

# کاپیتان شویم

آیا تا به حال مسئولیت کارهای ورزشی مدرسه را برعهده گرفته‌اید؟ مثلاً مربی، داور، کمک‌داور، سرپرست، کاپیتان، مسئول انتظامات یا مسئول ثبت‌نام بوده‌اید؟ لذت پذیرفتن این مسئولیت‌ها را چشیده‌اید؟ احساس مفید بودن حاصل از این مسئولیت‌ها را درک کرده‌اید؟

نقش کلیدی آن در شکوفایی استعدادهای مختلف افراد و متعاقب آن، تقویت و افزایش ظرفیت‌های اخلاقی، تربیتی، جسمانی، ذهنی، عقلی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی افراد انکارناپذیر است، بهترین میدان برای آموزش و رشد مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان میدان‌های

ورزشی است. ورزش جنبه تفریح و سرگرمی دارد و محیط‌های ورزشی مملو از نشاط، صمیمیت و گرمی‌اند. از این‌رو افراد با علاقه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند و با رغبت مسئولیت‌های ورزشی را به‌عهده می‌گیرند و احساس خرسندی می‌کنند.

چه لذتی دارد وقتی تمام دانش‌آموزان مدرسه همراه با معلمان به تماشای رقابت‌های والیبال مدرسه نشست‌اند و شما به‌عنوان داور، آن رقابت را قضاوت می‌کنید؟ یقیناً احساس غرور و بزرگی می‌کنید، زیرا در محیطی با هیجان وظیفه‌ای کلیدی را به‌عهده گرفته‌اید و چشمان تمام تماشاچیان به

با توجه به پیچیدگی‌های روابط اجتماعی در جوامع امروزی، لزوم پرداختن به ویژگی‌های اجتماعی دانش‌آموزان و عامل‌های مرتبط با آن بیش از پیش احساس می‌شود. مسئولیت‌پذیری یکی از مؤلفه‌های رشد اجتماعی به‌شمار می‌رود.

برای اینکه فرد بتواند رشد مناسبی داشته باشد و دوره کودکی را طی کند و به بزرگسالی برسد، نیازمند برعهده گرفتن درجه معینی از مسئولیت‌ها و وظیفه‌هاست تا از استقلال و خودباوری در جامعه برخوردار شود. استعداد پذیرش مسئولیت در همه افراد کم‌وبیش وجود دارد. اگر محیط تربیتی مناسب و مساعد باشد، این استعداد پرورش پیدا می‌کند و اگر در محیط زمینه پرورش آن وجود نداشته باشد، به تدریج به خاموشی خواهد گرایید و دانش‌آموزان به افرادی غیرمسئول در جامعه تبدیل می‌شوند. بهترین مکان برای پرورش این استعدادها مدرسه است، زیرا دانش‌آموزان بیشترین وقت خود را در مدرسه سپری می‌کنند.

محققان دریافته‌اند با ورزش می‌توان روحیه مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان را تقویت کرد و آن‌ها را بزرگسالانی مسئول و خدمت‌گزار به هم‌نوع بار آورد. از آنجا که تربیت بدنی و ورزش در هر اجتماعی جایگاه ویژه‌ای دارد و

کرده‌اید. شما خود را در مقابل انتخاب دبیر ورزش و اشتیاق دوستانانتان برای سربلندی مدرسه‌تان مسئول می‌دانید و چه لذتی بالاتر از حس زیبای رضایت از خود است؟! محققان معتقدند، لذت ناشی از بازی و ورزش به همراه رضایت درونی حاصل از قبول مسئولیت موجبات رشد اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد و آن‌ها را در کسب هویت اجتماعی شامل پذیرش اجتماعی، کسب مهارت‌های اجتماعی و روابط انسانی یاری می‌دهد. زیرا رضایت درونی منشأ اراده و انگیزه برای انجام امور است. پرورش حس مسئولیت‌پذیری شما را به بزرگسالی موفق در کار و زندگی خانوادگی تبدیل می‌کند.

دانش‌آموزانی که از نیروی فکر و جسم خود در برگزاری رویداد ورزشی بهره می‌برند، علاوه بر سلامت جسمانی و ذهنی، می‌توانند مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خود را نیز ارتقا بخشند. تعهد دانش‌آموزان نسبت به ورزش به آن‌ها کمک می‌کند تا نسبت به قوانین و مقررات اجتماعی پایبندی بیشتری پیدا کنند. با توجه به تمام مواردی که مطرح شد، این بار که دبیر ورزش برای کمک به داوطلب نیاز داشت، تردید نکنید. هم لذت ببرید و هم آینده‌تان را بسازید.

دستان شماست.

ورزش و حرکات ورزشی در بدن افراد تغییرات شیمیایی ایجاد می‌کنند. این تغییرات بر شخصیت و قوه خودپنداری افراد تأثیر مثبتی می‌گذارد و تصور و برداشت روحی افراد را از موجودیت خویش بهبود می‌بخشد. جوان به تأیید و تحسین دیگران احتیاج دارد که با پذیرفتن مسئولیت این حس تقویت می‌شود. برای مثال، وقتی شما به‌عنوان عضوی از تیم ورزشی پذیرفته می‌شوید، اعتماد به نفس و تسلط بر احساساتتان افزایش می‌یابد و از احساس ملال و خستگی تان کاسته می‌شود. شما حتی در بیان عواطف خود نیز مجرب‌تر می‌شوید. در ضمن روابط دوستانه و سالمی که با هم‌تیمی‌های خود برقرار می‌کنید، شما را به جوانی اجتماعی و مسئول تبدیل می‌کند. آنچه روح شما را به خلاقیت و ابتکار وامی‌دارد، «اصل مسئولیت» است. وقتی مسئولیتی را می‌پذیرید، استعدادهایتان شکوفا می‌شود. زیرا لازم است تمام استعدادهایتان را به کار گیرید تا آن وظیفه را به‌خوبی به انجام برسانید.

یکی از راه‌های تقویت حس مسئولیت‌پذیری، درونی کردن آن در ذهن فرد است؛ به‌گونه‌ای که شخص بدون اینکه کسی ناظر بر اعمال او باشد، تمام تلاش خود را در انجام وظایفش به کار گیرد. وقتی به‌عنوان نماینده مدرسه خود در مسابقات شرکت می‌کنید، تنها خودتان می‌دانید چه قدر برای رسیدن به پیروزی تلاش