

زیربنای موفقیت ورزشی برای ورزشکاران خردسال

مطلب نادریان شاد

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

اشاره

اولین تجربه شرکت در یک فعالیت ورزشی برای رشد و پیشرفت مداوم ورزشکار اهمیت بسیار دارد. اگر این تجربه مثبت باشد، کودک احتمالاً به مشارکت خود در ورزش ادامه می‌دهد و اگر تجربه منفی باشد ممکن است ورزش را رها کند و علاقه خود را نیز به شرکت در فعالیت‌های جسمانی از دست بدهد.

بیشتر کودکان اولین تجربه ورزشی خود را در مسابقات سازمان یافته کسب می‌کنند. آنان اغلب در سنین خردسالی، مثلاً در سن ۴ سالگی، وارد گروه‌ها و انجمن‌های ورزشی سازمان یافته می‌شوند و در لیگ‌های ورزشی معتبر شرکت می‌کنند^۱ که در آنجا قوانین و مقررات داورهای رسمی و نیز لباس‌های متحدالشکل تیمی وجود دارد و هدف اصلی، برنده شدن و نتیجه گرفتن است. برنامه‌های رقابتی و مسابقات ورزشی سازمان یافته برای کودکان، تا حدود زیادی از جانب بزرگ‌ترها حمایت می‌شوند. عده زیادی از مردم بر این باورند که تجربه شکست و پیروزی برای کودکان مهم است و رقابت‌های ورزشی سازمان یافته محلی است که کودک در آنجا می‌تواند ارزش‌ها و مهارت‌هایی را فراگیرد که در زندگی آینده‌اش به او کمک خواهند کرد. اگرچه این دیدگاه تا حدودی ارزشمند و مهم است، اما برنامه‌های ورزشی رقابتی و مسابقات زیادی وجود دارند که فشارهای روانی و جسمی بیش از اندازه را به کودکان وارد می‌کنند و در جریان رشد و تکامل آنان تأثیر سوء و منفی بر جای می‌گذارند. همچنین ممکن است تحت فشار قرار دادن کودکان برای اینکه قهرمان جهان شوند، مانع از رشد و شکوفایی کامل استعدادهای آنها شود. در این مقاله به بعضی از نظریه‌ها و عقاید بحث‌برانگیز درباره رقابت‌ها و مسابقات ورزشی سازمان یافته کودکان و خردسالان اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ورزشکار خردسال، فعالیت ورزشی، کودکان



دورنمای پیروزی

اغلب افراد با مسائل مربوط به تعلیم و تربیت کودکان و از جمله با تربیت بدنی و آموزش ورزشی آنان سروکار دارند. تأثیر ورزش و بازی در زندگی روزانه کودکان بسیار محسوس و عمیق است. آنان تا حد زیادی تحت تأثیر مربی خود قرار دارند و اغلب ممکن است مربی نقش الگو و نمونه را برای آنها ایفا کند. کودکان تا حد زیادی از ورزشکاران برتر و معروف در رشته ورزشی خود، که برای آنان حکم قهرمان را دارند، تأثیر می‌پذیرند. بنابراین تأثیرپذیری کودکان از ورزش را نمی‌توان کم‌اهمیت پنداشت و از کنار آن به سادگی گذشت.

گرایش کودکان به ورزش و اراده ورزشی آنان معمولاً زیاد است و در نتیجه بسیاری از آنها به خودی خود در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند. براساس نتایج بزرگ‌ترین پژوهش انجام‌شده در این زمینه که مارتایونینگ و ورن سیفلد^۲ از دانشگاه ایالت میشیگان در سال ۱۹۹۰ روی ده هزار دانش‌آموز با حمایت انجمن وسایل ورزشی ایالت فلوریدای آمریکا انجام دادند، ۴۵ درصد افراد ۱۰ ساله شرکت‌کننده در این پژوهش در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت داشتند که قطعاً رقمی جالب است. با وجود این، تقریباً نیمی از این تعداد همچنان که رشد می‌کردند و بزرگ‌تر می‌شدند از ورزش کنار می‌کشیدند و آن را رها می‌کردند (در سن ۱۸ سالگی فقط ۲۶ درصد فعالیت ورزشی داشتند).

