



مهارت‌های زندگی و ورزش

بالا بردن مهارت‌های زندگی کودکان و نوجوانان از طریق ورزش

کریستینا تیوکاس، استیون دانیش، کن هودگ،
ایرانجی هک و تانیا فورنریس
مترجم: شیما شیروانی بروجنی
کارشناس ارشد رفتار حرکتی از دانشگاه تهران

چکیده

هدف این مقاله شرح نقشی است که ورزش می‌تواند در آماده کردن جوانان برای یادگیری درس‌های اساسی زندگی ایفا کند. بدین منظور نمونه‌هایی از چند برنامه ورزش محور را برای دستیابی به این اهداف، شرح موانع و اجرای این برنامه‌ها ارائه خواهیم کرد. مهارت‌های زندگی را می‌توان از طریق فعالیت‌های ورزشی کسب کرد: با این حال، بر این نیز واقف هستیم که آموزش مستقیم و عمدی مهارت‌های زندگی مؤثرتر است از نوشتن مقاله و یا سخنرانی برای شرکت کنندگان که در تربیت امری رایج است.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های زندگی، کودکان، نوجوانان و ورزش

مقدمه

شرکت کودکان و نوجوانان امریکایی در مجموعه رشته‌های ورزشی بسیار بالاست. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که از ۵۲ میلیون کودک، حداقل ۴۷ میلیون نفرشان در یک برنامه ورزشی شرکت دارند یا به آن ورزش ملحق شده‌اند، داده‌هایی از فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه نشان داده‌اند که کودکان کوهستانی از میان هشت موضوع، به احتمال بیش‌تری بعد از مدرسه در ورزش شرکت می‌کنند به طوری که اقبال به انواع فعالیت‌ها به ترتیب عبارتند از: فعالیت ورزشی ۲۷ درصد، فعالیت‌های مذهبی ۱۹ درصد و فعالیت‌های هنری ۱۷ درصد. به همین ترتیب، در تحقیق ملی از سلامت کودکان (۲۰۰۳)، ۵۸ درصد کودکان ۶-۷ ساله در فعالیت‌های ورزشی شرکت کردند. نه تنها تعداد جوانان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی بالاست، بلکه این میزان در حال افزایش نیز است. مثلاً در سال تحصیلی ۲۰۰۴-۲۰۰۵ تقریباً ۷ میلیون دانش‌آموز دبیرستانی در برنامه‌های قهرمانی شرکت کردند که از ۵/۳ میلیون دانش‌آموز سال ۱۹۹۰ بیش‌تر بود. این داده‌ها نشان می‌دهد که ورزش در ایالات متحده فعالیت اصلی تفریحی جوانان است. به معنای دقیق کلمه، پتانسیل زیادی برای ورزش وجود دارد که به پیشرفت کودکان کمک می‌کند.



مهارت‌های زندگی، از نظر ما، افراد را قادر می‌سازد تا در محیط‌های مختلفی که زندگی می‌کنند، مثل مدرسه، خانه و با همسایگان‌شان و در گروه‌های همسالان‌شان، موفق شوند

لازم به یادآوری است که ورزش جوانان به‌طور چشمگیری از فعالیت‌های شخصی (از قبیل اسب‌سواری) تا ورزش‌های گروهی (مثل فوتبال) متفاوت است و مهارت‌های مختلف و شایستگی‌هایی (هم‌چون: قدرت، سرعت و مهارت) برای اجرای مؤثر آن لازم است. تفکر رایج این است که جوانان در فعالیتی منظم و فیزیکی با یک نفر یا گروه جوانانی وارد می‌شوند که به‌عنوان مربی و استاد فعالیت می‌کند. کودکان به دلایل مختلفی، مثل: علاقه، سرگرمی یا بودن کنار دوستان، داوطلبانه به برنامه‌های ورزشی می‌پیوندند و دائماً میزان بالاتر انگیزه و تعهد ادراکی را در این فعالیت‌های گزارش می‌دهند که به عرضه و نمایش متنوع فرایندهای پیشرفت شخصی و درون شخصی کمک می‌کند.

