



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات کمک آموزشی

آموزش تربیت بدنی

فصلنامه علمی-آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره دوازدهم شماره ۴۶ تابستان ۱۳۹۱
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پيام نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

مدیرمسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمیدرجبی،
دکتر هایده صیرفی، امیر حسینی،
جواد آزمون، جمشید رضانی
ویراستار: ملیحه حجازی بخش
طراح گرافیک: علی کریم خانی

- سخن سردبیر (تابستان ۹۱- المپیک لندن ۲۰۱۲) / دکتر عباسعلی گائینی / ۲
ورزش تربیتی (گفت‌وگو با دکتر محمدحسین رضوی) / نصرالله دادار / ۴
کاهش ساعت درس تربیت بدنی / سید روح‌الله موسوی / ۱۴
آسم و فعالیت بدنی در مدرسه / مترجم: بهرام بهرامی پور / ۱۴
کیفیت، اخلاق و حرفه‌ای‌گری / مترجم: دکتر محسن حلاجی / ۲۲
این راه را نهایت صورت کجا توان بست؟! / دکتر جواد آزمون، سیدمحسن موسوی / ۲۵
با ورزش در مسابقات برون مرزی / مهناز تسلیمی / ۳۰
مدرسه و فرهنگ رفت و آمد فعالانه به مدرسه / شیما شیروانی بروجنی / ۳۴
اهمیت تمرین و باز خورد / الهام احمدی / ۳۶
آسیب‌های ورزشی / اسکندر حسین پور / ۴۴
آب‌درمانی / سعدی سامی / ۴۷
ارزشیابی / مترجمان: تورال مرزبان پناه، محمود فرید / ۴۹
پرخاشگری بین دانش‌آموزان ورزشکار / رضا طلایی، اسکندر حسین پور / ۵۲
اختلال نارسایی توجه یا بیش‌فعالی / علی پشاپادی، تحسین خطایی، عیدت‌حی، کیا رنجبر / ۵۵
آموزش فوتبال جوانان / مترجم: هدی خرم نیایی / ۶۰
معرفی کتاب (مبانی تغذیه ورزشی) / گردآوری: ناهید کریمی / ۶۲

پيام‌گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ | مدیرمسئول: ۱۰۲ | دفتر مجله: ۱۱۳ | امور مشترکین: ۱۱۴ | نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵
تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت افست (سهامی عام) | شمارگان: ۱۰۶۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
* شکل قرار گرفتن جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
* نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
* مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
* در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
* بی‌نوشت‌ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
* آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسؤولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.

تابستان ۹۱



در تابستانی هستیم که کشورها حاصل تلاش چهار ساله خود را در ورزش در میدانی سخت رقابتی و پرآوازه به نام بازی‌های المپیک درو می‌کنند. تاریخ تقریباً یک صد و بیست ساله بازی‌های المپیک مدرن نشان می‌دهد موفقیت در بازی‌های المپیک شانسی نیست. بخت و اقبال در میدان‌های رقابتی المپیک جایی ندارد. ورزشکاری که قصد دارد در ماده یا رشته‌ای به یکی از مدال‌های المپیک دست یابد، باید براساس برنامه‌ریزی‌ای بلندمدت و با برخورداری از مدرن‌ترین ابزارها و تجهیزات ورزشی و با بهره‌مندی از مربیانی شایسته - که بیش از هر چیز به فلسفه کار خود بها می‌دهند - به این میدان پا نهد. در کنار آن، اراده شخصی ورزشکار از همه مهم‌تر است. ورزشکار باید جدای از همه پشتیبانی‌ها، و حمایت‌هایی که از دیگران دریافت می‌کند، شخصاً بخواهد در رقابت سخت بازی‌های المپیک موفق باشد. ورزشکار باید آن‌گونه بازی‌های المپیک را نشانه گیرد که دست اتفاق و حادثه امکان موفقیت وی را خدشه‌دار نکند. صاحب این قلم اعتقاد دارد برنامه‌ریزی ورزشکار از همه خدمات دیگر مربوط به حضور او در بازی‌های المپیک، باید برجسته‌تر باشد. تجربه‌های علمی، مشاهدات و گزارش‌های روایت شده از سوی ورزشکاران بازی‌های المپیک گویای این حقیقت است که وراثی همه آمادگی‌ها، آمادگی بدنی، روانی و عاطفی ورزشکار وی را تا دستیابی به بالاترین مرزهای موفقیت همراهی کرده است.

از روند حضور ایران در بازی‌های المپیک - المپیک ۱۹۴۸ لندن - تا امروز تقریباً ۶۴ سال می‌گذرد. دوام حضور ایران در بازی‌های المپیک - به جز دو دوره به دلیل تحریم بازی‌های المپیک ۱۹۸۰ مسکو و ۱۹۸۴ لس‌آنجلس - فراز و نشیب زیادی را نشان می‌دهد. در این میان، کسب ۳ مدال از بازی‌های المپیک سیدنی ۲۰۰۰، یکی از حضورهای موفق کشورمان را در بازی‌ها نشان می‌دهد. از آن مهم‌تر، کسب ۲ مدال طلای وزنه‌برداری بازی‌های المپیک سیدنی حاکی از همان اتکای سنتی کشورمان در رشته‌های کشتی، وزنه‌برداری و در دو دهه گذشته تکواندو است. بدون تردید دریافت ۲ مدال طلا و ۱ مدال برنز بازی‌های المپیک در رشته تکواندو توسط ورزشکار صاحب سبک و خودبرنامه‌ریز و خودراهبر و موفق - جناب آقای هادی ساعی - از بارقه‌های امیدی است که این رشته را در کنار کشتی و وزنه‌برداری برای کسب مدال طلا در المپیک قرار داده است. اما، امروزه به وضوح می‌توان

دید آن‌هایی که در بازی‌های المپیک جزو ۱۰ کشور اول در دوره‌های مختلف بوده‌اند به شدت به رشته‌های پرمدال و گسترش یافته‌ای وابسته‌اند، مثل رشته‌های دوومیدانی، شنا، شیرجه، واترپلو (و اخیراً شناهای موزون)، تیراندازی، قایقرانی و ژیمناستیک. از سویی، تنوع رشته‌های ورزشی در کشورهای موفق در بازی‌های المپیک سابقه‌ای دیرینه دارد. سوابق بازی‌ها نشان می‌دهد کشورهایی مثل ایالات متحده، شوروی (سابق) و روسیه فعلی، ژاپن، کره جنوبی، آلمان شرقی (سابق) و چین (از زمان حضورش در بازی‌ها)، و برخی کشورهای اروپایی - امریکایی دیگر مثل بریتانیا، اسپانیا، ایتالیا، آلمان و کوبا همواره جزو ۱۰ کشور اول بازی‌های المپیک بوده‌اند. اما رقابت اصلی در کسب مقام اولی بازی‌های المپیک همواره بین ایالات متحده آمریکا و شوروی (سابق) بوده است. این دو همواره در تقابل با یکدیگر در همه رشته‌ها در بازی‌های المپیک صف‌آرایی داشته‌اند، حتی در تحریم بازی‌ها، یکدیگر را تحریم کرده‌اند. آمریکا و برخی کشورهای بلوک غرب در یک دوره بازی‌های المپیک، مسکو را - به دلیل لشکرکشی شوروی (سابق) به کشور افغانستان - تحریم کردند که در تقابل با این کار، کشور شوروی (سابق) و کشورهای بلوک شرق به تبعیت از شوروی از حضور در بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ لس‌آنجلس سرباز زدند. تجزیه شوروی (سابق) به چند کشور و جداسدن ورزشکاران کشورهایی مثل اوکراین و قزاقستان، تا حدودی این کشور را در رقابت با ایالات متحده بر سر دستیابی به مقام اول بازی‌ها ضعیف کرد. ولی با ظهور پدیده جهان ورزش در نیمه دوم قرن بیستم - چین - این کشور به رویارویی ایالات متحده آمریکا برای کسب مقام اول این بازی‌ها برخاست. این رقابت شدید از جهش ورزش چین در بازی‌های المپیک بارسلونا آغاز شد. چین با برنامه‌ریزی دقیق مقام پنجم آن بازی‌ها را هدف قرار داد و بدان دست یافت و در طراحی خود برآورد کرد که در دهه اول قرن بیست و یکم مقام اول را به‌دست خواهد آورد. با برنامه‌ریزی و ریاضت شدید و اتکا به دانش علمی و تلاش پایان‌ناپذیر و از همه مهم‌تر، داشتن ورزشکاران با اراده، کشور چین موفق شد اولین بار مقام اول بازی‌های المپیک را از دست دو رقیب سنتی در بازی‌های المپیک - آمریکا و شوروی (سابق) و در حال حاضر روسیه - بریابد و از سویی، کشوری آسیایی را بر بالاترین قله بازی‌های المپیک قرار دهد که برای آسیایی‌ها جای بسی افتخار و سربلندی است. به نظر

المپیک لندن ۲۰۱۲

می‌رسد با توجه به موفقیت توأم با تلاش و پشتکار چینی‌ها در بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن، این روند ادامه یابد و کماکان در بازی‌های المپیک لندن ۲۰۱۲، چینی‌ها - هر چند در رقابتی سخت - باز هم بتوانند مقام اول بازی‌ها را از آن خود کنند. پیش‌بینی می‌شود دو رقیب سنتی بازی‌ها، آمریکا و روسیه، کماکان در جایگاه‌های دوم و سوم بنشینند.

اما، میزبان بازی‌ها، بریتانیا (یا به عبارتی انگلستان) تدارکی سخت دیده است تا در این بازی‌ها بتواند در جایگاه چهارم بنشیند. به نظر می‌رسد برای دستیابی به این عنوان، مشکلی اساسی بر سر راه کشور میزبان نباشد. واقعیت این امر را جدا از تلاش انجمن‌های (فدراسیون‌های) آن کشور برای تقویت هرچه بیشتر خود برای موفقیت در بازی‌های المپیک لندن، می‌توان در تولیدات علمی این کشور در دهه‌ی اخیر دید. از بارزترین این اقدام‌ها می‌توان به تلاش‌های «انجمن بریتانیایی علوم ورزشی و فعالیت ورزشی» اشاره کرد که کتاب‌های علمی ورزشی کاربردی مهمی برای انجمن‌های ورزشی تدوین و آن‌ها را در سطح وسیعی منتشر کرده است. یکی از این آثار با عنوان فارسی «راهنمای آزمون فیزیولوژی ورزش و فعالیت ورزشی» در ایران برای حمایت از اقدام‌های کشورمان برای موفقیت در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن ترجمه و منتشر شده است. در راه موفقیت، کشورهایی مثل آلمان، ایتالیا، اسپانیا، برزیل (میزبان آینده‌ی بازی‌های المپیک ۲۰۱۶)، فرانسه، و حتی اوکراین و... به شدت بریتانیا را تهدید می‌کنند. ولی، با توجه به امتیاز میزبانی بازی‌ها، می‌توان از هم‌اکنون، انگلستان را در جایگاه چهارم بازی‌های المپیک دید. و اما ایران، آرزوی قلبی نگارنده این است که کشورمان

- با توجه به تأمین تقریباً همه‌ی نیازهای مالی ورزش کشور از سوی دولت در ۵-۶ سال اخیر - جزو ۲۰ کشور نخست این دوره از بازی‌های المپیک باشد که توفیقی بس بزرگ برای ورزش کشورمان به‌شمار می‌رود. این نگاه یک هدف بزرگ در بیان بزرگان کشور - به‌ویژه شخص رئیس‌جمهور - نیز جاری شده است. هرچند به نظر می‌رسد دستیابی به این جایگاه نه به دلیل ناتوانی‌ها، بلکه به دلیل برخورداری بسیاری از کشورهای دنیا از وسایل، تجهیزات و ابزارهای پیشرفته از یک‌سو و توانمندی‌های علمی آن‌ها و ساری و جاری بودن اندیشه‌های علمی در ورزش حرفه‌ای و قهرمانی‌شان از سوی دیگر در حال حاضر ممکن نباشد. در سرمقاله شماره قبل

«رشد آموزش تربیت‌بدنی» نیز این موضوع بحث شد و طراحی برنامه‌ای ملی و مستند و متکی بر اندیشه علمی راه‌کاری است که باید ورزش کشورمان پیشه کند و از موفقیت‌های دوره‌ای سریع‌تر عبور کند و بر روی هدف‌های بزرگ آینده و بلندمدت متمرکز شود. پویایی هدف‌های درازمدت ورزشی نکته دیگری است که نباید از آن غافل شد. هر برنامه درازمدتی با دریافت بازخوردهای دوره‌ای می‌تواند پویایی خود را حفظ کند و از حاکم شدن جریان ایستا جلوگیری کند که خود و پالی است بر برنامه‌ها. یکی از نقاط عطف در پویایی برنامه‌های درازمدت ورزشی تحولات سریع علمی در همه رشته‌های ورزشی است. در کنار رشد رشته‌های علمی علم تمرین، تغذیه ورزشی، بدنسازی، آمادگی‌های بدنی، بیومکانیک ابزار و تجهیزات و... از توجه شدید به مسائل روان‌شناسی ورزشی نباید غفلت کرد. فقدان آمادگی روحی روانی ورزشکار او را در برخورد با اولین مشکل مربوط به رشته خود از پای درمی‌آورد و ادامه مسیر را برای وی سخت و شاید عبورناپذیر کند. امروزه، در کنار منابع مالی و بودجه‌ای مناسب که شرط قطعی موفقیت در ورزش و در بازی‌های المپیک به‌شمار می‌رود، نفوذ اندیشه‌های علمی کاربردی در کار مربیان، کمک مربیان، سرپرستاران و مدیران ورزشی اجتناب‌ناپذیر است. به‌وضوح، شاهدیم مقاومت‌ها در برابر اندیشه‌های علمی در ورزش کشور وجود دارد و مدیریت سنتی حاکم بر ورزش کشور - به‌رغم جاه‌جویی‌های سریع در مدیریت‌های سطح کلان و سطوح میانی - ضرورت کار علمی در ورزش را احساس نمی‌کند. این نیز از معضلات اساسی در پویایی هر برنامه ورزشی است.

نتیجه

۱. تلاش‌های فیزیکی زیادی در همه سطوح به‌ویژه در سطح رسانه ملی برای ورزش کشور می‌شود، ولی هدفمند نیست.
 ۲. ضوابطی برای ورود و خروج مدیران در همه عرصه‌های ورزش کشور وجود ندارد.
 ۳. بودجه فراوان ورزش کشور - به دلیل نبود برنامه‌های مناسب و پویا نبودن برنامه‌ها - صرف برنامه‌های بیشتر شکلی می‌شود تا اقدام‌های زیربنایی.
 ۴. ناتوانی‌ها در استفاده از اندیشه‌های علمی و مقاومت در برابر آن، راه را کمتر هموار می‌کند.
- امید است با موفقیت در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن، این زمینه فراهم شود تا برای تحقق یک برنامه ملی در ورزش کشور، تلاش‌ها پاگیرد.

سر دبیر

ورزش تربیتی

گفت و گو با دکتر محمدحسین رضوی
از متخصصان و پیشکسوتان
رشته تربیت بدنی

نصرالله دادار

سیدمحمدحسین رضوی در سال ۱۳۳۱ هجری شمسی در آمل متولد شد. وی پس از گرفتن مدرک دیپلم، در مدرسه عالی ورزش ادامه تحصیل داد و در سال ۱۳۵۵، لیسانس خود را در رشته تربیت بدنی اخذ کرد. ایشان در سال ۱۳۶۸، مدرک کارشناسی ارشد خود را با دانشنامه مدرسی از دانشگاه تربیت مدرس گرفت و پس از آن در دوره دکتری در رشته مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی ادامه تحصیل داد و در سال ۱۳۸۳، مدرک دکتری خود را در این رشته دریافت کرد.



آقای رضوی در دی ماه سال ۱۳۵۷، به استخدام آموزش و پرورش به عنوان معلم تربیت‌بدنی در شهرستان بابل درآمد و به علت هم‌زمانی با وقوع انقلاب اسلامی و تعطیلی مدارس، ایشان کار تدریس را عملاً پس از پیروزی انقلاب اسلامی در اسفندماه سال ۱۳۵۷ در دبیرستان طالقانی شهرستان بابل آغاز کرد. وی هم‌زمان با تدریس درس تربیت‌بدنی، به تدریس درس تعلیمات دینی نیز می‌پرداخت.

او در سال ۱۳۶۰ هـ. ش به دعوت دکتر سید نصرالله سجادی، مدیرکل وقت تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، به تهران آمد و به عنوان کارشناس مسئول آموزش و پژوهش، همکاری با ایشان را آغاز کرد و به مدت چهار سال در این مسئولیت مشغول شد.

ایشان در سال ۱۳۶۵ و هم‌زمان با پذیرفتن مسئولیت سازمان تربیت‌بدنی از سوی آقای درگاهی، به عنوان معاون امور فرهنگی و آموزش این سازمان منصوب و مشغول به کار شد که تا سال ۱۳۶۸ ادامه یافت. پس از آن به مرکز تربیت معلم آموزش و پرورش راه یافت و به عنوان مدرس تربیت‌بدنی مشغول به کار شد. پس از مدتی، او به سازمان هواپیمایی کشوری رفت و به عنوان معاون آموزشی و طرح و برنامه آن سازمان کار کرد. سپس به عنوان مشاور رئیس دانشگاه تربیت مدرس به این دانشگاه راه یافت و در سال ۱۳۷۲، به سمت معاونت اداری مالی آن دانشگاه منصوب شد.

دکتر رضوی در پایان همین سال به حسب درخواست آقای مهندس هاشمی طباطبائی، رئیس سازمان تربیت‌بدنی وقت، به عنوان معاون امور فدراسیون‌های این سازمان

منصوب شد که تا سال ۱۳۷۳ در این مقام همکاری خود را ادامه دادند.

وی از سال ۱۳۷۳ به تدریس در دانشگاه‌ها در رشته تخصصی خود پرداخت و در سال ۱۳۸۶ با رتبه دانشیاری از دانشگاه مازندران بازنشسته شد. علاوه بر همه مسئولیت‌ها و انجام وظایفی که به آن‌ها اشاره شد، یکی از کارهای بسیار ارزشمند دکتر رضوی، تأسیس دانشگاه شمال است که هم‌اکنون هفت هزار دانشجو دارد و یکی از مؤسسات ویژه آموزش عالی در بخش غیردولتی است.

«نقش تربیتی آموزش تربیت‌بدنی» یکی از مباحث اساسی، مهم و چالش‌برانگیز امروز جامعه علمی ماست.

به اعتقاد بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت، درس تربیت‌بدنی می‌تواند نقش تربیتی بسیار مهمی در جامعه دانش‌آموزان ایفا کند و این یکی از مسائل مهمی است که در نظام تعلیم و تربیت جامعه ما به آن غفلت شده است.

به منظور تبیین این دیدگاه، گفت‌وگویی با یکی از متخصصان و پیشکسوتان رشته تربیت‌بدنی (دکتر محمدحسین رضوی) انجام داده‌ایم که در ادامه توجه شما را به آن جلب می‌کنیم.

آقای رضوی، موضوع اصلی بحث ما

نقش تربیتی درس تربیت‌بدنی است.

جناب عالی که در این زمینه دارای تجارب ارزشمند علمی، آموزشی و عملی هستید، بفرمایید آموزش تربیت‌بدنی می‌تواند چه تأثیرات تربیتی در دانش‌آموزان داشته باشد؟

اندیشمندان و دانشمندان فلسفه تعلیم و تربیت معتقدند: «تربیت‌بدنی»، بخش تفکیک‌ناپذیر تعلیم و تربیت است که از طریق ورزش، بازی و فعالیت‌های بدنی به رشد و تکامل انسان کمک می‌کند

شناختی، عاطفی و روانی حرکتی است. امروزه، با تحقیقات مختلفی که توسط اندیشمندان تربیت‌بدنی حاصل شده، حتی این اعتقاد به وجود آمده که تربیت‌بدنی می‌تواند موجبات رشد بهره‌هوشی را فراهم کند که لازمه آموزش و یادگیری است.

از این‌رو، تردیدی نیست که تربیت‌بدنی یکی از ابزارهای مهم تربیتی است که می‌تواند در نظام آموزش و پرورش به آن توجه شود. خوشبختانه، توصیه‌های مؤکدی هم از جانب اولیای دین و مسئولان نظام اسلامی در اهمیت بخشی به درس تربیت‌بدنی بیان شده که می‌تواند به منزله منابع مفید و مؤثر، توجه برنامه‌ریزان امر را جلب کند.

جا دارد اشاره شود که مکاتب فلسفی که امروزه هدایت‌گر نظامات آموزش و پرورش هستند، هر یک به سهم خودشان برنامه‌های جاذب و جالبی را در حوزه تربیت‌بدنی به مثابه بخشی از نظام تعلیم و تربیت ارائه کرده‌اند. مکاتب شاخص از جمله ایده‌آلیسم، رالیسم و پراگماتیسم است که البته فلسفه پراگماتیسم مکتب غالب کشورهای اروپایی است که فعالیت‌های ورزشی را وسیله تربیتی بسیار باارزشی می‌داند، که از طریق درس تربیت‌بدنی می‌تواند فرصت‌هایی را برای ایجاد تجربیات ضروری زندگی برای کودکان فراهم کند. به نحوی که موجب خلاقیت، خودارزیابی، خودبیانگری و ایجاد فرصت مناسب برای تحقق ایده‌آل‌های مطلوب و هدایت شایسته فرد شود. برنامه درسی ورزشی

فعالیت‌هایی را عینیت می‌بخشد که می‌تواند کودکان را به عنوان شهروندان مفید در خدمت جامعه قرار دهد.

با توجه به نقش تربیتی که برای درس تربیت‌بدنی قائل هستید، نظام برنامه‌ریزی آموزشی این درس چگونه باید باشد؟

آندیشمندان و دانشمندان فلسفه تعلیم و تربیت معتقدند: تربیت‌بدنی بخش تفکیک‌ناپذیر تعلیم و تربیت است که از طریق ورزش، بازی و فعالیت‌های بدنی به رشد و تکامل انسان کمک می‌کند.

تعلیم و تربیت می‌تواند در سه قلمرو و حیطة تربیتی شامل حیطة شناختی، حیطة احساسی و عاطفی و حیطة روانی حرکتی، آموزه‌های خودش را به مخاطب منتقل کند؛ بنابراین تربیت‌بدنی که بخشی از نظام تعلیم و تربیت است، این توانایی را دارد که در هر سه حیطة تعلیم و تربیت به تربیت دانش‌آموزان کمک کند.

درس تربیت‌بدنی در حیطة دانشی یا شناختی قادر است آموزش بهداشت، تندرستی و بسیاری از قواعد یادگیری را با تبلور حرکت به بچه‌ها منتقل کند. بنابر دیدگاه جان دیویی، حرکت منشاء یادگیری است و تربیت‌بدنی محرک و موجد حرکت است. بنابراین می‌تواند منشاء یادگیری در نتیجه هماهنگی‌هایی بشود که بین عصب و عضله ایجاد می‌کند و بنیادهای حرکتی که لازمه یادگیری مطالب درسی می‌باشد.

آموزش تربیت‌بدنی در حیطة عاطفی و احساسی قادر است موجبات رشد استعدادهای عاطفی و احساسی بچه‌ها از جمله تعامل آن‌ها، نظم، انضباط، روحیه جوانمردی و بسیاری از شاخص‌های اخلاقی را فراهم آورد.

تربیت‌بدنی در حوزه روانی حرکتی هم قادر است با بهبود آگاهی‌های بدنی، انجام دادن حرکات

جسمانی مؤثر را با صرف انرژی کمتر و حرکت آمیخته با مهارت و نیز حس زیبایی‌شناسی و جذابیت را در دانش‌آموزان تبلور ببخشد. بنابراین، تربیت‌بدنی بخش تفکیک‌ناپذیر نظام تعلیم و تربیت در سه قلمرو اصلی و اساسی

**در سال ۱۳۰۶، در
قانون آموزش و پرورش،
درس ورزش به عنوان
یک درس اجباری در
برنامه روزانه مدارس
گنجانده شد**



متأسفانه، طی بالغ بر ۸۰ سال، همواره در بودن و نبودن درس تربیت بدنی، اختلاف‌هایی بین اولیای آموزش و پرورش وجود داشته است

متخصصی برای این کار بگمارند و فضای مناسبی هم برای تحقق این امر ایجاد و مجهز کنند. جا دارد اشاره کنم که در قانون آموزش و پرورش در سال ۱۳۰۶ درس ورزش به عنوان درسی اجباری در برنامه روزانه مدارس گنجانده شد و گفتند:

«هر مدرسه‌ای باید روزانه درس ورزش را داشته باشد ولی عملاً این قانون زمینه اجرا پیدا نکرده است. به نحوی که تا دو سال اخیر که خوشبختانه با استخدام بالغ بر ۱۵ هزار معلم ورزش در نظام تعلیم و تربیت تلاش شده است که حداقل از پایه سوم دبستان معلم خاص ورزشی، اجرای درس تربیت بدنی را در مدارس کشور به عهده گیرند.

