



شماره هشتم - تیرماه ۹۵ - مرکز روان‌شناسی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

ذهن قهرمان

با فرزند ورزشکار خود، چگونه رفتار کنیم؟



بدیهی است که عشق والدین و میزان شناخت و درک شان از فرزند خود، نقش مهمی در شکل گیری یک ورزشکار دارد. در نظر داشته باشید آنچه اولویت دارد رابطه ی والد و فرزندی شماست، زیرا این رابطه ماندگار و همیشگی است؛ درحالیکه ورزشکار بودن فرزندتان در اولویت دوم قرار دارد. همچنین نباید فراموش کرد هدف اصلی برای تمرینات ورزشی و رقابت این است که فرزندمان زندگی سالم تری داشته باشد. والدین همواره الگوی فرزندانشان هستند که با رفتارشان به آنها یاد می دهند در عرصه های مختلف زندگی و ورزش چگونه رفتار کنند. بنابراین چنانچه آنها شرایطی را مهیا کنند تا تمرینات ورزشی و رقابت برای فرزندشان لذت بخش شود، در نهایت هر دو به یک تجربه مثبت دست می یابند.

شماره هشتم - تیرماه ۹۵ - مرکز روانشناسی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

ذهن قهرمان

مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

(زیر نظر دکتر سید محمد کاظم واعظموسوی)

دبیر اجرایی: مرضیه باقری

نویسنده: الهام محمودی، عباس شکری

مدیر هنری، طراح گرافیک و صفحه آرایی: حامد قاسمی عارف

با فرزند ورزشکار خود چگونه رفتار کنیم؟

مؤلفان: الهام محمودی، عباس شکری

خیلی سریع وارد دنیای ورزش و رقابت حرفه ای شود. از آنجایی که عوامل تاثیر گذار متعددی در ورزش قهرمانی و رقابتی وجود دارد که برای والدین و ورزشکاران، جدید و نا آشنا است. بنابراین شاهدیم که ادامه فعالیت ورزشی در سطح حرفه ای، اغلب هم برای والدین و هم ورزشکار دشوار می گردد؛ بخصوص برای والدینی که تجربه ی ورزش حرفه ای ندارند و نیز برای فرزندان که انتظارات و شرایط ورزش حرفه ای فراتر از سطح توانایی و یا کنترل آنها باشد. همانطور که والدین در سایر جنبه های زندگی (خانواده، مدرسه، دوستان و...) از فرزند خود حمایت و مراقبت می کنند بدون شک در این حیطه نیز می توانند سهم بسزایی داشته باشند. این راهنما به منظور کمک به والدین برای شناخت رفتارهای مناسب و انجام به موقع آنها برای بهبود عملکرد فرزندشان در مسیر ورزش حرفه ای تهیه شده است.

شما به عنوان والدین یک کودک یا نوجوان قبل از اینکه فرزندتان در ورزشی رقابتی شرکت کند، چه موضوع هایی را در نظر می گیرید؟ اهمیت فعالیت های جسمانی و ورزش برای کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست. فعالیت بدنی منظم آمادگی جسمانی را افزایش می دهد و با کسب مهارت و موفقیت، اعتماد به نفس را بالا برده و به کشف علایق، ایجاد سبک زندگی سالم و یافتن دوستان تازه کمک می کند. همچنین احترام و رعایت قوانین، رفتار یا عملکرد منصفانه و مواجهه منطقی و درست با پیروزی و شکست را به او می آموزد و در نهایت حس مسؤولیت پذیری و نظم پذیری را در کودک و نوجوان قوت می بخشد. از آنجاییکه معمولا والدین بزرگ ترین الگو و سرمشق فرزندان شان هستند، نقش بسیار مهمی در تشویق فرزندان به ورزش کردن ایفا می کنند. معمولا والدین دوست دارند فرزندشان



- با نشان دادن رفتار محترمانه با مربی، سایر بازیکنان، والدین، رقیبان و برگزار کنندگان مسابقه، اخلاق حرفه ای را به فرزندتان آموزش دهید.
- تلاش ها و موفقیت های حریفان فرزندتان را کم اهمیت جلوه ندهید.
- با تاکید بر حفظ روحیه ی جنگندگی و سخت کوشی رفتارهایی نظیر بازی جوانمردانه احترام گذاشتن به مربی، هم تیمی و رقیب را در فرزندتان تقویت کنید.
- تعریف صحیحی از شکست یا پیروزی برای فرزندتان ارائه دهید (پیروزی یعنی به حداکثر رساندن توانایی های ورزشی خود و تسلط یافتن بر ذهن، بدن و احساسات).
- از توجیه کردن باخت فرزندتان اجتناب کنید و به او یاد دهید در هر شرایطی چه برد و چه باخت خودش مسئول عملکردش می باشد.

• پیشرفت مهارت های فرزندان را پیگیری نمایید.