یک هدف مشخص در ورزش، افزایش تناسب و سلامت از طریق سبک زندگی فعال است. تحقیقات نشان می‌دهد که تناسب اندام و سلامتی، هدف با اهمیتی برای کودکان و نوجوانان است تا هم در فعالیت‌های ورزشی و هم تناسب جسمی شرکت کنند. با این حال، معمولاً این باور هم هست که کودکان و نوجوانان از طریق ورزش، ارزش‌ها و مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که به‌خوبی می‌توانند آن‌ها را برای بقیه زندگی‌شان آماده کند. «ورزش شخصیت را می‌سازد»، باوری متداول در فرهنگ امریکاست. با تأیید این باور رایج، لوپز و مور (۲۰۰۶) دریافتند که جوانانی که در طول دبیرستان در ورزش شرکت می‌کردند، با احتمال بیشتری در انجام دادن کارها داوطلب می‌شدند؛ در انتخابات رأی می‌دادند و اخبار را دنبال می‌کردند، دقیقاً مثل جوانان ۱۸-۲۵ سال. گسترش اطلاعات از طریق سخنرانی آسان است، ولی نمی‌توان انتظار داشت که به نتیجه دلخواه منجر شود. زیرا که بهترین راه‌حل آموزش مهارت، تعلیم چگونگی موفق بودن و چرایی اهمیت داشتن در زندگی است. به علاوه مهارت‌ها، خواه به منظور بالا بردن عملکرد قهرمانی، خواه موفقیت در زندگی، به روش مشابه از طریق توضیح، الگوسازی و تمرین تدریس می‌شوند.

مهارت‌های زندگی کدامند؟

مهارت‌های زندگی از نظر ما افراد را قادر می‌سازد تا در محیط‌های مختلفی که زندگی می‌کنند، مثل: مدرسه، خانه و با همسایگان‌شان و در گروه‌های همسالان‌شان، موفق شوند. مهارت‌های زندگی می‌تواند رفتاری (ایجاد تغییر) یا ادراکی (گرفتن تصمیمات خوب)، بین فردی (رابطه برقرار کردن مؤثر)، یا فرافردی (تنظیم اهداف) باشد. شرکت در ورزش همانند حضور در فعالیت‌های دیگری، که کودکان در آن نقش دارند، می‌تواند فرصت‌هایی برای رشد شایستگی‌ها آن‌ها در سطوح مختلف فعالیتی فراهم کند.



با این حال، مزایای شرکت در ورزش صرفاً از طریق مشارکت در بازی‌ها منتقل نمی‌شوند. خود ورزش جادو نیست. بودن در زمین یا میدان به تنهایی به پیشرفت مثبت کودکان و کسب مهارت‌های مهم زندگی کمک نمی‌کند و محققانی که تأثیرات شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی را مطالعه کرده‌اند، هم اثرات مثبت و هم منفی را یافته‌اند.

فهم تجربه جوانی در ورزش احتمالاً بیش‌تر به این شناخت مربوط می‌شود که چه قدر و چرا آثار مثبت یا منفی پیدا می‌شوند. مثلاً استرین و گارساینگوچی (۲۰۰۱) دلیل آوردند که این تجربه فرد از ورزش بوده است که تعیین می‌کند که آیا شرکت مثبت تلقی می‌شود یا منفی، ماهونی و استاتین (۲۰۰۰) دریافتند که ساختار و محیط فعالیت در تعیین اینکه آیا حضور فرد به پیامدهای مثبت منجر می‌شود یا منفی مهم بوده است. به علاوه، توانایی انتقال مهارت‌های یادگرفته شده در ورزش به حوزه‌های دیگر، شاید مهم‌ترین گام در کسب بالاترین پیامد مشارکت در ورزش باشد.

توسعه برنامه‌های مهارت در زندگی ورزش محور برای این فرایند مهم است. در قسمت بعد دو برنامه ورزش محور را شرح می‌دهیم که توسط نویسندگانی طراحی شده است که بر تسهیل پیشرفت مثبت جوانان متمرکز هستند. برنامه‌ها به وضوح نقشه‌ای را نشان می‌دهد که چگونه می‌توان مهارت‌ها را بهتر آموزش داد یا چه چیزی برای جوان «درس‌های زندگی» تلقی می‌شود.

نمونه‌هایی از برنامه‌های «مهارت در زندگی» ورزش محور

ورزش‌ها برای افزایش آموزش و تفریح متحد شده‌اند. Super (منظور اتحاد ورزش‌ها برای افزایش آموزش و تفریح است) مجموعه‌ای هم‌سنخ از ۱۸ معیار است که شبیه ورزش‌های کلینیک تدریس می‌شود. شرکت‌کنندگان در سه دسته از فعالیت‌ها شرکت می‌کنند: یادگیری مهارت‌های فیزیکی مرتبط با ورزش خاص؛ یادگیری مهارت‌های زندگی مرتبط با ورزش در کل و بازی در آن ورزش. ساپر بعد از بردن جایزه برنامه پیش به سوی هدف سرمشق قرار گرفت. برنامه گل (GOAL) برنده ۱۹۹۶ جایزه پیشگیری لارولاند است که توسط انجمن ملی بهداشت روحی اعطا شد. هم‌چنین، مورد تقدیر وزارت خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا قرار گرفت.