یکی از سؤالاتی که همیشه در مورد کودکان و فعالیتهای ورزشی آنان پرسیده می‌شود این است که آیا برای قهرمان جهان شدن مهم است که در دوران کودکی پیروزی‌ها و مقام‌های زیادی کسب کرد. پاسخ این سؤال منفی است. انتظار کسب مقام و پیروزی در مسابقات جهانی از سنین پایین، مانند این است که انتظار داشته باشیم یک شغل و حرفه از همان ماه‌های اولیه بسیار پرمنفعت و سودآور باشد. در ورزش نیز، مشابه با مسئله تجارت و کسب‌وکار، اگر در سال‌های اولیه اساس و زیربنای مستحکم و نیرومند ایجاد نشود احتمال موفقیت در درازمدت به شدت کاهش می‌یابد و اگر کسب مقام و پیروزی مورد تأکید و اهمیت باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که این زیربنا و بنیاد محکم به وجود نیاید و کودکان مسائل و مشکلات مختلف جسمی و روانی را متحمل شوند.

برد و باخت و تبعیض

مربیانی که می‌خواهند پیروز و برنده شوند، معمولاً بهترین بازیکنان خود را به بازی می‌گیرند. بهترین بازیکنان اغلب افرادی هستند که رشد سریعی داشته و زود بالغ شده‌اند. آنها اغلب نسبت به بچه‌های دیگر دیررس، سریع‌تر، قوی‌تر و بزرگ‌تر و استقامتشان بیشتر است. در بیشتر موارد کودکانی که بلوغ زودرس دارند، در حال مستقر شدن و جاگیری در تیم ورزشی هستند، در حالی که آن عده از همسالان آنها که دیرتر بالغ می‌شوند روی نیمکت نشسته‌اند. در مورد این مسئله که کودکان زودرس معمولاً در دوران کودکی خود ورزشکاران بهتری هستند تردیدی وجود ندارد، اما تحقیقات زیادی ثابت کرده است که کودکان دیررس احتمالاً استعداد و توانایی بیشتری دارند تا در دوران بزرگسالی خود، در یک رشته خاص ورزشی در حد و اندازه معیارهای جهانی ظاهر شوند.

در مقایسه با کودکان زودرس، کودکان دیررس جهش رشد نوجوانی خود را دیرتر و در مراحل پایانی رشد و تکامل شروع می‌کنند و در بیشتر موارد، مدت جهش رشد آنان طولانی‌تر است. در نتیجه، به دلیل اینکه کودکان دیررس، دیرتر به دوران بزرگسالی می‌رسند، دوران رشد و تکامل آنان بیشتر طول می‌کشد و ممکن است نسبت به کودکان زودرس، رشد و پیشرفت بیشتری داشته باشند. متأسفانه در بسیاری از برنامه‌های ورزشی مخصوص کودکان، کودکان دیررس از فرصت‌ها و امکانات برابری برای مشارکت برخوردار نیستند و با تبعیض روبه‌رو می‌شوند و بین آنان و دیگر کودکان فرق گذاشته می‌شود.

کنار آمدن با شکست

تأکید بیش از حد بر کسب مقام و پیروزی نیز می‌تواند باعث بروز برخی مسائل و مشکلات در مورد بچه‌های زودرس شود. مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند کودکانی که در دوران قبل از بلوغ همواره برنده بوده‌اند، در مراحل بعدی رشد و هنگام مواجهه با شکست و ناکامی مشکلات بیشتری داشته‌اند. در نتیجه، بیشتر بچه‌های زودرس ورزش را رها و در بعضی موارد از شرکت در هرگونه فعالیت جسمی نیز صرف‌نظر می‌کنند که مسئله‌ای جدی و بسیار مهم است. ممکن است آنها در یک رشته ورزشی برای مدتی نه‌چندان طولانی پیروز و برنده نیز باشند، اما رشته‌های ورزشی دیگری وجود دارند که احتمالاً در این رشته‌ها

مهم‌ترین و خطرناک‌ترین آسیب‌دیدگی‌ها صدمات وارد به صفحات رشد است که شامل آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فشار در تنه (شفت) استخوان است و اغلب نیز در ورزش‌های برخوردی مشاهده می‌شود. اگر در دوران کودکی صفحات رشد استخوان‌ها ترک بخورند یا دچار شکستگی شوند، ممکن است نتیجه آن کوتاهی یک عضو باشد

است. کودکان مانند بزرگسالان توانایی انجام تمرینات زیاد و سنگین را ندارند و آنان را نباید آدم‌بزرگ‌های کوچک پنداشت و ظرفیت و توانایی یک بزرگسال را از آنان انتظار داشت. سیستم قلبی - تنفسی کودکان رشد آهسته‌ای دارد، توانایی تحمل انباشت اسیدلاکتیک در آنها بسیار کم و ظرفیت رشد عضلات آنها بسیار محدود است.

