



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

بررسی جنبه‌های روانی و حرکتی

در ورزش خُردسالان

در ارتباط با نقش مربی و والدین

مربی، جداول و برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی و انتظاراتی که والدین از برنامه‌ها دارند باشد. گاهی اوقات، چنین دیدارهایی هم کافسی نیست. برقراری یک ارتباط منظم و برنامه‌ریزی شده میان این دو در حین اجرای برنامه نیز به پیشبرد برنامه کمک شایانی خواهد کرد. تعقیب پیشرفت ورزشکار نیز از جمله فعالیت‌هایی است که باید در این ارتباط دو جانبه صورت گیرد. از قبیل قوانین ورزشها، مهارتها و روشهای بازیهای مختلف، تغذیه و آمادگی جسمانی در استقبال والدین از ورزش فرزندشان مؤثر است، نه فقط به این دلیل که در بازیها و تورنمنت‌های ورزشی به پیروزی دست یابند، بلکه دلزدت بردن و بالای بردن درک اجتماعی کودک از طریق فعالیت‌های ورزشی و توجیه این موفقیت‌هاست. بر اساس مطالعه‌ای که بر روی منابع مختلف مربوط به ارتباط والدین و فرزندان صورت گرفته، چنین نتیجه‌گیری شده است که پنج موضوع مهم در ملاقاتها و ارتباطات میان مربی و والدین، باید مورد بحث قرار گیرند: دستیابی به اهداف ایجاد ارتباط مؤثر و مفید، رقابت و مسابقه تمرین در خانه و ورزشکار بودن.

نقشی که مربی می‌تواند در ارتباط با والدین ورزشکار داشته باشد، اغلب مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. در عرصه ورزش خردسالان برقراری ارتباط با والدین می‌تواند تحارب ارزنده‌ای به ورزشکار، مربی و بدرو مادر اعطا کند. اسمول (۱۹۸۶) عنوان "مثلت ورزشی" را مطرح می‌کند که شامل مربی، ورزشکار و والدین است. وی تأکید می‌کند که مهارت‌های مربی در صورتیکه بتواند با والدین ارتباط برقرار کند در پرداختن به آموزش ورزشکار موفق‌تر خواهد بود. دخالت والدین در ورزش فرزندانشان روند فزاینده‌ای داشته و ناهنجاریهای آن نیز قابل توجه بوده است. متأسفانه بعضی از مربیان، از برقراری ارتباط با والدین غافلند و بعضی حتی آنرا بی‌اساس می‌دانند. اینگونه افراد، نتیجه عدم برقراری ارتباط اجتماعی و درلاک خود فرورفتن را درسی ناموفق شدن برنامه‌هایشان خواهند دید.

بر اساس مطالعه مارتین ولومسدن (۱۹۸۷) تأکید بیش از حد روی پیروزی، یک مشکل اساسی در ورزش خردسالان است. بنابراین یکی از وظایف عمده مربیگری، کمک به پدران و مادران در تفهیم ورزش بعنوان برآورنده نیازها و تواناییهای جسمی فرزندانشان است. سادی بازی با همسالان، توسعه آمادگی جسمانی، یادگیری، مهارتها، بکارگیری حداکثر توان جسمی، لذت بردن از هیجانات ورزش و توسعه خودباوری، تعدادی از مزایای پرداختن به ورزش است، که اغلب از جانب والدین، به دلیل اینکه در این فعالیتها برد و باخت مطرح نیست، مورد توجه قرار نمی‌گیرد. یکی از روشهای مؤثر برای جلب حمایت و اعتماد والدین، برگزاری دیدارهای بین والدین و ورزشکاران و مربیان، برای تفهیم و توجیه برنامه‌های ورزشی است. مسائلی که در این دیدارها مطرح می‌گردد، می‌تواند شامل اهداف

دستیابی به اهداف برنامه:

هدف، یکی از مؤثرترین روشها برای کمک به پیشرفت ورزشکار است. با وجود این هدف‌ها در کودکان، والدین آنها و مربیان باهم متفاوت است. بعنوان مثال، کودکان ورزش می‌کنند تا لذت ببرند و بادوستان خود همبازی شوند. در همین حال والدین چنان برخورد می‌کنند که انگار فرزندشان، خود را برای تبدیل شدن به یک قهرمان حرفه‌ای ورزش تربیت می‌کند (گولد ۱۹۸۶). مربیان باید والدین را برای

