



چگونه ستاره‌های ورزشی می‌درخشند؟

بررسی نقش والدین در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان

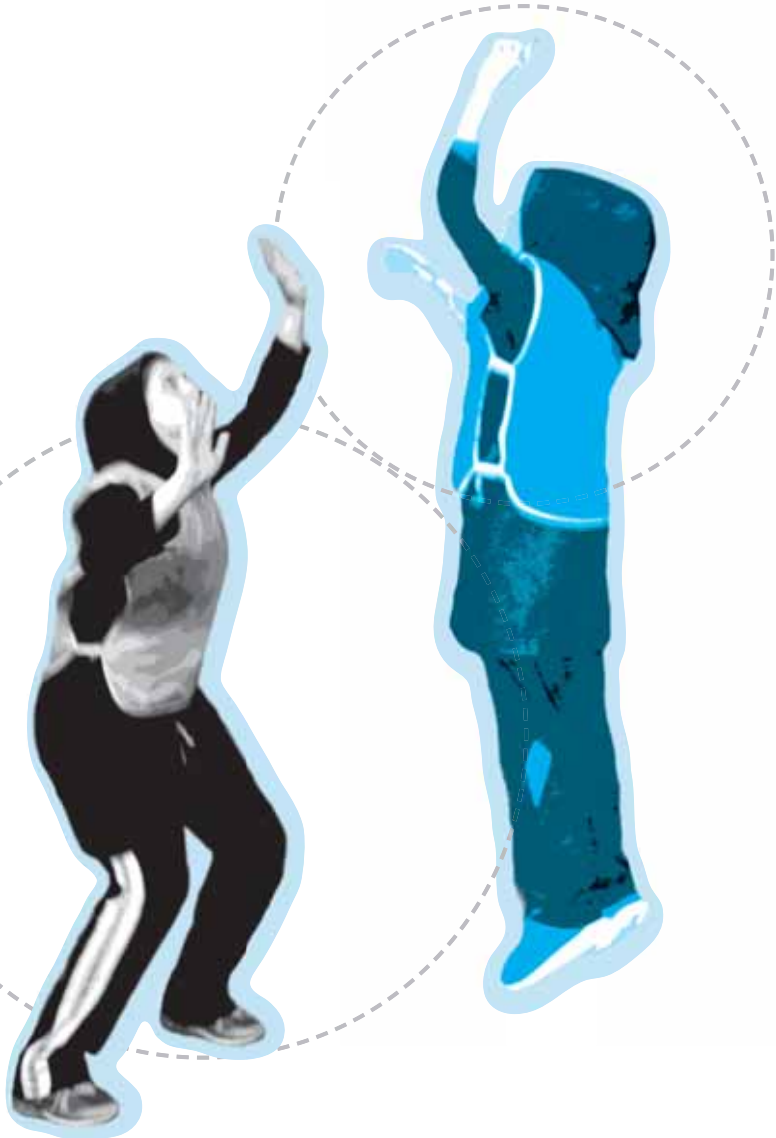
سعیدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

در سال‌های ابتدایی عمر، والدین می‌توانند با فراهم کردن محیطی مناسب، رشد حرکتی کودکان را بهبود دهند. انجام بازی بین والدین و کودک در این بین نقش مهمی دارد. این قبیل بازی‌ها می‌توانند به شکل تعقیب و گریز، کشتی گرفتن، پرتاب توپ و غیره انجام شود. این فعالیت‌ها وقتی با مشارکت افرادی به‌جز والدین (یعنی خواهر و برادر، اقوام و دوستان هم‌سن و سال) انجام شوند می‌توانند به رشد اجتماعی کودک نیز کمک کنند، ضمن اینکه برای کودکان لذت‌بخش نیز هستند. از این‌رو کودکانی که توسط والدین خود به انجام فعالیت بدنی تشویق می‌شوند در تعاملات اجتماعی در محیط‌های گوناگون از جمله ورزش موفق‌تر خواهند بود. برای مثال، کودک در بازی‌های ابتدایی خود با سایرین یاد می‌گیرد که چگونه از داشتن رقابت سالم لذت ببرد؛ در حالی که تمام تلاش خود را برای موفقیت انجام می‌دهد. برخورداری از چنین محیطی به کودک کمک می‌کند تا رفتارهای مناسب را در میدان ورزش و حین فعالیت بدنی گروهی فرا بگیرد. ضمن اینکه این افراد شانس بیشتری نیز برای دستیابی به موفقیت در ورزش قهرمانی خواهند داشت.