بجای آنکه اغلب در مورد آسیب‌های ناشی از پرتیمینی مطرح می‌شود مربوط به قسمتی از مفصل است که در آنجا لایه‌های غضروفی، انتهای استخوان‌ها را احاطه می‌کنند و دائماً در حال لغزیدن روی یکدیگر هستند. اگر احتمالاً قطعاتی از غضروف جدا شوند و بشکنند، ممکن است این قطعات رشد کنند و بزرگ‌تر شوند که باعث درد و بی‌حرکتی مفصل خواهند شد. این نوع آسیب به نام استئوکندروز^۳ معروف است و به‌ویژه در مفاصل آرنج، ران، زانو و مچ شایع است.

آسیب‌های عاطفی

اگر برای کودکان یادگیری و توسعه مهارت‌ها در یک برنامه ورزشی اهمیت دارد، برای ما نیز کنترل فشارها و استرس‌های ناشی از مسابقات و رقابت‌ها ضروری است. کودکان خردسال در محیطی آرام و بدون فشار و تنش، بهتر و مؤثرتر آموزش می‌پذیرند. فشارهای مفرط و بیش از اندازه و تأکید بر برنده شدن و کسب مقام بر خودآگاهی آنان تأثیر منفی می‌گذارد و در روند یادگیری آنها مشکلات و موانع جدی ایجاد می‌کند یا آن را به تأخیر می‌اندازد.

کودکان هنگامی که نتوانند پاسخ کافی و مناسبی به تقاضاها و نیازهای مسابقه بدهند ورزش را بسیار پرتنش و سخت می‌یابند و این وضعیت خطر ارزیابی اجتماعی منفی و بدبینانه، مهارت‌ها و توانایی‌های ورزشی آنان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، فشارها به‌صورت احساسات منفی و ناخوشایند و اضطراب و نگرانی بر کودک وارد می‌آیند. تنش و فشار ناشی از مسابقه می‌تواند در هر زمانی اتفاق بیفتد. رایج‌ترین زمان‌های بروز این فشارها عبارت‌اند از: پیش از شروع مسابقه (زمانی که کودک اجرا و عملکرد ضعیف و نامطلوب را پیش‌بینی می‌کند)، در حین مسابقه (اگر احساس کند عملکرد او ناکافی و نامناسب است) و در پایان مسابقه (اگر

می‌توانستند بسیار موفق‌تر عمل کنند. متأسفانه این کودکان تقریباً بیشتر انرژی خود را فقط برای رشد توانایی‌های حرکتی در یک رشته ورزشی خاص صرف می‌کنند که باعث می‌شود برای توسعه و رشد مهارت‌های سایر ورزش‌ها که در زندگی نیز به درد آنها خواهد خورد، فرصت و امکانات کمتری داشته باشند. همچنین این شیوه تخصصی و ماهر شدن زود هنگام در یک رشته ورزشی خاص احتمالاً باعث آسیب‌دیدگی نیز خواهد شد.

آسیب‌های صفحه رشد

مهم‌ترین و خطرناک‌ترین آسیب‌دیدگی‌ها صدمات وارد به صفحات رشد است که شامل آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فشار در تنه (شفت) استخوان است و اغلب نیز در ورزش‌های برخوردی مشاهده می‌شود. اگر در دوران کودکی صفحات رشد استخوان‌ها ترک بخورند یا دچار شکستگی شوند، ممکن است نتیجه آن کوتاهی یک عضو باشد. کودکان خردسال بسیار مستعد و آماده آسیب‌دیدگی‌های خطرناک ناشی از نیروها و ضربه‌های شدید و ناگهانی هستند، زیرا لیگامنت‌هایی که مفاصل اصلی بدن آنان را حمایت می‌کنند قوی‌تر از صفحات رشد هستند. در نتیجه ضرباتی که در بزرگسالان باعث آسیب‌دیدگی لیگامنت‌ها می‌شوند، در کودکان اغلب باعث شکستگی و ترک خوردگی صفحات رشد خواهند شد.