قائل شدن تفاوت بین دستاوردها کمک کنند و برایشان توجیه کنند که بین اهداف رقابتی و پیروزی در یک بازی با اهداف ورزشی که سعی در توسعه مهارت‌های ورزشکار، نسبت به مهارت‌های گذشته وی دارد (مانند تمرین شوت بسکتبال) تفاوت وجود دارد. به این دلیل که اهداف رقابتی وابسته به بسیاری از فعل و انفعالات اطراف ورزشکار است، که ممکن است کنترل وی را از دستش خارج کنند. ورزشکارانی که منحصر "به اینگونه اهداف نظر دارند محکوم به شکستند. در مقابل پرداختن به اهداف ورزشی، کودک را به سمت پیشرفت و موفقیت رهنمون می‌سازد.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

آمادگی دارند، تا تشویق حرکات صحیح او. سه نوع پیغام وسخن، از جانب والدین و مربیان ورزشکار داده می‌شود. نخست تشویق ورزشکار بدنیال انجام یک مهارت به طور کامل و صحیح، که به آن بازخورد مثبت نیز گفته می‌شود (مثلاً "جمله": آفرین پاس خوبی بود). دوم زمانی که مربی یا سرپرست کودک، به‌وی در رابطه با یک مهارت غلط هشدار می‌دهد و به آن بازخورد منفی گفته می‌شود. (مثلاً "جمله": (حالت نبود). و بالاخره نوع سوم، بازخورد اصلاحی است. و آن زمانیکه در حین انجام مهارت وی را به اجرای صحیح آن دعوت می‌کنند (مثلاً "وقتی می‌خواهی توپ را با دست پرتاب کنی، به پهلو روبه هدف قرار بگیر!").

سایدنتاپ (۱۹۸۳) اظهار داشته است که بازخورد اصلاحی اغلب توسط مربی و والدین بکار بسته می‌شود. این نوع بازخورد می‌تواند و باید جنبه تشویقی داشته باشد. برخلاف بازخورد منفی که در آن، در مورد آنچه ورزشکار به غلط انجام می‌دهد، بحث می‌شود، بازخورد اصلاحی روی آنچه که ورزشکار برای انجام مهارت فعالیت نیاز دارد، تأکید می‌کند.

تعیین آنچه که باید والدین انجام دهند مشکل است. بدیهی است که تشویق و انتقاد صرف، نمی‌تواند مؤثر باشد، زیرا فردا تشخیص رفتارهای نامناسب و مناسب ناتوان می‌گردد. اسمیت و کرشنام (۱۹۸۳) عنوان کرده‌اند که کاربرد یک نوع بازخورد مشخص (چه مثبت و چه منفی) اثرات معکوس به جای خواهد گذاشت. دون مورهاوس و فردریک (۱۹۸۶) نسبت چهاربه یک بازخورد مثبت و منفی را برای تصحیح مهارت، نسبت مناسبی عنوان می‌کنند.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

به سایر هم سن و سالهای کودک صورت گیرد.

از چه سنی کودک می تواند به مسابقه در تیمهای ورزشی بپردازد؟ تعدادی از والدین معتقدند که برداشت کودکان از مسابقه با آنچه که خودشان (والدین) به آن اعتقاد دارند متفاوت است. نگرش افراد بزرگسال دربی شرکت در مسابقات حرفه‌ای و آماتور، توسعه می یابد. کودکان بدون چنین تجربیاتی وارد ورزش می‌شوند و اغلب، انتظارات آنها بطور فاحشی با بزرگسالان فرق دارد. کوکلی (۱۹۸۶) معتقد است که هیچوقت برای پرداختن یک کودک به مسابقه زود نیست، اما خاطر نشان می سازد که فعالیتهای تیمی و مسابقاتی نباید قبل از هشت سالگی آغاز شود، چون در این سن استنباط کودک از همبستگی‌های اجتماعی و مسابقات ورزشی، در یک سطح رسد نایافته است. کوکلی معتقد است که مسابقه بعد از سن هشت سالگی، همراه با تأکید روی توسعه مهارت فردی است و به تدریج این مهارتها، باید با قوانین و تدابیر بازی هماهنگ شود. تنها پس از ۱۳ سالگی است که فعالیتهای بسدبند ترمی تواند برای کودک مفید باشد.