متأسفانه، طی بالغ بر ۸۰ سال، همواره در بودن و نبودن درس تربیت بدنی اختلاف‌هایی بین اولیای آموزش و پرورش وجود داشته است به نحوی که با مشکلاتی که در جذب معلمان داشتند، عملاً دوره ابتدایی را نادیده گرفتند که بهترین دوران یادگیری آموزش‌های تربیت بدنی است. خدای رحمت کند **دکتر رجبعلی مظلومی** را که متذکر

آن در اهمیت جایگاه درس تربیت بدنی جدای از تاریخچه‌ای که برای این درس در نظام آموزش و پرورش کشور پیش‌بینی شده است، موقعیت این درس در نظام‌های دیگری که جدا از مبانی ارزشی، ما آن‌ها را نظام توسعه یافته یا پیشرفته می‌نامیم، به نحوی است که درک درستی از این درس در توسعه بخشی از ابعاد تعلیم و تربیت پدید آمده است؛ به گونه‌ای که در برنامه‌ریزی نظام آموزشی با رعایت منابعی که باید برای اجرای این رسالت فراهم باشد، از جمله: معلمان واجد شرایط، فضای آموزشی مناسب، مطالب آموزشی و کمک آموزشی و نهایتاً ظرف زمانی، می‌تواند محتوای درسی را محقق کند. در کشور آمریکا همه‌روزه دانش‌آموزان به این درس مبادرت می‌ورزند و در بسیاری از کشورهای اروپایی شش ساعت و دست کم چهار ساعت در طول هفته به تربیت بدنی اختصاص داده می‌شود. بنابراین نظامات آموزش و پرورش کشورهای توسعه یافته اهمیت درس تربیت بدنی را درک کرده‌اند و تلاششان بر این است که معلمان آموزش دیده و

این نکته شد که دوران تربیت، دوران کودکی و نوجوانی است و بیشترین تأثیرپذیری امور تربیتی از طریق عاملان تربیت در این سنین انجام می‌شود. متأسفانه، طراحی نظام آموزش و پرورش ما به نحوی بوده است که عملاً از این امر غفلت شده است و دانش‌آموزان تا دوره راهنمایی غالباً معلم ورزش نداشته‌اند. در همان ابتدای حضور اینجانب در تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در سال ۱۳۶۰، به کمک مدیریت تربیت‌بدنی که آقای دکتر سیدنصرالله سجادی بود و همکاری که در حوزه امور آموزشی و تحقیقاتی خدمت می‌کردند، تلاش شده بود که به مسئولان آموزش و پرورش در حوزه پژوهشی و تدوین کتاب‌های درسی قبولانده شود که اگر تربیت‌بدنی درس است، این درس باید معلم، کلاس، کتاب و فضای آموزشی مناسب به موازات سایر دروس داشته باشد. به یاد دارم جلسات مختلفی را در توجیه این امر با آقای دکتر غلامعلی حدادعادل در همین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی داشتیم که متأسفانه، در توجیه امر موفقیت زیادی حاصل نشده اما در دوران ریاست مرحوم مهندس علاقه‌مندان که امور پژوهشی و تدوین کتاب‌های درسی را در نظام آموزش و پرورش عهده‌دار بودند و حسب پیشینه آشنایی و رفاقتی که با ایشان از قبل از انقلاب داشتم، ایشان پذیرفتند که درس تربیت‌بدنی مشابه سایر دروس در مدارس باید کتاب درسی و کمک آموزشی داشته باشد و برای تحقق همین منظور واحدی هم در سازمان پژوهش و کتاب‌های درسی اختصاص

و تدریس کتاب آموزش درس تربیت‌بدنی در پایه‌های تحصیلی دوره‌های مختلف آموزش و پرورش شد. تدوین آن کتاب معرف این موضوع بود که آموزش محتوای درس، کار یک معلم حرفه‌ای و آموزش‌دیده است و نیز اجرای درس مزبور در مدرسه

مستلزم داشتن امکانات و تجهیزات است که در تدوین برنامه پنج ساله چهارم توسعه مقرر شد درس تربیت‌بدنی از ۲ ساعت به ۳ ساعت ارتقا یابد و حداقل هر پنج مدرسه‌ای که در نزدیکی و همجواری هم قرار دارند، یک سالن یا یک مجتمع ورزشی در اختیار داشته باشند که عملاً با عدم اجرای برنامه چهارم توسعه در این زمینه، اهداف مزبور محقق نشد.

به خاطر دارم برای تدوین کتاب درسی دوره تحصیل در حوزه ورزش از تجارب کشورهای نظیر ژاپن و کره جنوبی استفاده شد.

استاد، به نظر شما در حال حاضر آموزش درس تربیت‌بدنی در مدارس ایران با کدام چالش‌ها و چه نوع مشکلات و معضلاتی روبه‌روست؟

اساساً حضور دانش‌آموز در نظام آموزشی برای یک دانش‌بنظر موفقیت‌های آتی آن‌هاست. خانواده‌ها تلاش می‌کنند که دانش‌آموزان را به سمت و سویی هدایت کنند که آنان با کسب مهارت‌های دانشی به عنوان شهروند، افراد موفق باشند. برای کسب موفقیت‌ها در نظام آموزشی، دروسی اعتبار و موقعیت دارند که به زعم خانواده‌ها کمک به موفقیت آن‌ها می‌کند. از جمله دروس ریاضی، علوم و دروس مشابه؛ به نحوی که خانواده‌ها انتظار دارند بچه‌هایشان در موفقیت‌های شغلی مناسب قرار بگیرند، مثلاً دکتر یا مهندس شوند یا حداقل کارمندان ادارات

دولتی شوند و برای توفیق به این امر در اولویت‌بخشی دروس آموزشی، درس تربیت‌بدنی اعتبار لازم را ندارد و براساس چنین پیشینه‌های ذهنی، مدیران نظام آموزش و پرورش که خود از طبقات خانواده‌های شهری و روستایی

هنوز برای اولیای دانش‌آموزان و نظام آموزش و پرورش، اهمیت درس تربیت‌بدنی با محتوا و قلمرو تخصصی جا نیفتاده است

هستند هم سویی با نگرش مزبور را دارند. بنابراین برای دو طبقه اولیای فرزندان و نظام آموزش و پرورش، اهمیت درس تربیت‌بدنی با محتوا و قلمرو تخصصی که در دنیای معاصر دارد، جان‌یافته است. اگرچه نظام‌های موفق آموزش و پرورش در دنیا، حسب تحقیقات بسیار به این نتیجه رسیده‌اند که درس تربیت‌بدنی نه تنها اهمیت کمتری از سایر دروس ندارد بلکه واجد امتیازاتی است که آن را در موقعیت

نظام‌های موفق آموزش و پرورش در دنیا، به این نتیجه رسیده‌اند که درس تربیت‌بدنی نه تنها اهمیت کمتری از سایر دروس ندارد، بلکه واجد امتیازاتی است که آن را در موقعیت ممتازی قرار داده است

ممتازی قرار داده است. دلایل این کار این است که کودک و نوجوان حسب فطرت خویش تمایل به بازی و ورزش دارد امروزه حتماً آموزش علوم و ریاضی از طریق آموزش بازی و ورزش، یادگیری پایداری را در ذهن بچه‌ها فراهم می‌سازد و در زمینه‌های تربیتی نیز ثابت شده است که فضای آموزشی که درس ورزش و نهایتاً معلم ورزشی ایجاد می‌کند بهتر و مهم‌تر از سایر دروس می‌تواند در کشف شکوفایی استعدادهای تربیتی مفید واقع شود. به تعبیر استاد رجبعلی مظلومی، معلم ورزش معلم‌ترین معلم‌هاست به جهت این که درس ورزش در هماهنگی با فطرت دانش‌آموزان مورد علاقه و نیاز دانش‌آموزان است. دانش‌آموز با حضور قلبی و علاقه شخصی در فضای آموزشی درس ورزش حضور می‌یابد که این امکان ممکن است در درس‌های دیگر برای بچه‌ها فراهم نباشد.

با عنایت به مطالب مزبور چالش‌های پیش‌رو در درجه اول درک درست مسئولان نظام آموزش و پرورش در اهمیت این درس است که متأسفانه به این مهم دست نیافته‌اند. دومین چالش در اهمیت بخشی درس تربیت‌بدنی، خانواده‌ها هستند که در قیاس با اهمیت بخشی سایر دروس برای این که فرزندان‌شان شهروندان مفید و بانشاطی در

جامعه بار بیابند به اهمیت درس ورزش وقوف ندارند. چالش دیگر نبود امکانات لازم، تجهیزات و ظرف زمانی مناسب برای تحقق اهداف درسی تربیت‌بدنی در پایگاه‌های آموزشی است که مدارس هستند. بنابر چالش‌های مزبور مدیران مدارس نیز در قیاس با دروس دیگر، حسب درک و فهمی که از تربیت‌بدنی و محدودیت‌هایی که از نظر امکانات و تجهیزات دارند، ترجیح داده‌اند به این مهم کمتر توجه کنند.

خوشبختانه، وزیر فعلی آموزش و پرورش، **جناب آقای دکتر بابایی**، در مصاحبه‌ها و اقداماتشان تلاش کرده است که حداقل عاملان این درس (تربیت‌بدنی) را در مدارس استخدام بکند که خود جای تشکر دارد اما کافی نیست. معلم بایستی برای تحقق اهداف درسی تربیت‌بدنی، برنامه داشته باشد و در ظرف زمانی خاص بتواند به اهداف اصولی مورد نظر در درس تربیت‌بدنی دست یابد.

نقش وزارت ورزش و جوانان و دستگاه‌های ورزشی را در رشد و ارتقاء جایگاه آموزش تربیت‌بدنی در مدارس کشور چگونه ارزیابی می‌کنید؟

آ اگرچه تعداد دانش‌آموزان و اولیای اموری که در مدارس هستند بخش چشمگیری از جمعیت تحت پوشش و مخاطب وزارت ورزش و جوانان هستند، عملاً به دلایل ساختاری، وزارتخانه مزبور که به‌طور مستقیم و بنابر وظایفی که قانون اساسی به‌عهده آن گذاشته است، مسئولیت تعمیم و توسعه آموزش تربیت‌بدنی را برای اقشار مختلف جامعه عهده‌دار است، درک درستی از این موضوع ندارد و به گمان خویش آموزش و پرورش بایستی،

امر سلامت و آموزش تفریحات ورزشی در مدرسه و بیرون از مدرسه بپردازد. که عملاً منتظر است به مثابه حرکاتی که در دوهای امدادی هست، آموزش و پرورش صد متر اولیه را بپیماید و حاصل کار را به وزارت ورزش و جوانان برای تکمیل آموزشها بسپارد. در صورتی که آموزش و پرورش نه توانایی این کار دارد و نه امکانات و تجهیزات و تسهیلات لازم برای انجام دادن این مهم در اختیارش قرار گرفته است. البته باید یادآوری کنیم که یکی از مسئولانی که در سازمان تربیت بدنی حضور یافت و حداقل به نقش تربیتی ورزش بیش از سایر مؤلفهها توجه داشت، آقای مهندس هاشمی طباء بوده است. ولی عملاً از فرصت خدمتی خود که کم هم نبوده است، برای زیر پوشش قرار دادن بالغ بر

**در دوران ریاست مرحوم
علاقه‌مندان در سازمان پژوهش
و برنامه‌ریزی آموزشی، عنوان
شد که درس تربیت بدنی مشابه
سایر دروس در مدارس باید
کتاب درسی و کمک آموزشی
داشته باشد**

این قشر کودک و نوجوان و جوان را در پوشش برنامه‌های آموزش تربیت بدنی قرار دهد. حال این که آموزش و پرورش با محدودیت امکانات خود نمی‌تواند اولویتی برای انجام دادن این امر در مقیاس با رسالت‌های دیگر خود داشته باشد، ولی وزارت ورزش و جوانان مسئولیت اصولی و اساسی در اولویت‌بخشی به آموزش تربیت بدنی برای همکاران دارد و اگر وزارت مذکور با منابعی که در اختیار دارد، به کمک آموزش و پرورش بیاید، می‌تواند با امکاناتی که آموزش و پرورش از حیث عاملان مجرب و آموزش دیده و برنامه‌های آموزشی مناسب که در اختیار دارد، از دوران پیش‌دبستانی تا دانشگاهی را در پوشش برنامه‌ها و امکانات خود و حتی منابع مالی در اختیار قرار دهد. و از این فرصت در تحقق



۱۵ میلیون دانش آموز و عاملان آن، اقدامی نداشت، گرچه امروز، افسوس و دریغ فرصت گذشته را دارد و مخصوصاً خود من که در زمانی از معاونان ایشان بودم، قائل به این امر بودم که سازمان تربیت بدنی وقت بایستی معاونتی را در ساختار خود ایجاد کند که طبقات دانش آموز و دانشجو را در تکمیل آموزش های ورزشی برای تحقق امر سلامت و گذراندن اوقات فراغت و نهایتاً استعدادیابی در امر ورزش قهرمانی هدایت بکند که اختصاص به سنین دوره های مذکور دارد، که متأسفانه این هدف محقق نشده است. گرچه در اصلاح ساختار نظام تربیت بدنی در بعد از انقلاب، مقرر نشد که بر روی سازمان تربیت بدنی مطالعاتی صورت گیرد که آیا نظام مناسبی برای پاسخ گویی به امور ورزش در جامعه اسلامی هست یا خیر؟

حسب تکلیف رئیس دولت وقت مقرر شد مطالعاتی با مشارکت سازمان های ذیربط از جمله سازمان امور استخدامی و سازمان برنامه و بودجه وقت و نمایندگان و آموزش عالی صورت پذیرد که نهایتاً به تدوین نظام پیشنهادی به نام وزارت تربیت بدنی و ورزش منجر شده است که در ساختار مذکور جدای از آموزش درس تربیت بدنی که عهده دار آن آموزش و پرورش بوده است، معاونتی در وزارت پیشنهادی پیش بینی شده بود که در اوقات فراغت دانش آموز و دانشجو و کودک، نوجوان و جوان در پوشش برنامه های آموزشی و تفریحی وزارت مذکور قرار بگیرد. عملاً آن پیشنهاد در زمان، متوقف، و حسب پی گیری های ثانوی به

تشکیل وزارت ورزش و جوانان با حمایت نمایندگان مجلس در دولت آقای احمدی نژاد منجر شده است که به زعم این جانب وزارت ورزش و جوانان بایستی با پیشینه مطالعات مذکور پیوندی برقرار کند و با بهره گیری از سوابق تجربی بسیاری از کشورهای موفق

در این زمینه از جمله کشورهای کره جنوبی، فرانسه، استرالیا و... که هم اکنون وزارت ورزش و جوانان دارند، به این مهم دست یابد.

۵ نظر شما نسبت به تصمیمات و برنامه های اخیر آموزش و پرورش طی دو سال اخیر نسبت به توسعه ورزش در مدارس چیست؟ به نظر شما آیا با انجام دادن این کارها مانند توسعه آموزش شنا و استخدام ۱۵ هزار معلم ورزش، به جایگاه اصلی ورزش در مدارس خواهیم رسید؟

به نظر این جانب بهره مندی از تجربه های کشورهای توسعه یافته که با طرح یک نوبتی آموزش مدرسه در دوره های تحصیلی که به طور روزانه هشت ساعت است و در ساعات مذکور هم حتی همه روزه درس تربیت بدنی را در برنامه دانش آموزان گنجانده اند با فرض بر این که بچه ها برای آموزش دروس دیگر بایستی سالم و با نشاط بوده و از خستگی های ناشی از آموزش دروس دیگر نیز با حضور در درس ورزش بازپروری شده و خستگی های ناشی از کار و تلاش روزانه را از خود دور سازند. امیدوارم نظام آموزش و پرورش در تغییر بنیادین برنامه های خود، به اهمیت درس تربیت بدنی برای تأمین ویژگی های تربیتی آن تبلور آن شرایط سهل و ممتنع را دارد و تحقق امر سلامت که به تعبیر حضرت رسول اکرم (ص) «سلامتی از بهترین نعمت های انسان است» و باز به تعبیر حدیثی از حضرت امام حسین (ع)

«در تمام عمر مباردت به آموزش سلامت جسمانی داشته باشید»، قبل از این که دیر شود و فرزندان این ملت که بایستی از مواهب سلامت برخوردار بوده و از طریق برنامه های ورزش کمک به شکوفایی استعداد های تربیتی خود کنند تا شهروندی مفید شوند، و برای گذران اوقات

امروزه، ثابت شده است که فضای آموزشی که درس تربیت بدنی و نهایتاً معلم ورزش ایجاد می کند، می تواند بهتر و مهم تر از سایر دروس در کشف شکوفایی استعداد های تربیتی مفید واقع شود

جدیدت بیشتر در نظام آموزشی برنامه‌ریزی کرد تا به اهداف مورد نظر دست یابد.

در چنین اوضاعی، معلمان سعی دارند دانش‌آموزی بهتر و مطلوب‌تر به کمک دانش‌آموزان پرود و تلاش کنند همه اهداف قلمروهای شناختی، احساسی و روانی حرکتی را در وجود دانش‌آموزان نهادینه کنند و از آنان انسان‌های رشد یافته و شهروندی مناسب بسازند.

در صورت تحقق امور مزبور، ارزشیابی از درس تربیت‌بدنی مقبولیت می‌یابد، بدین ترتیب موجبات خوشنودی دانش‌آموزان و اولیای آنان در اهمیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی فراهم خواهد شد.

مشکلات و معضلات زیادی وجود دارد که کار را برای معلمان ورزش سخت کرده است. به نظر شما معلمان ورزش چگونه می‌توانند در این اوضاع در انجام دادن رسالتشان موفق شوند؟

آ جا دارد از استادم مرحوم دکتر حسین بنایی یاد می‌کنم که معلم ورزش بودن را از دبستان‌های مشهد آغاز کرد و آقای دکتر اکرامی که مدیر باشگاه شاهین بود و آن‌چه که امروز توشه و اندوخته تربیتی است شاید محصول دانش، جدیت و اهتمام آن چهره‌هاست که با نوع نگاهی که به انسان و انسانیت داشتند، تلاش‌شان بر این بود که از ابزار ورزش در تربیت اشخاص، آنجا که باید اهل ایثار باشند، اهل گذشت باشند، اهل تعامل و همکاری باشند، اهل نظم و انضباط باشند،

اهل دوست‌داشتن هم‌نوع باشند،

کارگروهی بلد باشند، برای سازندگی پیش‌قراول باشند، استفاده کنند.

مرحوم دکتر بنایی می‌گفت:

وقتی من از دبستان شروع کردم

امکاناتی در مدرسه نداشتم. تلاش

من بر این بود که با محدودترین ابزار

فراغت دریغ نوزند که امروزه ورزش از وسیله‌ها و ابزار مفید این امر در کشورهاست و سرمایه‌گذار هنگفتی در این زمینه صورت می‌گیرد.

اگر شما در حال حاضر معلم ورزش بودید چه می‌کردید؟

آ من به عنوان معلمی که در دانشگاه تدریس می‌کند و در تربیت بسیاری از معلمان آموزش و پرورش نقش دارد و اخیراً کتابی هم در سه مجلد تحت عنوان تربیت‌بدنی کودکان در دست چاپ دارم و قریباً عرضه و در اختیار معلمان آموزش و پرورش قرار می‌گیرد، نگرانی‌هایی را از ناحیه معلمان ورزشی که در کلاس درسی من حضور دارند می‌شنوم. گرچه انتظار ما این است که هر روز بهتر از دیروز و هر سال بهتر از سال‌های پیش باشد. در اوضاعی که ما مدعی داشتن روش‌های بهتری برای تربیت انسان با مدد گرفتن از مبانی مکتب انسان‌ساز اسلام هستیم، نوید آینده بهتر مدّ انتظار است. ولی در چشم‌انداز برنامه بیست ساله نظام اشاره‌ای به اهمیت تربیت‌بدنی برای داشتن مردمی با نشاط و سالم پیش‌بینی نشده است که جا دارد شورای تشخیص مصلحت نظام به این مهم بیندیشد تا معلمان با دلگرمی و حمایت نظام مسئول در آموزش و پرورش و نهایتاً مدارس که پایگاه آموزشی این امر هستند بتوانند با دانش و اطلاعاتی که در دوران تحصیل دانشگاهی کسب کرده‌اند، موجبات تحقق اهداف تربیت‌بدنی شوند. همچنین با تدوین

برنامه‌های آموزشی و کمک‌آموزشی برای

معلمان و نیز افزایش زمان مورد نظر

به نحوی که در برنامه‌های چهارم

و پنجم توسعه پیش‌بینی شده،

و حسب نظر وزیر محترم که در

کنار هر مدرسه بایستی فضای

آموزشی مناسب ساخته شود،

درس تربیت‌بدنی را می‌بایست با

اگر ما معلمان ورزش
تلاش نکنیم که با
کار آفرینی موجبات رشد
دانش‌آموزان را فراهم
کنیم، غفلت کرده‌ایم

بتوانم وسایلی بسازم که با آن موجبات رشد بچه‌ها را فراهم کنم و بگویم درس تربیت‌بدنی می‌تواند از درس‌هایی باشد که انسان را انسان‌تر کند، بنابراین آنچه که به نام چالش وضعیت موجود که وجود برخی از محدودیت‌هاست (از جمله زمان، کتاب یا منابع آموزشی) ولی در حال حاضر ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که همه این منابع می‌تواند به شکل دیگری در اختیار معلمان ورزش باشد. گرچه آموزش و پرورش آن‌ها را چاپ نکرده باشد. هم در منابع فارسی یا کتاب‌هایی که دانشگاه‌ها چاپ کرده‌اند یا در کلاس‌های درسی به این معلمان آموزش داده شده و امکانی که وجود معلم و مخاطب آن که دانش‌آموز است و در اختیارش است، کم سرمایه‌ای نیست و این فرصت کمی که حداقل یک یا دو ساعت است که به عنوان درس تربیت‌بدنی در طول هفته دارند، به راحتی با همت و تلاش خود می‌توانند به سلامت، تربیت و انسان شدن دانش‌آموز کمک کنند و فرض کنند که این‌ها امانت‌های خدا و امانت مردم هستند و در دست ما معلمان که نقش انبیاء و نقش انسان‌های والا و برتر را در جامعه داریم. اگر ما مسئولیت‌شناس و وظیفه‌شناس نباشیم و اگر تلاش نکنیم که با کارآفرینی موجبات رشد دانش‌آموزان را فراهم کنیم، غفلت کرده‌ایم و از فرصتی که در اختیارمان بوده است استفاده بهینه نداشته‌ایم و مخاطبی که ملازم با فطرتش است و انتظار دارد ما از طریق این درس به رشد و سلامتش کمک کنیم و به پرورش استعدادهای وجودی او کمک کنیم

که او را انسان بار آوریم، یاری نکرده‌ایم شرایطی که امروز در نگاه اندیشمندان و دانشمندان حسب نظریه‌های مختلف علمی به وجود آمده که بازی را همچون ابزاری تربیتی در تربیت تلقی می‌کنند و حرکت را مبنای یادگیری قرار می‌دهند و سلامت را مهم‌ترین نعمت الهی

امروزه بسیاری از معلمان موفق، معلمانی ورزشی هستند که با عشق و علاقه و کوشش خود سعی کرده‌اند به این درس معنا ببخشند

می‌دانند که در نظر بشر به ودیعت گذاشته شده، همه این امکانات در درس ورزش هستند، گرچه اندک باشند. این‌ها همه در اختیار معلم هست و او می‌تواند با آگاه‌سازی اولیای مدرسه و آگاه کردن خانواده‌ها هم بستری را فراهم آورد که آن‌ها با این دانش، اهمیت و فواید آن بیشتر آشنا شوند و با امتحان ارزش‌های این دانش و ارائه آن به بچه‌ها وظیفه و رسالت خود را انجام دهند. زمینه فعالیت ممکن است به اندازه‌ای که او می‌خواهد نباشد، اما اگر از آنچه که هست نخواهد برای بهبود بخشیدن به شرایط و کمک به رشد بچه، به عنوان یک معلم که این فرصت در اختیارش قرار گرفته و در قبالتش مسئولیت دارد، استفاده کند، به نوعی غفلت در انجام دادن وظیفه تلقی می‌شود. بسیاری از معلمان موفق امروزه در نظام آموزش و پرورش در درس تربیت‌بدنی هستند که با عشق، علاقه و کوشش خود سعی کردند به این درس معنا ببخشند. معلمان ورزش در قیاس معلمان دیگر چیزی کم ندارند، شاید امکاناتی که دیگر معلمان دارند خیلی بیشتر از معلمان ورزش نباشد. توصیه من به عنوان یک معلم این است که به‌رغم محدودیت‌ها، این امکان هست که ما از این درس برای تربیت سلامت و تفریح بچه‌ها بیش از پیش استفاده کنیم گرچه همه ایده‌آل‌ها و آرمان‌هایمان حسب آنچه که در دانشگاه‌ها آموخته‌ایم یا محصول زحمت و تلاش ماست در مدرسه یا پیرامون مدرسه فراهم نباشد، ولی اگر ما آنچه که هست را مدیریت کردیم و از آنچه که هست استفاده بهینه کردیم و توانستیم به نقش معلمی و فرصتی که در

تعلیم و تعلم بچه‌ها داریم مبادرت کنیم، مطمئن باشیم که خدا هم ما را در انجام دادن این مقصود کمک خواهد کرد و با آگاهی‌بخشی مسئولان و اولیای مدارس آن‌ها هم بیشتر از گذشته در تحقق این ارزش‌ها مدد رسان ما خواهند بود.

کاهش ساعت درس تربیت بدنی

تأملی بر کاهش ساعت درس تربیت بدنی در

پایه سوم متوسطه

سید روح الله موسوی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



مقدمه

انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی و ورزش و فعالیت بدنی خمیرمایه تفکر است.