انواع دیگر از آسیب‌ها که نسبت به آسیب‌های صفحات رشد رایج‌ترند و پیشگیری از آنها نیز دشوارتر است، عبارت‌اند از: کشیدگی، پیچ‌خوردگی و آسیب بافت‌های نرم. این آسیب‌ها به‌طور مکرر و اغلب در مسابقات ورزشی سازمان‌یافته اتفاق می‌افتند که می‌توانند در روند رشد و توسعه همه‌جانبه استعدادها و توانایی‌های ورزشکاران اختلال به وجود آورند و آن را کند کنند.

آسیب‌های پرتیمینی

بسیاری از آسیب‌های ورزشی دوران پیش از بلوغ با پرتیمینی مرتبط و نتیجه تکرار تمرینات و فنون ورزشی هستند. عده‌ای از مربیان بر این باورند که اگر انجام مقدراری تمرین مناسب و سودمند است، پس تمرین بیشتر باید مفیدتر باشد. این استدلال، بی‌پایه و اساس و نادرست

عده زیادی از مردم بر این باورند که تجربه شکست و پیروزی برای کودکان مهم است و رقابت‌های ورزشی سازمان‌یافته محلی است که کودک در آنجا می‌تواند ارزش‌ها و مهارت‌هایی را فراگیرد که در زندگی آینده‌اش به او کمک خواهند کرد

عملکرد اعمال شده ضعیف و نامناسب به نظر برسد).

بیشتر کودکان، به‌ویژه کودکان دیررس درباره خطاها و اشتباه‌های خود بسیار نگران‌اند و در بسیاری از موارد، اضطراب ناشی از این نگرانی باعث خواهد شد که آن‌ها در آینده از بازی و ورزش کناره‌گیری کنند. براساس نتایج چندین پژوهش، رایج‌ترین سنی که کودکان در آن از ورزش کناره‌گیری می‌کنند حدود ۱۳ سالگی و مهم‌ترین علت آن، سرگرم‌کننده و لذت‌بخش نبودن ورزش است.

اجتناب از تأکید بر پیروزی

مشارکت در ورزش اگر عمدتاً به خاطر کسب مقام، برنده شدن، جلب توجه، کسب شهرت و به دست آوردن پاداش و جایزه انجام شود، می‌تواند برای کودکان زیان‌بار و مضر باشد. انگیزه‌های بیرونی برای مشارکت در ورزش مانند جوایز، مدال‌ها و نشان‌های افتخار ممکن است در نهایت باعث تضعیف انگیزه‌های درونی شوند. پاداش‌ها و انگیزه‌های بیرونی را می‌توان مانند یک مشوق اولیه برای وارد کردن کودکان در فعالیت‌های ورزشی به کار برد، اما نباید از آن‌ها برای تقویت رشد و پیشرفت عملکرد، به‌ویژه رشد مهارت‌ها استفاده کرد. در نظام ورزشی رایج و مرسوم، تقویت عملکرد اشخاص به دلیل اهمیت دادن بیش از حد به پیروزی و برنده شدن دشوار است. به منظور تقویت رشد و پیشرفت توانایی‌ها به صورتی مؤثر و کارآمد، باید کودکان را به خاطر انجام فعالیت در حد توانایی خود او تشویق کرد. دستیابی به هدف هنگامی امکان‌پذیر می‌شود که از اهمیت دادن و تأکید بیش از حد بر کسب مقام و پیروزی جلوگیری شود.

شادی و سرگرمی علت اصلی شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی است. خواسته کودکان این است که در مورد خود احساس خوبی داشته باشند، لذت ببرند، مهارت‌هایشان را توسعه دهند، اندامی موزون و متناسب داشته باشند و با همسالان و دوستان خود ارتباط برقرار کنند. اگرچه کسب مقام و پیروزی، جنبه‌ای از ورزش است که بیشتر تبلیغ می‌شود و توجه همگان را به خود جلب می‌کند، اما به نظر نمی‌رسد که برنده شدن انگیزه اصلی شرکت کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی باشد. حتی در مورد ورزشکاران بسیار موفق، اعم از دختر

یا پسر، مشاهده شده است که توجه به رشد و تکامل مهارت‌ها علت اصلی ورود آن‌ها به ورزش‌های رقابتی و مسابقات بوده است نه پیروزی و برنده شدن.

