قهرمان پروری

آجودان، ماندانا

در سال‏های اخیر،ورزش کودکان‏ و نوجوانان با رقابت‏طلبی‏های جدی‏ روبه‏رو شده است.کودکان پس از رسیدن به دورهء نوجوانی،در گروه‏های‏ ورزشی نوجوانان شرکت می‏کنند.در برخی از شهرها،آن‏ها می‏توانند به‏ سطح‏های عالی راه یابند و عضو تیم‏های ورزشی شهر یا استان شوند و حتی به کشورهای دیگر سفر کنند و با نسان دادن نقاط قوت خویش مسابقه‏ دهند.آنچه در رقابت‏های ورزشی‏ اهمیت دارد و در مواردی هدف اصلی‏ شناخته می‏شود«برد یا باخت»است. اما نکته این است که«برنده شدن یعنی‏ همه چیز»تا چه اندازه ارزشمند است؟ آیا این باور می‏تواند روحیهء آن جوانمرد و ورزشکار که تضعیف شده است را جبران سازد؟پس از برگزار شدن‏ رقابت‏های ورزشی کودکان و نوجوانان،نخستین سؤالی که از جانب‏ والدین مطرح می‏شود،این است:

«برنده شدی؟»

کارآیی یک مربی نیز بر مبنای برنده‏ یا بازنده شدن تیم او ارزیابی می‏شود. این موضوع،به اندازه‏ای مهم است که‏ در برخی از موردها،به درگیری بین‏ والدین و مربی می‏انجامد.یافته‏های‏ پژوهش‏های اخیر نشان می‏دهد که‏ خشونت،فشار والدین و مربیان‏ ورزش بر کودکان بیش‏تر شده است. به همین دلیل،در کشور امریکا در حدود 73% از کودکانی که به‏ ورزشگاه‏ها می‏روند،از 13 سالگی به‏ بعد از حضور در رقابت‏های ورزشی‏ خودداری می‏کنند زیرا معتقدند که‏ فشار والدین و مربی،همهء لذت حاصل‏ از بازی و رقابت ورزش را از آن‏ها

قهرمان پروری

می‏گیرد.با این وصع،چگونه‏ می‏توان کودکان را به تحرک واداشت‏ و آن‏ها را در راه رسیدن به هدف‏های‏ ورزشی یاری کرد؟

البته ذکر این موردها،به معنای‏ امنیت نداشتن و بی‏فایده بودن ورزش‏ کودکان نیست،بلکه درست برعکس، این موضوع نشان می‏دهد که ورزش‏ کودکان علاوه بر سرگرمی،هدف‏های‏ با اهمیت دیگری نیز دارد؛از جمله:

فراگیری مسؤولیت‏پذیری،ارزش و اهمیت آن؛پرداختن به تمرین‏های‏ ورزشی و بالا بردن سطح‏ تندرستی؛آموختن اصول بازی و قانون‏پذیری؛تقویت روابط اجتماعی.با وجود این،معمولا هدف‏های مذکور در قالب‏هایی شکل‏ می‏گیرند که مردم درپی آن هستند و فراگیری روحیهء جوانمردی و ورزشکاری رنگ می‏بازد و ورزش به‏ صحنه‏ای برای درگیری‏های مردمی‏ تبدیل می‏شود.در حالی که خانواده، مدرسه و محیطهای ورزشی خارج از آن،با ایجاد فرصت‏های مناسب، می‏تواند درس‏های ارزشمندی دربارهء برد و باخت،بازی کردن بر مبنای‏ اصول و قوانین،فرا گرفتن مهارت‏ها و لذت بردن از حضور در رقابت‏های‏ ورزشی را به کودکان بیاموزد.این‏ مقاله،به دیدگاه‏های مناسب والدین، معلم و مربی ورزش،دربارهء ورزش‏ کودکان اشاره می‏کند و برای دست‏یابی‏ به هدف‏ها،فایده حاصل از فعالیت‏ بدنی و شرکت در رقابت‏های ورزشی‏ رهنمودهائی ارائه می‏دهد.