شرح ۱۸ معیار در جدول ۱ است. هر معیار یا کارگاه حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. برای شرح مفصل چارچوب ذهنی ساپر، خوانندگان به دانش رجوع کنند (۱۹۹۶ و ۱۹۹۳). برنامه ساپر به همراه چند ورزش از جمله بسکتبال، فوتبال، گلف، راگبی و والیبال انجام شده است.

دانش‌آموزان قهرمان به عنوان راهنمایان و مربیان به جوان‌تر تعلیم می‌دهند که در دوره آموزشی شرکت می‌کنند. یک قسمت

اساسی آموزش بر این تأکید دارد که چگونه از سیستم مشاهده در ورزش استفاده شود. اس‌اُس بر چگونگی مشارکت تأکید می‌کند، نه اینکه صرفاً چه قدر خوب فعالیت می‌کنند. درک اینکه چگونه اطلاعاتی در خصوص مهارت‌های ذهنی شرکت‌کنندگان آماده می‌کند که با داوری و آموزش سروکار دارند و احتمالاً شاخص این است که چگونه آن‌ها به اشکال دیگر آموزش مثل آموزش شغلی و مدرسه‌ای پاسخ خواهند داد. از رهبران دانش‌آموز قهرمان ساپر خواسته می‌شود تا با اعضای تیمشان درباره آن‌چه آن‌ها مشاهده کردند به صحبت بپردازد. یک «کارت گزارش مهارت‌های زندگی» در انتهای بازی به هر شرکت‌کننده داده می‌شود. کارت گزارش بازتابی برای شرکت‌کنندگان آماده می‌کند، در خصوص این که چگونه و چه قدر خوب آن‌ها فعالیت کرده‌اند.

هوگ (۲۰۰۰) مدل ساپر را در ایجاد برنامه امتیاز راگبی پاپ در نیوزیلند به کار برده است. دانش و همکاری این مدل را برای گلف اجرا کرده‌اند. اولین T گلف ملی و غنی سازی علمی مهارت‌های زندگی نوجوانان است. نتایج ارزیابی اولین برنامه T نشان داد که این برنامه تأثیر مثبتی بر ارزش‌های اجتماعی نوجوانان داشته و این که تجربه خدمت جمعی به طور مثبت بر سطح مسئولیت اجتماعی و نگرانی قاطع نوجوانان اثر داشته است.

پاچارپیس نمونه مخفف شده‌ای (هشت جلسه‌ای) از برنامه ساپر را برای فوتبال و والیبال کودکان دبستانی یونانی ۱۰-۱۲ سال به کار برد. او ارزیابی گروهی عملکرد را پیش از تست و پس از تست انجام داد. اولین مطالعه شامل ۴۰ والیبالیست زن در دو تیم می‌شد. دومین مطالعه ۳۲ فوتبالیست مرد در دو تیم متفاوت را دربر می‌گرفت. در هر مطالعه علاوه بر زمان تمرین، یک تیم میانجی‌گری دریافت می‌کرد و تیم دیگر خیر. در هر دو مطالعه، اقدامات شامل ارزیابی‌های مهارت‌های جسمی، دانش برنامه ساپر و خودباوری در مورد توانایی‌شان برای دستیابی به هدف و حل مشکل و تفکر مثبت می‌شد. نتایج هر دو مطالعه نشان داد که دانش‌آموزانی که میانجی‌گری دریافت کردند، خودباوری بالاتری را برای دستیابی به هدف شخصی، حل مشکل و تفکر مثبت در مقایسه با افراد گروه کنترل نشان دادند. به علاوه دانش‌آموزان گروه میانجی‌گری افزایش اطلاعات از برنامه و بهبود مهارت‌های فیزیکی را در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل نشان دادند.

