للأنشطة الرياضية اكثر
وضع جوائز عينيه	عمل أنشطه باستمرار بالأخص لكرة القدم
التشجيع وتبيان أهمية الرياضة	الدعم له
تشجيع الطالب ورفع معنوياته ..	التعاون والتنافس بين الطلاب
معرفة نشاطه المفضل و تسجيله في المؤسسات التي تقوم بتدريبه	أتاحه الفرصة والتدريب بشكل مكثف وتنمّيه موهبته
تحفيز الأطفال بالهدايا	المعلمات في المدرسة لا يهتمون بالنشاط الرياضي لذلك يجب زيادة ثقافتهم بأهمية الرياضة ثانيا المراكز تطلب مبالغ عالية لتدريب الأطفال ولا يمكن دفعها اذا كان لدي ٣ أطفال لذلك يرجى مراعاة الحالة المادية للأهالي ثالثا يصب الاهتمام على الأولاد الذكور في الأنشطة الرياضية أكثر منه للبنات وما أفكر حاليا بفعله هو تخصيص غرفة

	في المنزل تحوي بعض أدوات الرياضة والتسلق والقفز لتحسين أدائهم الرياضي
توفير الأدوات للأطفال لممارسة الرياضة	عمل مسابقات تنافسيه بالمدرسة وخارجها ،وتشجيع الطفل على ضرورة واهميه الحركة الرياضية للصحة العقلية والبدنية ، وضع حوافز مثل تكريم او ميدالية ا أو هديه بسيطة لاتباع سنه النبي عليه الصلاة و السلام في ممارسه الهوايات للأبناء
طفلي كل الانشطة يمارسها	عمل مسابقات تشجيعيه بين الفرق
يود بطلي وبشدة المشاركة بكرة القدم وتم استبعاده بس غيابه يوم الاختيار وحزن كثيرا انه استبعد وهو يشارك بنوادي الرياضية بشكل دائم	التوضيح له عن اهمية الرياضة وفوائدها الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية
الدعم والتعزيز	ممارسة الرياضة دائما بالمدرسة
وضع التحفيزات للطلاب لممارسه الرياضة وتشجيعهم	عدم التنمر
تواجد مكانات مخصصة للعب في الكرة خارج المدرسة بمبالغ مادية بسطيه وتكون خاصة ومناسبة لنفس أعمارهم	التقليل من المهام المدرسية و التحفيز على الرياضة من خلال عمل مسابقات وتنافسات تنظمه لجان خيريه او مدرسيه بالتنسيق مع العوائل والأسر بمبالغ رمزيه بحيث لا تكون المادة عائقا لممارسة الأنشطة خصوصا في الظروف الاقتصادية الحالية .

هل لديك أي اقتراحات أو اقتراحات أخرى تود التوسع حول موضوع عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة؟	**هل لديك أي اقتراحات أو اقتراحات أخرى تود التوسع حول موضوع عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة؟**
محاولة استكشاف الرياضة المناسبة للطفل و التي يفضلها عن غيرها من خلال تعريفه بقدر المستطاع بجميع أنواع الرياضات المختلفة	لابد من تخصيص وقت للرياضة وعدم التركيز المطلق على الدراسة فقط فالرياضة لها فوائد صحيه ونفسيه وجسديه تساهم في تعزيز مناعة الطفل مقاومة الامراض المختلفة وايضا تعزز في نمو عضلات وعظام واربطة الطفل بشكل صحي
اعطاء الطفل اوقات لعب الكتروني مبالغ فيه من قبل الاسرة يؤدي حتميا الى عزوف الاطفال عن ممارسة الانشطة الرياضية	ضروري الالتزام بالرياضة وتحفيز الأطفال على ممارستها في الحدائق والمدارس والمنزل
وجود مكان مناسب للعب الرياضة	اسعار الدورات قي الأكاديمية لو تنخفض فيكون هناك اقبال
اود بتنظيم اكاديميات منوعه لتدريب الرياضات المختلفة	ان يكون هناك المكان المناسب للممارسة الرياضة بجميع انواعها في المكان الذي نعيش فيه