کلیدواژه‌ها: والدین، موفقیت ورزشی، دانش‌آموزان

والدین نقش بسیار مهمی در استعدادیابی ورزشی به‌عهده دارند. تأثیرگذاری آنان در تشویق بچه‌ها به فعالیت بدنی به قدری است که در حکم یکی از مهم‌ترین علل به‌شمار می‌آید. همچنین آن‌ها بزرگ‌ترین الگو و سرمشق فرزندانشان هستند. از آنجا که بچه‌ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می‌کنند، والدین باید طوری توجیه شوند



که الگوهای مناسبی برای فرزندانمان باشند اما در این بین آفت‌هایی نیز وجود دارد که باعث کاهش عملکرد و بعضاً جدایی ورزشکاران نونهال از ورزش می‌شود. شاید بتوان گفت که نمودار «بوی وارونه» در این رابطه کاملاً صادق است. انتظارات بیش از حد والدین از فرزندانمان، اظهار نظرهای غیر فنی و حضور بیش از حد در تمرین‌ها و مسابقات از مواردی است که منجر به افزایش استرس و کاهش عملکرد ورزشکاران نونهال می‌شود. نیاز است که در این رابطه دقت نظر بیشتری صورت گیرد و کنترل بیشتری بر حضور والدین در کنار فرزندانمان، اعمال شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران نونهال، حضور والدین در کنار ایشان به مرور زمان کمتر شود و به حداقل برسد. همچنین از دخالت‌های فنی که در حقیقت غیر فنی و مخربانه، دوری شود.

گروهی از افراد معتقدند که چگونگی وضعیت اقتصادی - اجتماعی والدین و محیط خانواده و جو حاکم بر آن مهم‌ترین عامل در تکوین صفات و خصوصیات بارز شخصیتی و رشد و توسعه توانایی‌های حرکتی در دوران کودکی است و تا پایان عمر نقش آن همچنان باقی است. همچنین گفته می‌شود کودکانی که در خانواده‌های دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین زندگی می‌کنند، در صحبت کردن، راه رفتن و توانایی‌های حرکتی نسبت به دیگر همسالان خود تأخیر داشته‌اند. بنابراین، لازم است والدین از هدف کودکان و انگیزه اولیه آنان برای ورزش آگاه باشند و ضمن توجه به خواسته‌ها و نیازهای کودک، فرصت و امکانات مورد نیاز را برای آنان تأمین کنند. توصیه‌های زیر می‌تواند به عنوان راهنما برای والدین مفید باشد:

۱. به کودک اجازه تا در فرایند تصمیم‌گیری شرکت کند. همچنین این امکان را برای کودک فراهم آورید که در صورت تمایل، برنامه‌ای را خود انتخاب و مطرح کند.

۲. برای کودکان خود مربی‌ای انتخاب کنید که از یک طرف قابلیت‌های کودکان را بهبود بخشد و از طرف دیگر، محیط سرگرم‌کننده‌ای برای آن‌ها ایجاد کند.

۳. بعضی از نوجوانان ممکن است در ابتدای ورود به برنامه ورزش پیشرفت قابل توجهی داشته باشند. به گونه‌ای که کودک، والدین و مربیان مایل به تسریع رشد در آن رشته ورزشی باشند. لازم است والدین و مربیان مشکلات مربوط به جهش سریع در یک رشته ورزشی را بشناسند.