برنامه هوکو ویتو

برنامه‌های مهارت زندگی ورزش محوری که در بالا شرح دادیم برای افرادی آموزش داده شده است که در فرهنگ غالب نیوزیلند زندگی می‌کنند، اما برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر برنامه ساپر توسط جمعیت بومی آن کشور و نیز برای آن‌ها ایجاد شده است. برنامه هوکو ویتو برنامه میانجی‌گری ورزش محور

هشت توکانا آموزش داده می‌شد: سال ۱۲ (از ۶) و ۱۳ (از ۷) دانش‌آموزان دبیرستانی سال آخر به سن بین ۱۸-۱۶ سال. توکانا از دخالت داشتن با برنامه هوکو ویتو بهره می‌برد، اما گیرندگان اصلی برنامه هوکو ویتو ۲۵ تینا بودند: سال ۷ (از ۱) و سال ۸ (از ۲) دانش‌آموزان کوچک‌تر به سن بین ۱۰ و ۱۳ سال. برنامه هوکو ویتو «مربیان مهارت زندگی» یا کایواکواویوا را استخدام کرد که توسط هیئت اعتماد رو کلاوا آر تی پی (RTB) برای آموزش توکانا در ارتباط، مدیریت گروه و آموزش مهارت‌های لازم برای اجرای برنامه هوکو ویتو استخدام شدند. در حالی که، برنامه هوکو ویتو تدریس می‌شد کایواکواویوا در محل باقی ماند، اما توکانا به آموزش مستقل از مداخله کایواکواویو تشویق شدند. در کل ۱۰ جلسه، ورزش هم‌چون وسیله‌ای برای آموزش مهارت‌های زندگی استفاده شد. کارگاه‌ها همگی با استفاده از زبان مائوری و ترجمه انگلیسی نام‌گذاری شدند. اهمیت قرار دادن عنوان مائوری در ابتدا به تینا و توکانا کمک می‌کرد تا مشروعیت زبان مائوری را تشخیص دهند.

برنامه هوکو ویتو در مدرسه‌ای متوسطه توسط وزارت آموزش نیوزیلند اجرا و ارزیابی شد. استدلال آن‌ها این بود که این برنامه عمدتاً برای استفاده از سبک‌ها و پروتکل‌های مائوری از جوانان

است که توسط مائوری‌های نیوزیلند برای مائوری‌های نیوزیلند طراحی شده است. این برنامه از زبان و فرهنگ مائوری در ایجاد، اجرا و ارزیابی برنامه استفاده کرد. این روش به «تحقیق مائوری کوپاپا» معروف بود و به سبک‌های تحقیق و آموزش ترجیحی مائوری اختصاص دارد. چندین برنامه ورزش محور جدید پیشرفت نتایج ورزشی در میان مائوری نیوزیلند را تسهیل کرده است، اما برنامه هوکو ویتو در جست‌وجوی استفاده از ورزش برای تدریس مهارت‌های زندگی مثل تصمیم‌گیری، مدیریت زمان، نظم مربوط به وظیفه و دستیابی به هدف است. چون مائوری‌ها، به‌ویژه مائوری‌های نوجوان، از گذشته موفقیت علمی را محدود کرده است، بسیار در نیروی کار چندان آموزش ندیده‌اند، و انطباق زیادی با سوء استعمال مواد و الکل دارند، برنامه هوکو ویتو عقب‌مانده ظاهر شد. به‌علاوه، آمار بهداشت نشان داد که بهداشت مائوری‌ها در مقایسه با غیر مائوری‌ها به میزان بالاتری در حال زوال بود. اکنون درباره آموزش مهارت‌های زندگی از طریق ورزش از دیدگاه بومی مطالب کمی موجود است. برخی تحقیقات نشان داده بود که برنامه‌های میانجی‌گری برای نوجوان مائوری نیازمند روش متفاوتی است، چون برنامه‌های متداول مبتنی بر نمونه‌های فرهنگی غیر مائوری اغلب با افراد مائوری سازگاری ضعیفی دارند. برای بسیاری از مائوری‌ها، دستیابی ورزشی منبع غرور قابل قبول و شخصیت اجتماعی است. رسیدن به حوزه قدرت طبیعی و ایجاد برنامه حول این ویژگی‌ها، راهی برای اتصال به فرهنگ بود.

با این حال، صرفاً طراحی برنامه نیست که آن را بی‌نظیر می‌سازد، بلکه پیشرفتش نیز مؤثر است. از مائوری‌ها به عنوان شرکای فعال در تولید برنامه یاد می‌شود که در جامعه‌شان معتبر است. همانند روش بومی برای آموزش و میانجی‌گری، کائوپاپا مائوری نیاز به هر مداخله‌ای را مشخص می‌کند که باید با مائوری آغاز، تعیین و از لحاظ دیدگاه مائوری ارزیابی شود.