برخلاف نظر گذشتگان که بازی و فعالیت بدنی را تنها وسیله برای صرف انرژی مازاد می دانستند، اینک برآند کودک و نوجوان در هنگام بازی و ورزش، بخشی از نیروی تفکر خود را به کار می گیرد و آن را بخشی از زندگی عادی به حساب می آورد. همچنین ثابت شده است که در میان نوجوانان، میزان زیادی فعالیت با میزان افسردگی و اضطراب کمتر مرتبط است و فعالیت بدنی با افزایش آمادگی قلبی - عروقی، کاهش خطر چاقی و کاهش عوامل خطرزای مرتبط با بیماری های عروق قلب ارتباط دارد.

مطالعات جدید نشان می دهد بیشترین میزان افزایش مواد معدنی استخوان هنگام فعالیت با تحمل وزن در سال های اولیه بلوغ رخ می دهد. براساس مدارک مؤسسه ملی بهداشت و مطالعات پزشکی استرالیا، فعالیت نداشتن طی این سال ها ممکن است باعث عدم توفیق کودکان برای به فعل درآوردن استعدادها و دست یابی آن ها به اوج توده استخوانی شود و حتی نارسایی های ارتوپدی را به دنبال خواهد داشت و این در حالی است که براساس مطالعات اخیر فعالیت های جسمانی و تفریحی در دو نسل گذشته به صورت ناراحت کننده ای تغییر کرده است. حضور همه جانبه تکنولوژی امروزی در خانواده ها و ماشینی شدن جنبه های گوناگون زندگی به میزان زیادی به کاهش فعالیت جسمانی و به صورت گسترده ای به کاهش انرژی مصرفی کمک کرده است. این مسئله به دلیل حضور وسایل گوناگون الکتریکی مانند تلویزیون، کامپیوتر، نوت بوک و... در اتاق خواب کودکان و نوجوانان فعالیت اوقات فراغتشان را به طور فزاینده ای غیرفعال و بی نیاز از حرکت کرده است. این شرایط و پیامدهای بی تحرکی و چاقی به هشدارهای گوناگونی از جانب اکثر کارشناسان منتهی شده و مدرسه به عنوان کانونی تأثیرگذار در زمینه درگیر کردن بچه ها برای جلوگیری از عوارض ناخوشایند بی تحرکی به اثبات رسیده است.

کلیدواژه ها: سیاست، تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی و فعالیت فوق برنامه



مطالعات جدید نشان می‌دهد بیشترین میزان افزایش مواد معدنی استخوان هنگام فعالیت با تحمل وزن در سال‌های اولیه بلوغ رخ می‌دهد

کاهش ساعات ورزش

حضور تاریخ‌ساز تربیت‌بدنی در برنامه درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی، غیررسمی و اجتماعی، گویای این حقیقت و تأییدکننده مسائل فوق است. در نیمه دوم قرن بیستم، شواهد بسیار قوی پزشکی و سایر شواهد علمی سنگ زیربنای فرد فرهیخته در تربیت‌بدنی و شرکت منظم و مادام‌العمر را در فعالیت‌بدنی تشکیل می‌دهد. تربیت‌بدنی آن قدر مهم است که تشکیلات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل (یونسکو) در منشور خود به سال ۱۹۷۸ جایگاه آن را به‌عنوان یکی از حقوق اساسی بشر به رسمیت شناخت و خواستار فراهم آوردن فرصت‌های آموزش‌ها برای آن در سیستم آموزشی کشورها شد (ماده ۱) و از آن‌ها خواسته شد تا با اختصاص جایگاه شایسته و مهم در نظام آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش را ارتقا دهند. اما به رغم حضور تاریخی و شواهد فراوان علمی و پذیرش ماهیت تربیت‌بدنی به‌عنوان نیاز دانش‌آموزان و یک فعالیت آموزشی، به هنوز هم تربیت‌بدنی در اکثر کشور توجه نمی‌شود.

تاریخ پرفراز و نشیب تربیت‌بدنی در ایران از سال ۱۳۰۶ شمسی با تأیید روزانه یک ساعت درسی تربیت‌بدنی توسط مجلس شورای ملی سابق برای پایه‌های دبستان و دبیرستان آغاز شد، و همواره این درس در محرومیت و محدودیت ابزار و امکانات، معلم متخصص و فضای ایمن به‌منظور ارائه صحیح و اصولی بود و از همه مهم‌تر زمان این درس از یک ساعت در روز به دو ساعت در هفته و حذف درس تربیت‌بدنی از برنامه آموزشی کلاس‌های پیش‌دانشگاهی را به‌دنبال داشت. داستان

محرومیت و انزوای درس تربیت‌بدنی به این جا ختم نشد و در مهر ماه ۱۳۹۰، وزارت آموزش و پرورش طی بخشنامه‌ای ساعت درس تربیت‌بدنی پایه‌های سوم دبیرستان را از دو ساعت به یک ساعت در هفته کاهش داد. به نظر می‌رسد این موضوع بر خلاف مصوبه اخیر دولت مبنی بر افزایش ساعت درس تربیت‌بدنی و همچنین بیانات وزیر محترم آموزش و پرورش باشد که فرمودند ۱۴ میلیون دانش‌آموز ورزشکار پرورش می‌دهیم.

منابع

۱. «مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی»، دوره یازدهم، شماره ۲- زمستان ۱۳۸۹
۲. «مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی» - دوره چهار - شماره ۴ - تابستان ۱۳۸۸
۳. افلاطونی، نازنین. «بازی‌های دبستانی و ورزش» - نشر بامداد
۴. مقدم، مصطفی و شرکان، منوچهر. «بازی‌های آموزشی» - دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی کتاب‌های درسی ۱۳۶۹.
۵. مهجور، سیامک - روانشناس بازی ۱۳۸۰

6. www.Tebyan.net/sport/education-scientific-content 2011/09/25

آسم و فعالیت بدنی در مدرسه

آموزشی



نویسنده: ویلیام و همکاران

مترجم: بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش

مقدمه

آمادگی جسمانی در درازمدت هدفی مهم برای تمام دانش آموزان است. تقریباً از هر ۱۵ کودک، ۱ نفر آسم دارد و دانش آموزانی که دچار بیماری آسم هستند فعالیت بدنی آنها محدود می شود. بیشتر این محدودیت ها برای کودکان مبتلا به تنگی نفس لازم نیست و باید آنها فعالیت داشته باشند. این مهم برای معلمان کلاس و مربیان تربیت بدنی یک چالش است. «مؤسسه برنامه ملی آموزش و پیش گیری از آسم» به عنوان همکار تلاش دارد خانواده ها، پزشکان و کارکنان مدرسه را برای مدیریت و کنترل بیماری تنگی نفس و فعالیت دانش آموزان به انجام دادن این کار تشویق کند. امیدواریم که این کتاب کوچک و تصاویر آن آسم را مدیریت کند و به طرز متفاوتی عمل کند و به معلمان مدرسه، معلمان تربیت بدنی و مربیان کمک کند تا دانش آموزان برای شرکت مناسب و سالم در ورزش و فعالیت های بدنی کاملاً آماده باشند.

کلیدواژه ها: آسم،
نفس تنگی، مدیریت
آسم و ظرفیت تنفسی.



آسم (تنگی نفس) چیست؟

آسم دارد که باعث بدتر شدن شرایط او می‌شود؛ یعنی افزایش التهاب ریوی و محدودیت در راه‌های هوایی که باعث نفس کشیدن دشوار می‌شود. جدول (۱) نمایانگر بیشترین عوامل تشدیدکننده و شروع‌کننده آسم است.

جدول ۱. عوامل شروع‌کننده تنگی نفس

تمرین: دویدن یا بازی شدید به‌ویژه در هوای سرد
عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی و سرماخوردگی
خندیدن و گریه کردن شدید
حساسیت‌ها (آلرژی): گردهای درختان، گیاهان و سبزه‌ها شامل بریدن سبزه‌ها به آهستگی، حیوانات اهلی و وحشی پوشیده از پوست یا پر، گرد و خاک فرش و بالشت و مبل، کرم خاکی، سوسک‌های حمام و کپک
محرک‌ها: هوای سرد، بوی تند و اسپری‌های شیمیایی شامل عطرها، رنگ‌ها و مایع تمیزکننده، گچ نرم، چمن و کلوخ، تغییرات آب و هوایی، سیگار و دود تنباکو

کنترل عوامل شروع‌کننده آسم

از بعضی عوامل شروع‌کننده حملات آسم شبیه حیوانات اهلی پوشیده از پر و یا پوست باید دوری کرد، ولی عامل تمرین بدنی که برای سلامتی مهم است، باید کنترل شود تا این که از آن دوری شود.

عمل به ملاحظات

۱. دانش‌آموزان باید عوامل شروع‌کننده آسم را بشناسند و به سرعت آن را حذف کنند. به‌طور مثال نگهداری حیوانات پردار و غیره خارج از محیط کلاس. با دانش‌آموزان برای مدیریت آسم با توجه به راهنمایی‌های برنامه مورد نظر مشورت کنید.
۲. از چوب، کاشی، پلاستیک برای پوشش طبقات به جای استفاده از فرش استفاده کنید.
۳. حفظ برنامه یا کنترل آفت‌ها (شامل محرک‌ها و عطرها) وقتی دانش‌آموزان در فضاهایی هستند که به خوبی هوا تهویه نمی‌شود.
۴. تعدیل و اصلاح برنامه‌ها برای دانش‌آموز آسمی که به‌وسیله هوای سرد و یا گرده‌ها وضعیت آن‌ها بدتر می‌شود. بنابراین ورزش در سالن یا در هنگام ظهر، فعالیت آن‌ها را بیشتر کند.
۵. به دانش‌آموزان برای پیگیری برنامه‌های کنترل آسم شخص کمک کنید. این برنامه‌ها در جهت حفظ و کنترل آسم طراحی شده است.

مدیریت آسم (تنگی نفس)

این برنامه توسط دانش‌آموز و هم‌چنین والدین، ولی، بزرگ‌تر و مراقب سلامتی او ایجاد شده است. این طرح ممکن است به نیاز دانش‌آموزان از اطلاعات مختصری به صورت کارت تشکیل شده باشد و یا بهتر این که به برنامه سلامتی شخصی ایشان وابسته باشد. جدول ۲ شامل چگونگی و شکل محتوایی برنامه‌های آسم است. یک نسخه از برنامه باید در پرونده اداری مدرسه و یا اداره بهداشت و هم‌چنین یک نسخه اضافی در اختیار مربیان و معلمان تربیت‌بدنی باشد. در این برنامه نیز معالجات دارویی بیمار قبل و در خلال و بعد از مدرسه و در هر مکانی که شخص فعالیتی می‌کند باید به راحتی در دسترس همه باشد.

آسم یک وضعیت مزمن ریه به همراه التهاب راه‌های هوایی است که به برگشت حملات حاد تنفسی از قبیل سرفه کردن، تنگی قفسه سینه، کوتاه شدن نفس و خس خس کردن منجر می‌شود. این علائم به خاطر آماس ریوی اتفاق می‌افتد که باعث واکنش بیش از حد راه‌های هوایی به واسطه محرک‌هایی چون فعالیت‌بدنی، عفونت تنفسی مجاری فوقانی و حساسیت‌ها است. تماس با این محرک‌ها اغلب به‌عنوان ماشه کشیدن یا جرقه زدن گفته می‌شود و باعث آماس بیشتر و بسته شدن راه‌های هوایی می‌شود.

شدت حملات آسمی می‌تواند ملایم، متوسط و یا حتی تهدیدکننده زندگی باشد. اگر آسم به خوبی کنترل نشود، تمرینات شدید باعث به‌وجود آمدن علائم بیشتر در دانش‌آموزان مبتلا به آسم می‌شود. بعضی دانش‌آموزان فقط در حال تمرین، علائم آسمی را تجربه می‌کنند. به هر حال، امروزه درمان‌های حاضر به‌طور موفقیت‌آمیزی آسم را کنترل می‌کنند برای این که دانش‌آموزان بتوانند به‌طور کامل در فعالیت جسمانی شرکت کنند. آسم از دانش‌آموز و یا فرد به فرد دیگر و اغلب از فصل به فصل دیگر فرق می‌کند. لازم است معلمان تربیت‌بدنی و مربیان بدانند که آسم چیست؟ نیازهای فردی دانش‌آموزان چگونه است؟

بعضی مواقع ویژگی‌های برنامه‌های تمرینی (مدت و تواتر و نوع فعالیت) برای دانش‌آموزان مبتلا به آسم اختصاصی است و ممکن است نیازهای آن‌ها را به صورت موقتی تعدیل کند. بیشتر مواقع دانش‌آموزان آسمی باید در فعالیت‌ها تا حد توان شرکت کنند. ماندن در پشت کتابخانه یا سالن ژیمناستیک (سالن ورزش) یا نشستن طولانی مدت پشت نیمکت می‌تواند اولین مرحله دشوار کار باشد که به فقدان اعتمادبه‌نفس، محدودیت در فعالیت‌بدنی و سطح آمادگی جسمانی پایین مربوط می‌شود.

کمک به دانش‌آموزان

موفقیت در کنترل آسم به معنی شناخت جرقه آسم (عواملی که آسم را بدتر می‌کند یا این که حمله آسم را باعث می‌شود)، دوری و کنترل محرک‌ها، پیروی از برنامه کنترل آسم، دسترسی آسان و مناسب برای درمان و معالجه است. این مهم به معنی اصلاح کردن (تعدیل کردن) فعالیت بدنی با وضعیت فعلی دانش‌آموزان مبتلا به آسم است.

شناخت و شناسایی عوامل آغازکننده بیماری

هر دانش‌آموز آسمی فهرستی از عوامل شروع‌کننده حمله

است کمتر دچار مشکلات سلامتی شوند و یا آن بیماری را بتوانند شکست بدهند.

عمل به ملاحظات

۱. نسخه‌ای از دستورالعمل طرح مدیریت آسم دانش آموز بگیرید. برنامه را مرور کنید تا بهتر نقش معلمان و مربیان را در برنامه بشناسید.

۲. دانش و آگاهی‌های مربوط به آسم و حساسیت همکاران را آموزش دهید. به طور مثال از فعالیت‌هایی در دوره تحصیلی برای شناخت آسم و برای آموزش دانش آموزان کلاس ششم استفاده کنید. اگر آن‌ها شناخت پیدا کنند، بهتر و راحت‌تر می‌توانند از همکلاسی‌های خودشان به جای ایجاد موانع حمایت کنند.

۳. درباره مدیریت آسم مشورت و مشاوره کنید. یک پیشنهاد و راهنمایی برای مدرسه برای اجرای فعالیت‌هایی که برای همه گروه‌های سنی باشد.

نقش معلمان تربیت‌بدنی در شناخت کودکان مبتلا به آسم و کمک به آن‌ها توسط راه‌های مختلف مهم است. از این که دانش آموز بیمار موفقیت لازم را در معالجات دارویی خویش به دست می‌آورد، اطمینان حاصل کنید. بعضی از دانش آموزان آسمی نیاز به دو گونه مراقبت دارویی دارند:

۱. برای کنترل و پیش‌گیری روزانه

۲. درمان و رهایی از علائم

این معالجات معمولاً به وسیله کنترل مقدار و یا دُز

جدول ۲. محتوای برنامه مدیریت آسم

۱. تاریخچه مختصری از پیشینه آسم دانش‌آموزان
۲. علائم آسم
۳. اطلاعاتی درباره نحوه تماس با مراقب سلامتی شخص، والدین و مربیان و ولی شخص
۴. امضاء پزشک، والدین و قیم فرد
۵. فهرست عواملی که بیماری فرد را تشدید می‌کند.
۶. اگر دانش‌آموز از دستگاه‌های تنفسی استفاده می‌کند، وسایل شخصی فرد به بهترین نحو آماده باشد.
۷. فهرست معالجات دارویی فرد بیمار
۸. توضیحاتی از برنامه درمانی فرد براساس علائم، حداکثر جریان آمادگی شامل توصیه‌هایی برای کارکنان مدرسه برای کمک به حملات آسمی شخص

تمرینات به شکل مسابقه (برد و باخت) منجر به بدتر شدن وضعیت آسم فرد می‌شود. پیروی از طرح‌های مدیریت آسم به شما کمک می‌کند که برنده باشید. دانش آموز را حمایت و تشویق کنید تا تلاش کند که طرح مدیریت آسم خود را دنبال کند که برای مشارکت فعال فرد در فعالیت‌های بدنی بسیار ضروری است. دانش‌آموزان مبتلا به آسم نیاز دارند که از طرف معلمان و همکلاسی‌ها در رابطه با بیماری خودشان مورد توجه قرار بگیرند. اگر دانش‌آموزان مبتلا به آسم با توجه به شرایط فعلی دچار ناراحتی شوند، ممکن است سرخورده شوند و از معالجات دارویی خود صرف‌نظر کنند و یا کلاس را ترک کنند. اگر دانش‌آموزان آسمی به پشتکار و سخت‌کوشی تشویق شوند، ممکن

دانش آموزان

ممکن است علائمی

داشته باشند که

نشان‌دهنده حمله حاد

نیست که نیاز به درمان

فوری داشته باشد، بلکه

در عوض نشان‌دهنده

آن است که آسم او

خوب کنترل نشده

است



تعدیل فعالیت‌بدنی به تناسب شدت بیماری دانش‌آموزانی که بر کنترل آسم خویشتن را تحت نظر و کنترل دارند، می‌توانند در تمام رشته‌های ورزشی و فعالیت‌بدنی شرکت کنند. احتمالاً فعالیت‌های باثبات، بادوام و شدید (از قبیل دوره‌های درازمدت در فعالیت‌های دویدن، بسکتبال، فوتبال) بیشتر محرک و علائم آسمی و یا خطر

جدول ۳. علائم حاد که به اقدام فوری نیاز دارد

۱. سرفه و خس‌خس کردن
۲. مشکل در تنفس
۳. فشار و تنگی قفسه سینه ناشی از اظهارنظر توسط فرد
۴. علائم دیگر مثلاً آمادگی پایین در ظرفیت هوازی همان‌گونه که در برنامه مدیریت نفسی نشان داده شد.

حمله است. به هر حال صاحبان مدال‌های المپیک که دچار بیماری آسم بودند، نشان دادند که این فعالیت‌ها امکان بهبود کنترل آسم را خواهند داشت. وقتی دانش‌آموزی علائم آسم را تجربه می‌کند و یا خطر بازگشت حمله آسم وجود دارد، تمرین باید به‌طور موقتی از لحاظ مدت، نوع و تکرار اصلاح شود تا علائم خطر آسم بیشتر کاهش یابد. دانش‌آموز همیشه

استنشاقی (پیوست سوم) است. معالجات پیش‌گیرانه آسم روزانه هستند و معمولاً می‌تواند قبل و بعد از ساعات مدرسه برنامه‌ریزی شود. به هر حال بعضی دانش‌آموزان به مراقبت‌های دارویی پیش‌گیرانه در خلال ساعات مدرسه نیاز دارند. همه دانش‌آموزان آسمی برای رهایی از علائم در دسترس و غیر قابل انتظار و یا حملات آسمی و عوامل شروع‌کننده آسم نیاز به مراقبت دارند. به‌علاوه دانش‌آموزان مبتلا به آسم می‌توانند ۱۰-۵ دقیقه قبل از تمرین از تنفس دارویی استفاده کنند. اگر دسترسی پزشکی و دارویی مشکل باشد برای آن‌ها این وضعیت ناراحت‌کننده خواهد بود. ممکن است دانش‌آموز در استفاده از اسپری استنشاقی مورد نیاز با مشکل مواجه شود و وضعیت دانش‌آموز بدتر شود و فعالیت‌هایش را محدود سازد.

عمل به ملاحظات

۱. برای دانش‌آموزان مبتلا به آسم، دسترسی راحت به معالجات دارویی در تمام مکان‌ها قبل و بعد از مدرسه را فراهم کنید. این معالجات دارویی به‌خوبی از علائم جلوگیری می‌کند و دانش‌آموزان قادر خواهند بود به راحتی و اطمینان در فعالیت‌بدنی شرکت کنند.
۲. والدین، بزرگ‌تر و مراقب پزشکی ایشان و پرستار مدرسه، دانش‌آموزان را نصیحت کنند تا خود معالجات دارویی را ادامه دهند.



دانش آموز ممکن است به

معاینه به وسیله مراقب

پزشکی خودش نیاز

داشته باشد. بنابراین

دانش آموز نیاز به پیروی

دقیق از برنامه کنترل

آسم خویش را دارد

نیاز به دسترسی آسان به معالجات دارویی و درمانی خویش باید داشته باشد.

ملاحظات

۱. انجام دوره‌های گرم و سرد کردن

مناسب و کافی ضروری است. این به

پیش‌گیری و کاهش خطر حمله آسم در رابطه با تمرین کمک می‌کند.

۲. با والدین و قییم و مراقب پزشکی در برنامه

کنترل آسم دانش‌آموز درباره نوع و مدت و محدودیت

جدول ۴. علائمی که نشان‌دهنده کنترل ضعیف وضعیت آسم است

۱. سرفه مداوم
۲. سرفه کردن، خس‌خس کردن، تنگی قفسه سینه، کوتاهی نفس بعد از فعالیت‌بدنی متنوع بر مبنای برگشت‌پذیری
۳. سطح پایین طاقت و تحمل در خلال انجام فعالیت‌بدنی و عدم تمایل به انجام مشارکت در فعالیت‌ها

تمرینات مشورت کنید. ارزیابی دانش‌آموز و تجهیزات مدرسه برای تعیین چگونگی فعالیت دانش‌آموز می‌تواند صورت بگیرد.

۳. به ذهن سپردن فردی که علائم و یا خطر بازگشت

حمله آسم را تجربه کرده و حتی می‌تواند خطر بزرگ‌تری برای مشکلات بعدی داشته باشد. مراقبت بیش از حد، مشاهده علائم آسم و چک کردن دستگاه تنفسی فرد لازم است، اگر شخص از دستگاه استفاده می‌کند. بررسی کردن مجدد طرح کنترل و مدیریت آسم دانش‌آموز، اگر اشکالاتی وجود دارد.

۴. برای افزایش سطح مشارکت اصلاح تمرین صورت

گیرد. به طور مثال، اگر دویدن جزء برنامه است، دانش‌آموز می‌تواند تمام ساعت را پیاده‌روی کند، بخشی از ساعت را بدود و دویدن و پیاده‌روی را جایگزین کند.

۵. وقتی تعدیل و اصلاح لازم است مراقبت هر چند

موقتی از دانش‌آموز در حال فعالیت لازم است. خواستن از شخص بیمار برای مشارکت کردن مناسب است. به طور مثال، (به‌عنوان نمره نگهدار، وقت نگهدار و مراقبت از لوازم، پوشیدن لباس ورزش در کلاس و مشارکت در هر سطحی بهتر از ترک و رها کردن ساعت ورزش است.

هر موقع بهار فرا می‌رسد آسم من شدیدتر می‌شود. من نمی‌توانم حتی تست‌های آمادگی جسمانی را انجام دهم اما یک سال معلم من اجازه داد بدوم قبل از این که هوا بد شود. من یک مدال گرفتم.

شناخت علائم و انجام اعمال مناسب

شناسایی علائم آسم و انجام برخورد مناسب در درمان و

کنترل علائم آسم، حیاتی است.

علائمی که به عمل فوری نیاز دارند

علائم حاد: برای کمک به فرد به عکس‌العمل فوری نیاز

است تا فعالیت‌بدنی خود را تا حد امکان از سر بگیرد. عمل فوری همیشه موجب پیش‌گیری از حمله و حادثه می‌شود که حتی زندگی فرد بدتر و تهدید به مرگ نشود.

جدول ۳: فهرست علائمی که نشان‌دهنده خطر حمله حاد

آسمی و نیاز به عمل فوری دارد. برنامه ویژه آسم دانش‌آموز و برنامه اضطراری مدرسه باید به‌راحتی در دسترس باشد تا همه کارکنان، داوطلبان و افراد و کمک‌کننده بدانند چه کاری انجام دهند؟ علائم آسم ناشی از تمرین (سرفه کردن، درد و تنگی قفسه سینه، خس‌خس کردن) ممکن است از چند دقیقه تا ۱ ساعت و یا بیشتر طول بکشد. این علائم کاملاً از لحاظ تنفسی (عمق و سرعت نفس) فرق دارند که سریعاً به حالت طبیعی بعد از تمرین هوازی برمی‌گردد.

اقداماتی که باید صورت بگیرد

۱. توقف در انجام فعالیت جاری دانش‌آموز؛

۲. پیروی از برنامه و عمل مدیریت آسم دانش‌آموز؛

۳. کمک به دانش‌آموز برای استفاده از داروی تنفسی؛

۴. مشاهده وضعیت بیمار؛

۵. دادن کمک فوری.

● اگر دانش‌آموز بهتر نشد

● اگر هرگونه علامت ذکر شده در برنامه مدیریت آسم شخص وجود داشته باشد.

● اگر هرگونه علامت ذکر شده وجود داشته باشد باید به ۱۱۵ زنگ بزنید. یعنی:

۱. دانش‌آموز همراه با بالا بردن شانه‌ها بیش از حد قوز

کرده و به سختی نفس می‌کشد.

۲. دانش‌آموز به سختی یک جمله را بدون توقف در نفس

کشیدن می‌تواند بیان کند.

۳. رنگ لب‌های دانش‌آموز یا نوک انگشتان به آبی گرایش

پیدا می‌کند.

علائمی که ممکن است نشان‌دهنده کنترل ضعیف آسم باشد

دانش‌آموزان ممکن است علائمی داشته باشند که نشان‌دهنده

حمله حاد نیست که نیاز به درمان فوری داشته باشد، بلکه

در عوض نشان‌دهنده آن است که آسم او خوب کنترل نشده

است. جدول (۴) نشان‌دهنده فهرست این علائم است.

