

دوم: این تجربه‌ها همگی مهم است و اهمیت یکسانی دارد و به یک نسبت در لذت بردن از فعالیت‌های بدنی مؤثر است. بنابراین، باید به‌طور موضوعی (تجربه‌های حرکتی، اجتماعی و شخصی) سازماندهی شود و نباید آن‌ها را براساس اهمیت اولویت‌بندی کرد.

برنده شدن

اصلاً تعجب‌آور نیست، همه می‌دانیم بچه‌ها از پیروزی و برنده شدن لذت می‌برند، به طوری که مهم‌ترین هدف آن‌ها از شرکت در رقابت‌های مختلف، برنده شدن است. چون برای

ورزشکاران جوان است، ولی نتایج ارزشمندی را در اختیار معلمان تربیت بدنی و دانش‌آموزان نیز قرار می‌دهد. ادبیات تحقیق در یک بررسی جامع ۶ راهبرد را برای تسهیل لذت بردن از فعالیت‌های بدنی ارائه داده است: برنده شدن^۱؛ تسلط^۲؛ اجرای فعالیت^۳؛ دوستی^۴؛ رابطه مثبت معلم با دانش‌آموز یا مربی با ورزشکار^۵؛ استقلال^۶. در این باره، دو نکته مهم وجود دارد، اول: هر یک از این ۶ راهبرد جداگانه ذکر شده است اما هر کدام در تقابل با یکدیگر نیست و با هم در افزایش لذت بخشی از تجربه فعالیت‌های حرکتی به کار می‌رود.

بیش‌تر معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشکاران جوان، تصدیق می‌کنند که لذت بردن از تجربه فعالیت‌های حرکتی باعث می‌شود تا بچه‌ها جدی‌تر، طولانی‌تر و بیش‌تر در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. متأسفانه راهنمایی‌های عملی کمی وجود دارد تا به معلمان تربیت بدنی و مربیان کمک کند تا لذت بردن از فعالیت‌های بدنی را در دانش‌آموزان و ورزشکاران افزایش دهند. این مقاله به ما کمک خواهد کرد تا بر این مشکل فایق آییم. این توصیه‌ها از تحقیق‌هایی روی ورزشکاران جوان ارائه شده است. با این‌که این توصیه‌ها در مورد

کمک به بچه‌ها

در لذت بردن از تجربه فعالیت‌های حرکتی



نویسندگان:
گوری، آل. استین
بروس، کیلر
بانول، بی. کارپنتر
ترجمه:
سید علیرضا حسینی
کاخکی

بیش تر بچه‌ها، شرکت در فعالیت‌های ورزشی مهم است و تعداد کمی از آن‌ها به نتیجه فعالیت فکر می‌کنند، بیش‌ترین میزان لذت بردن بچه‌ها یا ورزشکاران جوان با پیروزی و برنده شدن مخاطره‌انگیز است. عامل‌های غیرقابل کنترل از قبیل: توانایی‌های حریف، قضاوت داور، صدمه‌ها، شانس و... در بیش‌تر موارد باعث پیروزی یک گروه و شکست گروه دیگر می‌شود. بنابراین، نباید خیلی زیاد به پیروز شدن تأکید کرد.

به منظور بیش‌ترین میزان لذت بخشی با برنده شدن، به دانش‌آموزان یا ورزشکاران، کمک

کنید تا برنده شدن را از راه صحیح به دست آورند. هنگام فعالیت‌های ورزشی به برنده شدن تأکید کنید، ولی به آن‌ها بفهمانید که هنگام شرکت در رقابت‌های ورزشی تنها هدفشان پیروزی و برنده شدن نیست. برای این منظور، جنبه‌های دیگر رقابت از قبیل: یادگیری مهارت، سخت‌کوشی، تلاش و در کنار دوستان بودن را برای آن‌ها تبیین و معرفی کنید. بچه‌ها با تکیه بر این جنبه‌ها برای رقابت و لذت بردن نه تنها تجربه لذت بردن از پیروزی را خواهند چشید، بلکه در صورت شکست نیز، از رقابت لذت خواهند

برد. به بچه‌ها بگویید: توانایی‌هایتان را نشان دهید و بدانید که پیروزی همه چیز نیست. برای مثال: هنگامی که از دانش‌آموز یا ورزشکار اشتباهی سر می‌زند، معلم یا مربی خوب آرام و مؤدبانه با او برخورد کند و ابراز دارد که رقابت چیزی بیش از پیروزی و شکست صرف است.