ياريت تكون هناك منشورات او مطويات بأهمية الرياضة بالذات مع الاشخاص اصحاب الوزن الزائد مثل حثهم على اتباع الحميات الغذائية والاهتمام بالرياضة بشكل اكثر	لا يوجد عزوف و لكن لا يوجد لديهم وقت للمشاركة
قلة الدعم المادي في بعض الأسر لذا تعزف عن إشراك أبناءها في النوادي	الصالة الرياضية الموجودة في المدرسة كان لها الدور الكبير في تحفيز وتشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة
يجب على المدرس اكتشاف مواهب الطلاب بنفسه وليضع الطلاب هم مجال ليختاروا الطلاب فيختاروا المقربين منهم وهذا قمة التحيز	تقليل وقت الشاشة + التعامل مع التوتر والقلق
الابتعاد عن الاجهزة الالكترونية	بالنسبة لطفلي عزوفه عن الرياضة المدرسية بسبب حصول مضايقات له من قبل الطلاب الاخرين او وجود مجموعات طلابية تتحكم بالنشاط ولا تريد مشاركة اعضاء جدد معهم في النشاط
ليس الكل عازف لكن الظروف لا تسمح بالممارسة سواء كان من الجو في الصيف او المبلغ المطلوب يصعب على الأهالي توفيره أو أن المدرسة لا تهتم بتاتا بالنشاط الرياضي وتعتبر أن الألعاب فقط مخصصة لأطفال الروضة وأن الأطفال الأكبر سنا لا يحتاجون لمثل هذا النشاط البدني	هناك الخجل لدى بعض الاطفال من زيادة الوزن هؤلاء لابد من متابعتهم مع اسرهم وحثهم على قتل الخجل وممارسة الرياضة لانهم يخجلون من اجسامهم باللباس الرياضي وعدم فدرتهم على التساوي مع بقية الطلبة اثناء ممارسة النشاط الرياضي فضلا ديروا بالكم عليهم
لابد من اهتمام الوالدين او احدهما بالرياضة لتعزيزها عند الاولاد	١ -توعيه الطلاب بسلبيات الالعاب الإلكترونية ٢- تكثيف النشاط الرياضي في المدرسة وان لا يقتصر فقط على لعبه واحده مثل كره القدم بل يكون هنالك تنويع في الأنشطة الرياضية لكي يكتشف الطالب ميوله الرياضي.
الرجاء اختيار كل مره مجموعه من الاولاد ، ليتسنى للجميع المشاركة ، ابني يحب كل انواع الرياضات بدون استثناء ، ولكن العام الماضي لم يتم اختياره بأي رياضه للمشاركة	لابد من تخصيص وقت للرياضة وعدم التركيز المطلق على الدراسة فقط فالرياضة لها فوائد صحيه ونفسيه وجسديه تساهم في تعزيز مناعة الطفل مقاومة الامراض المختلفة وايضا تعزز في نمو عضلات وعظام واربطة الطفل بشكل صحي

المناقشة:

بناءً على النتائج التي تشير إلى أن أغلب الأطفال يعانون من العزوف عن الرياضة وأن العديد من الأهالي يرغبون في زيادة التثقيف حول هذه الأمور، و انهم يرون بأن الدعم المعنوي أساس في ارتقاء الرياضة لدى الأطفال و أن توفير أندية رياضية مجانية يزيد من فرص ممارسة الرياضة وبناءً على ذلك نقوم باستنتاج عدة نقاط لمناقشتها:

١. أهمية ممارسة النشاط التخصصي للأطفال:

يمكن أن نشير إلى الأبحاث ذات الفوائد المتعلقة بالنشاط في مجال صحة الطفل، بما في ذلك التمتع بالوزن المثالي، وتعزيز اللياقة البدنية ، وتحسين نوعية النوم والجودة والانتباه في الدراسة. علاوة على ذلك، يؤدي ممارسة الرياضة للأطفال إلى تعزيز التواصل الاجتماعي والثقة بالنفس حيث أثبتت أحدث الدراسات بأن ٧١% من الأطفال المشاركين تحسينات ذات دلالة إحصائية في تنمية المهارات الحركية للأطفال (١٣).