والدین چگونه می‏توانند الگوی‏ مناسبی ارائه دهند و روحیهء جوانمردی و ورزشکاری را در فرزندان خود تقویت کنند؟

«مهم نیست که تو برنده یا بازنده‏ شوی،مهم این است که بتوانی خوب‏ بازی کنی.«این جمله،آشنا به نظر می‏رسد اما،با فرهنگ والدین غریبه‏ است.فرهنگ آنان به«برنده شدن» تأکید می‏کند،به‏طوری که در بیش‏تر موارد،فایدهء حاصل از ورزش‏ مانند:فرا گرفتن مهارت‏های تازه، ارتباط داشتبا افراد دیگر،تکامل‏ شخصیت کودک،لذت بردن از بازی‏ و ارائه کردن یک بازی دوستانه فراموش‏ می‏شود.

از آن‏جا که والدین از مفهوم برد و باخت،در پرورش باورهای کودکان‏ نقش بسیار مهمی دارند،لازم است در این زمینه اطلاعات کافی کسب کنند تا انتظار منطقی و در حد توان از فرزندشان داشته باشند.آن‏ها برای این‏ که فرزندشان قهرمان شود،به دنبال یک‏ دستور کار می‏گردند؛در حالی که‏ چنین دستور کاری وجود ندارد. «دومینیک موکیانو1ژیمناست 14 ساله،در حالی به مدال طلای المپیک‏ در رشتهء ripe دست یافت که از درد ناشی از شکستگی پای چپ خود رنج‏ می‏برد.چه کسی مسؤول مراقبت از این کودک است؟پدر و مادر او قبلا ژیمناست بودند و آن‏ها از بدو تولد فرزندشان همراه با پرورش او،رؤیای‏ کسب مدال طلا را نیز در سر خود می‏پروراندند.او درسن 17 سالگی، تقاضای یک تیم قانونی را کرد و پس از یک دعوای جنجالی،توانست حق‏ انتخاب مربی و ادارهء زندگی خود را به‏ دست گیرد.»کودکان باید فارغ از فشار والدین و با رضایت خاطر،در رقابت‏های ورزشی شرکت کنند و از هم‏گروه‏های خود پیشی بگیرند.آن‏ها می‏توانند رشتهء ورزشی مورد علاقه‏ خود را با آزادی برگزینند.در صورتی‏ که والدین کودک را همراهی می‏کنند، به خواسته‏ها و نیازهای او توجه کنند. لازم نیست که از کودک یک قهرمان‏ ساخته شود،بلکه او باید بتواند مسؤولیت‏های ورزشی خود را شرح‏ دهد و نکتهء بااهمیت،تمرکز داشتن بر فرآیند بازی و نه نتیجهء آن است.توصیه‏ می‏شود:والدین به پرورش‏ استعدادهای برتر فرزند خود بپردازند؛ آن‏ها را تقویت کنند؛توقع منطقی از او داشته باشند و به جای تأکید بر برنده‏ شدن،به بازی و سرگرمی کودک توجه‏ کنند همچنین از رفتارهای ناشایست‏ بازیکنان دیگر انتقاد کنند،به‏ عادت‏های ورزشی سالم نوجوانان‏ توجه و آن‏ها را تشویق کنند.اگر مربی‏ فرزندشان،برخوردهای مناسبی ندارد و پایبند به اخلاق در ورزش نیست، برنامهء ورزشی او را تغییر دهند و مربی‏ دیگری برای او انتخاب کنند.گاهی‏ اوقات،یک مربی جوان و کم‏تجربه‏ بهتر از مربی باتجربه‏ای است که نظم و ترتیب و رفتار مناسب ندارد.

نقش معلم تربیت بدنی و مربی، در ایجاد باورهای مناسب از ورزش و رقابت‏های ورزشی در کودکان و نوجوانان

کودک در محیط مدرسه،متناسب‏ با تکامل بدنی و سطح آمادگی خود، مهارت‏هایی را می‏آموزد تا بتواند توانایی‏هایش را افزایش دهد.آموزش‏ کودک بر مبنای معیارها و استانداردهای تربیت بدنی،در سه زمینه‏ و چهار گروه سنی طرح‏ریزی شده‏ است.