براساس نتایج پژوهش یوئینگ و سیفلد (۱۹۹۰) عوامل اصلی شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی، داشتن لحظات خوب و شاد، داشتن اندامی موزون، هیجان رقابت و مسابقه، مسلط شدن به تمرینات، بازی کردن و مسابقه دادن به‌عنوان عضوی از یک گروه، عرض اندام و مبارزه کردن در طی مسابقه، یادگیری مهارت‌های جدید و برنده شدن معرفی شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، برنده شدن در پایین‌ترین درجه قرار گرفته است، اما جامعه ما، رسانه‌ها و والدین، برنده شدن را هدف اصلی فعالیت‌های ورزشی می‌دانند و ترویج می‌کنند.

تأکید بر افزایش مهارت

اگر ما واقعاً علاقه‌مند به رشد توانایی‌های ورزشکاران خود هستیم، ضروری است که به جای تأکید بر کسب پیروزی و مقام در برنامه‌های ورزشی بر افزایش مهارت‌ها تأکید داشته باشیم. اگر برنده شدن در درجه اول اهمیت باشد، کودکان اغلب در شرایطی قرار می‌گیرند که تنش‌زاست و بر رشد کافی و مناسب مهارت‌ها اثر نامطلوب بر جای می‌گذارد. در نتیجه، بیشتر، مهارت‌هایی تقویت می‌شوند و افزایش می‌یابند که از نظر تکنیکی غلط یا ناقص‌اند.

برای کودکان بهترین روش توسعه مهارت‌ها تمرین کردن در محیطی شاد، بدون داشتن تنش و فشارهای جسمی و روانی است. چنین محیطی به ندرت در برنامه‌های ورزشی رقابتی و مسابقات وجود دارد. در بیشتر موارد، کودکان همیشه در حال رقابت کردن و مسابقه دادن هستند و در نتیجه فرصت کمتری دارند تا مهارت‌ها و توانایی‌هایی را توسعه دهند که به آن‌ها کمک می‌کند تا ورزشکاری بهتر و موفق‌تر باشند. اگر کودکان قبل از به‌کارگیری مهارت‌ها در یک رقابت یا مسابقه، آن‌ها را به‌صورت مناسب و صحیح توسعه ندهند و کامل نکنند، بی‌تردید تکنیک‌های ضعیفی را تقویت می‌کنند و برخی از عادت‌های نادرست را توسعه خواهند داد. هنگامی که عادت‌های تکنیکی غلط و نادرست ایجاد شود و توسعه یابد، تصحیح آن‌ها بسیار مشکل خواهد بود. اگر کودکان قبل از

بسیاری از آسیب‌های ورزشی دوران پیش از بلوغ با پرتمرینی مرتبط و نتیجه تکرار تمرینات و فنون ورزشی هستند

شنا نیز گنجانده شده است که به کودکان کمک می‌کند تا ظرفیت هوایی خود را هم‌زمان با به حداقل رساندن فشارهای وارد بر بدن، مخصوصاً مفاصل، افزایش دهند.

اگر ما کودکان را تشویق کنیم تا چند نوع مهارت مختلف را فرا گیرند، احتمالاً آن‌ها در یکی از رشته‌های ورزشی موفقیت را تجربه خواهند کرد و در نتیجه بیشتر آنان علاقه‌مند می‌شوند تا به مشارکت خود در ورزش و فعالیت‌های بدنی ادامه دهند و عده‌ای از آنان نیز تمایل می‌یابند تا استعداد و توانایی خود را بیشتر شکوفا کنند و در یک رشته ورزشی متخصص و ماهر شوند. دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا با تجربه رشته‌های مختلف ورزشی پیش از رشته تخصصی همراه بوده است.

نکاتی برای مربیان و معلمان

– راهنمای خوبی باشید و بهتر ارتباط برقرار کنید. بیشتر گوش کنید و به افراد خود بازخورد دهید.
– از نزدیک با والدین همکاری داشته باشید و آنان را عضوی از تیم و گروه به حساب آورید.
– در برنامه‌های آموزشی شرکت کنید تا در آنجا بتوانید مهارت‌های ارتباطی و اطلاع‌رسانی و مهارت‌های مرتبط با ورزش را توسعه دهید و اصلاح کنید. این موضوع به شما کمک خواهد کرد تا با ورزشکاران و والدین آن‌ها بهتر ارتباط برقرار کنید.
– احتیاجات ورزشکاران خردسال خود را درک و با نیازهای خود هماهنگ کنید.

