

نشست‌های برگزار شده در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان نشست: ورزش قهرمانی کودکان، فرصت یا تهدید؟

شناسنامه نشست	
واحد برگزار کننده نشست:	دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
مسئول نشست:	دکتر سارا کشکر (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
تاریخ برگزاری نشست:	۱۴۰۰/۰۹/۲۷
اعضای هیئت علمی:	دکتر ناصر صبحی، دکتر فرزانه باباخانی، دکتر مینو باسامی، دکتر فرزاد غفوری و دکتر حبیب هنری (اعضای هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)، دکتر محمد احسانی (عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس)، دکتر فرزام فرزاد (عضو هیئت علمی دانشگاه مازندران)، دکتر محمد دادرش (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)
نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مرتبط:	دکتر علی رغبتی (مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و نظارت ورزش قهرمانی)، آقای بهمن عبدالهی (مسئول تربیت بدنی مدارس کاشان، مسئول انجمن ژیمناستیک مدارس استان اصفهان، پایه‌گذار ژیمناستیک کاشان و دبیر هیئت فدراسیون ژیمناستیک کاشان)
مسئله محوری نشست:	آثار ورزش قهرمانی کودکان چیست؟ - آثار روان‌شناختی ورزش کودکان - آثار فیزیولوژیک و پاتولوژیک ورزش قهرمانی کودکان - آثار تربیتی ورزش قهرمانی کودکان - مشکلات استانداردها و قوانین آموزش و مربیگری ورزش کودکان در کشور

– جایگاه ورزش کودکان در بیانیه‌های حقوقی ورزش ایران و سازمان‌های بین‌المللی – جایگاه ورزش کودکان در اسلام – راهکارها و توصیه‌های اصلاح وضعیت موجود ورزش قهرمانی کودکان در کشور	
وزارت ورزش و جوانان، وزارت آموزش و پرورش، کمیته ملی المپیک	سازمان‌های هدف توصیه سیاستی:

چکیده مباحث طرح‌شده (مقدمه، چالش‌ها و مشکلات پیش رو):

ورزش قهرمانی کودکان یکی از ابعاد صنعت ورزش است که در سازمان‌های مختلف ورزشی و باشگاه‌ها همچنین آموزش و پرورش مورد توجه است و به آن پرداخته می‌شود. از آنجا که سلامت روانی و جسمانی مردم در اولویت اهداف توسعه کشور است، لذا توجه به جایگاه ورزش قهرمانی کودکان که آینده‌سازان کشور هستند، از اهمیت بسیاری برخوردار است و لازم است در برنامه‌ریزی توسعه ورزش کشور مورد توجه ویژه قرار گیرد. به این لحاظ بازنگری در اهداف و فرایند مدیریت ورزش قهرمانی کودکان و نظارت بر اجرای تمرینات و نحوه عملکرد باشگاه‌ها و گروه‌های ورزشی ضرورتی غیرقابل اجتناب در دیده‌بانی این سطح از ورزش با توجه به تأمین سلامت فردی و اجتماعی کودکان است.

توضیح دقیق اهداف نشست همراه با ذکر چالش‌ها و مشکلات پیش رو و خلاصه دیدگاه‌های مطرح‌شده در این باره:

۱. هدف از برگزاری این نشست بررسی آثار ورزش قهرمانی کودکان بر سلامت جسمانی-روانی، تربیتی و اجتماعی آن‌ها و همچنین جایگاه حقوقی، قانونی و اعتقادی آن در مدیریت ورزش کشور و ارائه توصیه‌ها و راهکارهایی به سازمان‌های متولی به جهت برنامه‌ریزی و نظارتی جامع بر سلامت ورزش قهرمانی کودکان در کشور بود.
۲. بررسی وضعیت امروز برخی از رشته‌های ورزشی که کودکان در آن فعالیت دارند، گویای این امر است که قهرمانی کودکان مهم‌ترین هدف در فعالیتهای بسیاری از