در برنامه هوکو ویتو حفظ ایدئولوژی‌های اجدادی مائوری و آمرانه‌های اجتماعی بسیار مهم بود. علاوه بر استفاده از روش یادگیری ترجیحی مائوری، چند مفهوم مهم فرهنگی اتخاذ شدند که بدین شرحند: کانونی کیتی (به جای ایمیل یا تماس تلفنی برای سازمان دادن مشارکت، چهره به چهره ملاقات می‌کند)، ماناکی کی ت تانگاتا (تهیه هزینه سفر برای موردی چون غذا و نظارت شرکت کنندگان در سنین مدرسه)، کاپوتاکاهیتی مانا اتی تانگاتا (تضمین احترام مناسب به شرکت کنندگان و اهمیت گرفتن رضایت‌نامه)، کایوای ماهاکی (تقسیم تمام اطلاعات با شرکت کنندگان بنابراین جمع قادر می‌شود تا بهره مستقیم ببرد)، و توکانای تینا (دانش‌آموزان بزرگ‌تر به دانش‌آموزان کوچک‌تر کمک کنند).

برنامه هوکو ویتو شامل ده کارگاه دو ساعته بود که توسط

ورزشکاران موفق لازم است هم پایین گردن (یعنی مهارت‌های جسمی) و هم بالای گردن (یعنی مهارت‌های ذهنیشان) را بالا ببرند

ورزش فعالیت بسیار رایجی برای جوانان و کودکان است، بنابراین پتانسیل زیادی برای افزایش نتایج پیشرفت در حوزه‌های فراسوی پیشرفت جسمانی و شجاعت قهرمانی ارائه می‌دهد

بهره ببرد. هرچند وضعیت بهداشتی و آموزشی مائوری در حالت بحرانی باقی می‌ماند.

برنامه‌ها و ویتو در تسهیل تغییرات مثبت در عزت نفس آکادمیک شرکت‌کنندگان بزرگ‌تر و کوچک‌تر تا اندازه‌ای موفق بود. یک مربی ارشد گفت: فکر می‌کنم توکانا کمی پیش‌تر متمرکز هستند و بیش‌تر از قبل سؤالاتی در خصوص آموزش دانشگاهی از من می‌پرسند.

در اجرای برنامه‌ها ویتو هیچ کدام از دانش‌آموزان شرکت‌کننده تازه‌کار از مدرسه متغیر نبودند. به‌علاوه، پیشرفت‌هایی در غلبه بر فشار منفی، ایجاد نگرش‌های مثبت در مورد پیامدهای آینده و یادگیری غلبه بر فشار همسالان وجود داشت. با این حال، پیشرفت‌های برنامه‌ها ویتو توسط مائوری نوجوان در عزت نفس آکادمیک، تحریک انگیزه برای انجام دادن تکالیف مدرسه، آگاهی از دوره‌ی فعالیت و آگاهی از مواد مخدر و الکل اهداف اصلی پروژه باقی ماند.

در مجموع، هدف برنامه‌ها ویتو انجام دادن مهارت‌های زندگی و ایدئولوژی‌های کوپاپا مائوری بود. بنابراین میانجی‌گری مهارت‌های زندگی بتواند ایجاد شود که تأثیر مائوری نوجوان را اثبات کرد. با این حال، حس خود تعیین‌گری مهم بود که خود مائوری تعیین کند که کدام برنامه آموزشی با فرهنگ مائوری سازگار است. این اختلاف جزئی از تشکیل روش کوپاپا مائوری به مائوری اجازه داد تا در محیطی باقی بماند که مائوری را اقلیت نمی‌داند، بلکه به‌عنوان گروهی هدفمند و معتبر می‌داند تا مهارت‌های جدید زندگی را یاد بگیرد.

