

وزارت آموزش و پرورش - معاونت تربیت بدنی و تندرستی
نشریه ماهانه دفتر تربیت بدنی دختران
سال پنجم - شماره بیست و ششم - فروردین ماه ۱۳۸۳

نیورزش

سال پنجم



- مدیریت و برنامه ریزی درس تربیت بدنی در مدارس کشور
- مراحل اساسی درس تربیت بدنی در مدارس
- قابلیت های مدیریتی و آموزشی
- والدین و گرایش کودکان به ورزش
- ارتباطات، کلید موفقیت مدیران

والدین و گرایش

به ورزش

بچه‌ها از ورزش اشاره می‌گردد.

چرا بچه‌ها ورزش را رها می‌کنند؟

مطالعات نشان داده‌اند که دلایل بچه‌ها برای رها ساختن

چرا بچه‌ها به سمت ورزش کشیده می‌شوند؟

در بعضی از کشورها بالغ بر ۲۰ میلیون کودک در سنین ۶ تا ۱۶ به ورزش‌های سازمان یافته می‌پردازند؛ بر طبق مطالعات متعددی که انجام گرفته، نشان داده شده است که کودکان به ورزش می‌پردازند زیرا می‌خواهند:

- تفریح کنند.
- مهارت‌هایشان را بهبود بخشند و از طرفی مهارت‌های جدیدی را بیاموزند.
- با دوستان خود باشند و دوستان جدیدی پیدا کنند.
- هیجان رقابت را حس کنند.
- به موفقیت برسند و برنده شوند.
- ورزش بدنی انجام دهند و یا دارای تناسب اندام شوند.

همان طور که شما به عنوان والدین، موفقیت‌های فرزندانان را در ورزش تشویق می‌کنید، این مطالب را نیز به خاطر بسپارید که اگر دلایلی را که آنها برای پرداختن به ورزش انتخاب کرده‌اند، کامل نشده باشد، ممکن است از ورزش کناره‌گیری کنند. مطابق آمار، در سنین ۶ تا ۱۶ از هر سه کودک یک نفر از آنها ورزش را رها می‌کند. در این رابطه به دلایل کناره‌گیری



ورزش عبارتند از:

- ۱- تعارض در علایق خود
- ۲- نداشتن وقت کافی برای بازی و ورزش
- ۳- عدم موفقیت در ورزش
- ۴- پیشرفت کم در مهارت
- ۵- مفرح نبودن ورزش
- ۶- آسیب‌دیدگی
- ۷- تاکید بیش از حد در برنده شدن از سوی مربی، والدین و دیگران
- ۸- فشار ناشی از مسابقه
- ۹- انتقاد بیش از حد از سوی مربی و...

در انتخاب رشته‌های ورزشی به فرزندان خود کمک کنید

ورزش‌های مختلفی را به فرزندان خود معرفی کنید و هیچ‌گاه سعی نکنید که آنها را به اجرای ورزش‌های خاصی مجبور نمایید. این تصمیم‌گیری را به خود آنها واگذار کنید. در صورتی که انتخاب برای آنان مشکل می‌باشد و قرار است شما این کار را انجام دهید، بهتر است پرسش‌های زیر را مدنظر قرار دهید:

- او به چه چیزهایی علاقه‌مند است؟
- در چه چیزی بیشتر استعداد دارد؟
- آیا او اصلاً اهل ریسک و مخاطره‌جویی است؟
- آیا او از نظر بدنی و احساسی برای ورزش‌های برخوردی و تصادفی مناسب است؟

- آیا او دوست دارد زیاد راهنمایی شود و یا اینکه ترجیح می‌دهد آنچه را که خود در توان دارد، انجام دهد؟
- آیا فرزند شما بازی و ورزش‌های انفرادی را ترجیح می‌دهد و یا بیشتر بازی و ورزش‌های گروهی را می‌پسندد؟
- او بیشترین علاقه را به چه ورزش‌هایی نشان می‌دهد؟
- آیا امکانات و تسهیلاتی برای ورزشی که فرزندتان بدان علاقه‌مند است، وجود دارد و آیا در آن ورزش مسابقات رسمی انجام می‌شود؟

- آیا او اصلاً آمادگی قبول تعهد در قبال تیم را به عنوان

مربی‌ان نقش عمده‌ای در بسیاری از این دلایل ایفا می‌کنند. لیکن شما نیز می‌توانید اثر مثبتی بر تجارب ورزشی فرزندان خود گذاشته و به شیوه‌های پیشنهاد شده احتمال رها کردن ورزش توسط آنان را کاهش دهید.