باشگاه‌هاست و بر این اساس از شیوه‌های تمرین و آماده‌سازی استفاده می‌شود که با آثار منفی بر سلامت فردی و اجتماعی کودکان همراه است. در بسیاری از رشته‌های ورزشی نظیر ژیمناستیک و رشته‌های رزمی، کودکان برای دستیابی به جایگاه قهرمانی متحمل تمرینات شدید و رنج‌آور هستند که گاه منتج به آسیب‌های بدنی و روانی غیرقابل جبران می‌شود. این امر حاصل عدم به‌روزرسانی دانش و اطلاعات مربیان ورزش کودکان است که حاصل آن استفاده از شیوه‌های تمرین سنتی و به‌دوراز فاکتورهای سلامتی است و از طرفی تمایل و علاقه والدین به قهرمان شدن کودکان در ورزش نیز دلیل مهم دیگری برای ایجاد فضای سخت و دشوار در ورزش قهرمانی کودکان است.

۳. در اسناد بالادستی و بیانیه‌های حقوقی ملی و بین‌المللی مرتبط با ورزش کودکان به‌صراحت تأکید شده است که ورزش کودکان باید با علاقه و احساس لذت، نشاط و شکوفایی کودکان همراه باشد و احساس درد در زمان تمرینات به معنای توقف در ادامه فعالیت است. از طرفی در آموزه‌های اسلامی بر آموزش رشته‌های ورزشی تأکید شده است که نه تنها اهداف سلامت، نشاط و رشد آن‌ها را تأمین می‌کند، بلکه در زندگی آتی آنان نیز به‌عنوان مهارت‌های زندگی قابل بهره‌برداری باشد.

۴. تحقیقات نشان می‌دهند که فشار تمرینات ورزشی بر پیکره کودکان با آسیب‌های غیرقابل جبران در عضلات، اسکلت و ارگان‌های حیاتی آن‌ها همراه است که این خود بر رشد مطلوب کودکان آثار منفی برجای می‌گذارد. توجه به فیزیولوژی و تغذیه کودکان در ورزش قهرمانی اهمیتی غیرقابل انکار دارد و توجه به ابعاد تربیتی ورزش قهرمانی کودکان در رشد فضایل اخلاقی در ورزشکاران و ورزش کشور بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهند که خستگی روانی که به آن خستگی مفرط گفته می‌شود، در بین کودکان ورزشکار قهرمان با دلسردی، افسردگی و بی‌انگیزگی در انجام سایر امور تحصیل و تفریح کودکان قابل توجه است.

۵. توجه به سن کودکان و نوع رشته ورزشی انتخابی از عوامل مهمی است که با تضمین سلامت کودکان رابطه دارد. کودکان سنین خردسالی قدرت تحلیل و قبول شکست در

برابر رقبایشان را ندارند و این موضوعی است که در ورزش امروز کشور با نگاه تخصصی کمتری همراه است.

۶. استانداردهای آموزش و مربیگری در ورزش کودکان مانع رفتار غلط بسیاری از مربیان ورزش کودکان نیست. محتوای این استانداردها و نحوه نظارت بر عملکرد باشگاه‌ها و مربیان ورزش کودکان نیاز به بازنگری و اصلاح دارد. در حال حاضر بسیاری از باشگاه‌های کشور از مربیانی برای ورزش کودکان استفاده می‌کند که یا اطلاعات قدیمی دارند و یا اصولاً با الزامات مربیگری ورزش کودکان آشنایی ندارند. لذا بهبود فرایند مربیگری و نظارت بر عملکرد باشگاه‌های ورزشی در حوزه ورزش قهرمانی کودکان اولویت مهمی است که بر بهبود شرایط ورزش آینده‌سازان کشورمان اثر گذار است.