تسلط

بچه‌ها هنگام با برنده شدن، از روند فعالیت‌هایشان یا جنبه‌های مهارتی آن از قبیل: یادگیری، پیشرفت، سخت‌کوشی و تلاش لذت



می‌یبرند. تسلط عبارت از خودمقایسه‌ای است به طوری که دانش آموز و ورزشکار بدون مقایسه خود با دیگران سعی در یادگیری بهتر، پیشرفت بیش‌تر، سخت‌کوشی و تلاش دارد. بنابراین، عملکرد فردی بچه‌ها مهم‌تر از پیروزی و شکست است. معلمان و مربیان می‌توانند به‌طور مؤثری، لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی را با تسلط بر مهارت افزایش دهند. دانش‌آموزان و ورزشکاران برخلاف موقعیت‌های شکست یا پیروزی، می‌توانند به عملکرد فردی و توانایی‌های خود تمرکز کنند و به راحتی بدون ترس از شکست یا شوق پیروزی مهارت و توانایی‌های بالقوه خود را بروز دهند. برای افزایش لذت بردن با کمک تسلط بر مهارت، به دانش‌آموزان کمک کنید تا با بیش‌ترین سعی و تلاش خود به اهدافشان نایل شوند. اهداف تسلط شامل موارد زیر است: سخت‌کوشی به منظور استفاده از راهبردها یا تکنیک‌های جدید؛ به‌کارگیری توانایی‌های فردی، کمی بیش‌تر از آنچه بچه‌ها به‌طور معمول اجرا می‌کنند؛ اضافه کردن یک حرکت دیگر به حرکت اصلی، به منظور وادار کردنشان به حرکت بیش‌تر؛ به‌کار بردن صددرصد تلاش در اجرای فعالیت. هنگام برنامه‌ریزی برای اهداف تسلط با توجه به وجود تفاوت‌های فردی بین بچه‌ها، به دانش‌آموزان کمک کنید تا هر کدام از آن‌ها به‌طور فردی برای خود اهداف مشخصی تعیین کنند.

اهداف تسلط، لذت بردن دانش‌آموزان و ورزشکاران را در اجرای مهارت و در رقابت‌های ورزشی افزایش می‌دهد. این اهداف باعث می‌شود فعالیت‌های بدنی لذت‌بخش‌تر شود، زیرا توجه بچه‌ها را به

تکنیک‌های صحیح، شکل مهارت و در نهایت به عملکردهای فردی معطوف می‌دارد که منکمل پیروزی در رقابت‌های ورزشی است.

اجرای فعالیت

اساساً بچه‌ها از بازی کردن لذت می‌برند. در حقیقت بیش‌ترین بچه‌ها ترجیح می‌دهند در رقابت‌های ورزشی شرکت کنند، حتی اگر تیمشان بازنده شود، اما دوست ندارند روی نیمکت بنشینند و تیمشان برنده شود (گریفن^۲ ۱۹۷۸). برای افزایش لذت بردن، با بازی کردن زمان کافی برای شرکت بچه‌ها در ورزش را فراهم آورید. روش‌های زیادی برای افزایش زمان شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد. در موقع تمرین یا فعالیت در زمین ورزش، زمان بی‌حرکتی یا ایستادگی دانش‌آموزان را به کم‌ترین میزان برسانید و به جای آن فعالیت‌هایی را به‌کار برید که تعداد بیش‌تری از بچه‌ها را به‌تحرك وادارد. از صحبت‌های طولانی و سخنرانی کردن برای بچه‌ها در زنگ ورزش پرهیز کنید، جلسه‌های تمرین مهارت‌ها را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا بچه‌ها وقت بیش‌تری برای بازی آزادانه در اختیار داشته باشند. هنگام رقابت، مدت زمان کمی بچه‌ها را روی نیمکت بنشانید و در عوض سعی کنید راهنمایی‌ها و صحبت‌های خود را در اجرای رقابت به آن‌ها منتقل سازید.

دوستی

بچه‌ها از یاهم بودن و بازی با یکدیگر لذت می‌برند. به منظور افزایش لذت بردن بچه‌ها از تجربه دوستی با سایر دانش‌آموزان، بیش‌تر برای فعالیت‌هایی برنامه‌ریزی و تمرکز

کنید که به‌طور طبیعی ساختار اجتماعی دارند. در قسمت‌هایی از تمرین که اهمیت کم‌تری دارد به بچه‌ها اجازه دهید با یکدیگر صحبت کنند و آن‌ها را به گفتگو با یکدیگر تشویق کنید. به فعالیت‌های حرکتی تأکید کنید که گروه‌بندی شده است و دانش‌آموزان بیش‌تر در آن مشارکت دارند. در بین تمرین‌ها زمان‌های آزادی را در نظر بگیرید تا دانش‌آموزان و ورزشکاران نوجوان به فعالیت‌های اجتماعی و مشارکتی وادار شوند و در هر جلسه کلاس یا تمرین، این فعالیت‌ها را جزء برنامه کاری خود قرار دهید. این فعالیت‌های اجتماعی نه تنها به بچه‌ها اجازه می‌دهد تا دوستی بین یکدیگر را توسعه و بهبود دهند، بلکه فرصت‌هایی را برای به‌دست آوردن دوستانی جدید فراهم می‌آورد.