٢. سبب عزوف الأطفال عن ممارسة النشاط:

يمكن أن نناقش العديد من العوامل المحتملة التي قد تؤدي إلى عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة، مثل الدعم المعنوي من الأسرة والمدرسة، التركيز على الدراسة والواجبات المدرسية، فضلاً عن توفر مرافق رياضية، وتفضيل التكنولوجيا ، يجب أن نلقي الضوء على هذا العامل لفهم سبب عزوف الأطفال وتصميمهم لتحفيزهم.

"عوائق النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين"

ساهم هذا البحث في تحديد العوائق التي تحول دون ممارسة الأنشطة لدى الأطفال والمراهقين، مثل توفر المعلومات المتعلقة بالأدوات الفعالة أو الوقت المناسب لممارستها.

"دور التكنولوجيا في انخفاض النشاط البدني لدى الأطفال": يستكشف هذا البحث تكنولوجيا التأثير الإلكتروني على غلق الاتصال للأطفال، حيث يمكن اعتبار استخدام أدوات متنوعة ووسائل الترفيه تحد من أنشطتهم الجسدية.

"التأثير الأبوي وقلة دعم النشاط البدني لدى الأطفال" يتعرف هذا البحث الى الدور الذي يؤديه الوالدين في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط وتوفير الدعم المطلوب لهم. يمكن أن تشمل العوامل مثل قلة المعرفة حول أهمية النشاط أو عدم توفير الفرص للقليل. "العوامل الاجتماعية والثقافية والبيئية المؤثرة على الخمول البدني لدى الأطفال": يشير هذا البحث إلى العوامل الاجتماعية الثقافية والبيئية التي أثرت على انخفاض النشاط لدى الأطفال، مثل تقليد الأطعمة غير الصحية أو قلة توفر الأنشطة التجارية (١٤, ١٥).

٣. دور التثقيف والتوعية:

نسعى إلى الحصول على أهمية زيادة التثقيف والتوعية بين الأهالي حول أهمية ممارسة النشاط النشط للأطفال والطرق الفعالة لتشجيعهم على المشاركة في النشاطات الرياضية. يمكن تنظيم حملات توعية وورش عمل للأغراض المتعلقة بأهمية النشاط البدني بطرق رياضية وطرق تقنية.

"أثر التثقيف والتوعية على السلوكيات الصحية":

يؤثر هذا البحث على تأثير التثقيف والتوعية في تحسين الأكلات الصحية لدى الأفراد مثل الصحة وممارسة النشاط والنوم. "فعالية الحملات التثقيفية في تعزيز الاستدامة البيئية": يستكشف هذا البحث الفعال للحملات التثقيفية في تعزيز الاستدامة البيئية عن طريق توعية الناس حول المسائل المتعلقة بالبيئة وتشجيعهم على اتخاذ إجراءات الإضاءة على البيئة. "دور التثقيف والتوعية في الوقاية من تعاطي المواد المخدرة بين الشباب": ناقش هذا البحث عن أهمية التثقيف والتوعية في التعرف على سوء استخدام المواد المخدرة لدى الشباب، من خلال زيادة المعرفة الفنية البرازيلية الاجتماعية فقط. "قوة التعليم والوعي في تعزيز المساواة بين الجنسين": تناول هذا البحث دور التثقيف والتوعية في التشجيع على "أساسيات بين المفاهيم" فهم المسائل المتعلقة بالتمييز العنصري والثقافي وتأثير ذلك على المجتمع (١٦,١٧,١٨).