توصیه‌های سیاستی:

۱. تدوین منشور اخلاقی و بیانیه حقوق ورزش کودکان: سازمان‌های جهانی در حوزه ورزش و حقوق بشر از جمله سازمان ملل، یونیسف، فدراسیون‌های ورزشی و پزشکی و امثال آن اقدام به تدوین بیانیه‌های حقوقی در خصوص حقوق کودکان در ورزش نموده و آن را از طریق پرتال‌های سازمانی در اختیار مردم جهان قرار داده‌اند؛ اما در ایران کمتر سازمانی اقدام به انتشار منشور حقوق ورزش کودکان نموده‌اند و این امر چارچوب و الزامات ورزش قهرمانی کودکان را در ابهام قرار داده است. در بیانیه حقوق کودکان در ورزش یونیسف صریحاً تأکید شده است که تمرینات ورزشی که بر جسم و روان کودک آسیب برسانند، ممنوع است و مسبب این نوع تمرین باید در برابر قانون پاسخگو باشند. همچنین در این بیانیه به نقش والدین به صراحت اشاره شده است و ذکر شده است که والدین نباید از کودکان توقع انجام تمرینات ورزشی دشوار برای رسیدن به قهرمانی داشته باشند. در بیانیه حقوق بشر به صراحت به موضوع اعمال تمرینات دشوار به کودکان را در زمره کودک‌آزاری قرار داده است. در کنوانسیون حقوق کودکان نیز بر بازی، نشاط و سلامت کودکان در فعالیت‌های ورزشی تأکید شده است.

۲. این بیانیه و بیانیه‌های مشابه همگی بر لزوم توجه به احساس لذت و آزادی کودکان در انتخاب فعالیت‌های ورزشی‌شان اشاره دارد و سلامت جسمانی و روانی کودکان در ورزش مورد تأکید این بیانیه‌هاست. لذا نیاز است تا چارچوب‌های اخلاقی و حقوقی ورزش کودکان در ایران با توجه به الگوهای جهانی و ارزش‌های اعتقادی و فرهنگی تدوین و در اختیار عموم مردم قرار گیرد.

۳. **تدوین چارچوب‌های سلامت در ورزش کودکان توسط مراکز بهداشت، درمان و سلامت و همچنین فدراسیون پزشکی ورزشی:** در برخی از کشورها جامعه پزشکی به قوت در کنار ورزش و سلامت جامعه قرار دارد و اقدام به تدوین استانداردهایی برای پیشگیری از آسیب در کودکان و بزرگسالان می‌نماید. سایت پزشکان آمریکا ضمن تدوین چارچوبی برای پیشگیری از آسیب در ورزشکاران و به‌ویژه کودکان، به صراحت تأکید می‌کند که احساس درد در زمان انجام تمرینات ورزشی به منزله شروع آسیب‌رسانی به بدن ورزشکار است و به همین دلیل به محض احساس درد، تمرینات باید متوقف شوند و ادامه آن با آسیب‌های غیرقابل جبران همراه خواهد بود. یکی از مطالبی که پزشکان بر آن تأکید دارند توجه به سن کودکان برای ورود به عرصه ورزش قهرمانی است؛ زیرا انجام تمرینات پرفشار در حوزه ورزش قهرمانی در سنین پایین با مشکلات تغییرات هورمونی و آسیب‌های جسمانی همراه است. لذا لازم است توجه به سن و ویژگی‌های فردی کودکان نیز در برنامه‌ریزی ورزش قهرمانی مورد توجه قرار گیرد.

۴. **توجه به ارزش‌های اعتقادی در برنامه‌ریزی ورزش کودکان:** اسلام در زمینه ورزش کودکان بر انجام فعالیت‌های مفرح و مبتنی بر سلامت و رشد کودکان تأکید دارد و کمک و همراهی والدین را برای ترغیب کودکان به رشته‌های ورزشی که برای آنها مفید بوده و در بهینه‌سازی آینده آن‌ها نقش مهمی دارند، از وظایف والدین قلمداد می‌کند. لذا از نظر اسلام حضور کودکان در ورزش قهرمانی و تحمل تمرینات دشوار و طاقت‌فرسا در اولویت قرار ندارد.

۵. **تأکید بر توسعه ارتباطات اجتماعی در ورزش کودکان:** بازی و فعالیت ورزشی در توسعه ارتباطات اجتماعی کودکان نقش مهمی دارند. ورود کودکان به ورزش قهرمانی ضمن تحمل تمرینات پرمشق، اوقات فراغت آنها برای لذت بردن از ورزش و برقراری ارتباط اجتماعی با سایر کودکان محدود می‌شود. لذا نیاز است تا در برنامه‌ریزی ورزش قهرمانی، کودکانی که از آنها گرفته نشود و به نیازهای دوران کودکی آنها توجه شود.