- عزت نفس (خودباوری) را در آنان به وجود آورید.

- بیشتر بر افزایش و بهبود مهارت‌ها و کمتر به برنده شدن تاکید کنید.

بچه‌ها از طریق ورزش یاد می‌گیرند

فرزند شما می‌تواند از طریق شرکت در ورزش فواید زیادی را کسب نماید. اما این اثرات تضمین شده نیستند البته دستیابی به آنها در گروه‌های همکاری بین مدیران، مربیان، کارمندان آموزشگاه‌ها و والدین می‌باشد. بدیهی است زمانی که والدین علایق فرزندانشان را در درجه اول اهمیت قرار دهند و اولویت‌های خود را در خصوص انتخاب رشته ورزشی آنان کنار بگذارند، این فواید آسان‌تر به دست خواهد آمد. از طریق ورزش فرزند شما می‌تواند:

قدر زندگی فعال را بداند.

از طریق تبحر یافتن در مهارت‌های ورزشی به خودباوری



فرزند خود را تشویق کنید و بدین

ترتیب خود شما نیز از ورزش به نحوی

لذت ببرید.

- تا حد زیادی نسبت به نتایج بازی فرزند خود نگرانی و حساسیت دارند.

- مدت زمان زیادی را با مربی در مورد طرح و نقشه بازی و مسابقات، سطح مهارت بچه‌ها و روش‌های تمرینی و حتی مربی‌گری به صحبت می‌نشینند.

- به خاطر چنین دخالت‌های زیاد، بچه‌ها از ورزش لذت نمی‌برند و بعد از آن جلسه از والدین خود خواهند پرسید که آیا در مسابقات یا تمرین‌های بعدی هم حاضر می‌شوند یا خیر.

- چنین والدینی بالاخره مجبور خواهند شد تا فرزند خود را به تمرین‌های فوق برنامه ببرند.

بنابراین دیگر لازم نیست خود را زیاد درگیر کنید؛ البته علاقه نشان دهید هر زمان نیز مربی به کمک شما نیاز داشت،

از کمک کردن به او دریغ نوزید. فرزند

خود را تشویق کنید و بدین ترتیب

خود شما نیز از ورزش به نحوی

لذت ببرید.

- کدام قسمت از بازی امروز

مورد توجه تو قرار گرفت؟

- برای مربی‌ات بیشتر دوست

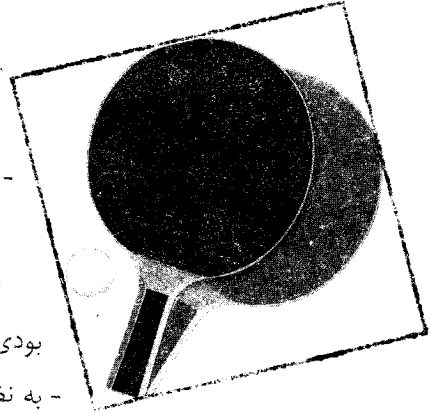
داری چه کار کنی؟

- آیا امروز در مسابقه عصبی

بودی؟ اگر بودی به چه دلیل؟

- به نظر تو مربی‌ات برای بهبود و

پیشرفت مهارت تو چه کاری می‌تواند انجام دهد؟



به برنامه ورزشی فرزندان خود وارد شوید و همکاری داشته باشید

موفقیت‌آمیز بودن هر برنامه ورزشی مخصوص جوانان، نیازمند درگیری مجدانه و مشتاقانه والدین آنهاست. شما با در اختیار گذاشتن بخشی از وقت خود به صورت داوطلبانه، نه تنها به برنامه آنها کمک می‌کنید؛ بلکه این عمل خود راهی برای معاشرت لذت‌بخش با دیگران و یافتن دوستانی جدید می‌باشد.

یادآور می‌شود همکاری صحیح و درست، اغلب هم از سوی مربی و هم بچه‌ها مورد استقبال قرار می‌گیرد.

همکاری کنید، اما از دخالت زیاد بپرهیزید

هیچ یک از مربیان ورزشی که با جوانان کار می‌کنند، نمی‌خواهند و نباید بخواهند که والدین بچه‌ها به راهبرد کاری و یا سایر تصمیمات مربی‌گری آنها پی ببرند.