-استفاده از شکل‏های حرکتی‏ متنوع پایه و پیشرفته

-استفاده از مفاهیم و اصول برای‏ تقویت مهارت‏های حرکتی

-پی‏بردن به فایده‏ها و ارزش‏های‏ حاصل از فعالیت بدنی

در سال‏های اخیر،با پیشرفت‏ فرضیه‏ها و تکنولوژی‏های وابسته به‏ روان‏شناسی آموزشی،بعضی از معلمان فکر می‏کنند،مدل‏ استانداردهای آموزشی،در مقایسه با تکنیک‏های مربیگری ورزشی مدل‏ ابتدایی است.عده‏ای از مربیان نیز معتقدند،آموزش تربیت بدنی، موسیقی و حرکت‏های منظم نیز مانند آموزش علوم،ریاضیات و دانش‏ اجتماعی به سختگیری نیاز دارد و لازم‏ است که معلمان شاگردان خود را به‏ تلاش وادار کنند.بنابراین،معلمان با شاگردان و دانسته‏های آنان رابطهء نزدیکی دارند.یک معلم موفق می‏داند که شاگردانش چگونه یاد می‏گیرند، چگونه پیشرفت می‏کنند و او آموزش‏ خود را طبق مشاهده و اطلاعاتی منطبق‏ می‏سازد که دربارهء علاقه‏ها،توانایی‏ا، مهارت‏ها،آمادگی،شرایط خانوادگی‏ و وضعیت اجتماعی آن‏هاست.او از موضوع درس به خوبی آگاهی دارد و اطلاعات جمع‏آوری شده و سازمان یافته را بر مبنای اصولی،به‏ شیوه‏ای ارائه می‏دهد که در دنیای‏ واقعی قابل استفاده باشد.

ورزش رقابتی با ورزش در محیطهای آموزشی تفاوت دارد.در دنیای ورزش رقابتی،کارآیی مربی با بردن یا باختن تیم او ارزیابی می‏شود. ازاین‏رو،مربیان ورزشی‏ سختگیری‏های خود را بر ورزشکاران‏ می‏افزایند.آن‏ها به شاگردان خود می‏آموزند تا چگونه از سایر ورزشکاران‏ پیشی بگیرند و به موفقیت دست یابند.

