

اشاره

چه هنگامی کودکان برای رقابت آماده هستند

رشد، مهم‌ترین تعیین‌کننده آمادگی است، یکی از سه ملاحظات عمده است که نشان می‌دهد چه وقت مهارتی را به ورزشکار جوان معرفی کنیم. تجربه‌های قبلی کودک از راه یادگیری ملاحظه دوم است. ملاحظه سوم انگیزش است، دیدگاه‌های یادگیری بر این موضوع اتفاق نظر دارند که به دست آوردن مهارت ناممکن است، مگر این‌که یادگیرنده مشتوقی برای یادگیری داشته باشد.

سه عنصر برای آمادگی شرکت کودکان در رقابت: رشد، تجربه‌های قبلی، انگیزش

کودکان، بزرگسالان در مقیاس کوچک نیستند و نیازهای ورزشکاران کودک از همتایان ماهرتر و بزرگ‌تر از خودشان متفاوت است. ورزش‌های جوانان کودکان ۱۶ سال به پایین را در برمی‌گیرد که به برنامه‌های ورزشی تشکیلاتی ویژه بزرگسالان مشغولند. ویژگی برنامه‌های تشکیلاتی بزرگسالان، شامل برنامه مسابقه‌های از پیش تعیین‌شده، برای کودکان در محیطی رقابتی است که از قوانین مقرر پیروی می‌کنند.

کلید واژه‌ها: آماده شدن برای رقابت، روی آوردن به ورزش، ترک ورزش، اصول آمادگی و حق دانش‌آموزان در کلاس ورزش.

آموزشی

مربیگری ورزش کودکان

کیا رنجبر، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

کاظم عظیمی، کارشناس تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان دیواندره

چرا کودکان به ورزش روی می آورند؟

اگر بتوانیم دلایل شرکت کودکان را در ورزش مشخص کنیم، در این صورت، رهبران بزرگسال تیم‌ها و سازمان‌ها می‌توانند نیازهای شرکت‌کنندگان کودک را به‌قدر کافی برآورده کنند و به‌گونه‌ای معنادار میزان ترک ورزشی را پایین آورند. مطالعات زیادی دلایل شرکت‌جویی را در ورزش بررسی کرده‌اند. دامنه سن آزمودنی‌ها در این بررسی‌ها ۶-۱۸ سال بوده است. به‌طور خلاصه، ورزشکاران جوان دلایل خود را برای بازی در ورزش به‌ترتیب رتبه‌بندی کرده‌اند: ۱. سرگرمی، ۲. یادگیری و بهینه کردن مهارت‌ها، ۳. با دوستان بودن و گرفتن دوستان تازه، ۴. هیجان، ۵. برای بُردن یا موفق شدن و ۶. تمرین و تناسب اندام.

ونکل و کریسال در مطالعه‌ای پی بردند که «پاداش

گرفتن» و «خشنود کردن» در بین دلایل کودکان از لذت بردن از ورزش، از اهمیت پایین رتبه‌ای برخوردار است؛ برعکس، «سرگرم شدن»، «بهینه کردن مهارت‌ها» و «موفقیت شخصی» رتبه بالایی به دست آوردند. «هیجان‌خواهی» و «رقابت کردن» رتبه متوسطی به خود اختصاص دادند. اهمیت «پاداش گرفتن» و

«در تیم بودن» به‌گونه‌ی شایان توجهی برای لذت بردن شرکت‌کنندگان جوان‌تر مهم‌تر هستند. اما با بالا رفتن سن از اهمیت آن‌ها کاسته می‌شود. کودکان کوچک به نظر می‌آید که به تقویت‌های مادی (یعنی پاداش‌ها و تأیید بزرگسالان «مهم») با شدت بیش‌تری پاسخ می‌دهند تا بازیکنان بزرگ‌تر، که در آن‌ها با بالا رفتن سن و رشد این پاداش‌ها را کم‌تر تقویت‌کننده یافتند.

چرا کودکان ورزش را ترک می‌کنند؟

حدود ۸۰ درصد شرکت‌کنندگان ۱۰-۱۷ سال که در ایالت متحده در برنامه‌های ورزشی نام‌نویسی کرده بودند، آن را ترک کردند. میزان ترک ورزش به همین نسبت در کشورهای دیگری، مانند استرالیا و کانادا، گزارش شده است. گلد در بررسی نوشتار مربوطه پی برد که دلیل عمده برای ترک ورزشی تأکید بیش از اندازه بر برنده شدن بود.