• پیشرفت فرزندان را از جوانب مختلف در نظر بگیرید مثلاً بهبود مهارت های تکنیکی، رفتار مناسب با همسالان، رشد جسمانی و ...، به عبارت دیگر برد و باخت را معیار پیشرفت قرار ندهید.

• در انتخاب اهداف واقع گرایانه با تأکید بر پیشرفت عملکرد فرزندان به او کمک کنید.

• میزان پیشرفت فرزندان را نسبت به توانایی ها و اهداف خودش مقایسه کنید و از مقایسه با دیگر همسالان خودداری کنید.

• به دلیل پیشرفت روز افزون علوم ورزشی و گستردگی اطلاعات، برای پیشرفت فرزندان خود همواره به دنبال ارتقاء دانش و آگاهی خود باشید؛ حتی اگر در رشته ی ورزشی فرزندان فعالیت داشته یا با آن آشنا هستید.

• به فرزندان خود حق انتخاب بدهید تا در مورد آینده ورزشی خود تصمیم بگیرند.

• به نیازها و علایق فرزندان خود توجه داشته باشید و خواسته ها و آرزوهای برآورده نشده خود را به وی تحمیل نکنید.

• در صورت مشاهده ی بی علاقه ی مفرط فرزندان به رشته ورزشی اش او را مجبور به ادامه دادن نکنید و کمکش کنید تا ورزشی را انتخاب کند که با توانایی ها و علاقه ی او همخوانی داشته باشد.

• در انتخاب مربی دقت زیادی داشته باشید زیرا همانطور که یک مربی شایسته در پیشرفت ورزشی فرزندان نقش بسزایی دارد، حتی می تواند در سایر جنبه های پرورشی وی (مسئولیت پذیری، اجتماعی شدن، نظم و انضباط و ...) نیز اثر گذار باشد.



• آسیب‌ها را جدی بگیرید حتی در ده‌ای مختصر و خفیف را نادیده نگیرید. دقت کنید فرزندان با داشتن احساس درد، اصرار به ادامه تمرین یا بازی نداشته باشد.

• به علائمی مانند: خستگی مفرط، بی‌خوابی، کاهش تمرکز، پرخاشگری، بی‌علاقه‌گی به تمرین، افت عملکرد که منجر به فرسودگی و آسیب دیدگی در ورزش و تنفر از تمرین و مسابقه می‌شود توجه داشته باشید.

• توجه کنید که تمرکز بیش از حد بر ورزش فرزندان و بی‌توجهی بر سایر جنبه‌های زندگی می‌تواند موجب دلزدگی و کنار گذاشتن ورزش شود.

• بین علاقه و ورزش فرزندان خود و علاقه سایر اعضای خانواده توازن برقرار کنید و ورزش فرزندان را نسبت به سایر فعالیت‌های خانواده بیش از حد در اولویت قرار ندهید.

• به منظور پرورش استعداد های فرزندان در کنار رشته ورزشی اش، وی را به انجام ورزشی دیگر و فعالیت‌های مورد علاقه اش تشویق کنید.

• سعی کنید حس نشاط و شوخ طبعی خودتان را در دوران ورزشی فرزندان حفظ کنید.



• بر اساس نوع عملکرد (ضعیف یا قوی) فرزندان، میزان دوست داشتن خود را تعیین نکنید. به عنوان مثال به او بگویید "چه برنده بشی چه بازی دوستت دارم".

• از ایجاد احساس گناه و مدیون بودن در فرزندان نسبت به صرف زمان و هزینه‌ای که می‌کنید خودداری کنید و نشان دهید که این حمایت‌ها برای شما لذت بخش بوده و شما در هر زمان و شرایطی حامی او هستید.

• در زمان مسابقه و تمرین، فشارهای عصبی و هیجانات فرزند خود را درک کرده و با او همدلی نمایید و از ایجاد استرس بیشتر اجتناب کنید.

• سلامت فرزندان از همه چیز مهمتر است. اجازه ندهید که رشته ورزشی اش تمام زندگی فرزندان شود.

• وقتی فرزندان از تمرین یا مسابقه باز می‌گردد از او نپرسید "برنده شدی؟" یا "چه کسی برد؟" بلکه از سوالاتی مانند "مسابقه چطور بود؟"، "بازی چطور بود؟"، "از بازی لذت بردی؟" استفاده کنید. زیرا این نوع رفتار نشان می‌دهد شما مراقب فرزندان هستید و برای شما سلامت و تلاش و لذت بردن از ورزش اهمیت دارد.





• به مربی فرزندتان اعتماد داشته باشید و نسبت به توصیه ها و باز خورد هایش با دید باز برخورد کنید.

• از نشان دادن رفتارهای انتقادی عجولانه نسبت به مربی که موجب ایجاد تعارض و همچنین کاهش اعتماد ورزشکار به مربی شود، خودداری نمایید.