التوصيات والاقتراحات :

١. تعزيز التثقيف والوعي الرياضي :

- تصميم برامج تثقيفية وتوعوية في المدارس والمجتمعات المحلية حول أهمية ممارسة النشاط الاجتماعي للأطفال وفوائدها الصحية الاجتماعية وتضمينها بشعارات ملهمة ومشجعة للأطفال مثل " أمشي لصحتك – بخطواتك تربح حياتك – تحدي المشي "
- الاستفادة من وسائل الإعلام المتعددة للترويج لحملات تثقيفية واسعة يتم إطلاقها في المجتمع تبين أهمية ممارسة الأطفال للرياضة والفوائد الكبيرة التي تعود عليهم من ذلك
- انتاج أفلام كرتونية تحمل شخصيات محببة للأطفال ويكون هدفها العام تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة مع ربطها بقيمنا الإسلامية والوطنية
- توفير لوح جذابة في الأماكن العامة والمدارس تبين أهمية ممارسة الرياضة وكذلك الطريقة الصحيحة لممارستها والاستفادة من التكنولوجيا بوضع باركودات تحمل جميع هذه المعلومات .
- دعم الأهالي بمعلومات ونصائح حول كيفية تشجيع الأطفال على النشاط في المنزل وفي مجتمعاتهم.

٢ – البرامج التفاعلية في الأندية الرياضية :
- أن تقوم اللجان المجتمعية بالأندية الرياضية بعمل برامج رياضية للأطفال بغض النظر عن مهاراتهم بحيث يستطيع الجميع المشاركة فيها كعمل يوم رياضي يتضمن مجموعة من الألعاب والتحديات .
- عمل شراكات مجتمعية بين المدارس والأندية المدرسية لإقامة برامج مشتركة موجهه للأطفال .

٣ – التشجيع على مشاركة الأهل الفعلية في البرامج الرياضية المجتمعية :
- مشاركة الأهالي الفعلية مع ابناءهم في البرامج المجتمعية والرياضية العامة التي تقام بعد الدوام المدرسي
- تشجيع الأهالي ابناءهم على ممارسة الرياضة بممارسة رياضة المشي مثلا معهم جنبا إلى جنب معهم مما يثير دافعيتهم نحو ممارسة الرياضة

٥. تطبيق التقنيات الحديثة:
- الاستفادة من التكنولوجيا لتشجيع الأطفال على مزاولة النشاط من خلال التطبيقات مثل تطبيق خطوات المشي وتطبيق اللياقة البدنية .
- تقديم برامج رقمية تفاعلية حركية يستطيع الأطفال عند لعبها من ممارسة النشاط الحركي في أي مكان وأي وقت .

ما يهم هو التوصيات والاقتراحات المتزايدة لتحفيز الأطفال على ممارسة النشاط بشكل وثيق بالأهالي في تعزيز هذه الثقافة الأسرية في المجتمع.

الخاتمة:

وفي ختام هذا البحث فإن عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة قضية مهمة وملحة تحتاج إلى معالجة سريعة فالنشاط المتعلق بممارسة الرياضة يؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة للأطفال.

لقد أسفرت الأبحاث والدراسات المتعلقة بعزوف الأطفال عن الرياضة عن أن هناك العديد من العوامل التي تحول بين الأطفال وممارستهم للرياضة مثل عدم تحفيز الأهالي ابناءهم على ممارسة الرياضة ، وقلة التوعية، وعدم بناء البيئات الفعالة لممارسة الأنشطة الرياضية ولعلاج مشكلة عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة نحن بحاجة إلى خطوات فعالة يجب أن تشمل التعاون بين الأهالي والمدرسة والمؤسسات الحكومية والخاصة وتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة في بيئة آمنة ومحفزة مع ضرورة جعل الرياضة عادة وسلوك يومي بالنسبة للأطفال .

كما ينبغي أيضًا تطوير برامج الرياضة المدرسية وتوفير أوقات مناسبة لممارسة الأطفال للرياضة بحيث تكون برامج متنوعة وملائمة لاحتياجات واهتمامات الأطفال مع ضرورة تشجيعهم على المشاركة في البرامج العامة مع اهاليهم.