اینکه مجبور شوند مهارت‌های خود را در محیط مسابقه به کار ببرند، فرصت اصلاح و بهبود آن‌ها را به صورت مناسب و صحیح داشته باشند، احتمالاً مهارت‌هایی را بیشتر توسعه خواهند داد که برای موفقیت در آن مرحله از رشد مناسب‌ترند، ولی در رقابت‌های سطح بالاتر کارایی نخواهند داشت.

رشد چندمهارتی

برای کودکان خردسال اهمیت دارد که قبل از شروع تمرینات در یک رشته ورزشی خاص، علاوه بر کسب مهارت‌های پایه‌ای و اساسی مورد نیاز در آن رشته، انواع مختلفی از سایر مهارت‌هایی را که باعث می‌شوند تا او ورزشکاری جامع، کامل و خوب شود نیز افزایش دهند. این شکل آماده‌سازی ورزشکاران که اغلب به آن «رشد چندمهارتی» اطلاق می‌شود، در کشورهای اروپای شرقی مرسوم است. در برخی از این کشورها کودکان در مدارس ورزشی و در برنامه‌های آموزش فعالیت‌های بنیادی و پایه‌ای ورزش حضور می‌یابند. در این مدارس آن‌ها مهارت‌های پایه ورزشی مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، چرخش و حفظ تعادل را فرا می‌گیرند. کودکان در این برنامه‌ها علاوه بر اینکه هماهنگی بسیار خوبی را کسب می‌کنند، مهارت‌هایی را نیز می‌آموزند که برای موفقیت در رشته‌های ورزشی مختلف فردی و گروهی مانند دو و میدانی، بسکتبال، فوتبال و ... مهم و اساسی هستند. در بیشتر این برنامه‌ها، ورزش

کودکان تا حد زیادی از ورزشکاران برتر و معروف در رشته ورزشی خود، که برای آنان حکم قهرمان را دارند، تأثیر می‌پذیرند



- کودکان را به دلیل عدم توانایی در انجام آنچه شما اکنون می‌توانید انجام دهید، سرزنش نکنید. سعی کنید به خاطر آورید که وقتی خودتان در این سن بودید، چه توانایی‌هایی داشتید و به چه چیزهایی علاقه‌مند بودید. - به یاد داشته باشید که موفقیت ضرورتاً به معنای برنده شدن یا کسب مقام نیست. موفقیت می‌تواند شامل موارد زیر باشد: ۱. اجرای خوب و صحیح یک مهارت؛ ۲. اصلاح و توسعه مداوم مهارت‌های اجرایی و توانایی‌های حرکتی. مقایسه میزان پیشرفت و بهبود افراد مشابه و یکسان باید بیشتر براساس مقایسه نتایج آزمون‌ها و عملکردهای آنان در گذشته و حال باشد.

نکاتی برای مدیران و مسئولان ورزش

- کارکنانی را انتخاب کنید که کودکان را درک کنند و با فعالیت‌های ورزشی آشنا باشند. - فعالیت‌ها و برنامه‌هایی را طراحی و اجرا کنید که لذت‌بخش و سرگرم‌کننده باشند. - از اجرای برنامه‌هایی که خسته‌کننده و کسالت‌آور باشند و باعث اضطراب و نگرانی شوند، اجتناب کنید. - برنامه را مرتبط با توانایی و ظرفیت شرکت‌کنندگان تنظیم و اجرا کنید. - به یاد داشته باشید که موفقیت فقط برنده شدن و مقام آوردن نیست.

نکاتی برای والدین

- خود را به‌عنوان عضوی از تیم و گروه در نظر بگیرید. - مشوق و حامی مربیان و معلمان کودک خود باشید و در نتیجه از ایجاد تضاد و ناسازگاری بین خود و مربیان در ذهن کودک خود جلوگیری کنید. - هنگامی که می‌خواهید توقعات و انتظارات خود را از کودکان تعیین کنید، توانایی‌ها و قابلیت‌های واقعی او را در نظر داشته باشید. - کوشش کنید تا خواسته او از ورزش را بشناسید و درک کنید، زیرا برنده شدن و کسب مقام همیشه نمی‌تواند انگیزه اصلی او برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد. - رقابت‌ها و بازی‌های او را دنبال کنید. از کودکان بپرسید که به او خوش گذشته، چیز جدیدی در مورد ورزش آموخته و چه مهارت‌هایی

را توسعه داده یا جدیداً یاد گرفته است. - هرگز فراموش نکنید که خود نیز روزی کودک بوده‌اید.

