

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بازی و تمرین در دوران کودکی

ورزش جوانان دارای قابلیت هایی مانند بهبود اجرا ، مشارکت و رشد فردی است که باعث رشد آنها می گردند. اجرا ، مشارکت و رشد فردی اثر متقابل برهم دارند. براین اساس برای افزایش یادگیری فعالیت های ورزشی در کودکان باید اجرا و متغیرهای فردی به صورت یکپارچه در نظر گرفته شود.

برونفن برنر(۱۹۷۷) به این مفهوم اشاره می کند که رشد و رفتار بشر از طریق تعاملات فردی محقق می شود. زمانی که رشد همه جانبه کودکان مدنظر است بسیاری از عوامل فردی و محیطی براستعدادپروری آنها اثر می گذارند. گارسیا بنگوچیا و جانسون پی بردند، عواملی که مشارکت ورزشی را تسهیل می بخشد ، به رشد و شرکت پذیری ورزشی کمک خواهد. در نتیجه سلامت روانی و اجتماعی و جسمانی کودکان افزایش می یابد. فعالیت های کودکان در محیط های آموزشی باعث افزایش تمایلات فردی و کشف کردن مولفه های مهم در زمینه رشد استعداد مقدماتی ورزشی شان می گردد.



کوتاه و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که فعالیت های تمرینی و بازی با بزرگسالان وبدون آنها برای رشد بشر و استعداد ورزشی کودکان عوال مهمی محسوب می شوند وسازکاری از تعاملات فردی – محیطی است .

بخش ۱ مرور فعالیت های رشدی متنوع در ورزش کودکان

بخش ۲ طبقه بندی انگیزه های مختلف و محیط های یاد گیری

بخش ۳ نحوه ترویج بازی های مختلف ، فعالیت های تمرینی و ورزشی جوانان و قرار دادن کودکان در محیطهای مختلف یاد گیری

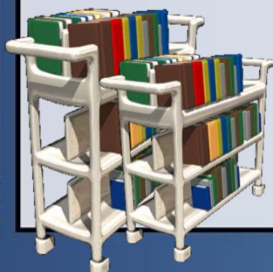
بخش ۴ اهمیت فعالیت های کودک محور در ورزش کودکان



فعالیت های رشدی در ورزش کودکان :

اریکسون و همکاران ۱۹۹۳ پی بردن که بیشترین یاد گیری از طریق فعالیتهای با سازمان دهه بالا صورت می گیرد که تمرین عمدی نامیده می شود.

مطابق با این تعریف تمرین عمدی به تلاش نیاز دارد که ممکن است بلافاصله اثر بخش نبوده و هدف آن بهبود عملکرد است تا لذت درونی . آنها پیشنهاد کردند که برای رسیدن به اجرای ماهرانه ، تمرین عمدی باید در دوره ای به مدت حداقل ده سال انجام شود . کوتاه از واژه بازی عمدی برای مشخص کردن شکلی از فعالیت ورزشی استفاده می کند که با مفهوم تمرین عمدی در تضاد است . بازی عمدی شامل فعالیت بدنی رشد یافته ای است که بطور ذاتی انگیزاننده اند ، لذت فوری را تامین کرده و به گونه ای طراحی می شوند که لذت را به حد اعلا می رساند . فعالیت هایی مانند هاکی خیابانی ، فوتبال حیاط خلوت که به وسیله قوانین ورزشی استاندارد شده تنظیم می شود و کودکان یا بزرگسالان بر آن نظارت میکنند ، مثال هایی از بازی های عمدی هستند. همچنین این نوع بازی ها نوعی فعالیت بدنی هستند که از بازی های ویژه دوران طفولیت و اوایل کودکی متفاوت است . بازی های عمدی شامل ویژگی های حرکات بدن بنیادین مانند دویدن بالا رفتن ، پریدن جست و خیز کردن هستند که الگوهای رفتاری سازمان یافته و منحصر به فرد را نشان می دهند .



بلگرین و اسمیت پیشنهاد کردن که بازی های جسمانی مانند جست و خیز کردن در کودکان کم سن و سال

الف) باعث بهبود الگو های حرکتی ویژه می گردد

ب) برای تمرینات استقامتی ، قدرتی و حرکت بهینه استفاده می شود

ج) باعث رشد و عواطف و عملکرد شناختی کودکان می شود

در روش مشابه ، یاد گیری مهارت های حرکتی از طریق بازی عمدی می تواند در کودکان مسن تری که مهارت های ورزشی پیچیده تری را می آموزند نیز مورد استفاده واقع شود ، زیرا فعالیت های بازی آزاد مانند جست و خیز کردن در سنین جوانی و به صورت نامنظم رخ می دهد . ما بازی عمدی را اولین فعالیتی در نظر می گیریم که به صورت منظم باعث رشد استعداد ورزشی می گردد باز یعمدی با بازی های آموزشی ویژه که هدف آن بهبود اجرا است مانند بازی های آموزشی ادراکی یا تمرین بازی متفاوت است همچنین این نوع بازی ها از فعالیت های تمرینی که به صورت فعالیت های ورزشی سازمان دهی شده و هدف آن بهبود اجرا است متفاوت است .