اجرای برنامه ایده‌آل

ورزش‌ها در اصل فعالیت‌های اصولی با قواعد مشخص و انواع تعاملات بین افراد هستند. البته این‌ها متفاوت از ورزش عمل می‌کنند. با این حال، به‌طور کلی مربی یا شخص ماهری در ورزش هست که مسوول مدیریت فعالیت باشد. در اصل شرکت‌کنندگان از دستورات پیروی می‌کنند و انتظار می‌رود مهارت‌ها و شایستگی‌های لازم را اجرا کنند. بین این ویژگی‌های استاندارد ورزش، سؤال اساسی این است که چه قدر آموزش مهارت‌های زندگی باید منسجم باشد؟

اگر برنامه ورزشی برای کمک به نوجوان طراحی شده تا هم ورزش و مهم مهارت‌های زندگی را یاد بگیرد، آن‌چه در حوزه قهرمانی یاد گرفته می‌شود باید قادر به انتقال به محیط‌های غیرورزشی هم باشد. تعدادی استراتژی هست که می‌تواند این انتقال را افزایش دهد از جمله: ۱. طراحی شرایط برای افزایش انتقال در آغاز فعالیت، ۲. ایجاد شباهت‌هایی بین محیط و محیطی که انتقال به آن صورت می‌گیرد، ۳. ایجاد فرصت‌هایی برای اجرای انتقال در طول فعالیت، ۴. ایجاد فرصت‌هایی برای انعکاس تجربه، ۵. داخل کردن همسالانی که به‌طور موفق فعالیت را اجرا کرده‌اند، ۶. داخل کردن افراد مهم دیگر در فرایند

یادگیری، ۷. ایجاد دنباله‌گیری تجارب برای تقویت یادگیری. درباره برنامه‌های مهارت‌های زندگی ورزش‌محور، هر دو دسته مهارت‌ها باید آموزش داده شود. توپ یا محل ورزش نیست که مهارت‌های زندگی را آموزش می‌دهد. ترکیب مشارکت ورزشی با سخنرانی‌هایی در مورد خطرات الکل و مواد مخدر، مدیریت خشم، و ماندن در مدرسه، ذکر قهرمانان معروف، نیز کافی نیست. اولاً گفتن چه کاری نباید انجام داد برای جوان متداول است. ممکن است پیام‌آور برای آن‌ها مهم باشد، اما اغلب پیام تأثیر محدودی دارد. اگر قرار است پیام‌ها فاش شوند، لازم است بر این که روی چند پیام‌آور موفق تمرکز کنند مثلاً قدرت شخصیت‌شان، علاقه عمیق به موفقیت صرف نظر از سختی‌ها و موانعی که جلوی آن‌ها قرار می‌گیرد.

دوم و شاید مهم‌تر این که لازم است به‌خاطر آورد که نوجوانان افراد فعالی هستند. تجارب زندگی‌شان به آن‌ها یاد می‌دهد که به‌جای حرف بهتر است عمل کنند. یک ضرب‌المثل چینی، فرایند آموزشی ایده‌آل را بهتر شرح می‌دهد: «گوش می‌دهم، فراموش می‌کنم؛ می‌بینم به خاطر می‌آورم و عمل می‌کنم، می‌فهمم.»

فرایند اصلی آموزش مهارت، نام آن، توصیف آن و ارائه منطق برای استفاده‌اش، شرح مهارت کاربردهای صحیح و اشتباه از مهارت را می‌توان مشاهده کرد و تهیه فرصت‌هایی برای تمرین نظارتی مهارت با بازتاب مداوم است. هنگام یکپارچه کردن مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ورزشی، نکات ویژه‌ای وجود دارد. تهیه انتقال صریح بین دو مورد سودمند است، اما اگر هدف برنامه ترفیع انتقال از یک محیط به محیط دیگر باشد، برخی جداسازی فعالیت لازم است. بعد از آزمون و خطا، ما استنتاج کردیم که اگر دستورالعمل مهارت زندگی به‌طور مجزا از دستورالعمل ورزش ارائه شود، مهارت‌های زندگی به سادگی نادیده یا به راحتی فراموش می‌شوند. اگر دستورالعمل مهارت زندگی کاملاً با دستورالعمل ورزشی یکپارچه شود، درک این که چگونه مهارت‌های زندگی را می‌توان خارج از ورزش به کار برد، می‌تواند برای جوان سخت باشد. در نتیجه طرح دستورالعملی زیر را ایجاد کرده‌ایم، ابتدا مفهوم کلی مهارت را آموزش می‌دهیم. به‌عنوان بخشی از دستورالعمل تأکید می‌کنیم که ورزشکاران موفق لازم است هم پایین‌گردن (یعنی مهارت‌های جسمی) و هم بالای‌گردن (یعنی مهارت‌های ذهنی‌شان) را بالا ببرند. به‌علاوه مثال‌هایی را از فعالیت‌هایی شرح می‌دهیم که چه قدر مهارت‌های جسمی و ذهنی می‌تواند اجرا شود و در محیط‌های ورزشی بهبود یابد و چه قدر مهارت‌های ذهنی می‌تواند در محیط‌های غیرورزشی اجرا شوند و بهبود یابد. بنابراین، برای ایجاد و به‌کارگیری مهارت در محیط ورزشی فرصت‌هایی ایجاد می‌شود. هم‌چنین، شرکت‌کنندگانی داریم که مهارت‌ها را در حوزه‌های دیگر زندگی‌شان به کار می‌گیرند و در ایجاد طرحی برای انجام دادن این مهارت در حوزه‌های دیگر به آن‌ها کمک