علت‌های ترک ورزش می‌توان در سه زمینه بحث کرد: ۱. ارزیابی مقایسه‌ای، ۲. درک نبود توانایی و ۳. انگیزش درونی پایین.

ارزیابی مقایسه‌ای

کودکان خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند تا جایگاه

نسبی خود را از لحاظ توانایی حرکتی تعیین کنند که آغاز آن در حدود سنین ۴ تا ۵ سالگی است و در سال‌های ابتدایی بر اهمیت آن افزوده می‌شود؛ این فرایند را ارزیابی مقایسه‌ای می‌نامند. به دلیل کمبود تجربه در زمینه مقایسه، کودکان به اجبار برای ارزیابی دقیق به دیگران متکی هستند.

هدف اولیه کار کردن با ورزشکاران جوان باید فراهم کردن اطلاعاتی باشد تا احساس موفقیت را در اجرای مهارت‌های ورزشی در آن‌ها تقویت کند. مربیان و والدین ورزشکاران جوان می‌توانند با استفاده از پیشنهادها، زیر، با فرایند ارزیابی، مقایسه‌ای را به‌گونه‌ای سازنده مقابله کنند:

- از مقایسه کودکان بپرهیزید.
- به کودکان یاری دهید تا پی ببرند که «متفاوت بودن» به معنای «بهتر بودن» نیست.

- بزرگسالان باید برای کودکان

الگوهای مثبتی باشند.

- سرانجام باید جلوی فشار

مربوط به ورزش را گرفت.

زدن دستی به پشت کودک

همراه با چند کلمه محبت‌آمیز

حمایتی در جلوگیری از

افسردگی او بسیار مؤثر است،

به‌ویژه بعد از این‌که بازیکن

اشتباهی کرده است یا به‌شکلی در

نتایج تیمی نامطلوبی مؤثر بوده است.

نبود توانایی ادراک شده

بهترین توصیه برای رهبران برنامه‌های ورزش جوانان این است که بر بهینه شدن و تلاش متمرکز شوند، و نه بر توانایی کم. دکتر گلین رابرتز به این نتیجه رسید که دلیل عمده ترک ورزش توسط نوجوانان این است که آن‌ها شکست عملکرد ضعیف را به نبود توانایی نسبت می‌دهند. در اوایل تجربه ورزشکاری کودک، عملکرد موفقیت‌آمیز فقط مبتنی بر به پایان رسانیدن تکلیف است - مثلاً رسیدن به پایان خط در مسابقه دوی سرعت ۱۰۰ متر، اما بعدها تأیید اجتماعی هدفی مهم می‌شود. بازیکن جوان به‌زودی پی می‌برد که به‌دست آوردن تأیید مربی به تلاش بستگی دارد. در این صورت، احساس می‌کند، «اگر من سخت تلاش کنم، مربی مرا دوست خواهد داشت و خواهد پذیرفت.»

بنابراین، سخت‌کوشی معیار موفقیت و شکست می‌شود. بزرگسالان می‌توانند با اتخاذ شیوه‌های زیر مانع ترک ورزش شوند:

۱. مقایسه درون فردی کنند: به کودک یاری دهید تا بر

چگونگی عملکردش در مقایسه با عملکردهای پیشین توجه کند

و خود را با کودکان دیگر مقایسه نکند.

به این امر بستگی دارد که کودک دلیل پاداش را چگونه درک کند. برای افزایش انگیزش درونی به کمک پاداش؛ به پیشنهادهای زیر توجه کنید:

۱. پاداش‌ها باید انعکاس دهنده توانایی باشند
۲. به همه بازیکنان پاداش عملکرد بدهید
۳. موفقیت را تضمین کنید
۴. پاداش‌ها باید غیرمنتظره باشند

چرا کودکان ورزش را ترک می‌کنند، فرایند ارزیابی مقایسه‌ای، نبود توانایی ادراک‌شده و پایین آوردن انگیزش درونی، هریک و با هم علت‌های اصلی هستند. اما در یک کلمه، فشار (stress) موقعیت منحصر به فردی است که زیربنای هریک از فرایندهای فرضی را تشکیل می‌دهد و منتهی به عقب‌نشینی از رقابت می‌شود.