وقتی کودک در حال انجام فعالیت بدنی و در حال

جست‌وخیز است، معلمان و مربیان ناظر بر فعالیت‌بدنی در

یک موقعیت خاص باید به علائم آسم توجه کنند، زیرا تمرین

علائمی بیشتر کودکانی را تحریک می‌کند که دچار آسم

ضعیفی هستند. دانش‌آموز ممکن است به معاینه به‌وسیله

مراقب پزشکی خودش نیاز داشته باشد. بنابراین دانش آموز نیاز به پیروی دقیق از برنامه کنترل آسم خویشتن را دارد.

عمل به ملاحظات

۱. تقسیم مشاهدات علائم با پرستار مدرسه و والدین و ولی آنها و کمک به فرد که درمان دارویی خود را انجام دهد و آن کمکی است به فرد که شرایط خودش را کنترل کند و فعال بماند.

۲. ایجاد و دسترسی راحت و مناسب برای درمان دارویی

علائم گیج کننده: آیا آن یک حمله آسمی است یا نیاز به توجه بیشتر دارد

بعضی اوقات معلمان و مربیان ممکن است در خصوص این که اگر دانش آموز از علائم خاصی ابراز ناراحتی کرد نشان دهنده توجه بیشتر و یا عدم تمایل او به شرکت در فعالیت بدنی است آگاهی ندارند. گاهی اوقات ممکن است به نظر آید که دانش آموزان به حداقل علائم عکس العمل زیادی نشان می دهند. همیشه ضروری است که به شرایط گزارش شده از طرف دانش آموزان احترام بگذارید. اگر یک دانش آموز به طور منظم از شرکت در انجام فعالیت بدنی دوری کند، ممکن است مشکل بدنی وجود داشته باشد. در حال حاضر می توان گفت دانش آموز نیاز به توجه و کمک از طرف معلمان و مربیان برای مشارکت در فعالیت بدنی دارد.

عمل به ملاحظات

۱. صحبت با دانش آموز درباره یادگیری و علایق او نسبت به آسم و فعالیت بدنی و ارائه اطمینان مجدد از این که شما اهمیت اصلاحات مناسب و یا محدودیت های فعالیت بدنی را متوجه شده اید و توسعه درک و فهم درباره شرایطی که به اصلاح فعالیت و یا اقدامات درمانی نیاز دارد.

۲. مشورت با پرستار مدرسه، والدین، ولی و یا مراقب پزشکی برای پیدا کردن راه هایی که دانش آموز احساس امنیت و اطمینان بکند و به شرکت در فعالیت بدنی تشویق و تحریک شود.

۳. اگر دانش آموزی از دستگاه تنفسی استفاده می کند به او یادآوری کنید که آن را استفاده کند. این روش به فرد کمک می کند تا سطح مناسب فعالیت خود را حفظ کند و وضعیت بیماری خود را درک کند.

دستگاه کنترل کننده ظرفیت تنفسی

چندین نوع مختلف از این نوع دستگاه ها وجود دارد. این دستگاه وسیله ای کوچک است که به خوبی حرکت هوا را به خارج راه های هوایی اندازه گیری می کند. این دستگاه به فرد

کمک می کند تغییرات را تعیین و شناسایی کند و اقدامات مناسب را انجام دهد. هر دانش آموز یک وسیله مخصوص به خود دارد. در طرح کنترل آسم دانش آموز یا پرونده سلامتی مدرسه این شماره باید مورد توجه قرار گیرد. این دستگاه تا ۸۰ درصد بهترین ارزیاب شخصی فرد برای نیاز به اقدام فوری است. یک دانش آموز از دیدن و بازی باید پرهیز کند تا موقعی که آمادگی او به حد ایده آل رسیده باشد.

این دستگاه فقط یک شاخص تعیین کننده مشکلات مربوط به آسم است. علائمی چون سرفه کردن، خس خس کردن، تنگی قفسه سینه نشانه های بدتر شدن آسم است. اگر شما هر علائمی مشاهده کردید و یا نشانه ای که در بخش اضطرابی آسم و یا برنامه فردی شخص وجود دارد، از برنامه فردی آسم دانش آموز و یا برنامه مدرسه پیروی کنید.

استفاده از دستگاه کنترل دز تنفسی

مهم است که دانش آموزان به طور صحیح درمان دارویی را انجام دهند. بسیاری از درمان دارویی آسم به وسیله استنشاق کنترل شده صورت می گیرد، اما آنها برای استفاده می تواند مشکل باشد. پرستار مدرسه و یا تکنسین اتاق سلامتی استفاده مناسب دانش آموز از وسیله استنشاقی را بررسی کند. این دستورالعمل ها برای آگاهی شما است.

چگونه از دستگاه استنشاقی کنترل شده استفاده کنیم؟

۱. سرپوش را خارج کنید.
۲. وسیله را تکان دهید.
۳. بایستید و نفس را خارج کنید و از وسیله به نحو زیر استفاده کنید:
الف: دهان را باز کنید. ب: از هم فاصله دهید. ج: به داخل دهان فشار دهید.
۴. هنگامی که شما شروع به نفس کشیدن می کنید به بالای دستگاه فشار دهید و نفس خود را به آهستگی ۳-۵ ثانیه نگه دارید.
۵. نفس خود را تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. نفس خود را خارج کنید. نکته: از کپسول های پودری خشک و متفاوت استفاده می شود. برای استفاده از آن دهان خود را محکم ببندید و آن را اطراف دهان قرار دهید و سریع نفس بکشید.

منبع

1. Paul Williams & etal. "Asthma & Physical activity in the school". National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP) School Asthma Education Subcommittee.



کیفیت، اخلاق و حرفه‌ای‌گری همایش کارشناسان تربیت‌بدنی

ارائه‌دهنده: دکتر مارگارت تالبوت (استاد دانشگاه و رئیس ICSSPE)

ترجمه: دکتر محسن حلاجی

است. این سه راهبرد اولویت‌دار دارای پیوندهایی درونی هستند، اما به منظور پیشبرد وظایف خود توسط سه گروه مختلف از کارشناسان عضو ICSSPE هدایت می‌شوند. تمام اقدامات و کارهای ICSSPE توسط تحقیقاتی مرتبط با تعلیم و تربیت (آموزش و پرورش) مورد حمایت و پشتیبانی قرار می‌گیرد و از سوی دلسوزان و هواداران این تشکیلات به دیگران انتقال می‌یابد. در یک سطح وسیع اقدامات کارشناسی و راهبردهای اولویت‌دار ICSSPE با مبانی فعالیت‌های آموزشی UNESCO^۱ بخش آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد ارتباط تنگاتنگ دارد. این مبانی آموزشی که شکل شعارگونه دارند عبارتند

کلیدواژه‌ها: اخلاق، حرفه‌ای‌گری و کیفیت شورای بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی (ICSSPE) همانند چتری است که صدها مؤسسه و سازمان ملی، قاره‌ای و بین‌المللی را تحت پوشش خود دارد که در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی فعالیت می‌کنند. اعضای این تشکیلات بین‌المللی قادرند تا دانشی تخصصی پیرامون فنون تعلیم و تربیت را فراهم سازند. محور فعالیت‌های علمی تمام سازمان‌ها و مؤسسات تحت پوشش (ICSSPE) «علم در خدمت ورزش» است. اخیراً، سه راهبرد اولویت‌دار تربیت‌بدنی با کیفیت؛ اخلاق و حرفه‌ای‌گری؛^۲ و سبک زندگی سالم در سراسر زندگی^۳ در این خصوص ارائه شده

یادگیری برای دانستن

یادگیری برای بودن

یادگیری برای انجام دادن کارها

یادگیری برای زندگی با یکدیگر

از: یادگیری برای دانستن، یادگیری برای انجام دادن کارها، یادگیری برای زندگی کردن با یکدیگر و یادگیری برای بودن^۵، که به‌نوبه خود این چهار ستون آموزشی مبنای بستری برای بسیاری از برنامه‌ها هستند که از ورزش برای توسعه و صلح بهره‌مند می‌شوند.

رسالت ما در پژوهش این است که این پژوهش‌ها زمینه‌ساز فعالیت‌های آموزشی باشند. بنابراین پژوهش باید ما را در سیاست‌گذاری و حمایت از مقاصد آموزشی یاد شده یاری رسانند. دو مثال ذیل می‌تواند جایگاه تربیت‌بدنی را از منظرگاه ICSSPE روشن سازد:

«تربیت‌بدنی در مدارس مؤثرترین و فراگیرترین راهبردی است که می‌تواند تمام دانش‌آموزان را تحت پوشش واقعی محتویات خود قرار دهد. خواه این دانش‌آموزان سالم باشند یا ناتوان، خواه پسر باشند یا دختر، از هر سن و نژاد، قوم، مذهب و یا زمینه اجتماعی خاصی که باشند، دارای هر سطح از مهارت‌ها، گرایش‌ها، تمایلات و ارزش‌ها، دانش و آگاهی‌های ورزشی در زمینه فعالیت‌های جسمانی و ورزش باشند، می‌توانند که در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند.

تربیت‌بدنی باعث رشد و شکوفایی شایستگی‌های جسمانی می‌شود، به‌طوری که تمام بچه‌ها بتوانند کارآمدتر و مؤثرتر حرکت کنند، و با ایمنی بیشتری فعالیت کنند و درنهایت درک کنند که چه می‌کنند. پیامد تربیت‌بدنی، «سواد جسمانی»^۶ است که مبنای ضروری برای تکامل و موفقیت است.

... و معاضدت تربیت‌بدنی و ورزش با کیفیت مطلوب در عزت‌نفس بچه‌ها، نوجوانان و جوانان که بدون تردید سرمایه‌های نیروی انسانی و کار مطلوب در هر کشوری هستند، در آموزش، تربیت‌بدنی ارتقاء و ترویج سلامت و فعالیت‌های اجتماعی نهفته است.

مدارک و شواهدی در دسترس است که یک برنامه تربیت‌بدنی جامع قادر است نیازهای دختران و پسران با هر نوع توانایی و زمینه‌ای را پاسخگو بوده و آن‌ها را رشد و تکامل بخشد. در کنار این موضوع می‌توان به تفصیل به سایر خصایص یک تربیت‌بدنی با کیفیت اشاره کرد، خصایصی

که می‌تواند باعث رشد و ارتقاء باورهای مثبت (خودپنداره مطلوب)، اعتماد به خود و آگاهی از خود که روی‌هم‌رفته از الزامات دستیابی به عزت‌نفس و توانمندی است.

در بستر رویکرد سیاسی، شورای بین‌المللی علوم ورزشی تربیت‌بدنی اعضای خود را در سطح ملی تشویق می‌کند تا به بررسی و مشاهده این موضوع مهم بپردازند که تربیت‌بدنی تنها موضوع درسی در مدرسه است که از آن انتظار می‌رود تا سه حوزه آموزش، ورزش و تندرستی را به‌هنگام و متوازن به پیش برد. هم‌چنین از اعضا انتظار می‌رود تا با پژوهش

و مطالعه پیرامون تربیت‌بدنی و علوم ورزشی مدارک علمی برای پشتیبانی عقلانی را از فعالیت‌های خود فراهم سازند. این موضوع زمانی محقق می‌شود که پایگاه اطلاعاتی لازم برای تدوین برنامه‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی در تمام دوره‌های تحصیلی فراهم شود. هم‌چنین ضروری است تربیت‌معلم برای دوره‌های تحصیلی، چه در بدو خدمت و چه در طول خدمت (ضمن خدمت) برپا شده و منابع مالی و فضا و تجهیزات ضروری در کنار انجام دادن پژوهش‌های لازم به‌منظور اطمینان از

کیفیت تمامی الزامات برنامه تحقق یابد. قطعاً این برنامه‌های تحقیقاتی نیازمند رهبری است، رهبری که نسبت به درهم‌تنیدگی زیرمجموعه‌های تربیت‌بدنی و حوزه‌های وابسته به آن آگاه بود به‌طوری که رهبران و هدایت‌کنندگان پژوهش‌های ورزشی، تندرستی، و آموزشی نسبت به سهم و معاضدت هریک از حوزه‌ها به یکدیگر آگاهی جامع داشته باشند.

یافته‌ها و مستندات پژوهشی در حمایت از این ایده در دسترس است، علاوه بر برخی از کشورها، پایگاه داده‌های ملی؛ بررسی و مطالعه جهانی ICSSPE درباره موفقیت و وضعیت تربیت‌بدنی و بر روزآمد شده همین پژوهش، گزارش ICSSPE درخصوص «ورزش در آموزش و پروری»، که روی‌هم‌رفته مجموعه‌ای از مدارک و مستندات بین‌المللی پیرامون فوائد تربیت‌بدنی بر روی سبک زندگی، وضعیت جسمانی، عاطفی و اجتماعی و شناختی گردآوری شده است.

این کارها ارائه‌دهنده مستندات علمی برای دریافت کفایت لازم به‌منظور توانمند شدن از طریق فعالیت‌های

پیامد تربیت‌بدنی، «سواد جسمانی» است که مبنای ضروری برای تکامل و موفقیت است

«تربیت‌بدنی در مدارس مؤثرترین و فراگیرترین راهبردی است که می‌تواند تمام دانش‌آموزان را تحت پوشش واقعی محتویات خود قرار دهد

جسمانی و ورزش، تأثیر بر کاهش فرار از مدرسه و تمایل به حضور بیشتر و مؤثر در مدرسه، تداوم فعالیت‌های آموزشی در مدرسه از سوی دانش‌آموزان، کسب موفقیت در فعالیت‌های تحصیلی، اجتماعی شدن در مدرسه و در نهایت تندرستی و بهزیستی هستند. مشابهاً؛ آثار بهترین برنامه‌های ورزشی بر روی توسعه و تکامل سایر برنامه‌ها مورد ارزیابی قرار گرفته است. افزایش اعتبارات ورزشی نهادها و مؤسسه‌های دولتی و غیردولتی نشان از تأثیر مثبت و دلخواه این برنامه‌ها دارد. چنانچه در کنار این افزایش اعتبارات، مستندات علمی نیز از طریق جمع‌آوری داده‌های مورد نظر مستقیماً به این مطلب اذعان دارند. روش دستیابی به این یافته از طریق مرور و بازنگری اهداف، برنامه، شیوه‌ها، پرسنل، نتایج و پیامدهای حاصل و درس‌های آموخته شده بوده است. داده‌های اخذ شده بایستی توانایی نشان دادن نتایج غیرمنتظر و پیشرفت‌ها را داشته باشند، هم‌چنین گزارش‌ها باید صریح و با صحت و سلامت نگاشته شوند و حاوی پیشنهادات و توصیه‌های لازم برای گام‌های بعدی باشند.

از این‌رو، نماینده محققان در هر دو حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی باید نسبت به پایایی و صحت داده‌های جمع‌آوری‌شده اطمینان داشته باشند، به طوری که پیامدهای انجام شده بر اختلافات رفتاری و یادگیری دانش‌آموزان بر اثر شرکت یا عدم شرکت در برنامه‌های ورزشی و تربیت‌بدنی باشد. هم‌چنین ضروری است که سایت تحلیلی و ارزیابی مشخصی وجود داشته باشد که به واسطه آن پیشنهادات ساختاری و انتقادی برای پیشرفت و بهبود در مسیر مشخص هدایت شود. در هر حال چالش‌های زیادی در راه پیوند و ارتباط بین داده‌های جمع‌آوری‌شده در حوزه آموزش، تندرستی و ورزش به‌منظور دستیابی به یک مدل مشخص از روابط بین آن‌ها وجود دارد. مهم‌ترین چالش عبارت است از روش و مسیر یادگیری^۷، خواه با توجه به مهارت‌های جسمانی و ظرفیت‌های یادگیری سواد جسمانی صورت گیرد، خواه با توجه به مسائل اجتماعی، فواید عاطفی و اجتماعی که یک درس تربیت‌بدنی با کیفیت توأم با برنامه ورزشی می‌تواند به دنبال داشته باشد.

شورای بین‌المللی علوم ورزشی و تربیت‌بدنی

(ICSSPE) تشکر و قدردانی خود را از یونسکو (UNESCO) به دلیل متعهد بودن به تربیت‌بدنی و ورزش، کلاس‌های برگزار شده برای آینده‌مطمئن به منظور ترویج تربیت‌بدنی و ورزش در سراسر دنیا؛ و نیز تعهد این تشکیلات به تداوم و استمرار حمایت از تربیت‌بدنی و ورزش از طریق همکاری با سازمان‌های بین‌المللی و دولت‌ها شامل CSSPE و... پیشکش می‌کند. ICSSPE متعهد به افزایش هواداران، دعوت از مجامع برای مشارکت و همکاری در توسعه و ترویج تربیت‌بدنی و ورزش است.

... همبستگی... به ایجاد تغییرات اجتماعی در سرتاسر حوزه برنامه‌ریزی (تمامی کشورها) می‌انجامد. چنین تغییراتی به کمک گروه‌های محلی، از طریق بخش و ارزیابی رویکردهای سیاسی حکومت‌ها... یا به‌سادگی از طریق برگزاری سخنرانی‌ها... و یا از طریق مداخله در جلسات مردمی (عمومی) و... قابل تحقق است.

توسعه و ترویج تربیت‌بدنی اولویتی برای جامعه سیاسی بین‌المللی است. اگر جامعه بین‌المللی به‌خوبی از دانش و اطلاعات کافی در زمینه تربیت‌بدنی در کشورها در اختیار داشته باشد، قطعاً برای ایجاد تغییرات مثبت اقدام خواهد کرد. امید ICSSPE آن است که این همایش که از سوی یونسکو ترتیب داده شده است، بتواند بسترهای همکاری بین اعضا و گروه‌های ذی‌نفع را در جهت تحقق اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در سرتاسر جهان فراهم سازد.

پی‌نوشت

1. International Council of sport science and physical Education
2. Quality physical Education
3. Professionalisation and Ethics
4. United Nations Educational, scientific, and cultural organization
5. Learning to know, learning to do, learning to live to gether and learning to be.
6. physical literacy
7. track learning

منبع

Talbot, M. (2011). "Expert symposium on Quality physical Education", Paris, UNESCO Headquarters.

ایمن راه را نهایت صورت کجا توان بست؟!

تغییر و تحولات ساختار تشکیلاتی تربیت بدنی آموزش و پرورش از بدو شکل گیری تا کنون

دکتر جواد آزمون، استادیار دانشگاه شهید رجایی
سید محسن موسوی، دانشجوی کارشناسی ارشد
تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید رجایی



مقدمه

تغییر لازمه جامعه بشری بوده و اعتقاد بر این است که بدون آن رکود و سستی در جامعه حاکم می شود. ولی باید توجه داشت، بی توجه به آثار تغییر در یک روند در حال اجراء ممکن است بسیار پرهزینه باشد. لذا بهتر است بدانیم که چگونه روند تغییرات را تعیین کرده و پروژه تغییر را پیش ببریم.

نیاز به مدیریت در همه زمینه های فعالیت اجتماعی - به خصوص زمانی که قصد انجام دادن یک تغییر را داریم - لازم و ضروری است. این نیاز به ویژه در نظام آموزش و پرورش اهمیت به سزایی دارد، زیرا آموزش و پرورش نقش حساس و حیاتی در جامعه بر عهده داشته و مدیریت اثربخش، لازمه تهیه و اجرای برنامه های آموزشی و پرورشی مطلوب است.

از میان سازمان های مهم کشور ما، که به دلیل عدم بالیدگی و ذهنیت وفور (یعنی اعتقاد بر این که برای همه به وفور وجود دارد) مدیران خود به سختی آسیب دیده، سازمان آموزش و پرورش کشور است. به دلیل نبود همین دو صفت بارز نزد مدیران کلان آموزش و پرورش، وظایف اصلی مدیران (برنامه ریزی، سازماندهی، استخدام، هدایت و رهبری، هماهنگی، گزارش دهی و بودجه بندی) به معنای واقعی

کلمه ظهور و بروز نیافته و کیفیت ترکیب و مناسبات میان اجزای سازمان آموزش و پرورش همواره با مشکلاتی مواجه بوده است. علمای مدیریت مهمترین شاخص ارزیابی یک ساختار را قدرت هماهنگی میان مأموریت های معین شده و تقسیم کارها و مأموریت های آن سازمان می دانند و معتقدند سازمان های خوب طراحی و سازماندهی شده باید به اندازه کافی قدرت هماهنگی در خود داشته باشند. بنابراین، بروز ناهماهنگی بهترین و قوی ترین دلیل برای تجدید ساختار یک سازمان به شمار می رود!

تربیت بدنی بخشی از دروس آموزشی و پرورشی ارائه شده در مدارس است که علاوه بر تأثیر بر سلامتی و تندرستی، در پرورش شخصیت، روان و رفتارهای دانش آموزان سهم به سزایی دارد.

با کمی تأمل در شیوه، روش، نحوه برنامه ریزی و... کشورهای پیشرفته می توان به این نتیجه رسید که علت رشد و شکوفایی این کشورها در عرصه های مختلف به ویژه امر ورزش، توجه ویژه آن ها به مدارس به عنوان اولین و منطقی ترین نهاد برای کشف استعدادها بوده است. این در حالی است که در کشور ما بنا بر مقتضیات زمانی و مکانی و عمدتاً کار بدون کارشناسی و سلیقه ای مدیران ارشد در

طبق

مصوبه هیئت وزیران

در جلسه ۱۹ فروردین ماه ۱۳۲۶
مقرر شد که از دانش آموزان وجوه
ورزشی دریافت شود و نحوه هزینه
آن برعهده هیئت مدیره انجمن
ورزشی آموزشگاه
خواهد بود

وزارت آموزش و پرورش هنوز

ابتدایی ترین عامل - که

همانا ساختار و برنامه

ثابت در تشکیلات

تربیت بدنی مدارس

است - وجود ندارد.

به نظر نگارندگان

مقاله، این عامل از

مهمترین عوامل نبود

رشد مطلوب در ورزش

کشور است. حال در این

مجال کوتاه سعی بر آن شده

است تا با مستندات موجود تغییر

ساختار تشکیلاتی ورزش مدارس از بدو شکل گیری

تاکنون بررسی شود و در انتها نتیجه کوتاهی از بحث گرفته

شود و قضاوت برعهده خواننده محترم خواهد بود.

کلیدواژه‌ها: تغییر، ساختار تشکیلاتی، تربیت بدنی،

آموزش و پرورش.

روند تغییرات

با تصویب قانون اساسی فرهنگ در نهم آبان ماه ۱۲۹۰

خورشیدی، نخستین گام در راه تثبیت سازمان فرهنگ

برداشته شد. بعد از تصویب این قانون، مدارس متعددی در

تهران و شهرستان‌ها افتتاح شد^۱، در این قانون اشاره صریحی

به امر تربیت بدنی و پرورش جسم دانش آموزان شده بود^۲.

در سال ۱۳۰۶ براساس مصوبه قانونی مجلس شورای ملی

سابق، درس تربیت بدنی و ورزش به میزان یک ساعت در هر

روز در برنامه درسی مدارس اجباری شد. پس از گذشت ۸

سال به علت کمبود منابع انسانی مورد نیاز، اجرای این قانون

با مشکل مواجه شد و زمان این درس از یک ساعت در هر روز

به دو ساعت در هفته کاهش یافت^۳. در سال ۱۳۱۲، براساس

نخستین بار، اولین تشکیلات ستادی تربیت بدنی و ورزش برای

هدایت ورزش دانش آموزی تحقق یافته و دایره تربیت بدنی در

وزارت معارف، اوقاف و صنایع مستظرفه تأسیس می شود که

در سال ۱۳۱۳ به پیشاهنگی و تربیت بدنی تغییر نام می دهد^۴.

در سال ۱۳۲۳، به تربیت بدنی و ورزش آموزشگاه‌ها توجه

ویژه شد و بر این اساس در هر استان یک کارشناس مسئول و

در هر شهرستان یا منطقه یک مسئول تربیت بدنی در ساختار

آموزش و پرورش پیش بینی شد و در سطح کشور اداره کل

تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مسئولیت برنامه ریزی و

نظارت بر امر ورزش مدارس را به عهده گرفت^۵.

طبق مصوبه هیئت وزیران در جلسه ۱۹ فروردین ماه

۱۳۲۶ مقرر شد که از دانش آموزان وجوه ورزشی دریافت شود

و نحوه هزینه آن برعهده هیئت مدیره انجمن ورزشی آموزشگاه

خواهد بود. این آیین نامه نشان می دهد که تشکیلاتی به نام

«انجمن ورزشی آموزشگاه» از سال ۱۳۲۶ به بعد در تمامی

مدارس کشور وجود داشته است.

از سال ۱۳۲۰، تشکیلات هدایت کننده ورزش

دانش آموزی از تشکیلات ورزش عمومی مجزا می شود، اما هر

دو بخش تحت نظارت وزارت فرهنگ انجام وظیفه می کرده اند.

در سال ۱۳۳۵، تشکیلات ستادی ورزش دانش آموزی یک

تغییر اساسی را تجربه کرده و آن اینکه، اداره تربیت بدنی به

اداره کل تربیت بدنی تبدیل شد. از آن سال تا خردادماه ۱۳۵۷

در تشکیلات تربیت بدنی وزارت فرهنگ (با آموزش و پرورش)

به جز یک دوره ادغام با سازمان تربیت بدنی و فعالیت هر دو

تشکیلات به عنوان زیرمجموعه های وزارت فرهنگ، تغییرات

برجسته ای به چشم نمی خورد^۶.