عزوف الأطفال عن ممارسة الرياضة ليس مشكلة لا يمكن حلها ولذلك فإن الدعم والتشجيع والتوعية الايجابية سوف تغير الأطفال وتحفزهم على اتباع خطوات تدريجية نحو نمط الحياة الصحي.

أخيرا أطفالنا يحتاجوننا لإخراجهم من الدائرة الحياتية المغلقة التي يعيشونها .

المصادر:

1. Novak Djokovic Foundation. The Importance of Sports for Children. Retrieved on the 15th of September 2023.
2. Dana Sullivan Kilroy. Fitness and Exercise for Kids. Retrieved on the 15th of September 2023.
3. Webmd.com. Mood-Boosting Exercises for Kids. Retrieved on the 15th of September 2023.
4. Beth Borowsky. 5 easy mood boosting activities for your children. Retrieved on the 15th of September 2023.
5. David Mills. Children Should Play More Than One Sport, Pediatricians Recommend. Retrieved on the 15th of September 2023.
6. Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International journal of environmental research and public health*, *18*(6), 3147. https://doi.org/10.3390/ijerph18063147
7. Srivastav, P., Vaishali, K., Rajwar, E. *et al.* Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. *Syst Rev* **12**, 70 (2023). https://doi.org/10.1186/s13643-023-02226-0
8. Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. F. (2017). Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity reviews :*

an official journal of the International Association for the Study of Obesity, *18*(9), 987–1017. https://doi.org/10.1111/obr.12562

9. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, *32*(5), 963–975. https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014
10. Ornelas, I.J., Perreira, K.M. & Ayala, G.X. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act* **4**, 3 (2007). https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-3
11. Cortis, C., Puggina, A., Pesce, C., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Simon, C., Ciarapica, D., Condello, G., Coppinger, T., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Jaeschke, L., … Boccia, S. (2017). Psychological determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of DIet and Physical ACtivity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PloS one*, *12*(8), e0182709. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182709
12. Ren, Zhanbing, Linlin Hu, Jane Jie Yu, Qian Yu, Sitong Chen, Yudan Ma, Jingyuan Lin, Lin Yang, Xiaoyun Li, and Liye Zou. 2020. "The Influence of Social Support on Physical Activity in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Exercise Self-Efficacy" *Children* 7, no. 3: 23. https://doi.org/10.3390/children7030023

13. McDonough, D. J., Liu, W., & Gao, Z. (2020). Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *BioMed research international*, *2020*, 8160756. https://doi.org/10.1155/2020/8160756
14. Hosokawa, R., Fujimoto, M. & Katsura, T. Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study. *BMC Sports Sci Med Rehabil* **15**, 90 (2023). https://doi.org/10.1186/s13102-023-00700-9
15. Saunders, R. P., Dishman, R. K., Dowda, M., & Pate, R. R. (2020). Personal, Social, and Environmental Influences on Physical Activity in Groups of Children As Defined by Different Physical Activity Patterns. *Journal of physical activity & health*, *17*(9), 867–873. https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0159
16. Alarcó-Rosales, R., Sánchez-SanSegundo, M., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blazquez, N., Lordan, O., & Zaragoza-Martí, A. (2021). Effects of a School-Based Intervention for Preventing Substance Use among Adolescents at Risk of Academic Failure: A Pilot Study of the Reasoning and Rehabilitation V2 Program. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *9*(11), 1488. https://doi.org/10.3390/healthcare9111488
17. Raghupathi, V., Raghupathi, W. The influence of education on health: an empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. *Arch Public Health* **78**, 20 (2020). https://doi.org/10.1186/s13690-020-00402-5
18. Wang, M., & Fang, H. (2020). The effect of health education on knowledge and behavior toward respiratory infectious diseases among students in Gansu, China: a quasi-natural experiment. *BMC public health*, *20*(1), 681. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08813-3