۶. **بررسی و نظارت بر نحوه عملکرد باشگاه‌های ورزشی در ورزش قهرمانی کودکان:** یکی از الزامات مهم در بهبود شرایط ورزش قهرمانی کودکان، نظارت بر عملکرد باشگاه‌های ورزشی است. در این خصوص لازم است استانداردهای اماکن و الزامات آموزش و فعالیت ورزش قهرمانی کودکان و همچنین منشور اخلاقی ورزش کودکان و جایگاه آن در بیانیه حقوق ورزش کودکان تدوین و به مدیران باشگاه‌های ورزشی ابلاغ گردد و مربیان و کارکنان باشگاه‌ها در دوره‌های آموزشی در خصوص آشنایی با جایگاه قانونی و حقوقی کودکان در ورزش شرکت کنند و گواهینامه اخذ کنند. به این ترتیب از عملکرد سلیقه‌ای باشگاه‌های ورزشی در حوزه ورزش کودکان پیشگیری می‌شود و فعالیت‌های قهرمانی کودکان در ورزش استاندارد می‌گردد. از آنجاکه متولی اصلی ورزش قهرمانی در کشور وزارت ورزش است، لذا نیاز است تا روند نظارت قانونی بر عملکرد باشگاه‌های ورزشی در حوزه ورزش کودکان به‌طور جدی اجرا شود.

۷. **بازآموزی و نظارت بر عملکرد مربیان ورزش کودکان:** مربیان ورزش مهم‌ترین نقش را در اصلاح وضعیت ورزش قهرمانی کودکان دارند. لذا توجه به بازآموزی و تأکید بر سلامت و نشاط کودکان در ورزش در برنامه آموزشی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لزوم تغییر جمله «NO PAIN, NO GAIN» که سرلوحه کار بسیاری از مربیان است به فلسفه «اول سلامت و بعد موفقیت» امری ضروری است. چون هیچ هدف دیگری نمی‌تواند جایگزین سلامت فردی و اجتماعی کودکان باشد. لذا بازآموزی مربیان ورزش کودکان و تأکید بر مدیریت سلامت کودکان در محتوای برنامه آموزشی مربیان باید در اولویت قرار گیرد تا از برداشت‌های شخصی و آموزش‌های سلیقه‌ای و به‌دوراز فاکتورهای علمی

در تأمین سلامت کودکان اجتناب شود. همچنین توجه به اخلاق مربیگری در عمل و نظارت بر عملکرد اخلاقی مربیان در حوزه ورزش کودکان یک الزام تلقی می‌شود.

۸. **اصلاح شیوه‌های تمرین و بهبود امکانات و وسایل ورزشی:** در شیوه مربیگری سنتی، به دلیل کمبود وسایل و امکانات ورزشی کمک‌کننده به توسعه توانایی‌های کودکان، اکثر تمرینات مبتنی بر وزن بدن کودکان و بدون وسایل کمک آموزشی انجام می‌شد و به این دلیل هنوز بسیاری از تمرینات ورزشی در رشته‌های ورزشی مختلف از جمله ژیمناستیک و رشته‌های رزمی با اتکا بر سبک قدیم انجام می‌شود؛ اما رشد علم و بررسی ابعاد سلامت کودکان در ورزش منتج به تولید دستگاه‌های کمک آموزشی شد که در بسیاری از باشگاه‌های ورزش کودکان در اقصی نقاط جهان استفاده می‌شود. از جمله این دستگاه‌ها می‌توان به دستگاه‌های توسعه توانایی انعطاف عضلات در رشته‌های فوق اشاره کرد که کودکان خود بدون دخالت مربیان، می‌توانند از این دستگاه‌ها استفاده کنند و میزان افزایش انعطاف عضلات خود را در هر بار استفاده از دستگاه رصد کنند، بدون اینکه با تحمل درد و یا ایراد آسیب به عضلاتشان مواجه شوند.