یک مربی خوب می‏داند که چگونه با کودکان و نوجوانان ورزشکار برخورد کند و آن‏ها را از نظر جسمی،تکنیکی‏ و روحی آماده سازد.به‏طور مثال، بیش‏تر ورزشکاران نوجوان در ورزش‏ کردن افراط می‏کنند.آن‏ها فکر می‏کنند،تکرار تمرین‏های ورزشی، برنده شدن آن‏ها را تضمین خواهد کرد و گاه بدون اطلاع مربی یا معلم‏ تربیت بدنی،تمرین‏های خود را ادامه‏ می‏دهند.در حالی که زیاده‏روی در تمین‏های ورزشی،به بروز آسیب‏هایی‏ چون شکستگی و کشیدگی عضله‏ها میانجامد.بیش از یک بار تمرین در روز،بیش تمرینی شناخته می‏شود. ورزشکاران نوجوان به مصرف مواد استروئیدی تمایل زیادی دارند.یکی از این ترکیب‏ها آندروستندین‏3است.این‏ ماده در بدن به تستوسترون تبدیل‏ می‏شود.تستوسترون در نوجوانان‏ بافت ماهیچه‏ای را تقویت می‏کند و سبب رشد بیش‏تر و تقویت ماهیچه‏ها می‏شود.علاوه بر این،اثر هورمون‏ تستوسترون را تشدید می‏کند که به‏طور طبیعی در بدن دختران و پسران وجود دارد.مصرف آندروستندین تنها در کشور امریکا منع قانونی ندارد و در حدود 325 هزار نوجوان پسر و 175 هزار نوجوان دختر از این ترکیب‏ استفاده می‏کنند.در هر یک از این‏ موردها لازم است که مربی،اطلاعات‏ لازم را در اختیار ورزشکاران نوجوان‏ قرار دهد.مربیگری یعنی معلمی و در بعضی از موردها نیز معلمی مربیگری‏ است.گرین بی‏پیکر4اظهار می‏دارد که:«یک مربی نباید تنها به گفته‏های‏ خود متکی باشد،بلکه باید علت‏ها را برای شاگردانش تبیین کند.»در سال‏ 1997،دی مارکو و مک کالیک‏5 ویژگی‏های یک مربی ماهر و کارآزموده‏ را به این شرح بیان کردند:یک مربی‏ کارآزموده بر دانش تخصصی خود تکیه‏ می‏کند که در طول سال‏ها تجربه به‏ دست آورده است.او می‏تواند با شرایط خاص روبه‏رو شود و توان حل‏ سختی‏ها را دارد.به‏طور مرتب، کارآیی شاگردانش را ارزیابی می‏کند، رفتارهای کامل و سنجیده‏ای را در تجریه و تحلیل‏ها همچنین تعلیماتش‏ ارائه می‏دهد و شیوه‏ای را مطرح می‏کند که شاگردانش بتوانند به سادگی آن را دنبال کنند.وی هر سال با سنجش‏ خود،به تقویت مهارت‏هایش‏ می‏پردازد.به منظور پرورش‏ ورزشکاران کودک و نوجوان همچنین‏ ایجاد باورهای مناسب از رقابت‏های‏ ورزشی،لازم است که یک مربی‏ دیدگاه مثبتی داشته باشد؛کودکان و نوجوانان را تشویق کند؛به پیشرفت‏ مهارت‏های آنان و تقویت روحیهء جوانمردی و ورزشکاری تأکید کند و هرگز شاگردانش را به دلیل خطایی که‏ مرتکب شده‏اند،تنبیه و سرزنش نکند. آمادگی روحی ورزشکاران نوجوان، نیاز به تجوه خاص دارد و بهتر است که‏ اهداف حاصل از شرکت در فعالیت‏های ورزشی مانند:به دست‏ آوردن اعتماد به نفس،کسب‏ مهارت‏های اجتماعی،ارتقاء حس‏ معاشرت و ارتباط با دیگران،برای‏ آن‏ها شرح داده شود.در یک رقابت‏ ورزشی برنده شدن هیجان‏انگیز و شادی‏بخش است،اما باختن و فشار روانی ناشی از بازی نیز بخشی از یک‏ برنامهء ورزشی است.به منظور کم‏ کردن فشار روانی،توصیه می‏شود که‏ امکان گفتگوی خصوصی ورزشکار و مربی فراهم شود،در صورتی که ارتباط نزدیکی بین مربی و ورزشکار وجود ندارد،می‏توان با صحبت کردن با پدر و مادر یا یک دوست صمیمی،از فشار روانی ناشی از رقابت ورزشی کاست.

گفتار پایانی

والدین،مربی ورزش و معلمان‏ نقش بسیار مهمی در حمایت و تشویق‏ قهرمانان ورزشی دارند.از بین قهرمانان‏ ورزشی،کسانی موفق خواهند بود که‏ بتوانند عشق به ورزش را در کنار روابط سالم فردی افزایش دهند.ممکن است‏ یک کودک قهرمان المپیک نشود یا حتی‏ در رقابت‏های ورزشی محلی نیز به‏ مقامی دست نیابد،اما می‏توان او را به‏ گونه‏ای راهنمایی کرد که در تمام‏ مرحله‏های زندگی،از فعالیت بدنی‏ لذت برد،در این صورت،بدون توجه‏ به نمره‏ای که در رشتهء ورزشی کسب‏ کرده است او یک برندهء واقعی محسوب‏ خواهد شد.

زیرنویس

1-Dominigue Moceanu

2-Androstene dione

3-Green Bay packer

4-De Marco and Mc Cullick

منابع

(1)- Rutherford,kin."parenfral rage in youth sports". www.kidshealth.org/parent/Nutrition- fit.feb.2002.

(2)- Rutherford.kim."How can I do to ease pressure?" www.kidshealth.org/parent/Nutrition- fit.

(3)- Rutherford.kim."compulseve excercise". www.kidshealth.org/parent/Nutrition- fit.

(4)- king,sheila."Good sport:Rais- ing a young athlete". www.women centeral.2001.

(5)- Ferguson,John and Juloenville, colby."Coaching,Teaching and Critiguing". www.Guy Van Dam.

(6)- "Physical Education Standards and Benehmarks". www.mcrel.org