در خردادماه ۱۳۵۷، با توجه به گستردگی کار و مسئولیت

اداره کل تربیت بدنی و همین طور افزایش آمار دانش آموزان به

شش و نیم میلیون، به موجب تبصره ۲ ماده ۸ قانون استخدام

کشوری، اداره کل تربیت بدنی و آموزش و پرورش به معاونت

ورزش ارتقاء یافت که بنا به تأیید سازمان اداری و استخدامی

کشور در خرداد ۱۳۵۷ تنها هدف این پست، توسعه و تعمیم

تربیت بدنی و ورزش در آموزشگاه های وزارت آموزش و پرورش

بود. در معاونت مذکور به جز حوزه معاونت ورزش، «دفتر

پژوهش و برنامه ریزی»، «دفتر آموزش و انتشارات»، «دفتر

نظارت»، «اداره کل فعالیت های ورزشی» و «اداره عمومی»؛

مجموعاً ۱۰۷ پست سازمانی و ۳۳ پست خدماتی وجود داشته

است. از این رو در سال ۱۳۵۷ تعداد کل پست های معاونت

ورزش به ۱۴۰ پست می رسید^۷.

در سال ۱۳۵۸، با وجودی که تعداد دانش آموزان به حدود

هفت و نیم میلیون افزایش پیدا کرد، ولی در یک تجدیدنظر

نسبت به حوزه های وزارت آموزش و پرورش، معاونت ورزش

حذف و مجدداً اداره کل تربیت بدنی در رأس ورزش مدارس

قرار گرفت. این تجدیدنظر، ۱۰۷ پست ویژه سازمانی را نیز

تحت تأثیر قرار داده و تعداد آن را به ۴۲ پست کاهش داد

و همچنین تعداد پست های سازمانی تربیت بدنی در ادارات

کل آموزش و پرورش استان ها حداکثر به ۳ پست و در ادارات

آموزش و پرورش شهرستان ها به ۱ و حداکثر به ۲ پست از

نتایج دیگر این تجدیدنظر بود^۸.

در سال ۱۳۶۸، در تجدیدنظر دیگری، ساختار اداره کل

تربیت بدنی در حوزه ستادی وزارت آموزش و پرورش تغییر

نمی یابد، اما تعداد پست های سازمانی ثابت آن به ۴۹ پست

می رسد (با احتساب ۱۰ پست مربوط به اردوگاه ورزشی

در حال احداث شهید چمران تعداد پست ها به ۵۹ پست

می رسد). لازم به ذکر است که در این سال تعداد دانش آموزان

به مرز ۱۴ میلیون نزدیک شده است.^۷

در سال ۱۳۷۴، با توجه به اینکه وظایف محوله به اداره کل تربیت بدنی افزایش می‌یابد (از جمله برگزاری المپیادهای مختلف ورزشی دانش‌آموزی) تعداد پست‌های این اداره کل به ۸۰ پست می‌رسد.^۸

با توجه به اینکه در سال ۱۳۶۸ پست نخست‌وزیری حذف می‌شود و سازمان تربیت بدنی به‌عنوان مادر ورزش کشور فعالیت خود را زیر نظر

معاون رئیس‌جمهور ادامه

می‌دهد، لذا به‌طور

فزاینده‌ای بودجه به

خود اختصاص داده

و روزبه‌روز ورزش

آموزش و پرورش را

تضعیف می‌کند که

پیشینه قوی در هدایت

ورزش کشور داشته

است، و سهم ورزش و

تربیت بدنی دانش‌آموزی در

بهره‌گیری از این منابع را کاهش

می‌دهد. از این‌رو، بسیاری از مدیران

ورزشی همواره علت آسیب‌پذیری ورزش قهرمانی در سطوح بالا

را به کم‌کاری معلمان ورزش و مدیران صف و ستاد تربیت بدنی

آموزش و پرورش نسبت داده‌اند. از این‌رو طرح پیشنهادی تشکیل

معاونت ورزش یا سازمان ورزش دانش‌آموزی از طرف انجمن

فارغ‌التحصیلان و متخصصان تربیت بدنی و ورزش طی نامه‌ای

در مورخ ۷۶/۰۹/۱۵ به رئیس‌جمهور وقت - سیدمحمد خاتمی -

ارائه شد، البته به نظر می‌رسد این طرح در زمان ریاست جمهوری

قبلی - هاشمی رفسنجانی - نیز ارائه شده بود.

بالاخره با تلاش‌های درون‌سازی، پیگیرهای بیرونی جمعی

از علاقه‌مندان به تقویت ورزش دانش‌آموزان و در نتیجه تقویت

ورزش کل کشور به ثمر رسید و وزیر وقت آموزش و پرورش

طی نامه شماره ۷۰/۰۱/۰۸ مورخ ۷۶/۰۳/۰۴ به سازمان

امور اداری و استخدامی کشور، خواستار ایجاد معاونت ورزش

دانش‌آموزی در مجموعه ستادی وزارت آموزش و پرورش شد.

با روی کار آمدن رئیس‌جمهور جدید و تأکید چندباره

ایشان بر لزوم ایجاد معاونت ورزش دانش‌آموزی، مخالفت

در بخش‌های مختلف وزارت آموزش و پرورش با معاونت

مذکور ایجاد می‌شود بالاخره بعد از گذشت چند ماه و

نامه‌نگاری‌های متعدد موضوع تأسیس معاونت ورزش در

وزارت آموزش و پرورش تحقق نمی‌یابد. سرانجام این وزارتخانه

با سازمان امور اداری و استخدامی کشور در بهمن‌ماه ۱۳۷۷

به توافق می‌رسند تا با دو اقدام - یکی اضافه کردن لفظ

تربیت بدنی به دنبال معاونت پرورشی و دیگری تفکیک اداره

کل تربیت بدنی به دو اداره کل تربیت بدنی پسران و دختران

از زیرمجموعه‌های معاونت مذکور - به موضوع پایان دهند.

در سال ۱۳۸۰ معاونت تربیت بدنی و تندرستی با چهار

دفتر تابعه «تربیت بدنی دختران»، «تربیت بدنی پسران»،

«بهداشت و تغذیه» و «تحقیقات و توسعه» تأسیس شد.^۹

و طی حکمی در مورخه ۱۳۸۰/۰۹/۱۳ سیدنصراله سجادی

معاونت این بخش را عهده‌دار شدند.

بعد از گذشت تقریباً سه سال یعنی در خرداد ۱۳۸۳،

دفاتر معاونت تربیت بدنی و تندرستی دچار تغییر

شده و چهار دفتر «استانداردسازی و توسعه

تربیت بدنی در مدارس»، «فعالیت‌های

ورزشی»، «سلامت و تندرستی» و «مدیریت

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه

با بلایای طبیعی» تأسیس شد.

از سال ۱۳۸۴ با آغاز ریاست

جمهوری محمود احمدی‌نژاد ایشان

تاکنون سه بار وزیر آموزش و پرورش را

تغییر داده است. (محمود فرشیدی، علیرضا

علی احمدی، حمیدرضا حاجی‌بابایی) و در پی

آن تغییرات زیادی بر نمودار سازمانی این وزارتخانه

مخصوصاً شاخه معاونت تربیت بدنی و تندرستی تحمیل شد.

سال تحصیلی ۱۳۸۴ در حالی آغاز شد که این وزارتخانه

حساس بدون وزیر بود تا اینکه در اواسط آبان‌ماه محمود

فرشیدی به پست وزارت رسید و چند ماه پس از آن معاونت

تربیت بدنی و پرورشی احیا شد. در سال ۱۳۸۶، طی بخشنامه

شماره ۱۴۰۶/۵۷۵۱۶، مورخه ۱۳/۰۵/۱۳۸۶، پست‌های

سازمانی معاونت پرورشی و تربیت بدنی ابلاغ شد و با ابلاغ این

پست‌ها، بدیهی بود که معاونت تربیت بدنی و تندرستی دیگر

جایی در ساختار تشکیلاتی وزارتخانه نداشته است. از این

تاریخ به بعد تربیت بدنی به‌عنوان یک اداره کل زیر نظر معاونت

پرورشی و تربیت بدنی فعالیت خود را ادامه داد.

از ابتدای احیای این معاونت، تا زمان گزارش این نوشتار

چهار نفر (سیدباقر پیشنمازی، سیدمهدی

امینی، علی اصغر یزدانی و ذکریا یازلو)

در رأس این معاونت قرار گرفته‌اند که

مدیریت هر یک از آن‌ها نزدیک به

یک سال ادامه داشته است.

از دیگر تحولات چندساله

اخیر، انتصاب کیومرث

هاشمی از سوی وزیر وقت

به عنوان «قائم‌مقام وزیر در

امور تربیت بدنی و سلامت» در

تاریخ سیزدهم دی‌ماه ۱۳۸۸ است.

ایشان در حالی به این پست رسیدند

تربیت بدنی

بخشی از دروس آموزشی

و پرورشی ارائه شده در مدارس

است که علاوه بر تأثیر بر

سلامتی و تندرستی، در پرورش

شخصیت، روان و رفتارهای

دانش‌آموزان سهم

به‌سزایی دارد

تربیت بدنی

آموزش و پرورش از

بدو شکل‌گیری تاکنون فراز و

نشیب‌های زیادی داشته و ساختار

تشکیلاتی آن دچار دگرگونی‌های

زیادی شده تا به ساختار امروزی

خود رسیده است

هیئت دولت جدایی پرورشی را از تربیت بدنی تصویب کرد و معاونت پرورشی و تربیت بدنی به دو معاونت تربیت بدنی و معاونت پرورشی تبدیل شد. ولی آخرین تغییراتی که در نمودار سازمانی وزارت آموزش و پرورش وجود دارد، حاکی از این است که معاونت پرورشی و تربیت بدنی هم‌اکنون با سه زیرشاخه با عناوین «مرکز تربیت بدنی و سلامت»، «اداره کل امور تربیتی و مشاوره» و «اداره کل امور قرآن، نماز و عترت» به کار خود ادامه می‌دهد، در زیر جدول مربوط به تغییر و تحولات تربیت بدنی آموزش و پرورش به صورت خلاصه می‌آید.

جمع‌بندی

تحول در ساختار، مستلزم ایجاد دگرگونی مثبت و سازنده در مجموعه قواعد، هنجارها، رویه‌ها و ضوابط سازمان است و از آنجا که این عوامل مبنای عملیاتی اجرایی و فرآیندهای تولیدی و خدماتی است، باید آن‌ها را از عوامل اصلی شکل‌دهنده فضای مناسب تحول دانست. فراهم کردن موقعیت

که هنوز پست معاونت پرورشی و تربیت بدنی با چهار دفتر تابعه «دفتر سلامت»، «دفتر مشاوره تربیتی»، «اداره کل امور تربیتی» و «اداره کل تربیت بدنی» در نمودار سازمانی وزارتخانه به قوت خود باقی بود.

پس از گذشت تقریباً یک سال از انتصاب کیومرث هاشمی به‌عنوان

قائم‌مقام وزیر، در تاریخ بیست و ششم بهمن‌ماه ۱۳۸۹، ایشان با حفظ سمت به ریاست «مرکز سلامت و تربیت بدنی» نیز منصوب شد. در مورخه ۱۳۹۰/۱۰/۲۲ به نقل از خبرگزاری مهر،



تغییر و تحولات ساختار تشکیلاتی تربیت بدنی در آموزش و پرورش از بدو شکل‌گیری تاکنون در یک نگاه

سال	تغییر
۱۳۱۲	برای نخستین بار، تشکیلات ستادی تربیت بدنی و ورزش در وزارت معارف، اوقاف و صنایع مستظرفه با عنوان دایره تربیت بدنی تأسیس می‌شود.
۱۳۲۰	تشکیلات هدایت‌کننده ورزش دانش‌آموزی از تشکیلات ورزش عمومی مجزا می‌شود، اما هر دو بخش تحت نظارت وزارت فرهنگ انجام وظیفه می‌کرده‌اند.
۱۳۲۶	تأسیس انجمن ورزشی آموزشگاه
۱۳۳۵	اداره تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش به اداره کل تربیت بدنی تبدیل شد.
۱۳۳۵-۱۳۵۷	یک دوره ادغام اداره کل تربیت بدنی وزارت فرهنگ با سازمان تربیت بدنی به عنوان زیرمجموعه‌های این وزارتخانه
۱۳۵۷	ایجاد معاونت ورزش در وزارت فرهنگ و اختصاص ۱۴۰ پست به این معاونت
۱۳۵۸	معاونت ورزش حذف و احیای مجدد اداره کل تربیت بدنی و اختصاص ۴۲ پست سازمانی به این اداره کل
۱۳۶۴	اداره کل تربیت بدنی با ۴۵ پست سازمانی زیرنظر شاخه معاونت امور تربیت بدنی فعالیت خود را ادامه داد.
۱۳۶۸	تعداد پست‌های سازمانی ثابت اداره کل تربیت بدنی به ۴۹ پست افزایش می‌یابد.
۱۳۷۴	تعداد پست‌های سازمانی ثابت اداره کل تربیت بدنی به ۸۰ پست افزایش می‌یابد.
۱۳۷۷	اضافه کردن لفظ تربیت بدنی به دنبال معاونت پرورشی و تفکیک اداره کل تربیت بدنی به دو اداره کل تربیت بدنی پسران و دختران از زیرمجموعه‌های معاونت مذکور
۱۳۸۰	تأسیس معاونت تربیت بدنی و تندرستی با چهار دفتر در وزارت آموزش و پرورش
۱۳۸۴	احیای معاونت پرورشی و تربیت بدنی
۱۳۸۶	حذف معاونت تربیت بدنی و تندرستی و احیای مجدد اداره کل تربیت بدنی زیرنظر معاونت پرورشی و تربیت بدنی
۱۳۸۸	ایجاد پست قائم‌مقامی وزیر در امور تربیت بدنی و سلامت
۱۳۸۹	حذف اداره کل تربیت بدنی و فعالیت سه دفتر زیرنظر معاونت پرورشی و تربیت بدنی
۱۳۹۰	تفکیک معاونت پرورشی و تربیت بدنی به دو معاونت پرورشی و معاونت تربیت بدنی

مناسبی که بازنگری دقیق و تغییر در هر یک از اجزای سازنده ساختار سازمان را امکانپذیر سازد، خود مستلزم برقراری یک شبکه نظارتی مسلط به مسائل داخلی و محیطی سازمان است که به طور مقطعی و مرحله‌ای دایر شود و براساس هر یک از موضوعات ساختاری، وضع موجود عملیات را در ارتباط متقابل با انتظارات و فضای مطلوب تحول تجزیه و تحلیل کند. بدین ترتیب نقاط ضعف و قوت ساختاری همچنین نیازمندی‌های سازمان برای وارد شدن به اوضاع تحول مشخص و ساختار برای تحولات مثبت در راستای تحول آماده می‌شود.^۱

در سال ۱۳۸۰ معاونت تربیت بدنی و تندرستی با چهار دفتر تابعه «تربیت بدنی دختران»، «بهداشت و تغذیه» و «تحقیقات و توسعه» تأسیس شد

و قائم مقام وزیر بدون اینکه جایگاه رسمی در نمودار سازمانی وزارتخانه داشته باشد به فعالیت خود ادامه می‌دهد. با وجود اینکه پس از انتصاب ایشان یک‌بار دیگر هم نمودار سازمانی وزارت آموزش و پرورش تغییر کرده است. هنوز جایگاه ایشان در نمودار مشخص نیست.

بالاخره بعد از یکسال جدایی مبهم بخش تربیت بدنی معاونت پرورشی و تربیت بدنی و انتخاب یک قائم مقام برای آن، هیئت دولت جدایی تربیت بدنی را از پرورشی تصویب کرد. ولی آیا وزارت آموزش و پرورش می‌تواند تعداد پست‌های معاونت خود را افزایش دهد یا خیر؟ و اینکه آیا این تغییر تغییری برنامه‌ریزی شده و مؤثر خواهد بود یا خیر؟

آیا صرفاً تغییر در ساختار تشکیلاتی تربیت بدنی، بدون توجه به مقتضیات موجود، می‌تواند دلیل بر پیشرفت باشد؟ برای انجام دادن یک تغییر کارآمد که باعث رشد یک سازمان می‌شود چه چاره‌ای باید اندیشید؟ مدیریت و رهبری تا چه حد مؤثر است؟ آیا با تغییر سبک مدیریتی می‌توان قدمی در مسیر بهبود اوضاع برداشت؟ چه نوع سبک مدیریتی می‌تواند مفید باشد؟ آیا کارکنان در برابر تغییر کارآمد - بنا به هر دلیلی - مقاومت می‌کنند؟ و... این‌ها سؤالاتی هستند که در تحقیقات آتی باید جواب داده شوند.

منبع

۱. همتی نژاد، مهر علی، «بررسی و تجزیه تحلیل ساختار تشکیلات سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران و چند کشور جهان جهت ارائه الگوی تشکیلاتی مناسب»، رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، ۱۳۷۵.
۲. کریمی، جواد، «نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان»، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴.
۳. کنی، علی، «سازمان فرهنگی ایران»، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۴.
۴. سجادی، سید نصرالله، «مدیریت سازمان‌های ورزشی»، انتشارات سمت، ۱۳۸۶.
۵. کریمی، جواد، «ناریخچه تربیت بدنی»، مندرج در مجموعه مقالات اولین کنگره علمی ورزش مدارس کشور، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۳.
۶. گائینی، عباسعلی، سید نصرالله سجادی، جواد آزمون، ناهید کریمی، «بررسی نگرش صاحب نظران و پژوهشگران و مدیران حوزه ورزش پیرامون ساختار و تشکیلات جدید ورزش دانش آموزی»، طرح پژوهشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.
۷. انجمن فارغ التحصیلان و متخصصان تربیت بدنی و ورزش، طرح تشکیل معاونت ورزش یا سازمان ورزش دانش آموزی در وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۱.
۸. آزمون، جواد، «آشنایی با معاونت تربیت بدنی و تندرستی آموزش و پرورش»، مجله رشد، سال چهارم، شماره ۱۰، ۱۳۸۲.
۹. تسلیمی، محمد سعید، «مدیریت تحول سازمانی»، انتشارات سمت، ۱۳۸۷.

با ورزش در مسابقات ببرون مرزی



گزارشی از اعزام دانش آموزان دختر

به مسابقات والیبال آسیایی / ویتنام - ۲۰۱۱

مهناز تسلیمی

سرپرست گروه اعزامی

اشاره

نوع پوشش در یک کشور در خاور دور با کشورهای آسیایی که در دور و اطراف ما هستند، همه هويت ما نبود، گرچه ارزش و قداست حجاب افتخار ما زنان مسلمان است، ولی کوله‌باری مهم از اندوخته از دیگران نیز برای ما بارز بود که به گوش تک‌تک معلمان، دانش‌آموزان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت برسد، حتی اگر تکراری هم باشد.

لازم به ذکر است، جمهوری سوسیالیستی ویتنام کشوری در جنوب شرقی آسیا است که بیشترین رشدهای اقتصادی را در منطقه خود دارد و تلاش می‌کند تا سال ۲۰۲۰ به کشوری توسعه‌یافته تبدیل شود. در جنوب این کشور دریای جنوبی چین قرار دارد. در قرن نوزدهم، فرانسه ویتنام را مستعمره خود کرد. ویتنام طی جنگ جهانی دوم به اشغال ژاپن درآمد. پس از جنگ دوباره فرانسه زمام امور ویتنام را به دست گرفت، اما تنها اندکی پس از آن در سال ۱۹۴۵، ویتنام استقلال خود را به دست آورد. پس از استقلال، ویتنام به دو بخش شمالی و جنوبی تقسیم و نظام کمونیستی در شمال و نظام غیر کمونیستی در جنوب این کشور حاکم شد. در سال ۱۹۶۵، آمریکا با فرستادن نیروهایی به ویتنام جنوبی به یاری جنوبی‌ها برای مقابله با شمالی‌ها شتافت. کمکی که به جنگ مشهور ویتنام منجر شد. این جنگ ضررهای زیادی بر امریکایی‌ها وارد کرد و سرانجام در سال ۱۹۷۹، ویتنام به کامبوج حمله و آن را اشغال کرد. کامبوج با کمک چین موفق شد ویتنام را از خاک خود عقب براند. جمعیت این کشور

توسعه ورزش همگانی و قهرمانی در کشور ایران مسیر صعودی خود را طی می‌کند. در دهه اخیر، این شتاب در ورزش دانش‌آموزی گام‌های بلندتری برداشته و به جایی رسیده که در تجربیات فراملی و جهانی قدم‌های محکمی گذاشته و حتی سکوهایی را نیز از آن خود کرده است و این داستان با فرازونشیب‌های فراوان در جامعه دختران نیز تالو پیدا کرد. اعزام دانش‌آموزان دختر به مسابقات والیبال آسیایی دروازه‌ای بر اوج افتخارات زنان و دختران این سرزمین آریایی بود که نشان داد زنان نیز حرف‌های ورزشی خود را تا پای سکوی قهرمانی با حفظ ارزش‌های مقدس دینی حفظ می‌کنند و در این مسیر حجاب اسلامی زنان و دختران مسلمان نه تنها در پیشرفت آنان پایایی دیگران مشکل‌آفرین نیست، بلکه توانایی و ابتکار و نبوغ و تمام استعدادها را در این راه ارتقاء و هدفمند می‌کند. جای بسی شادی و شرف بود که در این رقابت آسیایی بعد از سی سال جای خالی ایران به همت دلسوزان ورزش دانش‌آموزی این بستر فراهم شد و نهایت نیز این تلاش‌ها بدون پاسخ نبود و دختران قهرمان مقام سوم را نیز در رقابت‌هایی سخت به نام مقدس کشورمان ثبت کردند.

این اعزام، داستانی تازه در باب رویارویی با چند کشور در یک تورنمنت والیبال صرف نبود. شاید از هر جهت شباهت‌های زیادی با تمام مسابقات و اعزام‌های درون مرزی و برون مرزی داشت، ولی در دل خود شاید روایتی دیگر بود. این



و به پوشش‌دهی اصل برنامه و مسائل مهم‌تر پرداختند. وزیر محترم در بین صدها شخص محاصره نشده بود و با خوش‌رویی و متانت مناسب می‌شد چند دقیقه‌ای با ایشان صحبت و سلام‌وعلیک کرد و عکس یادگاری گرفت.

توجه به اهم مسائل کاربردی و اطلاع‌رسانی مکفی به تیم‌ها: با استفاده از راهنماهای تیم‌ها مشکلات و ابهامات رفع می‌شد. افرادی بودند که با صداقت خوب گوش می‌دادند و با صداقت به شما اعتماد می‌کردند. و در هر کاری نهایت همکاری و صبوری را داشتند.

اهمیت به حفظ سلامت شرکت‌کنندگان: مهم‌ترین تأکید آن‌ها به فرهنگ ترافیکشان بدون مخفی کردن واقعیت‌های کشورشان بود. مسئولان جلسه در آغاز صحبت‌هایشان اشاره کردند در کشورشان موتورسیکلت‌سوار زیاد است و به رعایت اصول ایمنی هشدار دادند. این حقیقت را همه به چشم می‌دیدند، ولی مسئولان در این رابطه ایمنی شرکت‌کنندگان را بر مخفی کردن ضعف و معضلات کشور خودشان ارجح می‌دانستند!

توجه به فرهنگ‌ها و احترام به مذاهب: در تمامی مراسم و ارتباطات و برنامه‌های رسمی و غیررسمی این نکات را در

حدود ۸۶

میلیون و ۱۱۷ هزار نفر با

میانگین سنی ۲۷ سال است. امید به زندگی

برای زنان ۷۴ و برای مردان ۶۹ سال است. حدود ۰/۴ درصد از جمعیت بزرگسال این کشور به بیماری ایدز مبتلا هستند.

زبان رسمی این کشور ویتنامی است.

شعار ملی مردم ویتنام - Độc - Tự do - Hạnh phúc

lâp - یعنی (استقلال - آزادی - شادی) است.

نظم و انسجام میزبان: برنامه‌ریزی دقیق در تک‌تک برنامه‌ها، اقامت، اسکان، تغذیه، تمرینات، جلسات و... بدون کوچکترین اشکال بود. نکته‌ای یافت نمی‌شد که در برنامه لحاظ نشده باشد. حتی اگر برنامه‌ها سال‌ها تکراری و مشابه باشد، برخی نکات به مقتضیات روز نیاز به تغییر دارد. کشور میزبان (ویتنام) تمام نکات را دیده بود. همه از نظر بازیکنان، مربیان، سرپرستان و داوران و تماشاگران و... در برنامه‌ها لحاظ شده بودند، حتی افراد اضافه!

مدیریت زمان: جلسات منظم و کوتاه و غیر کلیشه‌ای، متناسب با وقت و زمان و به دور از سخنرانی‌های غیرمتعارف کلی و شعاری، واقعاً به مدیریت زمان و بها دادن به شنوندگان است که به نحوی مناسب رعایت شد. برنامه‌های افتتاحیه و اختتامیه و جلسات و بازدیدها و میهمانی، بازی‌ها و تمرینات به صورت ساده و به دور از هرگونه هزینه‌های اضافی و به‌درد نخور و در عین حال جامع و مؤثر و تأثیرگذار و کیفی.