رابطه مثبت معلم یا مربی با شاگردان

بچه‌ها از رابطه مثبت با معلمان یا مربیان خود لذت می‌برند. هر چند که بسیاری از رفتارهای معلمان و مربیان اثر مثبت یا منفی بر رابطه آن‌ها با دانش‌آموزان یا ورزشکاران دارد، آن‌ها می‌توانند با نشان دادن علاقه، احترام و توجه به دانش‌آموزان رابطه مثبت و لذت‌بخشی را با آن‌ها ایجاد کنند. معلمان و مربیان می‌توانند علاقه، توجه و رابطه مثبت خود را با بچه‌ها از تکنیک‌های بازخوردی و روش‌های ارتباط مؤثر به ایشان نشان دهند. هنگام ارائه بازخورد، از بازخوردهای ساده و دقیق استفاده و فقط خطاها همچنین اشتباه‌های مهم را یادآوری و اصلاح کنید. پس از هر حرکت صحیح، بازخورد مثبت ارائه دهید و به بچه‌ها برای ارزیابی و تجزیه و تحلیل بازخورد زمان کافی بدهید.

علاوه بر این، می‌توانید از یک





ارتباطی مبتنی بر احترام با دانش‌آموزان استفاده کنید. به صحبت‌های بچه‌ها یا ورزشکاران جوان با دقت و با حوصله گوش دهید و با همان دقت، حوصله و شکیبایی جواب دهید و با آن‌ها صحبت کنید.

استقلال

هنگامی که بچه‌ها درک کنند رفتارشان در کنترل و اراده خودشان است، از تجربه‌های حرکتی لذت بیش‌تری خواهند برد. دانش‌آموز یا ورزشکار با بزرگ‌تر شدن خود بخصوص در دوره نوجوانی، به استقلال فردی و درونی خود تمایل پیدا می‌کند. برای افزایش قدرت انتخاب همچنین کنترل بچه‌ها و ورزشکاران بر رفتارشان از ایشان بخواهید تا نوع فعالیت را خودشان انتخاب کنند. برای مثال: می‌توان به بچه‌ها کمک کرد تا در مودنوع بازی یا فعالیت در زمین

ورزش، مهارت‌هایی را که تمایل به تمرین آن دارند، مانند: انتخاب همپازی‌هایشان؛ نوع و نحوه رقابت؛ انتخاب تیم یا گروه و... تصمیم‌گیری کنند. علاوه بر این، معلمان یا مربیان باید نظر بچه‌ها را در مورد قوانین حاکم بر بازی جویا شوند. افزایش استقلال طلبی بچه‌ها ممکن است برای معلمان یا مربیان مشکل‌هایی ایجاد کند. مربیان و معلمان می‌توانند برای حل این مشکل تعداد محدودی گزینه انتخابی را تعیین کنند و ورزشکاران را در انتخاب یکی از آن‌ها آزاد بگذارند. این استقلال در انتخاب به بچه‌ها کمک می‌کند تا از تجربه‌های حرکتی‌شان لذت بیش‌تری ببرند و علاوه بر آن مسؤلیت و رهبری را نیز یاد بگیرند. معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشکاران جوان، با رعایت آن‌چه در این جا ارائه شد می‌توانند بهترین فرصت را در اختیار بچه‌ها قرار دهند تا از تجربه‌های حرکتی‌شان لذت

بیش‌تری ببرند.

روش‌های دیگری نیز برای افزایش لذت بخشی از فعالیت‌های بدنی وجود دارد. خلاقیت‌های مربیان و معلمان ورزش می‌تواند روش‌های دیگری را نیز شامل شود. افزایش لذت بخشی فعالیت‌های بدنی و ورزشی برای دانش‌آموزان و بچه‌ها باعث خواهد شد تا مشارکت بیش‌تری در این فعالیت‌ها داشته باشند و به ادامه این فعالیت‌ها در طول زندگی وادار شوند.

منبع

JOPERD / October 1991

زیر نویس

1. Winning
2. Mastery
3. Doing the activity
4. Friendship
5. Positive teacher / Coach relationships
6. Independence
7. Griffin