کناره گیری کودکان از ورزش و راهکارهای مقابله با آن

رجبی، حمید

مقدمه

میلیون‏ها کودک و نوجوان،در انواعی از ورزش‏ها شرکت می‏کنند،ولی متأسفانه درصد بسیاری از آن‏ها از این نوع‏ فعالیت‏ها کناره‏گیری می‏کنند.برای مثال،آمار آن دسته از بچه‏های آمریکایی که در سال 2002 از ورزش خود کناره‏گیری‏ کرده‏اند،35 درصد گزارش شده است.در حالی‏که بعضی از ورزشکاران رشتهء ورزشی خود را عوض می‏کنند،برخی‏ به‏طور کامل ورزش را کنار می‏گذارند.چنین شرایطی باعث نگرانی مؤسسات و مراکزی می‏شود که برای تندرستی و سلامتی‏ افراد جوان فعالیت می‏کنند.این نگرانی،زمانی شدیدتر می‏شود که علت کناره‏گیری بچه‏ها،تجربه‏های منفی ورزشی‏ باشد؛چون در این صورت،با عواقب روانی-اجتماعی همراه خواهد بود.در مقالهء حاضر،انگیزه‏های کودکان برای‏ مشارکت در ورزش و دلایل کناره‏گیری آن‏ها از ورزش بررسی می‏شود و براساس یافته‏های سوزی ریوالد1،هشت راهکار روانی-اجتماعی ارائه می‏دهیم.

انگیزه‏های شرکت کودکان در ورزش و عوامل ترک ورزش

بسیاری از محققان،برای تعیین‏ علت کناره‏گیری کودکان از برنامه‏های‏ ورزشی،ابتدا دلایل شرکت آن‏ها در این‏گونه برنامه‏ها را بررسی کرده‏اند. گلد و هورن‏2(1984)در بررسی متون‏ پژوهشی نشان دادند،عواملی که‏ علائق کودکان به ورزش را تحریک‏ می‏کند،عبارتند از:

\*مفرح بودن

\*بهبود مهارت

\*دوستیابی

\*کسب موقعیت

همچنین،عوامل زیر علت‏ کناره‏گیری کودکان از ورزش شناخته‏ شدند:

\*تناقض با علائق کودکان

\*نداشتن حالت بازی

\*نداشتن موفقیت یا پیشرفت

\*نداشتن حالت تفریح

\*علاقه نداشتن به مربی

\*رنجش خاطر

\*آسیب‏دیدگی.

بررسی این عوامل نشان می‏دهد، اگرچه برخی از آن‏ها غیرقابل اجتناب‏ به نظر می‏رسند(تناقض با علائق‏ کودکان و آسیب‏دیدگی)،اما عوامل‏ دیگر قابل اصلاح هستند.

در تحقیق دیگری،تافی‏3(1997) علت ادامهء برنامه‏های تمرینی شنا و کناره‏گیری از این برنامه‏ها را در کودکان 9 تا 18 ساله بررسی کرد. گروه اول این تحقیق،به تازگی ورزش‏ را کنار گذاشته بودند و گروه دوم، همچنان برنامهء تمرینی را دنبال‏ می‏کردند.در تجزیه و تحلیل تحقیق، مهم‏ترین یافته‏ها نشان دادند،شش‏ علت اصلی که باعث شرکت فعال‏ کودکان در برنامه‏های تمرینی شنا شد، عبارتند از:

1.تفریح

2.حفظ موقعیت

3.در کنار دوستان بودن

4.رقابت کردن

5.پیشرفت کردن یا دستیابی به‏ هدف‏های موردنظر

6.ملاقات با افراد جدید

همچنین،دلایل ترک رشتهء شنا به‏ این شرح بودند:

1.گرفتن وقت زیاد

2.منفی بودن مربی

3.علاقه به ورزش یا فعالیت‏های‏ دیگر

4.دلزدگی

5.مشکلات تحصیلی

6.مفرح نبودن.