اهمیت به همه انسان‌ها: تمامی دست‌اندرکاران در برنامه در شرایط یکسان به دیگران احترام می‌گذاشتند و به آن‌ها احترام گذاشته می‌شد. حتی وقتی وزیر آن‌ها به همراه معاون در جایگاه برنامه افتتاحیه قرار گرفت، مثل بقیه شاهد برنامه بود و در صحبتی کوتاه خوشامدگویی و آرزوی موفقیت‌اش را اعلان کرد. عکاسان با دوربین یک یا دو عکس از آن‌ها گرفتند

مردم سخت‌کوش ویتنام بسیار ساده‌زیست و ساده‌پوش بودند. هیچ آرایش و تجملاتی در مردم عادی، کارکنان آن‌ها در محل کار، فروشندگان خانم و... مشاهده نمی‌شد



بدون استثناء همه دانش آموزان و مربیان و... به دو اصل سحرخیزی و نرمش صبحگاه اهمیت می‌دادند و در برنامه‌ای منسجم و بدون سروصدا و با روحیه شاد و لب خندان به نرمش می‌پرداختند

به گروه ملحق می‌شدند. پس از هر دستوری به مدیر احترام به‌جا می‌آوردند، بدون اجازه صحبت نمی‌کردند و از رفتارهای غیرمتمعارف و شیطنت در حضور آن‌ها امتناع می‌کردند. هیچ‌گاه اعتراض و نق‌زدن و شکوه‌کردن در یکی از آن‌ها نمی‌توانستیم پیدا کنیم. هر چه بود، همه ادب بود.

ع نظم و ترتیب در امور: در هر اتاقی که تعدادی دانش‌آموز حضور داشتند، در تمام لحظه‌ها، اتاق آراسته، منظم و مرتب بود. در برنامه حدود ۱۰ دقیقه زودتر آماده باش بودند و مربی و سرپرست لازم نبود که تک به تک تلفن بزند یا به اتاق‌ها مراجعه کند و البته با سکوت مقتضی...

ع سحرخیزی و نرمش صبحگاهی: بدون استثناء همه دانش‌آموزان و مربیان و... به دو اصل سحرخیزی و نرمش صبحگاه اهمیت می‌دادند و در برنامه‌ای منسجم و بدون سروصدا و با روحیه شاد و لب خندان به نرمش می‌پرداختند.

ع صرفه‌جویی و حفظ وزن: با توجه به فهرست متفاوت در میز غذاها، به اندازه نیاز غذا برمی‌داشتند و بدون حرف و صحبت و با دقت در طرز نشستن در سر میز غذا می‌خوردند. به جرأت می‌توان گفت، تمام مربیان و دانش‌آموزان در نهایت دقت انتخاب شده بودند که علاوه بر رعایت تخصص‌های فنی، حائز شرایط اخلاقی و استقامتی و خودساختگی لازم بودند. به‌طوری که در هر مسأله‌ای نه افراط و نه تفریط داشتند. از لحاظ ساختار قامتی و جسمی، گرچه بلندی قامت شرایط مطلوب در ورزش‌هایی مثل والیبال است و لکن در این ورزشکاران تناسب اندام و موزنی قامت و عدم چاقی موضعی و چربی اضافی، چست و چابکی

برخورد با خانم‌های محجبه رعایت می‌کردند. در مواردی مثل دست‌دادن، مکان‌های تعویض لباس، تغذیه مسلمانان، وضعیت اتاق‌ها، به‌کارگیری خدمه و راهنماهای خانم و... هماهنگی داشتند. به‌نظر می‌رسید ضمن روان‌شناسی کامل در باب کشورها درباره تمام فرهنگ، نگاه آگاهانه و مطالعه‌ای به‌روز کرده‌اند.

ع داشتن روحیه کسب علم و فراگیری: در تمام اقشار مردم ویتنام، کسب اطلاع از کشورهای دیگر به‌ویژه به کاربردن برخی کلمات رایج، فرهنگ‌ها، مذهب و... جالب و بارز بود و در هر فرصتی مشتاق به‌دست آوردن اطلاعات بودند.

ع ساده‌پوشی و عدم مصرف تجملات و آرایش زنان و دختران: مردم سخت‌کوش ویتنام بسیار ساده‌زیست و ساده‌پوش بودند. هیچ آرایش و تجملاتی در مردم عادی، کارکنان آن‌ها در محل کار، فروشندگان خانم و... مشاهده نمی‌شد. دختران دانش‌آموز و دانشجویان آن‌ها که مجردند با خانواده زندگی می‌کنند و به والدین خود بسیار احترام می‌گذارند. در هر فرصتی به خانواده خود کمک می‌کنند و برای امرار معاش از دوران دانش‌آموزی تلاش می‌کنند. به تحصیل فرزندان اهمیت می‌دهند و احترام معلمان برایشان واجب است.

ع تبعیت کامل از مسئولان و مدیران خود: ضمن همکاری بسیار مناسب با گروه و تیم، تحت هر شرایطی نسبت به مربی، مسئول، سرپرست، مدیر و... مطیع هستند و بدون اجازه از آن‌ها به امور انفرادی روی نمی‌آورند. در تمام برنامه‌ها حتی بازدید، یک گام از گروه جدا نبودند، مگر با اجازه در زمانی تعیین شده که مجدداً



- و...

ما البته با حجاب بارزش خود در برنامه آسپایی حاضر شدیم، آقایان و پسران ما هم همین‌طور با رعایت شئونات اسلامی

و اما یک نکته متفاوت از حال و هوای ما با بقیه: شب ۲۱ ماه رمضان و شب قدر بود و همه در یکی از اتاق‌های هتل تا بعد از نیمه شب رو به قبله دعای عظیم الشان «جوشن کبیر» را می‌خواندیم و در شب شهادت مولای متقیان و الگوی آزاد مردان و زنان مسلمان به او تمسک می‌جستیم. چشم‌های دختران ایران در لایه‌های اشک بود و هر کس به حال دلش دعا را زیبا و بدون نقص زمزمه می‌کردند. در این دیار که ظاهراً بودایی‌اند و بت‌ها را هنوز می‌پرستند، ولی رفتار و سکنا تشنان از انسانیت می‌گویند، تنها در یک اعتقاد ایدئولوژی تفاوت داریم ولی در عمل آن‌ها مبادی آداب بودند. از ما با این دین غنی و الگوهای فوق بشری، انتظار بیش‌تری از خود داریم.

شاید یک معلم عزیز ورزش درس تربیت‌بدنی را عشق و مشق آن‌ها و ما کرد، و معلمی دیگر لازم است که دعای جوشن کبیر که با زیبایی‌اش صدبار فریاد می‌زند: «سبحانک یا لا اله الا انت، الغوث الغوث خلصنا من النار» را دوباره درس بدهد که از همین عذاب آتش و جهل و فراموشی نسبت به خود و خالق رهایی بده و باز بیکه‌تاز باشیم در آسیا و جهان با نام پرآوازه ایران اسلامی و ما میزبانی باشیم با اهداء یک سبد ادب و انسانیت!

شگرفی به آن‌ها داده بود که در تمام مدت مسابقه استقامت و تنظیم انرژی پایه را حفظ می‌کردند و همه در هر لحظه در هر کجای زمین اراده می‌کردند به راحتی مانور تغییر مکان می‌داند. در خرید هم تا آنجا که امکان داشت، فقط نگاه می‌کردند و جز همان ساکی که آورده بودند، بیشتر نبودند که بخواهند، چمدانی اضافه بخرند!

و برنامه‌های تدارکاتی قبل از اعزام: این شایستگی کاملاً در دانش‌آموزان و مربیان مشهود بود که در شرایط جسمی و روحی و فنی و استقامتی بسیار مناسبی قرار گرفته‌اند و از آزمون‌های متعددی صلاحیت شرکت در مسابقه را پیدا کرده‌اند. آموختن مهارت‌های بارز نشی مثل حفظ تعادل بدن، تغذیه و کالری مورد نیاز، تنظیم زمان خواب، بدنسازی و تمرینات مناسب، انجام کمک‌های اولیه در زمان لزوم و... در کنار فعالیت‌های فنی و تخصصی از مهم‌ترین آموزش‌های دانش‌آموزان بوده است.

و مشارکت‌های داوطلبانه: در برنامه‌های اجرایی از نیروهای رسمی به‌طور تام و کمال استفاده نکرده بودند که کل وزارتخانه یا دفتر مربوطه تعطیل شود! ضمن آنکه میزبانی برنامه به یکی از شهرهای غیر پایتخت واگذار شده بود، از تمامی افراد به‌ویژه دانشجویان، مسئولان هتل و سایر قسمت‌ها به صورت افتخاری و داوطلبانه دعوت به همکاری شده بود و این افراد جز پذیرایی روزانه و نهار حقوق دیگری نداشتند. حتی با موبایل خودشان هماهنگی می‌کردند و یا با موتور خودشان ایاب و ذهاب می‌کردند.



آموزشی



مدرسه و فرهنگ رفت و آمد فعالانه به مدرسه

شیمای شایسته بروجنی
دبیر آموزش و پرورش منطقه فلارد

مقدمه

مدرسه محیطی ایده آل برای فرهنگ سازی در خصوص رفت و آمد فعالانه و گسترش رفتارهای پر تحرک و فعال در افراد جوان است. در گذشته کودکان در زنگ ورزش مدرسه فرصت فعالیت و تحرک را تجربه می کردند، اما فشارهای درون مدرسه ای در سال های اخیر زمان اختصاص یافته به زنگ ورزش را در بین مدارس کاهش داده است. بنابراین لازم است در سیاست های مدرسه تغییر اساسی ایجاد شود. تا سطوح کافی از آموزش تربیت بدنی و شرکت در ورزش برای دانش آموزان مهیا نشود. بسیاری از کودکان کم بودن فعالیت بدنی انجام شده در ساعات ورزش مدرسه را از طریق افزایش فعالیت های بدنی در خارج از ساعات مدرسه یا ارتقاء فعالیت های بدنی وابسته به مدرسه مانند رفت و آمد فعالانه به مدرسه جبران می کنند، با وجود این برای رساندن فعالیت بدنی کودکان به سطح مطلوب نیاز است که در سیاست های دولت و مدرسه تغییرات اساسی ایجاد شود.

چنین سیاست گذاری هایی باید بر روی برنامه هایی متمرکز باشد که تعداد دانش آموزانی را افزایش دهد که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می روند. همچنین مسائل مهمی را از قبیل مسیرهای امن رفت و آمد، مکان هایی برای نگهداری دوچرخه دانش آموزان و زمین های بازی مجهز و باکیفیت در مدارس دربرگیرد.

این بخش مدرسه را محیطی معرفی می کند که از طریق گسترش فرهنگ رفت و آمد فعالانه فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان را به سطح مطلوب می رساند.

کلیدواژه ها: رفت و آمد فعالانه و پیاده روی

رفت و آمد فعالانه به مدرسه

یک فعالیت بدنی مفرح و در عین حال مناسب برای به تحرک واداشتن بسیاری از کودکان رفت و آمد فعالانه به مدرسه است که عمدتاً به صورت پیاده روی و دوچرخه سواری انجام می شود. به هر حال مانع اصلی برای استفاده از این فرصت رفت و آمد با ماشین است. متأسفانه آمارها در سال های اخیر حاکی از آن است بیشتر از نیمی از کودکان با ماشین به مدرسه رفت و آمد می کنند. برای مثال، در استرالیا، تحقیقی بر ۲۴۸ کودک کلاس پنجم در ۴ مدرسه نشان داد که استفاده از وسایل موتوری شکل رایج تری از رفت و آمد به مدرسه است (حدود ۶۷ درصد) و بعد از آن، پیاده روی (۱۹/۸ درصد) و دوچرخه سواری با (۴/۴ درصد). جالب تر آنکه در تحقیقی که برای تشخیص حالت برتر رفت و آمد به مدرسه ارزیابی شد، بچه ها عمدتاً پیاده روی یا دوچرخه سواری را به مدرسه برگزیدند. امروزه، بچه های کمتری نسبت به نسل پیش از خود اجازه دارند پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروند. بچه های کوچک تر بیشتر با ماشین به مدرسه برده می شوند و پسرها نسبت به دخترها بیشتر اجازه دارند که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروند. بچه هایی که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می روند. اکثراً آن هایی هستند که مدرسه آن ها در نزدیکی آن هاست. در حالی که خانواده ها در مناطق مرفه تمایل دارند، بچه های خود را با ماشین به مدرسه بفرستند. پس بدون تثبیت فرهنگ دوچرخه سواری و پیاده روی در مدارس، سطوح استفاده از آن ها به طور متناسب کاهش می یابد و این در حالی است که تحقیقات نشان می دهد بچه هایی که پیاده به مدرسه می روند گام های قوی تری نسبت به آن هایی دارند که با ماشین به مدرسه می روند و همچنین بیشتر به بازی و ورزش در راه مدرسه می پردازند. به طور کلی تأثیر پیاده رفتن به مدرسه بر

تعداد گام‌های دانش‌آموزان نسبت به آن‌هایی که با ماشین به مدرسه می‌روند تقریباً ۳۵۰۰ گام بیشتر در زمان ۳۰-۳۵ دقیقه است. تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده رفتن به مدرسه راهی مؤثر برای ارتقاء سطوح کلی سلامت جسمانی بچه‌هاست.

تغییر در سیستم رفت و آمد به مدرسه: سیاست‌گذاری معتبری است؟!!!

در بزرگسالان نشان داده شده است که رفت و آمد فعالانه به محیط کار و بازگشت به خانه باعث کاهش فشار خون، بهبود منحنی چربی خون و آمادگی جسمانی بالاتر می‌شود. مسلم آن است که اعمال برخی نظارت‌ها در رفت‌وآمد فعالانه کودکان نه تنها مزیت سلامتی را در پی دارد، بلکه هم‌چنین روش زندگی فعال را توسعه می‌بخشد و این روش زندگی پر تحرک در بزرگسالی نیز ادامه دارد. نگرانی اساسی این است که کودکانی که حتی مسافت‌های کوتاه را با ماشین طی می‌کنند، احتمالاً در بزرگسالی نیز مزایای پیاده‌روی را هم‌چون جزیی از روش زندگی درک نخواهند کرد. در حمایت از این فرض دیده شده است که رفتارهای غیرفعالانه نسبت به رفتارهایی فعالانه که در کودکی یاد گرفته می‌شود، در گذر مرحله نوجوانی به بزرگسالی بهتر باقی خواهند ماند. با وجود این تعداد کمی از کودکان مسافت خانه و مدرسه را پیاده طی می‌کنند. برای توسعه جهانی فرهنگ پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه تحقیقات باید بر روی روش‌های جدید و قدیم رفت و آمد در بین کودکان، والدین، جوامع و مدارس متمرکز شود. موریس وهاردمن ۱۹۹۷ نشان دادند که درباره امنیت کودکان در هنگام پیاده‌روی در ترافیک، هوای آلوده، پیاده‌روها و خیابان نگرانی‌هایی وجود دارد. به علاوه برنامه مدارس و جوامع باید حقوق والدین و نگرانی‌شان را از ایمنی کودکان‌شان مورد توجه قرار دهند. از آنجا که آزار و اذیت مبتذل از دلایل عمده مرگ و میر و آسیب‌های جدی در بین کودکان دبستانی است و نسبت بالایی از این آسیب‌ها در زمانی اتفاق می‌افتد که کودکان مسافت خانه و مدرسه را پیاده طی می‌کنند، نگرانی والدین درباره امنیت کودکان‌شان بی‌پایه و اساس نیست.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که رفتارهای ورزشی کودکان به میزان لذتی برمی‌گردد که کودکان از فعالیت‌های بدنی می‌برند. بسط منطقی این گزارش این است که تجارب محدود و نامناسب فعالیت بدنی ممکن است سطوح فعالیت بدنی را کاهش داده و در نتیجه در حفظ تعادل انرژی اشکال وارد سازد. بنابراین، تا جایی که امکان دارد فعالیت‌های بدنی برای کودکان باید مثبت و عملی باشد و به‌سوی روشی هدایت شوند که سرگرمی و لذت در پی داشته باشد. از آنجا که موفقیت با خودسودمندی همراه است، موفقیت در زمینه فعالیت عامل تعیین‌کننده اصلی برای شرکت مداوم در فعالیت است. به

علاوه جوانان نیاز دارند که موفقیت و حس تعلق داشتن را تجربه کنند تا فعالیت بدنی روزمره‌شان افزایش یابد. بنابراین، باید به آنجا برسیم که هدف هر فرد این باشد که در هر فرصتی به فعالیت بدنی بپردازد.

فرصت‌ها و برنامه‌های پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه مثال‌های مناسبی برای تقویت استراتژی‌های محیطی به‌منظور افزایش فعالیت بدنی در کودکان است برنامه‌ها باید شامل فرصت‌های یادگیری فعال و لذتبخش باشند و اطمینان خاطر درباره امنیت افراد را تضمین کند. فرصت‌های پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه می‌تواند محیط یا فرهنگی در بین بچه‌ها خلق کند که آنان احساس راحتی کنند و یادگیری در آن‌ها پرورش یابد و از طرفی پیاده‌روی برایشان لذتبخش شود. استفاده از شبکه‌های مردمی و ساختارهای اجتماعی قطعاً از عوامل تعیین‌کننده شرکت در فعالیت‌های بدنی است. نگرانی والدین درباره امنیت کودکان‌شان می‌تواند به وسیله نمایندگان گروه‌های پیاده‌روی که افرادی هستند برگزیده، آموزش‌دیده و قابل اعتماد کاهش یابد (نمایندگان صف کسانی هستند که بر روی گروه‌های پیاده‌روی مدرسه مسئولانه نظارت و مدیریت دارند). نمایندگان صف پیاده‌روی باید به کوله‌پشتی کمک‌های اولیه، کارت‌های فهرست اسامی، بطری‌های آب و شماره تلفن‌های اضطراری مجهز باشند و به‌وسیله پوشش ویژه‌ای و کارت‌های شناسایی مشخص شوند. محیط یادگیری نیز می‌تواند به‌وسیله ستادهای سرگرم‌کننده از طریق بسط مطالب و موضوع‌های روز، ایجاد زمینه‌های پرسش و پاسخ برای کودکان در هر هفته و اجرای طرح‌های محرک به‌صورت کلی و جزئی مساعد شود. خبرهای راجع به رفت و آمد فعال نیز می‌تواند از طریق انجمن‌های مدرسه و نامه‌های خبری به دانش‌آموزان، والدین و ستادها ابلاغ شود.

نتیجه

به‌منظور رسیدن به این هدف که تعداد بیشتری از کودکان از مزایای رفت و آمد فعالانه به مدرسه سود ببرند، باید از چارچوبی استفاده کرد که در راستای تقویت فعالیت بدنی در کودکان باشد و برای اجرای مطلوب این چارچوب به برنامه‌های متعددی نیاز است. بیشترین توجه باید به این نکته باشد که سعی کنیم سطح فعالیت بدنی را افزایش دهیم و رفتارهای غیرفعالانه را به حداقل برسانیم و از طریق تغییر در سیاست‌گذاری‌های مربوط به کودکان و نوجوانان و سبک و روش زندگی میسر می‌شود.

منبع

1. Banuman, A., Bellew, B., Vilta, p., Brown, W. and Owen, N. (2002). "Getting Australia Active: Towards Better Practice for the Promotion of Physical Activity". Melbourne: National Public Health Partnership

بررسی‌ها
نشان می‌دهد
که رفتارهای
ورزشی کودکان
به میزان لذتی
برمی‌گردد
که کودکان از
فعالیت‌های بدنی
می‌برند

اهمیت تمرین و بازخورد

تمرین، تمرین، تمرین ← موفقیت و پیروزی



الهام احمدی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

مهارت‌های بدنی و ورزشی توسط تمرین آموخته می‌شوند. هیچ فردی تنها با شنیدن یا دیدن یک اجرا به راحتی نمی‌تواند به یک توپ ضربه بزند؛ پرتاب کند یا آن را بگیرد. شنیدن و نگاه کردن به فرد کمک می‌کند تا نحوه اجرای یک مهارت را درک کند، ولی این موضوع، مدت زمانی بیشتر از تمرین کردن را نیاز دارد تا مهارت اصلاح شود و بهبود یابد. با تمرین کافی، فرد می‌تواند مهارت

کلیدواژه‌ها: تمرین و بازخورد، یادگیری، تمرین ذهنی



را به صورت کارآمد، راحت و خودکار بدون استرس و فشار فعالیت یا بازی اجرا کند.

هرچند، معلمان تازه کار بر این باورند که اگر آن‌ها صحبت نکنند یا مهارت درست را نشان ندهند و شاگردان هم نگاه نکنند و گوش ندهند، معلمان به نظر می‌رسد که کار خود را انجام نمی‌دهند و شاگردان هم یاد نمی‌گیرند. معلمان تازه کار خود را موظف می‌دانند تا هر آن‌چه که درباره یک مهارت می‌دانند یا مشکلات شاگردان در زمینه آن مهارت را به آن‌ها گوشزد کنند. مشکل وقتی ایجاد می‌شود که شاگردان در جلسه تمرین باشند و مجبور باشند به مدت طولانی در صف بایستند تا توپ را در دست بگیرند و با آن تمرین کنند، درحالی‌که بچه‌های دیگر فقط در حال نگریستن به آن‌ها باشند. این نوع تدریس، درحقیقت با یادگیری مداخله می‌کند.

در مقابل، معلمان باتجربه به شاگردان نکاتی را یادآوری می‌کنند که احساس می‌کنند شاگردان به خوبی این نکات را می‌آموزند و توجه کافی نسبت به نکات ذکر شده داشته باشند. سپس، شاگردان را به سوی تمرین سوق می‌دهند تا تمرینات را به خوبی انجام دهند و چنان‌چه شاگردان پیشرفت یادگیری داشتند، تمرینات را متناسب با پیشرفت‌شان اصلاح کنند. (بکر، شمپ، و هاردین ۱۹۹۸، هاسز و گریفی ۱۹۸۵). وقتی معلمان اطلاعات را و به شاگردان

و به سرعت یاد می‌گیرند. سپس معلم از بازخورد اجرا در طول تمرین و بعد از تمرین استفاده می‌کند. در این روش، معلم تدریس می‌کند درحالی‌که شاگرد می‌آموزد، به دلیل این‌که بازخورد به‌عنوان نکته‌ای در حین تمرین است. معلمان خوب یادگیری را افزایش می‌دهند و تمرینات شاگردان را از طریق دادن بازخوردی گسترش می‌دهند که موجب انگیزش دستیابی به هدف می‌شود. در این بخش، اصول تمرین خوب و بازخورد مؤثر نشان داده می‌شود.

* تمرین: روشی برای یادگیری

یادگیری نیازمند تمرین متمرکز و سنجیده است. این مطلب به‌خصوص درباره مهارت‌های فعالیت بدنی و ورزش صحیح است. شاگردان باید با فعالیت‌هایی همراه باشند که مناسب سطح مهارت و انگیزش آن‌هاست. تمرین مناسب و تکرار اجزای صحیح مهارت تنها روشی برای تبحر و خبرگی است. هیچ جایگزینی برای تمرین مؤثر در یادگیری وجود ندارد.

* زمان اجرا

یکی از ابعاد مهم تمرین زمان اجراست، به عبارت دیگر، مدتی که فرد در تمرین یک مهارت سپری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که هرچقدر مدت زمان درگیری شاگرد با مهارت بیشتر باشد، میزان یادگیری بیشتر است. تنوع در زمان تمرین، دقایق و ساعات‌های تمرین زیاد است (سیدن‌تاپ و تنحیل، ۲۰۰۰). هرچند، به‌طور معمول با ۱۰۰۰۰ ساعت تمرین می‌توان سطح

خلاصه می‌کنند اجازه می‌دهند که سریعاً تمرینات خود را شروع کنند، شاگردان بیشتر و بیشتر



با تمرین کافی، فرد می تواند مهارت را به صورت کارآمد، راحت و خودکار بدون استرس و فشار فعالیت یا بازی اجرا کند



تازه آموخته شده را خارج از کلاس و بدون کمک مربی تمرین کنند، چنانچه پیشرفت کافی در کیفیت اجرا در حال رخ دادن است. امری که معلم می تواند برای شاگردان فعالیت های

تمرینی اضافی را فراهم کند که ممکن است در خانه یا مکان دسترس تمرینی شاگرد کامل شود. زمان محدود کلاس که به شاگردان داده شده و فرصت تمرین پیشنهادی و مدبرانه بیرون کلاس، روشی در دسترس برای یادگیری بهتر شاگردان است.

بعضی از معلمان متوجه می شوند که برنامه ها و مطالب تمرینی به شاگردان این اجازه را می دهد تا زمان تمرینی را ثبت، اهداف تمرینی را شناسایی و پیشرفت خود را در یادگیری کنترل کنند. (شکل ۱-۱۰). هنگام پیشنهاد فعالیت های تمرینی فعالیت هایی را انتخاب کنید که: ۱. با توجه به تجهیزات و فضای خارج کلاس قابل اجرا باشد. ۲. به طور صحیح با نظارت کم یا بازخورد مستقیم معلم کامل شود. ۳. به خصوص روی بخش ها و ایده های درس کار کند. ۴. جذاب و نیازمند تلاش بسیار باشد تا انگیزش شاگرد در سطح بالا باقی بماند.

* تمرین صحیح و هدفمند

اساس دیگر تمرین اجرای صحیح مهارت است، همانگونه که اسطوره بسکتبال «لاری برد» بیان می کند: «هنگامی که جوان بودم، هرگز نمی خواستم بدون آن که همه مطالب را به طور صحیح یاد بگیرم، سالن را ترک کنم. می خواستم یک بازیکن حرفه ای شوم.» صرف مدت زمان بر روی اجرای غلط مهارت به عادت ضعیف و تکنیک نادرست منجر خواهد شد. بنابراین، تمرین اجراهای صحیح را کنترل کنید تا مطمئن شوید که مهارت به طور صحیح اجرا می شود.

تکرار اجرای یک مهارت در بعد زمانی ما نمی تواند پیشرفت اجرا را تضمین کند. برای مثال، بسیاری از افراد سال های متعددی را صرف تمرین نوشتن می کنند، ولی دست خط آن ها بهتر نمی شود و در بسیاری از موقعیت ها، حتی بدتر هم می شود. نکته مهم این است که تکرار یک اجرا تمرین نیست. برای پیشرفت در اجرای مهارت شاگرد باید هدفمند و با هدف پیشرفت تمرین کند.