می‌کند. نهایتاً شرکت‌کنندگان داریم که در اجرای این مهارت‌ها در هر دو محیط هم در طول جلسه و هم بعد از جلسه موفقیت‌ها و شکست را گزارش می‌دهند.

ارتباط دارد، اما صرفاً مشارکت ارائه مزیت نمی‌کند و کیفیت و اجرای برنامه‌های ورزشی مکانیزم‌های سببی لذت و پیشرفت هستند.

نتیجه‌گیری

این مقاله به این موضوع می‌پردازد که چگونه برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند جایگاهی برای آموزش مهارت‌های زندگی شود. ورزش فعالیت بسیار رایجی برای جوانان و کودکان است، بنابراین پتانسیل زیادی برای افزایش نتایج پیشرفت در حوزه‌های فراسوی پیشرفت مهارت جسمانی و شجاعت قهرمانی ارائه می‌دهد. نکته این است که تلاش باید باهدف باشد. مشارکت اغلب به مزایای پیشرفت

انجام و تمرکز بر مهارت‌های زندگی به‌عنوان بخشی از فعالیت ورزشی پتانسیل زیادی را عرضه می‌کند. با این حال کمبود نسبی برنامه‌ها در تغییر قالب فکری که لازم است با شرکت‌کنندگان، اولیا و مربیان صورت گیرد مهم است. ورزش نهادی با آداب و رسوم پرسابقه و در حال تغییر است. ورزش «جایی است که کودکان حضور دارند»، به حداکثر پتانسیل فعالیت‌ها برای افزایش مهارت‌های زندگی و تشویق انتقال مهارت‌ها به محیط‌های دیگر نیازمند کار و پیشرفت مداوم است.

جدول ۱

محتوای برنامه کارگاه

- ۱. ایجاد گروه:** برنامه و رهبران همسالان معرفی می‌شوند. شرکت‌کنندگان در چند نقش فعالیت دارند که برای افزایش ارتباط و شناخت نقاط قوت و ضعف همدیگر طراحی شده‌اند.
- ۲. جرأت برای رؤیایها:** شرکت‌کنندگان در خصوص اهمیت داشتن رؤیایهایی برای آینده آموزش می‌بینند. بنابراین آن‌ها کار و مدرسه و رؤیایهای ورزشی را شناسایی می‌کنند که برای ۱۰ سال آینده دارند. رهبران هم‌تراز برخی از رؤیایهایشان را با آن‌ها تقسیم می‌کنند.
- ۳. تنظیم اهداف (قسمت ۱):** شرکت‌کنندگان اختلاف بین آمل و اهداف و چگونگی تبدیل رؤیا را به هدف یاد می‌گیرند. آن‌ها افرادی را شناسایی می‌کنند که در دستیابی به اهدافشان آن‌ها را حمایت می‌کنند (پشتیبانان هدف) و افرادی که از دستیابی به اهدافشان مانع آن‌ها می‌شوند (بازدارندگان هدف).
- ۴. تنظیم اهداف (قسمت ۲):** شرکت‌کنندگان چهار ویژگی هدف قابل دستیابی را یاد می‌گیرند. (مثبت بیان شده، برای تنظیم‌گر هدف مهم و ویژه است و تحت کنترل تنظیم‌گر هدف) آن‌ها شناسایی اهدافی را تمرین می‌کنند که برای تنظیم‌گر هدف مهم هستند و اهدافی که مثبت بیان می‌شوند.
- ۵. تنظیم هدف (قسمت ۳):** شرکت‌کنندگان شناسایی اهدافی را تمرین می‌کنند که از دیگری مشخص است که ویژه نیستند و اهدافی که مهارشدنی هستند.
- ۶. ایجاد هدف قابل دستیابی:** شرکت‌کنندگان چهار ویژگی چنین هدفی را برای اهدافشان اجرا می‌کنند. آن‌ها دو هدف ۶ هفته‌ای تنظیم می‌کنند، یکی برای ورزش و دیگری برای هدف شخصی.
- ۷. ساخت نردبان هدف:** شرکت‌کنندگان اهمیت ایجاد طرح‌هایی برای رسیدن به اهداف (به‌نام نردبان هدف) و ایجاد طرح‌هایی برای رسیدن به هدفی را می‌گویند که تنظیم کرده‌اند. ساخت نردبان، قرارگیری هدف در بالای نردبان و شناسایی ۶ پله را برای رسیدن به هدفشان دربر می‌گیرد.
- ۸. شناسایی و غلبه بر موانع رسیدن به هدف:** شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که چگونه موانع مختلف (مثل استفاده از مواد مخدر، جنجال، بی اعتمادی) می‌تواند آن‌ها را از رسیدن به اهدافشان باز دارد. آن‌ها موانع احتمالی را می‌شناسند و استراتژی حل مسأله به نام استارت (START) برای کمک به غلبه بر موانع را یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند.
- ۹. درخواست کمک از دیگران:** شرکت‌کنندگان اهمیت درخواست حمایت اجتماعی هنگام کاربرد اهداف را یاد می‌گیرند. آن‌ها افرادی را در زندگی‌شان