۴. محیط برنامه‌ی تمرینی را کنترل کنید. رفتارهای مربی را مشاهده کنید و به ورزشکاران جوان گوش دهید تا در مورد بازخورد تعلیمات مربی با شما صحبت کنند. آیا مفید، مضر و یا خطرناک است؟ آیا ممکن

است فشارهای ناشی از رژیم غذایی، تنظیم تمرین، تمرین با وزن و برنامه‌های بدنسازی برای کودک نامناسب و به‌طور بالقوه مضر باشد؟ شرکت در ورزش باید مفرح و لذت‌بخش باشد و در این کار نباید مراقب توجه بیش از حد کودکان به تمرین ورزشی، و آرزوهای آنان باشید.

۵. به پیامدهای سبک زندگی ورزشکاران جوان و خانواده توجه داشته باشید.

۶. به‌خاطر داشته باشید که ورزش باید جنبه سرگرمی داشته باشد. به صحبت‌های کودک خود گوش دهید و خود را به‌عنوان عضوی از تیم و گروه در نظر بگیرید.

۷. مشوق و حامی مربیان و معلمان خود باشید و در نتیجه از ایجاد تضاد و ناسازگاری بین والدین و مربیان در ذهن کودک خود جلوگیری کنید.

۸. هنگامی که می‌خواهید توقعات و انتظارات خود را از کودک تعیین کنید، توانایی‌ها و قابلیت‌های واقعی او را در نظر بگیرید.

۹. کوشش کنید تا خواسته‌ها و آرزوهای او را بشناسید و درک کنید. برنده شدن و کسب مقام همیشه نمی‌تواند انگیزه اصلی او برای شرکت در رشته ورزشی باشد.

۱۰. رقابت‌ها و بازی او را دنبال کنید. از کودکان بپرسید که به او خوش گذشته است، آیا چیز جدیدی در مورد ورزش آموخته و در چه مهارت‌هایی پیشرفت داشته یا چه مهارتی را جدیداً یاد گرفته است.

۱۱. هرگز فراموش نکنید که خود نیز روزی کودکی بوده‌اید. شناخت مراحل رشد کودک در استعدادیابی مهم است. کودکان در سنین مختلف دارای میزان رشد و توانایی‌های متفاوتی هستند و بعضی سریع و بعضی دیر رشد می‌کنند. نه تنها میزان رشد بلکه تغییرات بخش‌های بدن نیز متفاوت است و این موضوع به‌طور مستقیم بر توانایی عملکرد اثر می‌گذارد.

معلمان و مربیان باید به‌خوبی آگاه باشند که کودکانی که جهش رشدی سریع دارند، گروه خاصی هستند که از توان و هماهنگی پایین تری برخوردارند. بنابراین، وقتی بلوغ فرا می‌رسد تفاوت‌های اندازه و بخش‌های بدنی بین جنس پدید می‌آید و این تغییرات سبب بروز مشکلاتی می‌شود. ضعف ساختار عضلاتی برای حمایت و کمک به هماهنگی مهم‌ترین مشکل ناشی از جهش رشد است. الگوی رشد جسمانی به گونه‌ای است که سریع‌ترین دوره رشدی بلافاصله بعد از تولد رخ می‌دهد و سپس میزان رشد به تدریج در دوره کودکی کند می‌شود و به حالت یکنواخت می‌رسد. سپس در دوره بلوغ (نوجوانی) جهش رشدی صورت می‌گیرد و سپس الگوی رشد به تدریج متوقف می‌شود.

برای کودکان خود
مربی‌ای انتخاب
کنید که از یک
طرف قابلیت‌های
کودکانتان را
بهبود بخشد و از
طرف دیگر، محیط
سرگرم‌کننده‌ای برای
آن‌ها ایجاد کند

منابع

۱. وزینی طاهرا، امیر و عافی، ساری؛ «نقش والدین در موفقیت فرد در ورزش قهرمانی با تأکید بر دوره کودکی».
۲. نظری، حسینی؛ «استعدادیابی در تکواندو»، دومین همایش ملی استعدادیابی ورزشی.
۳. جعفری، غلام‌رضا؛ بررسی رابطه بین وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده و توانایی‌های حرکتی دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان خواف؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۶.
۴. پیرمحمدی، مهدی؛ «نقش والدین در استعدادیابی ورزشی».