۲. بر نقاط قوت تأکید کنید: اگر ارزیابی توانایی خود در کودکان بزرگ‌تر ذاتی است، بنابراین مربیان می‌توانند با ایجاد تسلط ورزشی، ادراک مثبتی را از توانایی در کودکان تقویت کنند.
۳. هدف‌های عملکردی تعیین کنید: عملکرد در معیار موفقیت و شکست تعیین کنید و نه نتیجه را. کودکان در صورتی که هدف‌ها را برایشان واقع‌بینانه تعیین کنند، کم‌تر احتمال شکست دارند.
۴. کودکان را پس از شکست دلگرم کنید: باید به کودکان یادآوری کرد که یک بازیکن خوب نیز ممکن است شکستی را در عملکرد تجربه کند. شایستگی آن‌ها را باید به یادشان آورد.

انگیزش درونی کم

دلیل عمده‌ای که کودکان می‌خواهند در ورزش شرکت کنند، این است که اوقات خوشی داشته باشند. برعکس، رایج‌ترین دلیلی که برای ترک ورزش ارائه می‌دهند این است که «خوش نمی‌گذرد». این عنصر خوشی زیربنای مفهوم انگیزش درونی است.

اتکای به پاداش که شکلی از انگیزش بیرونی است، می‌تواند انگیزش درونی را در موقعیتی معین افزایش اما در موقعیتی دیگر کاهش دهد. اثر یک پاداش بر انگیزش درونی و بیرونی مستقیماً

راهبردهای آموزش آمادگی

آموزش آمادگی باید فرایندی بلندمدت از تربیت دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. این فرایند با دستیابی به هدف‌های کم‌تر سازمان‌یافته شروع می‌شود و به تدریج هدف‌های پیچیده‌تر و منظم‌تر را شامل می‌شود. کوربین (۱۹۸۷) به این فرایند «پلکان مادام‌العمر آمادگی» گفته است.

پلکان مادام‌العمر آمادگی



حل مشکل

- ارزش‌های یک روش زندگی فعال
- توانایی طراحی برنامه‌های آمادگی توسط خود شخص

هدف‌گذاری

- ارزشیابی آمادگی خود
- تفسیر نتایج آزمون آمادگی

به دست آوردن آمادگی جسمانی

- به حداقل استانداردهای ویژه آمادگی وابسته
- به تندرستی می‌رسد
- هدف‌های آمادگی شخصی واقعی برمی‌گزیند

ورزش کردن

- مفاهیم آمادگی جسمانی را یاد می‌گیرد
- حقایق آمادگی را می‌شناسد
- یاد می‌گیرد به طرز مناسبی ورزش کند و از آن لذت ببرد
- عادات‌های ورزشی شخصی را یاد می‌گیرد

اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان

این رهنمودها اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان بود که بزرگسالان باید به عنوان رهبران برنامه‌های ورزشی جوانان بپذیرند و به کار برند، که این موارد را در جدول زیر ملاحظه می‌کنید:

انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی ورزش‌های جوانان، رهنمودهایی را تهیه کرده است تا به بزرگسالان یاری دهند برنامه‌های ورزشی ویژه جوانان را تدارک ببینند. عنصر اصلی

جدول اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان

اصولی که باید بر آن‌ها تأکید شود	ماده‌ها
حق مشارکت در ورزش	اول
حق شرکت در سطحی که مناسب رشد و توانایی کودک باشد	دوم
حق داشتن رهبری بزرگسال شایسته	سوم
حق بازی کردن به‌عنوان کودک و نه بزرگسال	چهارم
حق کودک از سهمیم شدن در رهبری و تصمیم‌گیری درباره مشارکت در ورزش	پنجم
حق ورزش کردن در محیطی امن و سالم	ششم
حق داشتن فرصت برابر در تلاش برای موفقیت	هفتم
حق دیدن رفتار در خور شخصیت آن‌ها	هشتم
حق داشتن سرگرمی در ورزش	نهم

سرگرم شدن، بهینه کردن مهارت‌ها و موفقیت شخص، جزء عوامل اصلی کودکان برای شرکت در ورزش است

منابع

۱. اچ انشل، مارک. ترجمه دکتر سیدعلی اصغر مسدد. روان‌شناسی ورزشی از

تئوری تا عمل

۲. دکتر عباسعلی گائینی و دکتر حمید رجبی. آمادگی جسمانی. انتشارات سمت
3. daniel Frankle, should elementary school children take part in inter-school sports competition?