نتیجه‌گیری

اگر ما به رشد و پیشرفت استعدادها و توانایی‌های ورزشکاران تا رسیدن به سطوح بین‌المللی علاقه‌مندیم، باید برای ایجاد فرصت‌های بیشتر به منظور یادگیری مقدمات و اصول اولیه ورزش‌ها در محیطی شاد و بدون تنش و فشار در مورد کودکان اهمیت قائل شویم. اگر در برنامه‌های ورزشی تأکید بیشتر بر کسب مقام و پیروزی باشد، رسیدن به هدف فوق کار مشکلی خواهد بود و اگر مسئله برد و باخت اهمیت کمتری پیدا کند و تأکید بیشتر بر شاد و لذت‌بخش بودن ورزش باشد، تعداد کمتری از کودکان فعالیت‌های ورزشی را رها و از ورزش کناره‌گیری خواهند کرد.

اکثر برنامه‌های ورزشی نیازهای شخصی کودکان را برآورده نمی‌سازند. هنگامی که هدف بر کسب مقام و پیروزی است، بسیاری از کودکان از جانب والدین و سایر بزرگ‌ترها برای مشارکت تحت فشار قرار می‌گیرند. این نوع انگیزه دادن و تحریک کودکان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی می‌تواند برای آن‌ها زیان‌بار باشد.

اگر کودکان مجبور به رقابت شوند آن‌ها فقط این خواسته را تحمل می‌کنند و می‌خواهند که مسابقه یا رقابت را انجام دهند و به پایان برسانند و چنانچه نیرو و انگیزه کافی نداشته باشند تصمیم به مشارکت برایشان بسیار دشوار خواهد بود و نمی‌توانند به صورتی مناسب و شایسته برانگیخته شوند و نسبت به انجام وظیفه و مسئولیت خود متعهد باشند. همچنین اگر برای کودکان این امکان فراهم نشود که بتوانند ورزش‌هایی را انتخاب کنند که به آن‌ها اجازه نمایش و اثبات توانایی‌ها و شایستگی‌هایشان را بدهد، در این صورت ممکن است دچار تنش شوند و اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهند و احساس عجز و ناتوانی کنند که در نهایت این مسئله به احتمال زیاد باعث کناره‌گیری آن‌ها از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد. به یاد داشته باشید که شادی و سرگرمی علت اصلی شرکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی است و اگر مشارکت در ورزش به دلیل کسب مقام، برنده شدن، جلب توجه و کسب شهرت انجام شود، می‌تواند باعث کناره‌گیری کودکان از ورزش شود و برای آن‌ها زیان‌بار و مضر باشد.

اگر برای کودکان این امکان فراهم نشود که بتوانند ورزش‌هایی را انتخاب کنند که به آن‌ها اجازه نمایش و اثبات توانایی‌ها و شایستگی‌هایشان را بدهد، در این صورت ممکن است دچار تنش شوند و اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهند و احساس عجز و ناتوانی کنند که در نهایت این مسئله به احتمال زیاد باعث کناره‌گیری آن‌ها از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد

پی‌نوشت‌ها

۱. البته در ایران چنین نیست.
2. Martha Ewing & Vem Seefeldt
3. Osteochondrosis

منابع

۱. تنودور، بومپا (۱۳۸۳). اصول و روش‌شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی. ترجمه دکتر خسرو ابراهیم و هاجر دشتی. انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۲. رجبی، حمید. «رشد و توسعه استعدادهای ورزشی از دیدگاه مالینا». فصلنامه رشد آموزش تربیت‌بدنی. تابستان ۹۴، ش ۵۵، صص ۲۹-۲۸. انتشارات وزارت آموزش و پرورش.
۳. نادریان شاه، مطلب. «بررسی سن تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان». فصلنامه رشد تربیت‌بدنی. پاییز ۱۳۹۶، ش ۶۲، صص ۲۱-۱۸. انتشارات وزارت آموزش و پرورش.