معلم باید مهارت پیشرفته را به خوبی بخش های خاصی که نیازمند اصلاح است، شناسایی کند و سپس زمان تمرین را تا دستیابی به هدف تعیین کند. اگر مهارتی جدید است، معلم می تواند بخش های مهم تمرینی را شناسایی کند. اگر شاگرد مهارت را به طور منظم اجرا می کند، بهتر است که اجرا تجزیه شود تا مشخص شود که کدام بخش مهارت نیازمند تمرین است (شکل ۲-۱۰) این اصلی ضروری

تبحر در مهارت را توسعه داد.

هنگام ساماندهی زمان تمرین، معلمان باید ۲ مورد مختل کننده

تمرین را کنترل کنند: معطل شدن و خستگی. در کلاس هایی

با شاگردان متعدد، انتخاب و سازماندهی

فعالیت های تمرینی که معطل شدن شاگردان را کاهش می دهد، باعث می شود که فرصت اجرای مهارت و تمرین افزایش یابد. صف های طولانی که در آن یک یا دو شاگرد، یک مهارت را اجرا می کنند، درحالی که شش شاگرد یا بیشتر منتظر نوبت شان هستند، یک مختل کننده معمولی تمرین است. اگر صف بستن شاگردان برایتان مهم است، از صف های بیشتر با تعداد شاگردان کمتر در هر صف استفاده کنید بهتر است که تلاش کنید تا مدت زمان تأمل را بدون استفاده از صف حذف کنید. یک معلم هوشمند، هنگام تمرین مهارت هایی همچون دریبل بسکتبال، فوتبال، غلت توپ، پرتاب، ضربه، دریافت توپ یا اکثر مهارت ها روش هایی تدبیر می کند که همه شاگردان فعالیت را به طور هم زمان تمرین کنند. از دیدگاه غیر تخصصی، فعالیت هم زمان ممکن است محیط را آشفته کند، درحالی که ارتباط مهمی بین یادگیری و اجرای تمرین هدفدار وجود دارد. ایمنی نیز باید در نظر گرفته شود. ۲۵ شاگرد که به طور هم زمان پرتاب های نیزه خود را تمرین می کنند، ممکن است با نوع منفی هیجان در کلاس روبه رو شوند.

چاقی شاگردان باید دقیقاً کنترل شود، زیرا منجر به اجرای ضعیف حرکت ها می شود. استراحت و بازگشت به تلاش بانشاط، بهتر از تمرین اجرای ضعیف به طور متعدد است. بی حوصلگی هم چنین ممکن است منجر به تمرین بی اثر شود، در صورتی که شاگرد «مشغول تمرین حرکت هاست. و اگر این موضوع را تصدیق کند که «شما همان طور که تمرین می کنی، بازی می کنی.» تمرین بی اثر به اجرای بی اثر (نامؤثر) منجر می شود.

به منظور مبارزه با این عامل منفی تمرین، شاگردان باید مرتباً در دوره های کوتاه مدت تمرین کنند تا هم حس مبارزه طلبی و هم موفقیت را بالا نگه دارند. به طور خلاصه، جلسات تمرین متعدد و مرتب نسبت به تعداد کم جلسات طولانی برای بهبود یادگیری مؤثرترند. تمرین جذاب، هماهنگ و موفق تجربه حس رضایت بخشی را برای شاگرد به همراه دارد و هم چنین به شاگرد این امکان را می دهد تا با بیشترین تأثیر مثبت بر اجرا تمرین کند.

تدریس یک مهارت موقعیت تمرین کافی را برای هر مهارت یا فعالیت فراهم می کند. شاگردان موظفند مهارت

برای مربیان رقابتی است. برای مثال، یک مربی بسکتبال پرتاب‌های انجام شده در بازی را بررسی می‌کند که مشخص شود کدام پرتاب‌ها نیازمند تمرین بیشتر است اگر هدف تمرین بهبود عملکرد در بازی است، اجرا و تمرین باید به شیوه معنی‌داری مرتبط باشند. بسیاری از مواقع، تمرینات براساس سنت‌ها یا عقاید مربی است که ورزشکاران به چه چیزی نیاز دارند تا نسبت به اجرای صحیح در حین بازی اطلاعات کاملی داشته باشند. اما با توجه به گفته مربی افسانه‌ای فوتبال «جورج هالاس» کاری را در تمرین انجام ندهید، در صورتی که می‌دانید در بازی نمی‌توانید انجام دهید. در نهایت، روش‌هایی را ابداع کنید که می‌دانید موجب پیشرفت در اجرا می‌شود. جلسات قبل و بعد تمرین را ثبت و اهداف تمرینی واقعی را تنظیم کنید تا آخر هر جلسه تمرین موفقی داشته باشید. (برای مثال، از ۵ پرتاب، ۴ پرتاب را به گل تبدیل کنید). برای هر شاگرد، برگه‌ای تهیه کنید تا اهداف تمرینی را مشخص کند. (برای مثال، از ۱۰ پرتاب ۵، ۸ و ۱۰ پرتاب موفق داشته باشد و سپس به تمرین مهارت جدید برود). تمرین را با توجه به سطح ورزشی هر شاگرد تعیین کنید یا کیفیت اجرای مهارت را در حین اجرا یا بازی کنترل کنید. بدون بازخورد شاگردان نمی‌توانند مطمئن شوند که واقعاً پیشرفت می‌کنند. به عنوان یک فعالیت روزمره و بدون توجه به هدف، شروع به تمرین می‌کنند

* تنوع چاشنی زندگی است

به دلیل این‌که مهارت‌های حرکتی، به ندرت در موقعیت‌های مشابه زمانی اجرا می‌شوند، تنوع در موقعیت‌های تمرینی به شاگرد کمک می‌کند تا موقعیت‌های تمرینی را تنظیم کند. وقتی موقعیت‌های تمرینی متنوع باشد، شاگردان به اطلاعات آموخته‌شده توجه بیشتری می‌کنند، زیرا بخش‌های مشابه در موقعیت‌های مختلف را می‌بینند. تنوع در تمرین هم‌چنین شاگرد را برای تنوع محیط اجرا آماده می‌کند. برای مثال، مهارت‌های ورزشی در اکثر مواقع در موقعیت‌های رقابتی اجرا می‌شوند. تفاوت بزرگی بین تمرین در بیبل فوتبال به تنهایی در زمین چمن با دربیبل در دقایق باقی‌مانده بازی قهرمانی در مقابل حریف ماهری وجود دارد که هوادارانش آن تیم را علیه شما تشویق می‌کنند. بازیکنی که در بیبل‌زدن در موقعیت رقابتی و پر صدا را تمرین کرده، آمادگی بیشتری برای کار کردن با توپ را دارد.

هنگام برنامه‌ریزی تمرینی، فعالیت‌های متعددی را فراهم کنید که به شاگرد اجازه می‌دهد مهارت را به طور صحیح و با توجه به موقعیت‌های مختلف اجرا کند. این مطلب نه تنها باعث بهتر شدن محیط یادگیری می‌شود،

بلکه تمرین را لذت‌بخش‌تر خواهد کرد. داستان «شکلات سوئدی» مثالی برای محیط تمرینی است. برای معلم تربیت‌بدنی، معرفی مهارت‌های جدید به شاگردان با استفاده از فعالیت‌های تمرینی متنوع باعث می‌شود شاگردان فعالیت را انتخاب کنند که از آن لذت می‌برند و یاد می‌گیرند. اگر شاگردان یا بازیکنان از آن‌چه که انجام می‌دهند لذت ببرند، نه تنها با شدت بهتری تمرین می‌کنند، بلکه مشتاق می‌شوند تا بیشتر تمرین کنند. وقتی در مورد بی‌هیجانی شنا کردن بعد از هر دور از قهرمان شنا، ترسی کالکین، سؤال شد، او گفت که «من افرادی را می‌شناسم که از شنا کردن مکرر خسته شده‌اند، اما اگر شما از انجام کاری لذت ببرید، آن را مکرر انجام می‌دهید. من شنا را دوست دارم و عاشق تمرین کردن هستم.

اگر عواملی مشخص (مواردی که تغییر نمی‌کنند) در محیط اجرا وجود دارند، نباید در محیط تمرین هم تغییر کنند. در مثال تفاوت عمده‌ای بین تمرین با توپ‌های سایز مختلف وجود دارد. این تفاوت موقعیت را بازیکن نباید در بازی ببیند.

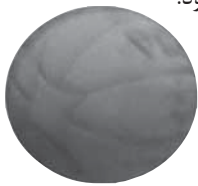
شکلات سوئدی بیان‌گر این مطلب است که حتی در تمام سطوح تمرینی بحث انگیزش و جایزه گرفتن بسیار مهم است. چنان‌که مربی تیم ملی گلف سوئد در تمرینات خود، یک بسته شکلات بزرگ هم قرار می‌دهد چنانچه بهترین تمرین و اجرا را از یکی از بازیکنان خود مشاهده کند بعد از تمرین به‌عنوان جایزه به فرد پرتلاش، شکلات را می‌دهد و او نیز در پایان جلسه با دیگر اعضای دیگر آن را می‌خورد.

این تشویق مسئله‌ای تحریک‌کننده برای تلاش بیشتر است و بازیکنان بر بهبود تکنیک کنترل مسیر، مهارت‌های پرتاب یا حتی قوانین صحیح کار می‌کنند. چنان‌چه که بازیکنان تمرین می‌کنند رقبای خود را یکی پس از دیگری پشت‌سر می‌گذارند. هر بازیکنی که اجرای تمرینی بهتری داشته باشد، خود را نسبت به جایزه نزدیک می‌بیند و بسیاری از افرادی که رقابت می‌کنند افراد ماهری هستند که به‌طور مرتب و سخت تلاش می‌کنند.

* میزان تمرین

سؤال متداول این است که چه مقدار تمرین برای یادگیری یک مهارت نیاز است.





بسیاری از موقعیت‌ها کیفیت اجرا بدتر می‌شود. تمرین اجرای بد اثربخش نیست. معلم و شاگرد عوامل مداخله‌گر تمرین را بررسی می‌کنند. زیرا وجود برنامه‌های تمرینی زیاد در مدت زمان محدودی وجود دارد. به جای یک ساعت تمرین کمال سینه هر روز، ممکن است

۲۰ دقیقه تمرین در سه روز هفته کارایی بیشتری برای شاگرد داشته باشد، هم‌چنین، اگر موقعیت بدنی در هر جلسه مهم باشد، شاگرد باید قبل از شروع تمرین، بدنش را به خوبی گرم کند تا دچار خستگی نشود.

* تمرین ذهنی

هیچ مهارت بدنی، بدون اجرای مهارت آموخته نمی‌شود. اما روش دیگری نیز وجود دارد که بر روند یادگیری اثر می‌گذارد. مرور ذهنی باعث افزایش یادگیری در مرحله تمرین مهارت حرکتی می‌شود و باید توسط معلم و شاگرد بررسی شود. مرور یا تمرین ذهنی شامل ذهنیت واقعی شاگرد نسبت به اجرای مهارت می‌شود. تحقیقات در زمینه یادگیری حرکتی، این تکنیک را برای یادگیری، اجرا و تثبیت مهارت‌های حرکتی مؤثر دانسته است.

مرور ذهنی باعث می‌شود شاگردان بر اجرای صحیح تمرکز کنند و قبل از آن که تمرین را شروع کنند، در ذهن خود مرور می‌کنند.

شاگرد خود را در موقعیتی می‌یابد که تمرین را به طور صحیح و موفقیت‌آمیز انجام می‌دهد. برای مثال، یک ژیمناست ممکن است در ذهن خود اجرایی بی‌نقص را تصور کند و سپس تلاش می‌کند تا آن را در تمرین خود بیافریند. تصویرسازی اجرای صحیح بعد از تمرین هم مؤثر است. در ادامه، مرور ذهنی هنگامی مفید است که به دلیل کمبود زمان، وضعیت آب و هوایی، کمبود امکانات و یا آسیب شرایط تمرین وجود ندارد. هنگام استفاده از این تکنیک، شاگردان باید اجرای صحیح مهارت را در سطح بسیار عالی مجسم کنند تا نتیجه خوبی داشته باشد. اگر خود را مثل اجراکننده خوب مجسم کنند، بسیار مهم است که در اجرا نیز موفق می‌شوند.

* اصول تمرین

۱. برای ماهر شدن، شاگردان باید تمرین کنند. ۲. برای هر جلسه تمرینی، هدفی تنظیم کنید. ۳. برای یادگیری صحیح، یک مهارت باید به طور صحیح تمرین شود. ۴. موقعیت‌های اجرا متغیرند بنابراین موقعیت‌ها و فعالیت‌های تمرینی را تغییر دهید. ۵. خستگی باعث کاهش اثربخشی تمرین است. شاگردان را موظف کنید تا در دوره‌های کوتاه‌مدت تمرین کنند. ۶. مرور ذهنی اجرای مهارت قبل

متأسفانه، جواب واضحی برای این سؤال وجود ندارد، اما روش‌های متعددی وجود دارد تا طول تمرین را معین کند. روش هدف‌گذاری آسان‌ترین و کارآمدترین روش است. در هدف‌گذاری، تعدادی از ملاک‌های از قبل شناسایی‌شده انتخاب می‌شود و شاگرد تا وقتی تمرین می‌کند که به هدف برسد.

توانایی، انگیزش و سطح مهارت بالا بررسی می‌شود. برای مثال، هنگام یادگیری سرویس بدمینتون شاگرد ممکن است تا جایی تلاش کند که از ۱۰ سرویس، بتواند همه را به خوبی بزند. اگر شاگرد، بازیکن پیشرفته‌ای باشد، باید مکان نشستن توپ در این ۱۰ سرویس کوچک‌تر شود. ملاک تمرین مهم است تا مناسب تنظیم شود که شاگردان حس تلاش برای موفقیت را در خود داشته باشند.

انتظارات سطح بالا ممکن است شاگردان را از تلاش کردن منصرف کند و یا حتی اجرای نامناسب تکنیکی را در موارد

تمرینات سخت به‌وجود آورد. چنانچه یادگیری و تمرین ادامه می‌یابد، مربی و شاگرد باید اهداف تمرین را مرور کند و اهداف جدید را وقتی تنظیم کنند که اهداف قبلی به راحتی قابل دسترس است. مرور اهداف تمرین هم‌چنین مشخص می‌کند که چه وقت باید به مهارت جدید رفت.

* طول تمرین

دومین مسئله‌ای که بین معلم و شاگرد مطرح می‌شود این است که چقدر یک جلسه تمرین طول می‌کشد. هیچ شواهدی طول تمرین یا تعداد جلسات تمرین را نمی‌تواند تعیین کند. سطح مهارت، انگیزش و توانایی بدنی هر شاگرد و هم‌چنین میزان سختی مهارت باید بررسی شود. عاملی که می‌تواند به تعیین برنامه تمرینی کمک کند، خستگی است. با وجود مهارت‌های بدنی بسیار اجرای مکرر باعث می‌شود تا شاگرد خسته شود. چنانچه شاگرد خسته می‌شود، در



معلمان باتجربه به شاگردان نکاتی را یادآوری می‌کنند که احساس می‌کنند شاگردان به خوبی این نکات را می‌آموزند و توجه کافی نسبت به نکات ذکر شده داشته باشند

* هدف بازخورد

اهمیت بازخورد حین تمرین در سه زمینه است: اولاً، بازخورد، اطلاعات مهمی به شاگرد می‌دهد تا موارد صحیح اجرا را تکرار کند. درک آن چه باید به طور صحیح اجرا شود برای شاگرد ضروری است اگر به شاگرد بگویید که چه کاری را درست انجام می‌دهد، دوست دارد آن کار را تکرار کند. دوم، بازخورد، اطلاعاتی به شاگرد می‌دهد تا ایرادهای حین اجرا را برطرف کند. ایرادهای تکراری در اجرا باید قبل از تثبیت از بین برود. سوم، بازخورد در انگیزش شاگرد نقش مهمی دارد.

* اجازه دهید شاگردان بیشتر بدانند

افراد سریعاً می‌آموزند در صورتی که موفقیت را تجربه کنند. معلمان ورزش باید مشخص کنند که شاگردانشان کدام مهارت‌ها را به درستی انجام می‌دهد. این به خصوص مسئله در مراحل اولیه یادگیری مهارت مهم است که نتایج اجرا ثابت نیست. برای مثال، شاگرد ممکن است از تکنیک قابل قبولی در گذاشتن توپ استفاده کند که موقعیت توپ را بر اثر تمرین به هدف ثابت به خوبی حس کرده است. شاگردان ممکن است دلسرد شوند اگر پرتاب کوتاه یا دور از هدف داشته باشند. آن‌ها مایلند تا اجرای خوبی برای داشتن نتیجه خوب داشته باشند. تا جایی که امکان داشته باشد، معلم جنبه‌های اجرای صحیح را می‌گوید و شاگردان هم آن‌ها را تکرار می‌کنند. این مسئله توسط معلم تازه‌کار نادیده گرفته می‌شود. به بچه‌ها، اجرای صحیح بیاموزید تا آن‌ها نیز اجرای صحیح را بیاموزند.

* اجرای ماهرانه

اطلاعات سمعی و بصری‌ای که شاگرد بعد از اجرا می‌گیرد، به او این اجازه را می‌دهد تا بداند که اجرای صحیح او با اجرای ایده‌آل تکنیک همخوانی دارد. معلم و شاگرد هر دو باید تصور روشنی از اجرای ایده‌آل داشته باشند تا معلم بتواند با استفاده از اطلاعات، الگوی حرکتی مطلوب را فراهم کند. اطلاعات نامربوط شانس برای درک شاگرد مشکل و غیرممکن است. برای مثال، اگر شما به شاگرد خود درباره دویدن و میزان خم شدن زانو و گام برداشتن توضیحاتی بدهید و درباره تاب دادن دست به وی بازخورد ندهید، فرد تمرکز بیشتری بر قسمت زانو‌ها دارد. بهتر است خطاها را شناسایی کنید و یادداشتی از آن داشته باشید و با توضیحات اضافی آن‌ها را صلاح کنید. از مطالب اصلی دریغ نکنید تا وقتی که شاگرد نسبت به آن اطلاعات تسلط داشته باشد اگر شاگرد وضعیت زانو و نحوه هدایت پای خود را در دویدن به خوبی متوجه شد حالا می‌توانید در مورد حرکت دست در صورت نیاز کار کنید.

و بعد از تمرین، اجرا را بهبود می‌بخشد و ۷. فعالیت‌هایی را به شاگردان خود پیشنهاد دهید که بعد از آموزش، تمرین را شروع کنند.

* فراهم کردن بازخورد مؤثر

بازخورد پاسخی است که معلمان درباره کیفیت و صحت اجرای مهارت به شاگردان می‌دهند. اکثر مواقع معلمان در حین تمرکز اجرا و یا دقیقاً بعد از اجرا بازخورد می‌دهند. بازخورد یادگیری شاگردان را تضمین نمی‌کند، ولی کمک به یادگیری می‌کند. توانایی شاگرد مهم‌ترین نقش را در یادگیری دارد. مدت زمان و موقعیت یادگیری می‌تواند بر یادگیری مؤثر باشد. اما بازخورد در حین تمرین شاگرد، در روند یادگیری مؤثر است. به خصوص اگر معلم، اصول بازخورد مؤثر را دنبال کند.

اگرچه بازخورد توانایی افزایش یادگیری را بهبود می‌بخشد، اما همیشه ضروری نیست. یادگیری بدون بازخورد رخ می‌دهد و بازخورد بر یادگیری فرد در صورتی که زمان نداشته باشد، اثر می‌گذارد. معلم سپس باید توجه دقیقی به نقش بازخورد در توسعه و یادگیری شاگرد داشته باشد.

* انواع بازخورد

بازخورد دو نوع است: آگاهی از اجرا و آگاهی از نتیجه. همان‌طور که از نام آن‌ها مشخص است، آگاهی از اجرا در مورد نحوه اجرای یک مهارت می‌باشد (مثلاً، آیا حرکت دسته گلف در تاب دادن آن صحیح است؟) در حالی که آگاهی از نتیجه در مورد نتایج اجراست. (مثلاً، توپ به هدف درست زده شده معلم برای دادن بازخورد نحوه اجرا می‌تواند مفید باشد. زیرا شاگردان می‌توانند از نتیجه آگاه شوند. گاهی نتایج خوب از اجرای ضعیف به وجود می‌آیند که اغلب ثابت نیستند. پیشرفت در کیفیت و کمیت نتایج باعث می‌شود شاگردان آگاهی درستی توسط بازخورد به دست آورند.



* انگیزش همراه با بازخورد

بهترین بازخورد به شاگردان انگیزه می‌دهد تا بهتر کار کنند. برای شاگردان مهم است که بدانند می‌توانند یاد بگیرند و پیشرفت خود را می‌بینند. محیط آموزشی مثبت بهتر از محیط آموزشی منفی در امر یادگیری است. اکثر معلمان بر جنبه‌های منفی اجرا توجه می‌کنند و کمتر به موفقیت در اجرا توجه می‌کنند. آن‌ها بر اجرا تمرکز می‌کنند و به خود فرد توجهی ندارند. به خصوص برای شاگردان مبتدی دانستن این مطلب که آن‌ها در برخی از موارد اجرا به خوبی عمل می‌کنند، کافی است تا تلاش خود را ادامه دهند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند.

رابطه بین معلم و شاگرد مهم است. در برخی زمان‌ها، معلم باید نقش یک راهنما، رهبر یا حامی را داشته باشد. برای معلمان که هدف خود را در موفقیت شاگردان می‌پندارند، راحت است مواردی را شناسایی کنند که شاگردشان درست اجرا می‌کند و به او نیز اطلاع دهند. شناسایی مواردی که شاگرد در آن‌ها ضعف دارد، به خصوص شاگردی که مبتدی است، باعث می‌شود که او از ادامه مهارت ناتوان شود.

دکتر رادتورپ از دانشگاه لاگ‌بورگ انگلیس بیان می‌کند که «بعد از چهارده سال آموزش تنیس، یک روز متوجه شدم که من هرگز تنیس آموزش نداده‌ام. متوجه شدم که چهارده سال است به مردم گفته‌ام نمی‌توانند تنیس بیاموزند و حالا زمان تغییر است.» حتی با وجود توجهات بسیار، بازخورد منفی به خصوص برای شاگرد مبتدی ارزش کمی دارد دکتر تورپ فردی بسیار راستگو و صادق بود که این مطلب را ذکر کرد. او تغییر یافت و حتی در مورد روش تدریس مهارت‌های ورزشی به مردم نیز تغییر ایجاد کرد.

* بازخورد مؤثر

بازخورد باید جنبه خاصی از حرکت تحت کنترل شاگرد را دربرگیرد. مشخص کردن یک یا دو جنبه از اجرای مهارت به شاگرد اجازه می‌دهد تا روی تکنیک درست مهارت تمرکز کند. برای اصلاح یک تمرین، معلمان با تجربه بر اجزای مهارت صحیح و درست تمرکز می‌کنند که تفاوت عمده‌ای در اجرای شاگرد به وجود می‌آورد. برای مثال، مربیان تنیس به نحوه گرفتن راکت شاگردان نگاه می‌کنند، بدون توجه به این که چه بخشی درست اجرا می‌شود. اگر شاگرد راکت نامناسبی داشته باشد، بعید است که ضربه مؤثری به توپ بزند.

بازخورد فردی بهترین بازخورد است. به عبارت دیگر، معلمان باید اجزای خاص هر هدف را به منظور تقویت یادگیری مشخص کنند. گفتن این جمله که «محل قرار

گرفتن انگشت شست به نحوه حرکت راکت کمک کرد» به نسبت «پرتاب خوبی داشتی» کمتر مؤثر است. در این روش، شاگردان، اجزا و عوامل بنیادی مهارت را هنگام آموزش، درک می‌کنند. آن‌ها اجرای درست مهارت ماهرانه را به بخش‌های متوالی مهارت نسبت می‌دهند. تقویت دستیابی به هدف به شاگردان کمک می‌کند تا مهارت را به شکل مناسبی اجرا کنند.

بازخورد زمانی برای دادن توضیحات بسیار نیست، بلکه باید نکات کلیدی اجرا به طور خلاصه بیان شود. این نکات باید به منظور بهبود و پیشرفت در اجرا باشد. نظراتی هم‌چون «کارت خوب بود»، «بیشتر تلاش کن» و «بسیار خوب» در مقایسه با جملاتی مثل «ادامه حرکت را داری»، «از پای چپ برای حرکت استفاده کن»، «شانه‌هایت عمود بود» اهمیت بیشتری دارد.

* تمرین موفقیت‌محور در مقابل خط‌محور

یکی از معلمان ورزش تجربه ناامیدکننده‌ای را در طول مربی‌گری خود داشته که یکی از همکارانش هنگام آموزش به بچه‌های ۸ ساله، مدام پس از اجرای ضعیف به آن‌ها بازخورد منفی می‌داد و فقط گوشزد می‌کرد که نمی‌توانند در مهارت ورزشی موفق شوند که شاگردان از تلاش دست برمی‌دارند و زمین تمرین را برای همیشه ترک می‌کنند، که پسریچه‌ای با حالت دل‌سرد و ناامیدکننده برای همیشه به سمت فعالیت ورزشی نمی‌رود.