مشخصات والدینی که خود را بیش از حد درگیر می‌کنند،

به شرح ذیل است:



علائم مربی‌گری ضعیف

- مربی از نظر جسمی و کلامی ورزشکاران را مورد اهانت قرار دهد.

- مربی به جای انتقاد از رفتار بازیکنان، بیشتر از خود آنها انتقاد کند.

- مربی به مقدسات و عقاید بازیکنان بی‌حرمتی نماید.
- مربی نخواهد به نظر والدین گوش فرا دهد.
- مربی با داورها و یا با کادر برگزاری مسابقه به بحث و مشاجره بپردازد.

- مربی خدعه و فریب را جایز بداند. (برای مثال، دست‌بردن در شناسنامهٔ بچه‌ها برای کم کردن سن آنها و غیره).
- مربی به بازیکنان ذخیره و کم‌مهارت بی‌اعتنا باشد.
- مربی برنده شدن را هدف بداند.
- مربی بچه‌ها را طوری بارآورد که تنها در هنگام برنده شدن احساس اهمیت کنند.

مسئولیت والدین در قبال فرزندان خود

مطمئناً برخی از منتقدان به دلیل رخداد پاره‌ای از اتفاقات منفی در ورزش کودکان، ناقوس مرگ را برای انحلال جوانان به صدا درآورده‌اند. اما با این وجود ورزش جوانان هنوز بسیار سرزنده است و این پویایی و شادابی بستگی زیادی به اعمال و نگرش‌های والدین دارد. والدین عزیز باید بتوانند در زنده نگه داشتن ورزش جوانان تا حد توان بکوشند. این مقاله شما را تدین‌رایی می‌دهد تا از ورزش نهایت لذت را ببرید و بدین ترتیب کمک می‌کند تا آن را برای فرزندان خود نیز مفرح و رزشمند سازید. بدین منظور شما نیاز دارید تا نخست مسئولیت‌هایتان را به عنوان والدین کودک درک نمایید. فرزندان‌تان را به ورزش کردن تشویق کنید ولی هرگز آنها را در این خصوص تحت فشار قرار ندهید! اجازه دهید بچه‌ها خود بازی دلخواهشان را انتخاب کنند و اگر هم خواستند حتی

آن را به اختیار رها سازند.

دریابید که فرزندان‌تان از ورزش چه می‌خواهند و در آن به دنبال چه هدف‌هایی هستند. سعی کنید جوی پرحمایت برای رسیدن به این هدف‌ها برایشان مهیا سازید.

برای شرکت آنها در ورزش، محدودیت‌هایی نیز قائل شوید. ورزش را به عنوان همه چیز زندگی برای آنها به تصویر نکشید؛ بلکه آن را تنها به عنوان بخشی از زندگی مطرح کنید. مطمئن شوید که مربی فرزند شما صلاحیت راهنمایی او را از طریق تجارب ورزشی دارد.

فرزندان‌تان

را به ورزش

کردن

تشویق کنید

ولی هرگز

آنها را در این

خصوص

تحت فشار

قرار ندهید!

مسیر دستیابی به موفقیت و پیروزی را برای بچه‌ها فراهم کنید و به آنها کمک کنید تا از همین چشم‌انداز عمل نمایند. به فرزندان خود کمک کنید تا با هدف‌هایی واقع‌گرایانه نسبت به عملکرد آمادهٔ مبارزه شوند. این بسیار بهتر از توجه صرف به «بردن در بازی» است.

به فرزندان‌تان کمک کنید تا درس‌های ارزشمندی را که ورزش می‌تواند به آنها بیاموزد، درک کنند.

به فرزندان‌تان کمک کنید تا در قبال تیم و مربی خود مسئولیت‌پذیر باشند.

در صورت لزوم آنها را تنبیه کنید.

فرزندان‌تان را در تمرین‌ها و مسابقات به دست مربی بسپارید و از کنار زمین درکار مربی و مربی‌گری دخالت نکنید. مربی را از وجود هرگونه حساسیت (آرژری) و یا شرایط سلامتی ویژه‌ای که فرزند شما داراست، آگاه سازید و مطمئن شوید که فرزند شما تمام دستورهای لازم را برای ورود به تمرین‌ها یا مسابقات انجام می‌دهد.

مسیر دستیابی به موفقیت و پیروزی را

برای بچه‌ها فراهم کنید و به آنها کمک

کنید تا از همین چشم‌انداز عمل نمایند.