نگاهی عمیق به مفهوم تفریح

قبل از بحث در مورد راهکارها، نگاه دقیق‏تر به مفهوم تفریح که یکی از عوامل حیاتی در شرکت یا شرکت‏ نکردن کودکان در ورزش است،مفید خواهد بود.درک عمیق‏تر مفهوم‏ تفریح مشخص خواهد کرد که معنی‏ این واژه از نگاه بچه‏ها چیست.

تافی و گلد(2001)،در تحقیقی‏ که روی شناگران 8 تا 18 ساله انجام‏ دادند،مهم‏ترین عواملی را که توسط بچه‏ها برای مفرح بودن برنامهء شنا بیان‏ شده بود،به ترتیب زیر یافتند:

1.تعریف و تشویق مربی

2.همراهی با دوستان

3.برنده شدن یا احساس کمال

4.عضو تیم بودن

5.متنوع بودن جلسات تمرین‏ (انجام فعالیت‏هایی غیر از شنا)

بنابراین به نظر می‏رسد،تصور بچه‏ها از مفرح بودن یک ورزش، وسیع‏تر از افراد بالغ است و به مربی، دوستان،تیم،احساسات و جلسات‏ تمرینی بستگی دارد.نکتهء مهم این‏ است که درک از تفریح،همراه با افزایش سن تغییر می‏کند.نتایج تحقیق‏ تافی و گلد(2001)،نشان دادند، دلایلی که باعث مفرح بودن ورزش‏ کودکان می‏شود،گرفتن مدال،مورد توجه قرار گرفتن از طرف مربی و گرفتن لباس است.درصورتی‏که‏ درک از تفریح در افراد بزرگسال،کار سخت،عضو تیم بودن و تمرین با وزنه‏ است.

بنابراین،با توجه به نتایج این‏ تحقیق مشخص می‏شود که:

1.تعریف و درک کودکان از تفریح با افراد بالغ متفاوت است. 2.تعریف کودکان از تفریح خیلی‏ گسترده است و سطوح بسیاری از تجربه‏های ورزشی را دربرمی‏گیرد.

3.حالت‏های مفرح می‏تواند، بدون این‏که به هدف تمرین لطمه بزند، در برنامه‏های تمرینی کودکان گنجانده‏ شود.

با فهم از عوامل مؤثر شرکت‏ کودکان در ورزش و عوامل مؤثر در ترک ورزش توسط آنان که مجموعا عوامل روانی-اجتماعی هستند، راهکارهایی که می‏توانند از کناره‏گیری آن‏ها جلوگیری کنند، ارائه می‏شود:

1.تعریف شفاف از فلسفهء ورزش کودکان

مربیان،ورزشکاران،والدین، مدیران و افراد رسمی که با ورزشکاران‏ جوان سروکار دارند،باید فهم روشنی‏ از ورزش آن‏ها داشته باشند تا براساس‏ یک اصول مشترک به این نوع‏ فعالیت‏ها بپردازند.فلسفهء ارائه‏شده، باید ورزشکارمحور باشد و در آن، توسعهء جسمانی،روانی و اجتماعی‏ ورزشکار از مهم‏ترین عوامل به شمار روند.

2.آموزش مربیان و والدین

مربیان و والدین،تأثیر مهمی روی‏ ورزشکاران جوان دارند.همان‏طور که قبلا اشاره شد،مهم‏ترین دلیل ترک‏ ورزش کودکان،منفی بودن مربی‏ اعلام شده است،بنابراین،مربیان و والدین باید آموزش مناسبی ببینند.

پیشرفت‏ مهارت در کودکان،مهم‏تر از برنده شدن‏ است

3.مفرح کردن هدفمند محیط تمرین

در طراحی برنامه‏های تمرینی‏ کودکان،باید به دست آوردن‏ تجربه‏های لذتبخش در نظر گرفته‏ شود.تصور ما از درک تفریح در ورزش با تصور کودکان متفاوت است‏ و به دوستان،احساس مثبت در تعامل‏ با مربی و تنوع جلسات تمرینی بستگی‏ دارد.به‏هرحال،به کار بردن این‏ راهکار به خلاقیت مربی بستگی دارد.