درتلاش برای سرعت بخشیدن به پیشرفت کودک در ورزش، بعضی از والدین، فرزندان را به بازی با بزرگترها، وسایل مخصوص آدمهای بزرگتر و متخصص شدن در یک نوع ورزش تشویق می کنند. اگرچه بعضی از کودکان، قادر به دنبال کردن این خط می هستند، اما بعضی‌ها هم نمی‌توانند چنین باشند. تحت فشار قرار دادن کودکان برای انجام کارهایی که از آنها ساخته نیست، خطرات متعددی دربی دارد. مربیان باید در رابطه با انتظارات والدین، آنها را راهنمایی کنند و خطرات پرداختن به فعالیتهای نامناسب را تذکر دهند. همانند تمام جنبه‌های رشد، والدین باید به توسعه مهارتهای ورزشی بنا بر طبیعت کودک توجه داشته باشند، حال چه این توسعه سریعتر یا خیلی تدریجی تر، نسبت

تمرین در خانه:

والدین باید فرزندان را به تمرین و ممارست روی مهارتهای آموخته شده تشویق کنند. اگرچه آنها نتوانند در آموزش مهارتها شرکت کنند، اما بوجود آوردن جو مناسب برای ورزش در خانه، کار مشکلی نیست. چنین زمانی معمولاً برای تمام افراد خانواده، برای پرداختن به ورزش تخصیص می‌یابد. تاگارت و سایدنتاب (۱۹۸۶) از والدین بعنوان کنترل کننده پیشرفت فعالیتهای کودک در خانه یاد می کنند. این کنترل پشتیبانی، زمانی که کودک در حال کسب یک سطح آمادگی جسمانی بهتر است، بیشتر جلوه می کند. ورزش و تربیت بدنی در مدرسه به تنهایی نمی تواند در توسعه مهارتهای حرکتی کودک، مفید و مؤثر واقع شود. مربیان به نوبه خود باید حرکاتی را که عملی تر هستند، برای انجام در منزل به کودک بیاموزند. برای تیمهای ورزشی خردسالان که دوساعت در هفته به تمرین می پردازند، تعیین نیم ساعت ورزش و مرور مهارتها، توسعه مهارت و آمادگی جسمانی را دنبال دارد. در درجه نخست، موفقیت این برنامه، بستگی به انگیزه والدین برای کنترل کودک از نظر انجام تکالیف داده شده! دارد. برای شروع فعالیت، به نسبت والدین باوی همکاری کنند، اما کم کم باید این کار به خود کودک واگذار شود و ورزشکار سعی کند خود تمرینات را انجام دهد.

گتری (۱۹۸۲) برای بازیکنان خردسال فوتبال، که به تنهایی می خواهند به تمرین بپردازند، راهنماییهای انجام شده در روز، از قبیل مدت زمانی که بازیکن می تواند با توپ به شیرینکاری بپردازد، می تواند سبب توسعه

بیاورد به عرصهٔ ورزش، آداب ورزشکاری و همکاری گروهی را بیاموزند. با وجود این، ورزش نمی تواند از سایر جنبه های زندگی اجتماعی مستثنی باشد و یقیناً می تواند در رفتار افراد تأثیرات مثبت و منفی داشته باشد. پدران و مادران نیز همانند مربیان، باید به تبلیغ اخلاق و خصائل نیک در بین فرزندان شان آنطور که باید باشد، اهتمام ورزند.

توسعهٔ روحیهٔ ورزشکاری نمی تواند به شانس واگذار گردد. فیگلی (۱۸۹۵) به خصائص و استانداردهایی که یک کودک ورزشکار باید داشته باشد، اشاره کرده است. البته چنین خصوصیتی باید قابل دسترسی و منطقی باشند. مربیان باید خصوصیات اخلاقی نیک را از قبیل دست دادن با حریف پس از مشاجره، رفتار مودبانهٔ تیم یا شخص مقابل و برخورد بکسان در برنده شدن و شکست خوردن، به ورزشکاران خویش گوشزد کنند. فیگلی همچنین عنوان می دارد که احترام به ورزشکار بیش کسوت و قهرمان در یک رشته، از وظایف یک ورزشکار خوب است. آموزش ارزشهایی مثل احترام متقابل، همکاری، رعایت حال دیگران و تواضع، در سالهای اخیر به موازات قرار گرفتن کودک در معرض تحولات ارزشهای فردی حتی مشکل تر شده است، و تحت تأثیر جنبه های غلط برخورد های اجتماعی قرار گرفته است.

گاهی تضاد میان بجهائی که در یک تیم قرار دارند، از کیفیت و یازدهی ورزش می گاهد. برای بهره حستن از مزایای ورزش کودکان، باید یک فضای احترام متقابل و همکاری، حاکم باشد. چرا که ارتباط ضعیف می تواند سرخشمهٔ بسیاری از مشکلات باشد. والدین باید به فرزندان خویش بیاموزند که شنوندهٔ خوبی باشند، و در عین حال به سؤالات و نیازهای دوستان خود

مهارتهای وی در زمین بازی گردد. همچنین ایجاد سیستمی که برانگیزنده باشد و سبب پیشرفت مهارت شود، مثل جایزه و یا خرید یک وسیلهٔ جدید، می تواند کمک کننده باشد. فعالیت کودک با هم سن و سال خود، وی را در ادامهٔ آن یاری می کند.