شناسایی می‌کنند، یعنی یک گروه رؤیایی که می‌تواند به آن‌ها در دستیابی به اهدافشان کمک کند.

۱۰. استفاده از صحبت مثبت از خود: شرکت‌کنندگان اهمیت شناسایی خودگفتاری، تمایز خودگفتاری مثبت را از منفی و شناسایی جملات خودگفتاری مثبت مرتبط با اهدافشان را یاد می‌گیرند. بنابراین آن‌ها ایجاد جملات مثبت از خود را تمرین می‌کنند.

۱۱. یادگیری آرامش: شرکت‌کنندگان اهمیت آرامش را برای کاهش تنش، و چگونگی تمرکز و عزت‌نفس به‌عنوان ابزارهای باری‌رسانی به آرامش یاد می‌گیرند.

۱۲. مدیریت عواطف: شرکت‌کنندگان مدیریت عواطف هم در ورزش و هم زندگی را یاد می‌گیرند که آموزش باهوش بودن است آن‌ها روش ۴R (تکرار آرامش، انجام مجدد، آمادگی) را می‌آموزند و تمرین می‌کنند که به انجام دادن تیزهوشی در داخل و خارج ورزش به آن‌ها کمک می‌کند.

۱۳. ایجاد سبک زندگی سالم: شرکت‌کنندگان شناخت اهمیت سالم بودن را در تمام حوزه‌های زندگی می‌فهمند. هم‌چنین، نحوه ایجاد تغییراتی را که سبک زندگی سالم را تضمین می‌کند و از آن‌ها خواسته می‌شود چنین سبک زندگی را به کار گیرند.

۱۴. ارزیابی اختلافات: اختلافات میان افراد گروه را شناسایی و تعیین می‌کنند که کدام یک در رسیدن به اهداف مهم هستند و کدام یک اهمیت ندارند.

۱۵. داشتن اعتماد و جرأت: اهمیت باور به خودشان را می‌شناسند که چگونه اعتماد به‌نفس بیش تری داشته باشند.

۱۶. یادگیری تمرکز بر عملکرد شخصی خودشان: معنای رقابت علیه خود را یاد می‌گیرند و درک می‌کنند که مقابله علیه خود برای رسیدن به برتری شخصی می‌تواند فعالیت را افزایش دهد.

۱۷. شناسایی و ایجاد توانایی‌های خود: قدرت‌های شخصی را می‌شناسند و یاد می‌گیرند چگونه از مهارت‌های مرتبط با این قدرت‌ها و مهارت‌های آموخته شده در این برنامه در حوزه‌های دیگر زندگی‌شان استفاده کنند.

۱۸. تنظیم هدف زندگی: شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که تنظیم هدف یک فعالیت تمام‌مدت است و باری دستیابی طی سه‌ماهه بعد دو هدف را تنظیم می‌کنند. یکی مربوط به مدرسه و دیگری مربوط به خانه یا جامعه می‌شود. آن‌ها ارزیابی می‌کنند که آیا این اهداف چهار ویژگی هدف قابل دستیابی را دارند و برای هر هدف نردبان هدف ایجاد می‌کنند.