وزارت ورزش در بخشی از مأموریت‌های خود بر استاندارد اماکن و منابع انسانی نظارت دارد و در این خصوص به استانداردهای اماکن ورزشی کودکان و مدارس ورزش نیز توجه می‌شود. لذا نیاز است در وزارت ورزش و سازمان‌های تابعه برای بازنگری در تدوین استانداردها بر دستاوردهای جهانی در حوزه ورزش کودکان توجه شده و در کشورمان مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

۹. **توجه به ابعاد آسیب‌شناسی جسمانی ورزش قهرمانی کودکان:** گزارش تحقیقات نشان می‌دهد که عملکرد نامطلوب مربیان در ورزش قهرمانی کودکان موجب شده است که کودکان بسیاری دچار آسیب‌های جسمانی غیرقابل جبران شوند. توجه به صفحات رشدی و همچنین ویژگی‌های عضلانی-اسکلتی کودکان در برنامه تمرینات آن‌ها یک ضرورت است و عدم تناسب تمرینات با ویژگی‌های رشدی کودکان موجب بروز صدمات غیرقابل جبران به آن‌ها می‌شود. ضمناً افراط در تمرینات قهرمانی که در مدت

طولانی و با شدت زیاد همراه می‌شود، می‌تواند فشار زیادی را بر مفاصل و استخوان‌ها وارد سازد. طبق نظر متخصصان، افراد در قبل از دوره بلوغ نباید تمرینات سنگین انجام دهند. ضمناً در استعدادیابی ورزش در بین کودکان فاکتورهای بسیاری باید رعایت شود تا از آسیب‌های بعدی جلوگیری شود.

۱۰. **توجه به مدیریت تغذیه و فیزیولوژی کودکان ورزشکار:** ورود کودکان به عرصه قهرمانی ورزش، مستلزم توجه به وضعیت تغذیه و تأمین مواد غذایی موردنیاز رشد و فعالیت ورزشی آنهاست. بررسی‌ها نشان می‌دهند که تغذیه مطلوب کودکان ورزشکار در باشگاه‌های ورزشی مورد توجه نیست و از آنجا که خانواده‌ها نیز بر این امر آگاهی کافی ندارند، لذا کودکان بدون پشتوانه تأمین مواد غذایی موردنیازشان وارد عرصه تمرینات طاقت‌فرسای ورزش قهرمانی می‌گردند که این امر در درازمدت موجب بروز آسیب‌های غیرقابل جبران خواهد شد. لذا به منظور پیشگیری از آسیب‌های جدی به فرایند رشد و نمو کودکان ورزشکار، لازم است در باشگاه‌های ورزشی کودکان از متخصصان تغذیه برای مدیریت وضعیت برنامه غذایی کودکان بهره‌برداری شود و نظارت کافی بر اجرای برنامه تغذیه ورزشکاران صورت گیرد.

۱۱. **توجه به بازی و فعالیت‌های مفرح کودکان به عنوان ابزار بهزیستی روانی:** تحقیقات و گزارش‌های مراکز مختلف علمی و درمانی در کشورهای جهان نشان می‌دهد که فشار تمرینات ورزش قهرمانی بر کودکان موجب بروز افسردگی، خودکشی و خستگی مفرط و دوری آنها از فعالیت‌های ضروری در تحصیل و خانواده و اجتماع می‌گردد. لذا توجه به مفرح‌بودن تمرینات ورزشی کودکان حتی به منظور آماده‌سازی آنها برای ورزش قهرمانی باید در اولویت قرار گیرد. لذا ضرورت دارد تا در نظام تربیت مربی ورزش قهرمانی کودکان بر بعد تفریح و لذت‌افزایی تمرینات ورزشی کودکان که لازمه بهینه‌سازی رشد روانی و تقویت ارتباطات اجتماعی آنهاست، توجه شود.