خلاصه این که تمرین و بازی عمدی دو فعالیت متضاد هستند که دارای ویژگی های متفاوتی اند و هر کدام در انتهای یک زنجیره قرار می گیرند ما سه نوع دیگر از این فعالیت ها را پیشنهاد می کنیم که به صورت مداوم بین بازی و تمرین عمدی می تواند استفاده شود و به عملکرد و انگیزه ورزشکاران مربوط است اولین گروه فعالیت هایی که نمی توانند تمرین یا بازی عمدی محسوب شوند بازی های آموزشی هستند که هدفشان بهبود عملکرد است اگر چه انواع مختلفی از این فعالیت ها مانند بازی های آموزشی ادراکی وجود دارد .



برای مجموعه دیگری از فعالیت هایی که در گروه تمرین یا بازی های عمدی قرار نمی گیرد ما از اصطلاح تمرین خود جوش استفاده می کنیم تمرین خود جوش شکلی از آموزش غیر رسمی است . در ادبیات آموزشی لایوینگ استون آموزش غیر رسمی یعنی آموزشی که خارج از برنامه آموزشی موسسات است . این تمرینات در هنگام وقت آزاد ورزش کودکان اجرا می شود که هدف آن ارتقا مهارت های ورزشی شان است به هر حال ، در تمرین خود جوش کودکان از برنامه آموزشی یک فرد ، به ویژه بزرگسال پیروی نمی کنند و به صورت ضرورت بر مهارت های اصلی تکیه می کنند که به افزایش کارایی منجر می شود .



این تمرین به صورت ضرورت بر مهارت های اصلی تکیه می کنند که به افزایش کارایی منجر می شود این تمرین به صورت منظم و با طراحی آموزشی نبوده در عوض سرچشمه آن به مواردی بر میگردد که با هم هماهنگ بوده و به وسیله خودکودکان رهبری می شود در نهایت این که مشارکت در یک رقابت سازمان یافته فعالیت دیگری است که بزرگسالان آن را رهبری می کنند و به تمرکز و تلاش نیازمند است و عموماً بسیار لذت بخش نبوده و هدف آن بهبود اجرا نیست ساختار ابعاد درونی رقابت سازمان یافته در ورزش جوانان از جایگاه ویژه ای برخوردار است . در یک بازنگری مطالعاتی از ورزشکاران نخبه رقابت سازمان یافته مفیدترین شکل تمرین برای رشد ادراکی ، مهارت تصمیم گیری و نیز ارتقای اجرای مهارت و آمادگی بدنی در نظر گرفته شده است رقابت سازمان یافته به وسیله بزرگسالان نظارت شده و دارای هر دو ویژگی بازی و تمرین عمدی است .



تمرین عمدی تمرین بازی، تمرین خود جوش ، بازی عمدی و رقابت سازمان یافته
فهرست کامل فعالیت های ورزشی جوانان را تشکیل نمی دهند . هر چند این پنج
فعالیت ، بازنمایی از ویژگی های مهم فعالیت های ورزشی کودکان هستند که به آن
می پردازیم در این مفهوم هر یک از این فعالیت ها می توانند به صورت نمونه اصلی
توضیح داده شوند که ویژگی های منحصر به فردی را به نمایش می گذارند .



تمرین عمدی تمرین بازی، تمرین خود جوش ، بازی عمدی و رقابت سازمان یافته از نظر ابعاد متفاوتند هر کدام از فعالیت ها در اکتساب مهارت های جدید ورزشی کودکان ایجاد انگیزه در پایبندی به ورزش نقش مهمی دارند . با مرور مطالعات در ورزشکاران نخبه مشخص می شود که رشد مقدماتی افراد ماهر در بسیاری از فعالیت های مختلف است که به صورت فعالیت هایی مانند تمرین عمدی ، تمرین بازی، تمرین خود جوش ، بازی عمدی انجام می شوند . این پژوهش ها پیشنهاد می کنند که زمینه های مختلف انواع بازی های گروهی و فعالیت های متنوع تمرینی ، نیاز های متفاوت حال و آینده کودکان را در ورزش نمایان می سازند .



یادگیری ضمنی از طریق تلاش و پردازش آگاهانه باعث افزایش کارایی فراگیر میشود. یعنی حتی اگر فراگیر درک آگاهانه ای بر بهبود یا نحوه اجرا نداشته باشد یاد گیری و بهبود مهارت های جدید رخ می دهد زمینه دیگر یاد گیری ، یاد گیری آشکار است که شامل تمرکز توجه بر کیفیت و فرایند حرکات آموزشی در طول یاد گیری است که اغلب به طور مستقیم از طریق نشانه های آموزشی مربی انجام می شود. از نظر اکتساب مهارت ، پژوهش ها پیشنهاد می کنند که برای ارتقاء استعداد ورزشی کودکان بهتر است از ترکیب فعالیت های ورزشی کودک محور و بزرگ سال محور و یا هر کدام به سهم مساوی استفاده شود تا اینکه صرفا بر فعالیت های تمرینی بزرگسال محور تمرکز شود .



بر اساس متون تخصصی ورزشی ، پیشنهاد می شود که ورزش کودکان حداقل باید چهار زمینه مختلف یادگیری را ارتقاء بخشد: یادگیری منطقی، عاطفی ، غیر رسمی ، خلاق این چهار زمینه آموزشی شامل فعالیتهای مقدماتی (مانند تمرین عمدی ، تمرین بازی، تمرین خود جوش ، بازی عمدی) هستند که در افزایش انگیزه و مشارکت ورزشی کودکان بسار موثر است وابستگی طبیعی انواع مختلف بازی و فعالیت های تمرینی در کودکان به محیط آموزشی پیچیده مربوط است که در نهایت به رشد و پابندی ورزشی منجر می شود .

