

# انگیزش در کودکان

زیبگنیو چایکوفسکی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۱

"در اجرای برنامه‌های ورزشی، نیروی محرک شادی را هرگز نباید نادیده گرفت!"

دوم اینکه، درک ماهیت منابع لذت توسط مربی بسیار مهم است!"

تارا اسکنلان، جفری سیمونز

مربی کودکان و نوجوانان (در مرحله مقدماتی آموزش) باید سعی کند به سوالات زیر پاسخ دهد:

۱. چه سطحی از برانگیختگی، چه مطالب تمرینی، چه جهتی و چه میزان انگیزه برای کودکان مناسب و ارزشمندتر است؟
۲. از کدام عوامل انگیزشی می‌توان برای ایجاد شادی و سرگرمی کودکان استفاده کرد؟
۳. چگونه می‌توان از طریق انگیزه مناسب از رشد همه جانبه کودکان و کسب نتایج خوب در مسابقات، در آینده، اطمینان حاصل کرد؟
۴. چگونه می‌توان انگیزه کودکان را شکل داد، آنها را آموزش داد و تربیت کرد و در عین حال، خودکارآمدی، پشتکار، نگرش فعال و آگاهانه آنها را پرورش داد و اشتیاق و علاقه آنها را به یک رشته ورزشی انتخابی تقویت کرد؟



کلید ایجاد انگیزش کارآمد در کودکان و نوجوانان، **درک نیازهای آنها و کمک به آنها در برآوردن عقلانی آن نیازها است.** با درک این وظیفه، باید به یاد داشته باشیم که:

۱. انگیزی کودکان و نوجوانان از بسیاری جهات با انگیزه بزرگسالان متفاوت است.
۲. انگیزه در فعالیت‌های ورزشی در مراحل مختلف تمرین دستخوش تغییرات می‌شود.

۳. برای شکل‌دهی مناسب انگیزه‌های کودکان - محتوا، جهت، سطح، ارزش اجتماعی و ارزش آن برای آن ورزش معین - باید نیازها، علایق و آرزوهای کودکان را بخوبی شناخت و درک کرد و بر آنها تأثیر مناسبی گذاشت.
۴. مهم‌تر از همه، باید این اصل را به خاطر داشت که ورزش باید در خدمت کودکان باشد، نه کودکان در خدمت ورزش.



توانایی **تعیین اهداف** اصلی مناسب، عامل بسیار مهم در ایجاد انگیزه در کودکان و نوجوانان - و همچنین بزرگسالان! - می‌باشد (حتی ممکن است زمان نیل به آنها طولانی باشد) و در نتیجه این اهداف، وظایف دقیق‌تر و دقیق‌تر تعیین می‌شود. تعیین وظایف مختلف به طرق مختلف بر نگرش‌ها، رفتار و فعالیت‌های ورزشکاران جوان تأثیر می‌گذارد. و ممکن است موارد زیر را ایجاد کند:

۱. میل به نشان دادن توانایی‌ها، مهارت‌ها و امکانات خود - نگرش رقابتی، سطح بالایی از انگیزه برای موفقیت، خوددرگیری.
  ۲. تمرکز تمام توجه آنها بر روی خود فعالیت - رویکرد تسلط، خودسازی، افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های فرد، مشارکت در کار.
- از تحقیقات، بحث‌ها و مشاهدات فراوان می‌توان دریافت که مشارکت کودکان در فعالیت‌های ورزشی بسیاری از نیازهای آنها را برآورده می‌کند (به مطالب زیر مراجعه کنید) و یک **منبع غنی از لذت و شادی** برای آنها است. عوامل مختلفی به عنوان منابع انگیزشی و پرورشی در ورزش کودکان وجود دارد، از جمله: رقابت و مقایسه خود با دیگران؛ یادگیری و تکمیل مهارت‌ها و توانایی‌های خود؛ رفاقت و دوستی؛ خود فعالیت ورزشی؛ لذت استفاده از مهارت‌های اکتسابی در یک بازی؛ مسابقه؛ مقایسه کردن خود با خود (مقایسه کردن خود با ایده آل خود)؛ کسب اعتبار، دریافت جوایز، و شناخته شدن توسط دیگران؛ برون ریز احساسات و انرژی فیزیکی.
- وانکل (L. M. Wankel) و کریسل (P. S. Kreisel)، در نتایج تحقیقات جالب خود، عوامل سرگرمی و لذت پسران جوان در ورزش را اینگونه برمی‌شمارند:

۱. عوامل ذاتی؛ عوامل اجرایی؛ لذت بردن از بازی خود؛ دستاوردهای شخصی؛ استفاده از مهارت‌های کسب شده در یک بازی.
۲. عوامل اجتماعی که اندکی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند، مانند: عضویت در یک تیم؛ تماس با دوستان.
۳. عواملی که کمترین توجه به آنها می‌شود، عوامل خارجی است: نتایج و پیامدهای فعالیت‌ها؛ پیروزی‌ها و دستاوردها؛ دریافت جوایز، ایجاد لذت برای دیگران (مری، خانواده، همکاران، معلمان).

تحقیقات بسیار جالبی در مورد لذت کودکان و نوجوانان از ورزش - عامل مهمی در آموزش و ایجاد انگیزش در فرآیند تمرین - توسط سکنلان (T. K. Scanlan) و لوشویت (R. Lewshwaite) انجام شده است. تحقیقات آنها بار دیگر این دیدگاه را تأیید کرد که لذت بردن از ورزش نه تنها نتیجه **انگیزه درونی** می‌باشد (که بسیار مهم است!)، بلکه با عوامل بیرونی و همچنین برخی از عوامل مرتبط و غیر مرتبط با موفقیت ارتباط دارد.

عوامل درونی مرتبط با موفقیت عبارتند از: ادراک یک ورزشکار از ارزش ها، مهارت ها، توانایی ها و شایستگی خود، و ممکن است به عنوان مثال، با احساس خودکارآمدی در اجرا و به کارگیری حرکات معین تقویت شود.

عوامل بیرونی مرتبط با موفقیت، بر عزت نفس، خودکارآمدی و رضایت (بازخورد - ارزیابی توسط دیگران، تمجید، به رسمیت شناختن توسط دیگران) تأثیر می گذارد.



عوامل درونی که با دستاوردها مرتبط نیستند (آنها به دلیل خود فعالیت لذت بخش هستند) شامل احساسات خوشایند در طول تمرینات و مسابقات می شود.

عوامل بیرونی که با موفقیت مرتبط نیستند (با جنبه های غیررقابتی ورزش مرتبط هستند) شامل تماس با همکاران، دوستی، ملاقات با افراد مهم و جالب (مانند، یک مربی بزرگ، مقامات برجسته و غیره)، بازدید از شهرها و کشورهای دیگر، گشت و گذار، بازدید از موزه ها (موزه ها دارای ارزش آموزشی نیز هستند) می شود.

آگاهی از این مشکلات به یک مربی متفکر این امکان را می دهد که سبک **رهبری مناسب** را به کار گیرد، علاقه و عشق به شاخه ورزشی خود را در بین شاگردان پرورش دهد و به طور مناسب بر انگیزه آنها تأثیر بگذارد.

در ورزش ما یک عامل انگیزشی بسیار جذاب و ارزشمندی را نیز باید اضافه کنیم، و آن هم عبارت است از تاریخچه رنگارنگ، جالب و هیجان انگیز اسلحه و شمشیربازی.

من با توجه به سال ها فعالیت شمشیربازی، مشاهدات، مطالعه، گفتگو و تحقیق به این نتیجه رسیده ام که انگیزه های زیر در ایجاد انگیزش در کودکان اهمیت ویژه ای دارد:

۱. **بازی، سرگرمی، برون ریز انرژی عاطفی و فیزیکی.**
۲. **اطمینان از سطح مناسب برانگیختگی.**
۳. **احساس خودکارآمدی و شایستگی.**
۴. **شکل دهی انگیزه های "بسط یافته"، تعیین اهداف و وظایف - از جمله اهداف درازمدت (آموزش و نتایج حاصله در مراحل تمرین خیلی مهم هستند، برخلاف تمرینات بسیار سریع، نادرست، کمی عصبی، سطحی، یک طرفه، با فکر کسب نتایج خوب در مسابقات بعدی - "پیروزی به هر قیمتی").**
۵. **شکل دادن به اشتیاق، عشق به شمشیربازی (عامل عاطفی) و علاقه عمیق به شمشیربازی (عامل شناختی).**