۱۲. **توجه به اهداف تعلیم و تربیت کودکان در سطوح مختلف ورزش به‌ویژه ورزش قهرمانی کودکان:** توجه به فردیت کودک و نیازهای زندگی کنونی او و نیازهای جامعه و توجه

به رغبت‌های کودک در فعالیت‌های ورزشی کودک باید مورد توجه قرار بگیرد. توجه به اختلافات فردی کودکان ضرورت متناسب‌سازی تمرینات را با اختلافات فردی آن‌ها الزامی می‌سازد. در ورزش قهرمانی، کودکان به خواست والدین وارد این نوع از ورزش می‌شوند و خواسته‌های او مورد توجه نیست. هرچند تحت تأثیر والدین به حضور در ورزش قهرمانی توجه نموده و آن را در اولویت قرار می‌دهد. در ورزش قهرمانی به دلیل فشار بر کودکان اولاً رغبت‌های آن‌ها نادیده گرفته می‌شود و ثانیاً نیازهای رشد فردی و اجتماعی او نادیده گرفته می‌شود. از بعد تربیتی فعالیت‌های ورزشی کودکان باید بر مبنای رغبت کودک قرار گیرد. باید هر مربی ورزشی در ورزش کودکان بر تجربیات تربیتی و آموزشی کودکان توجه کنند و از صرف انرژی و وقت او برای فعالیت‌های غیرتربیتی اجتناب شود. مربیان لازم است نیازهای کودکان را بشناسند و از آن در مربیگری خود استفاده کنند. آموزش مربیان باید به سمت آموزش‌های باکیفیت برود و مباحث تربیتی در مباحث درسی دوره‌های مربیگری قرار گیرد.

۱۳. فرهنگ‌سازی رسانه‌ای و تأکید بر جایگاه اجتماعی ورزش کودکان: موضوع کودک

قهرمانان در ورزش متأسفانه با اقبال زیادی از طرف والدین همراه است و بسیاری از والدین قهرمانی کودکان‌شان در ورزش را یا به دلایل ارضای نیازهای درونی خود و یا به‌منظور تأمین آتیه فرزندانشان با ایجاد امکان ورود آن‌ها به فضای ورزش قهرمانی به‌عنوان اولویتی اجتناب‌ناپذیر در زندگی فرزندشان دنبال می‌کنند. گرایش والدین به ورزش قهرمانی کودکان به دلیل فضا‌سازی رسانه‌ای و مشکلات فرهنگی برخی از خانواده‌ها در سال‌های اخیر تشدید شده است. نمایش چهره‌های کودک قهرمانان از جمله آرات حسینی در فضای شبکه‌های مجازی انگیزه قوی برای بسیاری از والدین شده است تا فرزندان خود را در مسیر از پیش تعیین‌شده‌ای که کودک قهرمانان رسانه‌ای ترسیم کرده‌اند، قرار دهند. غافل از اینکه این مسیر همواره با چالش‌ها و مشکلات غیرقابل اجتنابی همراه است. لذا ضرورت دارد که رسانه‌های جمعی در جهت اطلاع‌رسانی به والدین در خصوص اولویت‌دهی به موضوع سلامت و آرامش روانی کودکان در ورزش

اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی کنند و به موازات رسانه‌های جمعی، نیاز است تا سازمان‌های ورزشی، ورزش قهرمانی کودکان را در اولویت‌های برنامه خود مورد تأکید قرار ندهند. مدرسه جای تحصیل است و نه باشگاه ورزش قهرمانی! لذا نیاز است تا مدارس از جرگه ورزش قهرمانی و ایجاد زمینه استعدادیابی کودکان برای ورزش قهرمانی فاصله گیرند و فضایی آرام و به دور از رقابت‌های ورزش قهرمانی را برای دانش آموزان رقم زنند. کودکان حق زندگی دارند و تمام زندگی کودکان نباید صرف ورزش قهرمانی شود. توجه به سلامت و نشاط کودکان باید در محتوای برنامه‌های رسانه‌ای قرار گیرد.