بهم آمیختن آنچه که توسط گاتری عنوان شده است، به کودک قدرت انجام مهارت بدون اینکه از جانب کسی دیگر کنترل شود، را اعطا می کند. بطور کلی نقش والدین در منسوز رهنمون ساختن کودک به یک نوع خود اصلاحی است که فرد اشکالات خود را درک و رفع کند. یک اشتباه از دید کودک، با آنچه که در مخیله پدر و مادرش می گذرد، متفاوت است. این اشتباه برای کودک، چندان اهمیت ندارد، و والدین هم نباید بیش از حد سعی در تصحیح سریع آن داشته باشند. بهتر است او را به حال خود واگذارند تا بازی برایش لذت بخش شود. اصلاح مهارت غلط رایج زمانی موکول کنید که کودک آمادگی لازم را برای این کار دارد. علاوه بر این بعد از هر مهارت، نیاز به باز خورد، احساس نمی شود. زمان پیشنهادی برای باز خورد پنجاه درصد کل مدت فعالیت است، که از وابستگی بیش از حد به والدین پیشگیری می کند و نیز از اینکه کودک تصور کند، بی خودی سرزنش می شود، جلوگیری شود. فعالیت در خانه باید مفرح و شادی آور باشد، نه اینکه با سختی زیاد همراه باشد. والدینی که می توانند بطور مؤثری با فرزندان شان ارتباط برقرار کنند، در ایجاد یک محیط و خانوادهٔ شاد و سر حال، موفق خواهند بود.

ورزشکار بودن :

بسیاری از والدین امیدوارند، بجهایشان

باید بدانند که از نخستین اهداف ورزش برای افراد خردسال، اعتماد به نفس، یادگیری مهارت‌های جدید، و یافتن دوستان تازه است. از اینکه به پیروز شدن اهمیت نمی‌دهند. خردگیری شود. خوشبختانه زمانیکه والدین بدانند که مربیان در پی گسترش جنبه‌های مثبت ورزش هستند نه نتیجه بازی، نظر مساعدی در رابطه با کارمربی پیدا می‌کنند.

کودگانی که بازی می‌کنند، از ورزش لذت می‌برند. پدران و مادرانشان دارای شخصیت‌های ویژه‌ای هستند. ترسیم واقعیات و رسیدن به حد بالای موفقیت برای چنین افرادی، بدون اینکه فرزندانشان را دچار افراط و تفریط کنند، براحتی قابل دسترسی است. آنها بچه‌هایشان را بیشتر از اینکه برای پیروزی تشویق کنند، به سعی و کوشش فرامی‌خوانند، و به آنها روش منطقی رسیدن به اهداف قابل دستیابی را می‌آموزند. کودکان زمانیکه در پشت سر خود وجود یک حامی و مشوق را احساس کنند، در فعالیت‌های ورزشی، موفق‌تر خواهند شد.

به خوبی پاسخگو باشند (رونلاوبونکر ۱۹۸۷). کودک باید بیاموزد، چگونه سلام بدهد، گوش دهد، به دیده احترام به دیگران بنگرد و بطور کلی مهارت‌های باارزش اجتماعی که در ورزش وجود دارند، باید توسط والدین به کودک تزریق و منتقل شود.

برای منع کردن از ارتکاب اعمال زشت و ناشایست، هیچ کاری بهتر از توسل به برخورد صحیح و تشویق و تمجید نیست. از این قبیل کارها، تشویق فرد توسط هم تیمی‌هایش، و آموزش شاگردان به همدیگر است. و در نهایت مربیان و والدین باید بدانند که نقش الگوی بچه‌ها را ایفاء می‌کنند. رفتار و کردار آنها زیر نظر چشمان پرسشگر است. اگر این دو (سرپرست کودک و مربی) باهم به احترام رفتار کنند، و به پیروزی و شکست به دید منطقی بنگرند شاگرد نیز چنین خواهد کرد.

والدین نیاز دارند که در رابطه با ارزش‌های فعالیت بدنی کودکان خود آموزش ببینند و مفهوم پیروزی برای آنها روشن شود. والدین

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

قابل بیان و نوشتن

بدترین پدران (و مادران) کسی است که

عاطفه‌نگی و محبت به فرزند، و راه افراط و زیاده روی بکشاند.

تا از حال اعتدال بیرون آید و انضباط لازم را در تربیت نماندیده بگیرد.