4.استفاده از تعامل اجتماعی‏ در رفع نیازها

یکی از دلایل اصلی شرکت‏ کودکان در ورزش،بودن در کنار دوستان و یا پیدا کردن دوستان جدید است.محیط ورزش باید به گونه‏ای‏ باشد که این شرایط را نیز فراهم کند. گنجاندن فعالیت‏های اجتماعی در برنامهء تمرین و استفاده از برنامه‏های‏ خلاق که بین بازیکنان تعامل ایجاد کند،می‏تواند کمک‏کننده باشد.

5.تعریف دقیق از موفقیت

تحقیقات نشان داده‏اند،پیشرفت‏ مهارت در کودکان،مهم‏تر از برنده‏ شدن است.یکی‏ از راهکارهای‏ مؤثر برای‏ پیشگیری از ترک‏ ورزش،تعریف‏ موفقیت براساس‏ پیشرفت مهارت‏ است.لازم است‏ که مربیان و والدین،در مورد طراحی هدف‏های‏ تمرینی،آموزش‏ مناسبی ببینند.

6.پاداش هنگام پیشرفت‏ مهارت

کودکان نباید فقط در مسابقه‏ تشویق شوند،بلکه باید هر زمانی که‏ مهارت آنان پیشرفت کرد،مورد تشویق‏ و توجه قرار گیرند.همچنین برای‏ دریافت پاداش،باید شرایط برای آنان‏ مهیا شود.

تنوع

ورزشکاران جوان به تنوع احتیاج‏ دارند.انجام حرکات و فعالیت‏های‏ گوناگون در یک جلسه تمرین،باعث‏ لذتبخش شدن تمرین می‏شود.تمرین‏ یک بعدی،باعث دلزدگی ورزشکار می‏شود.بنابراین،مربی باید با توجه‏ به خلاقیت خود و با استفاده از انواع‏ فعالیت‏ها،به منظور تقویت یک‏ قابلیت و همچنین لذتبخش کردن‏ بازی،برنامهء تمرین را متنوع سازد.

8.پیشگیری از آسیب‏دیدگی

اگرچه ورزش کردن،معمولا با آسیب‏دیدگی توأم است،اما رعایت‏ نکته‏های ایمنی می‏تواند باعث کاهش‏ آسیب‏دیدگی شود.آموزش مربی برای‏ رعایت نکات ایمنی و کمک‏های اولیه‏ و همچنین ارتباط مؤثر مربی و کودک‏ می‏تواند مفید باشد.

خلاصه

هر ساله،35 درصد از کودکان‏ آمریکایی که در ورزش‏های رقابتی‏ شرکت می‏کنند،از ورزش کناره‏گیری‏ می‏کنند.اگرچه برخی از آن‏ها به‏ ورزش‏های دیگری رو می‏آورند، برخی دیگر کاملا ورزش را کنار می‏گذارند.در متون پژوهشی،دلایل‏ ترک ورزش کودکان اکثرا عوامل‏ انگیزشی گزارش شده است.در این‏ متون،مشخص شده است،مفهوم‏ تفریح بین کودکان و بزرگسال متفاوت‏ است.در حقیقت،آنچه برای افراد جوان تفریح محسوب می‏شود،بسیار گسترده است و سطوح متفاوتی از تجربه‏های ورزشی را در بر می‏گیرد و پیوسته در حال تغییر است.برای حفظ انگیزش کودکان باید در طراحی برنامهء تمرینی آن‏ها،تفریحات هدفمند نیز در نظر گرفته شود.شفاف بودن فلسفهء ورزش کودکان،آموزش ویژهء مربیان، مفرح کردن تمرین،برقرای تعامل‏ اجتماعی،تعریف دقیق از موفقیت، تقویت مثبت و رعایت اصل تنوع،از مهم‏ترین راهکارهای جلوگیری از ترک ورزش توسط جوانان است.

زیرنویس

(1). Suzie Riewald

(2). Gould and Horn

(3). Tuffey

منبع

1.Suzi,Riewald(2003),Strategies to prevent dropout from youth athletics, IAAF,New Studies in Athletics.