۱۴. **آموزش والدین کودکان ورزشکار در خصوص الزامات حمایت عاطفی از کودکان ورزش:** والدین برای اینکه کودکانشان به سطوح بالای قهرمانی برسند، تمام تلاش خود را مصروف فعالیت‌های ورزش قهرمانی کودکان می‌کنند. درواقع نتیجه گرایی و مصلحت‌گرایی جایگزین واقعیت‌گرایی می‌گردد. در این راستا توجه به احساسات و عواطف کودکان دستخوش افکار ابزار محور می‌گردد و والدین از کودک انتظار فعالیت بیشتر برای کسب جایگاه قهرمانی دارند و قهرمان‌پروری و توجه به درآمدزایی جایگزین ابعاد عاطفی و انسانی در رابطه بین والدین و کودکان می‌گردد.

۱۵. **توجه به رشته ورزشی برای شروع ورزش قهرمانی کودکان:** اوج ورزش قهرمانی کودکان فقط در چند رشته مثل ژیمناستیک و برخی رشته‌های رزمی امکان‌پذیر است چون برای این رشته‌ها نیاز به مهارت‌آموزی در سنین پایین هست. لذا بسته به نوع رشته ورزشی باید مشخص شود که کودکان از چه سنی باید وارد ورزش قهرمانی شوند.

خلاصه توصیه‌های سیاستی:

۱. تعیین جایگاه و شفاف‌سازی مسیر رشد ورزش قهرمانی کودکان در برنامه‌های توسعه ورزش کشور مبتنی بر ارزش‌های اعتقادی و سلامت کودکان؛
۲. تدوین بیانیه حقوق کودکان در ورزش، توسط وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و فدراسیون‌های ورزشی به منظور تعیین جهت و حیطه عملکرد مربیان و باشگاه‌های ورزشی در آموزش و برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی کودکان در سطح قهرمانی؛

۳. تدوین استانداردهای اماکن، تجهیزات و منابع انسانی در ورزش قهرمانی کودکان به‌منظور تهیه مکان مناسب، وسایل ورزشی مطلوب برای پیشگیری از آسیب‌های جسمانی غیرقابل جبران و انتخاب مربیان آموزش‌دیده و کیفی در ورزش کودکان؛
۴. بازنگری، به‌روزرسانی و استانداردسازی محتوای آموزشی مربیان در دوره‌های مربیگری به‌منظور تمرکز آن‌ها بر ارزش‌های تربیتی و توجه به لذت و تفریح کودکان در انجام فعالیت‌های ورزشی؛
۵. بازنگری مقررات و استانداردهای مدیریت اماکن ورزشی به‌منظور عملکرد مطمئن و نظارت بهینه برای کنترل اقدامات در حوزه ورزش قهرمانی کودکان؛
۶. توسعه آگاهی‌های عمومی از طریق فعالیت‌های رسانه‌ای بر ابعاد ورزش قهرمانی کودکان و تمرکز بر سلامت، لذت و تفریح کودکان در ورزش و هدایت افکار عمومی به دوری از اولویت قرار دادن منافع مادی ورزش قهرمانی کودکان؛
۷. توجه به ویژگی‌های فردی کودکان و همچنین نوع رشته ورزشی برای شروع فعالیت‌های ورزش قهرمانی با نظارت وزارت ورزش و سازمان‌های تابعه؛
۸. آموزش والدین از طریق سازمان‌های مرتبط با ورزش قهرمانی کودکان به‌منظور آشنایی آن‌ها با ابعاد ورزش قهرمانی کودکان، فواید، محدودیت‌ها و مضرات آن و نحوه ارتباط و حمایت عاطفی از کودکان و اجتناب به اعمال فشار بر آن‌ها؛
۹. مناسب‌سازی تمرینات کودکان در ورزش به‌منظور جلوگیری از آسیب‌های جسمانی و توجه به تغذیه مناسب آن‌ها؛
۱۰. تعیین آستانه و مدت‌زمان شرکت کودکان در تمرینات ورزشی با توجه به اولویت زندگی فردی و خانوادگی کودک به‌منظور پیشگیری از آسیب به فعالیت‌های فردی و اجتماعی او؛
۱۱. توجه به اهداف تربیتی و روان‌شناختی کودک با محوریت نشاط، بازی و لذت کودکان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی و دوری از تمرینات شدید، رنج‌آور و غیرقابل انعطاف.