توجه به اجرای غلط و بحث درباره خطاهای پی‌درپی باعث دل‌سردی بیشتر شاگرد می‌شود تا این که باعث نتیجه خوب شود. تمرکز بر نکات منفی به خصوص در مورد شاگردان مبتدی یادگیری را ارتقا نمی‌دهد. برای اجراکننده ماهر که تبحر زیادی در اجرای مهارت دارد، مشخص کردن خطاهای اجرا به منظور پیشرفت در اجرا بسیار ضروری است. اما در خصوص شاگردان مبتدی و متوسطه مشخص کردن خطاها در اجرا باعث تقویت این باور می‌شود که آن‌ها نمی‌توانند و نخواهند توانست مهارت را بیاموزند. در نتیجه تمرین زمینه‌ای برای شکست می‌شود تا این که فرصتی برای یادگیری و پیشرفت باشد.

اکثر معلمان نمی‌دانند نقش مهمی در یادگیری شاگردان خود دارند. هنگام تجزیه و تحلیل اجرای شاگرد، هرچند، فقط خطاها هستند که برای معلم مشخص هستند. در هر تلاشی، مربی خطاها را مشخص می‌کند و پیشنهادهایی برای اصلاح آن‌ها می‌دهند. این نوع بازخورد خط‌محور است. بخش آموزش شاگرد شامل تشخیص خطاهای متوالی و پیشنهاد راه‌هایی برای اصلاح آن‌ها توسط معلم

تکرار یک اجرا تمرین نیست. برای پیشرفت در اجرای مهارت شاگرد باید هدفمند و با هدف پیشرفت تمرین کند

خوب ضرورتی
نمی‌بیند تا بعد
از هر کوششی
به شاگردان
بازخورد دهند.
آن‌ها پیشرفت
واقعی را درک می‌کنند
و سعی در تقویت آن دارند.

در نهایت، بازخورد مؤثر ارزش

هدف را مشخص می‌کند. شاگردان باید بدانند که چرا در
حال یادگیری موارد آموزش هستند.

* بازخورد مؤثر

۱. بازخوردها را انتخابی کنید. ۲. در موارد یادگیری
شده، تخصصی باشید. ۳. توانمند باشید. ۴. اهمیت دستیابی
را درک کنید.

* وسایل آموزشی

استفاده از وسایل آموزشی نیز می‌تواند در یادگیری بهتر
شاگردان مؤثر باشد، مثلاً در مهارت زدن گل در فوتبال قرار
دادن اهداف تمرینی می‌تواند در موفقیت شاگردان مؤثر باشد.
معلمان باتجربه با استفاده از تجربه و اطلاعات خود سعی
می‌کنند از تجهیزات آموزشی بسیار مهم استفاده کنند.

* نتایج

یادگیری مهارت‌های تربیت‌بدنی و ورزشی به کیفیت
و کمیت تمرین وابسته است. توضیحات کافی در یادگیری
یک مهارت مؤثر است، اما مهارت‌ها در نتیجه تمرین ماهرانه
می‌شود. ساعت‌ها زمان می‌برد تا مهارت در موقعیت‌های
مختلف به منظور یادگیری مهارت اجرا شود. به‌منظور
یادگیری صحیح یک مهارت، شاگردان باید در ذهن خود
هدفی داشته باشند و از آن به بهترین نحو استفاده کنند.
در بسیاری موارد، برای شاگردان مشکل است تا زمان کافی
را صرف تمرین مهارت کنند. بازخورد مثبت اثربخشی و
کارایی را در هر جلسه تمرین افزایش می‌دهد. بازخورد
باید طوری باشد تا یادگیری را تقویت کند و فقط خطاهای
اجرا را مشخص نکند. بازخورد باید مؤثر، متوالی و مطابق
با هدف ذهنی شاگردان باشد. سرانجام، معلماتی که اهداف
را تعیین می‌کنند و اهمیت اهداف برایشان مشخص است،
بهتر می‌توانند به شاگرد خود اطلاعات کافی و مفیدی دهند
تا شاگردان بعد از هر جلسه احساس خوبی از کلاس و درس
داشته باشند.

است. در تمرین موفقیت‌محور، معلم به بخش‌های مهارت
که به درستی اجرا شده توجه می‌کند. به دلیل این که
مشخص کردن خطاها راحت‌تر از تشخیص موارد صحیح است
به‌خصوص وقتی که اجرای نامناسب شاگردان باشد، مربی باید
دقت بیشتری داشته و نکات اصلی یک مهارت را مشخص کند
و بخش‌های صحیح اجرا را همچون بازخورد به شاگرد بیان کند.
اگرچه، اجرای موفق زمانبر است، اگر شاگردان بدانند که بر اثر
تمرین حتی یک بخش از مهارت را درست اجرا کرده‌اند این امر
باعث می‌شود تا با تمرین بقیه بخش‌های مهارت را درست اجرا
کنند. هرچند مربی نمی‌تواند خطاهای تکراری شاگرد را هم
نادیده بگیرد. تمرین خطاها باعث ماندگاری آن‌ها می‌شود و از
پیشرفت جلوگیری می‌کند. درحقیقت بازخورد خطا محور برای
یادگیری بهتر است. معلمان باید خطاهای شاگردان را اصلاح
کنند. هرچند که اصلاح خطاها به این معنی نیست که به آن‌ها
بگویند چه چیزی را اشتباه انجام می‌دهند.

در تمرین موفقیت‌محور معلمان درخصوص اجرای
صحیح شاگردان و نحوه اجرای صحیح مهارت بازخورد
می‌دهند. بیش از مشخص کردن خطای شاگردان، معلمان
باتجربه، روی اجراهای درست شاگردان تمرکز می‌کنند و آن
را به اجرای صحیح سوق می‌دهند و پیشنهادهای می‌دهند تا
شاگردان بتوانند بهترین اجرا را داشته باشند. کوچک‌ترین
موفقیت باعث موفقیت بعدی می‌شود. شاگردان معلمان
باتجربه احساس نمی‌کنند که اشتباهات خود را بررسی
می‌کنند. شاگردان پیشرفت یادگیری را می‌یابند. تأکید
بر موفقیت شاگرد است نه جزئیات خطاهای او. برای اکثر
مربیان، ایجاد تمرین موفق محور منجر به یادگیری موفق
خواهد شد.

* ارزش قابل شویید

کیفیت بازخورد مؤثر طوری است که با بازخورد بی‌اثر
فرق می‌کند. برای این که بازخورد مؤثری داشته باشید از
نکات زیر استفاده کنید: ۱. بازخورد انتخابی باشد. ۲. بر
نکات خاص تمرکز کند. در صورتی که شاگردان اجرای
بهتری نسبت به اجرای قبلی خود داشته باشند در این
صورت می‌توان گفت که بازخورد ما مؤثر بوده است.
معلم نباید بعد از هر تلاشی به شاگرد بازخورد دهد.
دادن بازخورد کلی و معنی‌دار بعد از چند تلاش متوالی بهتر
از دادن بازخورد بعد از هر تلاش است. شاگردان باید هدف
معینی را که موجب تغییر در زندگی آن‌هاست را باور کنند.
معلمان خوب اهداف خود را مشخص می‌کنند. آن‌ها تشخیص
می‌دهند که کدام اجرا بهتر یا بدتر است و از طریق دادن
بازخورد، این موارد را به شاگردان اطلاع می‌دهند. معلمان

آسیب‌های ورزشی

بررسی علل و بروز حوادث (آسیب‌های ورزشی) در ساعات درس تربیت بدنی مدارس

اسکندر حسین پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر مدرسه راهنمایی تقوا، ارومیه

آموزشی



بعضی از انواع سرطان‌ها و بیماری‌های دیگر است. اهمیت درس تربیت بدنی در آن است که همه دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار می‌دهد و می‌تواند در کمک به تأمین سلامت آن‌ها مؤثر باشد. همچنین، درس تربیت بدنی می‌تواند اطلاعات لازم را برای حفظ آمادگی جسمانی و سلامت در طول زندگی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد، از طرفی ورزش و فضاهای بازی در مدارس عمده‌ترین دلیل آسیب در دانش‌آموزان هستند. اهمیت پیشگیری و شناسایی اولیه آسیب‌ها در مدارس از این نظر مهم است که در مدارس سیستمی برای درمان و پیشگیری‌های ثانویه وجود ندارد. حادثه مفهومی کیفی است. همانند دیگر مفاهیم کیفی، توصیف‌های گوناگونی درباره

مدرسه مکانی مطمئن در پرورش استعداد‌های انسان‌ها قلمداد می‌شود و در فراهم آوردن زندگی سالم و نشاط‌انگیز و تربیت افراد با رفتار سالم، نقش بسیار سازنده‌ای ایفا می‌کند. در این میان یکی از عوامل ایجاد نشاط ورزش است که ابزار مناسبی برای ارتقای سلامت دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. امروزه، به‌خوبی اثبات شده است که کمبود فعالیت بدنی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری شریان کرونر، فشار خون، دیابت، کلسترول خون، پوکی استخوان،



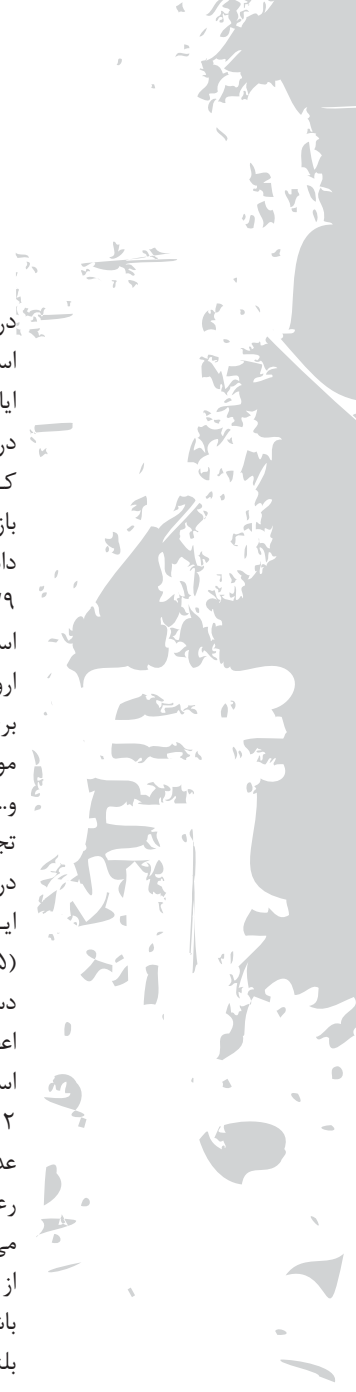
آن به عمل آمده است. برای مثال هاینرش^۱ در سال ۱۹۵۹، حادثه را به پیشامدی ناخواسته و مهارنشده تعبیر کرد که در آن کنش و واکنش یک شیء، ماده، شخص یا اشعه به یک آسیب شخصی یا احتمال آسیب دیدگی منجر شود. ساری^۲ در سال ۱۹۸۶ حادثه را چنین تعریف کرد: «حادثه فرآیندی است از پیشامدهای موازی و پی در پی که به نتیجه‌ای خطرناک منجر می‌شود.» «سازمان بهداشت جهانی» (WHO) نیز حادثه را این‌گونه تعریف می‌کند: «حادثه رویدادی غیرمنتظر است که معمولاً در ترافیک، محل کار، مراکز تفریحی یا ورزشی اتفاق می‌افتد و باعث آسیب می‌شود.» به عبارت دیگر نیروی بالقوه‌ای است که برای آسیب زدن به بالفعل تبدیل می‌شود. این تعریف می‌تواند به نقایص و کمبودهای ساختاری و امنیت در فضاهای ورزشی مدارس ارتباط داشته باشد.

حوادث از دو بُعد انسانی و اقتصادی دارای اهمیت هستند. بروز حادثه از جنبه انسانی به دلیل ایجاد درد و رنج برای فرد آسیب‌دیده و نیز ایجاد احساس گناه و تقصیر آرامش روحی و آسایش جسمی در فرد به‌وجود آورنده حادثه و از لحاظ اقتصادی، ضرر و زیان مالی برای درمان و جبران توان از دست داده متحمل می‌شود.

آسیب‌های ورزشی بر اثر ضربه‌های شدید یا کشش‌های متمادی و بیش از حد یا افتادن در حین انجام حرکات ورزشی به‌وجود می‌آیند. صدمات ورزشی می‌توانند استخوان‌ها یا بافت نرم (رباط، ماهیچه و تاندون) یا هر دو را دچار مشکل سازند. برخلاف تصور بسیاری افراد، کودکان با عکس‌العمل‌هایی ناپخته، عدم توانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب‌های ورزشی هستند. سالانه بسیاری از دانش‌آموزان مدارس دچار صدمات ورزشی می‌شوند که نیمی از آن‌ها با انجام معالجات خانگی یا بدون رسیدگی خاص بهبود می‌یابند و نیمی دیگر به رسیدگی پزشکی نیاز پیدا می‌کنند. دو دلیل مهم برای آسیب در دانش‌آموزان وجود دارد که عبارتند از: ۱. ناآشنایی با اصول اولیه ورزش، گرم نکردن، دقت نکردن به دستورات مربی، نبود مربی و... ۲. فضاها و تجهیزات ورزشی غیر ایمن و غیر اصولی که باید در ورزش مدارس مورد توجه قرار گیرند. براساس محاسبات آماری از هر ۱۰۰۰ دانش‌آموز، ۲۶ تن به آسیب‌های ورزشی دچار می‌شوند و بالاترین میزان این صدمات متوجه کودکان ۱۵-۱۴ سال است، که میزان این آسیب‌ها از نظر تعداد صدمه‌دیده در مدارس زیادتر است که ورزش‌های جمعی صورت می‌گیرد. دانستن علل و عوامل ایجاد آسیب‌های ورزشی نقش مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها و برقراری ایمنی در ورزش دارد و باعث کاهش عوارض ناشی از آن‌ها می‌شود. حادثه خبر نمی‌کند و احتمال ایجاد آن وجود دارد، اما با آینده‌نگری و پیش‌بینی خطرات احتمالی می‌توان عوارض ناشی از حوادث ورزشی را به حداقل رساند.

آسیب‌های حاصل از نبود ایمنی در سایر کشورها به وفور یافت می‌شود. برای نمونه در مطالعات نشان داده شد که ۱۹





درصد حوادث روی داده برای کودکان در زمان مدرسه بوده است که پس از حوادث خانه جایگاه دوم را داشته است. در ایالات متحده، سالانه بیش از ۲۰۰۰۰۰ آسیب در حین بازی در هر سال در ایالات متحده برای دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد که تقریباً ۷۵ درصد این آسیب‌ها بر اثر برخورد با زمین بازی ایجاد می‌شود. امیرزاده (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان داده است که ۱۶/۳ درصد حوادث مدرسه، در زنگ ورزش و ۴۱/۹ درصد دیگر مربوط به زمین خوردن در فضای ورزشی است. با پژوهشی که توسط نویسنده در سطح مدارس شهر ارومیه انجام داده است، بیشترین علل حوادث به ترتیب: برخورد با زمین در هنگام ورزش (۴۱/۵٪)؛ برخورد با موانع در زمین‌های بازی، تیرک‌ها، درختچه‌ها، سکوها و... (۱۹/۵٪)؛ برخورد ضربات توپ و استفاده ناصحیح از تجهیزات (۱۸/۲٪)؛ حرکات ناصحیح ورزشی (۱۱/۷٪) و درگیری دانش‌آموزان هنگام بازی (۹٪) می‌باشند. که بیشتر این حوادث در فضای ورزشی مدارس اتفاق افتاده است (۷۵٪). در این بین بیشترین آسیب‌ها به ترتیب مربوط به دست و بازو (۴۴/۱٪)، اندام‌های تحتانی (۳۳/۸٪)، دیگر اعضا (بینی، چشم، بیضه و...) (۱۶/۹٪) و تنه (۵/۹٪) بوده است. اقدامات انجام شده در مدرسه در ۶۵ آسیب‌دیدگی، ۱۲ اعزام به اورژانس صورت گرفته بود و در نهایت ۷/۸٪ عدم بهبودی کامل در دانش‌آموزان مشاهده شد. از آنجاکه رعایت اصول ایمنی در هنگام ورزش مهم‌ترین عامل به‌شمار می‌رود، باید با به‌کارگیری روش‌های دقیق و حساب‌شده از این ناراحتی‌ها جلوگیری کرد. مسئولان باید متوجه باشند که مکان‌های ورزشی باید ایمن و عاری از پستی و بلندی و با فاصله مناسب از دیوار و موانع احداث شوند و تمام موارد ایمنی در حین ورزش و فضاهای ورزشی رعایت شود. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه‌ها بسیار مهم و مثبت است، باید آن‌ها را از رفتارهای ناصحیح در ورزش منع کنیم. با توجه به اینکه دانش‌آموزان آینده‌سازان مملکت هستند و آینده جامعه به آن‌ها بستگی دارد، سلامت جسمانی این قشر در ابعاد مختلف می‌تواند ضامن پیشرفت آن‌ها در جامعه در گستره‌های مختلف باشد.

دبیران و معلمان تربیت‌بدنی باید دوره‌های کمک‌های اولیه و دوره ایمنی اماکن و فضاهای ورزشی را طی کلاس‌های ضمن خدمت گذرانده باشند تا در مواقع خطر آمادگی لازم را داشته باشند. دانستن علل و عوامل ایجاد آسیب‌های ورزشی نقش مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها و برقراری ایمنی در ورزش مدارس دارد و باعث کاهش عوارض ناشی

از آن‌ها می‌شود. از آنجا که بعد از حوادث، خسارت وارده به دانش‌آموز و خانواده جبران نمی‌شود (جزء هزینه اندک بیمه حوادث) و هزینه‌های نسبتاً سنگین مداوا باعث مراجعه اولیا به ارتوپدهای محلی می‌شود. آینده‌نگری و پیش‌بینی خطرهای احتمالی می‌تواند راهگشا باشد. پیشنهاد می‌شود که دانش‌آموزان در زمان ورزش در مدرسه طبق مقررات تحت پوشش بیمه ورزشی در مدارس قرار گیرد.

وزارت آموزش و پرورش باید با صرف هزینه‌های هدفمند سعی در فراهم آوردن محیطی ایمن برای ورزش دانش‌آموزان داشته باشد تا با فراغ بال این قشر نوجوان نیازهای جسمی و روحی خود را برآورده سازند که در این صورت بسیاری از مشکلات آن‌ها حل خواهد شد. در ضمن، گاهی فقدان معلمان ورزش و نبود نظارت بر کار دانش‌آموزان موجب صدمات جبران‌ناپذیری خواهد شد که از نظر قانونی دست‌اندرکاران مدرسه و معلم ورزش مسئول این صدمات هستند. مسئولان مدارس و معلمان ورزش در صورت قصور باید پاسخگو باشند و اولیا مجاز به پیگیری وضعیت فرزندشان هستند. امیدوارم، با درایت همکاران در تمام مناطق کشور، شاهد به حداقل رساندن حوادث در مدارس باشیم.

برداشتن یک گام برای هر انسان، جهشی است برای بشریت

پی‌نوشت

1. Heinrich
2. Sari

منابع

۱. حسین‌پور، اسکندر. «بررسی وضعیت ایمنی در مدارس». پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه ارومیه. ۱۳۸۹.
۲. فارسی، علیرضا و همکاران (۱۳۸۵). «بررسی وضعیت ایمنی فضاهای ورزشی مدارس کشور». طرح پژوهشی دفتر تحقیق و توسعه تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش. ص ۵۴-۴۰.
3. Department of National Heritage. (1995). "sport-raising the game". London: Department of National Heritage.
4. Merrilee N. Zetaruk, Marion A. Violan, David Zurakowski and Lyle J. Miicheli. (2000). "Karate injuries in children and adolescents". Accident Analysis and prevention, vol. 32, issue3, may, pp:421-425.
5. Phelan KJ, Khoury J, Kalkwarf HJ, Lanphear BP. (2001) "Trends and patterns of playground injuries in United States children and adolescents". Ambulatory Pediatrics;1(4):227-33

آب درمانی

سعدي سامي

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

اطلاع
رسانی



مقدمه

در سال‌های گذشته، به روان‌شناسی درد همانند بخشی از پژوهش و درمان توجه شده است. متخصصان طبقه‌بندی‌های متعددی را از درد ارائه کرده‌اند، درد مزمن اصطلاحی است که برای توصیف گروهی از دردهای مزمن غیرسرطانی و مقاوم مقابل درمان گفته می‌شود که به‌رغم درمان‌های انجام شده بیش از شش ماه تداوم یابند (۱،۲). درد کمر حاد و مزمن و آسیب‌های ورزشی دیسک کمر در ورزشکاران نسبت به جمعیت عادی بیشتر است. هر آسیبی امکان دارد که در پی ضربات به ستون مهره در ورزشکاران دیده شود. از سویی ورزشکاران به سبب فشار نیروهای مکرر به آن‌ها نسبت به تغییرات تخریبی در دیسک‌ها مستعد هستند. فتق دیسک مهم‌ترین علتی است که سبب کمردرد در ورزشکاران می‌شود. از چندین دهه پیش تا به حال به انجام دادن تمرین و ورزش درمانی به‌عنوان درمانی برای بیماران کمردرد توجه زیادی می‌شود (۳،۴). اخیراً، از روش آب‌درمانی در درمان کمردرد استفاده می‌شود که متخصصان اثربخشی آن را تأیید کرده‌اند. سه خاصیت مهم یعنی شناوری، مقاومت و جریان آب در کاهش درد تأثیر به‌سزائی دارد. بنابر توصیه متخصصان، شنا در آب گرم از بهترین فعالیت‌ها برای درمان کمردرد است، با وجود این شیرجه را برای افراد مبتلا به کمردرد جایز نمی‌دانند. تمرینات در آب باید با دقت و با نظارت متخصص صورت پذیرد و از تمرینات در دزداجتناب شود. آب حافظ خوبی برای بدن است و وزن را از روی کمر در آب برمی‌دارد؛ از این‌رو فعالیت‌هایی همچون کرال سینه، کرال پشت و شنای از

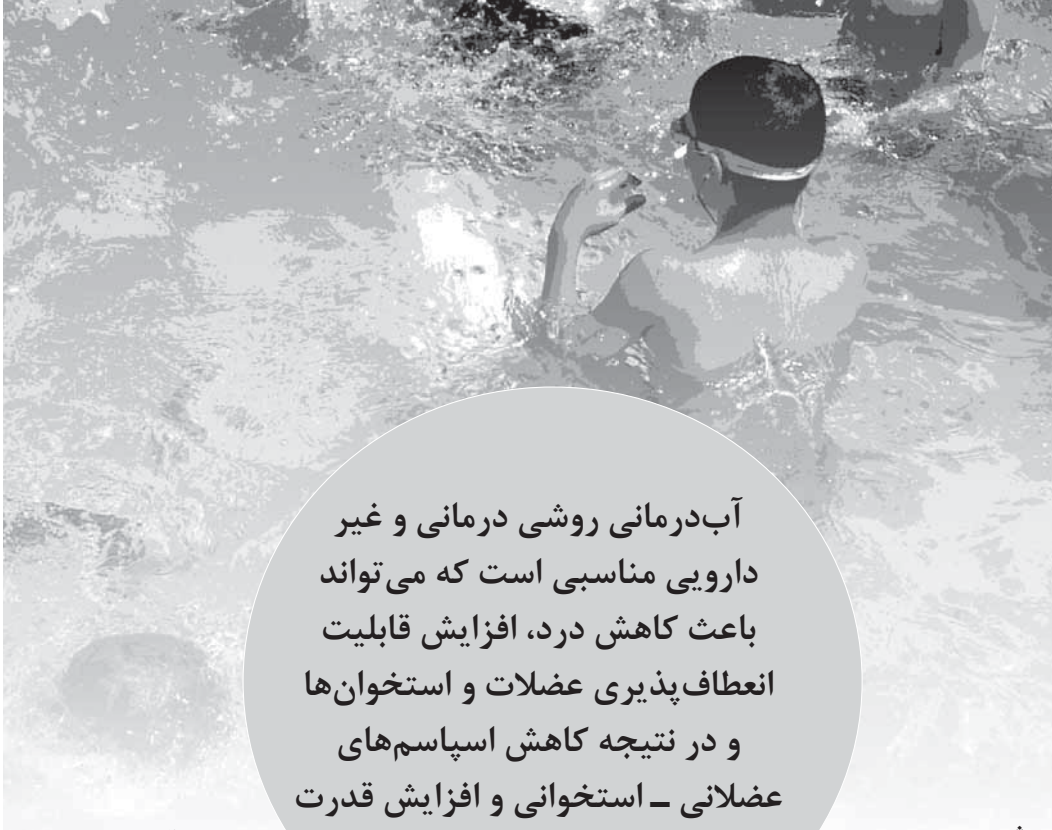
پهلوی برای بیماران مبتلا به کمردرد روش‌های مطمئنی هستند (۵). آب‌درمانی روشی درمانی و غیر دارویی مناسبی است که می‌تواند باعث کاهش درد، افزایش قابلیت انعطاف‌پذیری عضلات و استخوان‌ها و در نتیجه کاهش اسپاسم‌های عضلانی - استخوانی و افزایش قدرت و توان فرد شود (۶). نتایج مطالعه بارکر نشان داد آب‌درمانی در ۸ هفته و هر هفته

دو جلسه توانست میزان خستگی افراد مبتلا به کمر درد مزمن را کاهش دهد که در نتیجه

درد، اسپاسم‌های عضلانی و ناتوانی در انجام دادن کارهای روزانه بود. از طرفی بیماران در این مطالعه اذعان کردند که انجام حرکات ورزشی در آب بسیار راحت‌تر از انجام دادن این حرکات در خشکی است. به گونه‌ای که حتی گاهی قادر به انجام دادن این حرکات در خشکی نیستند (۷). تحقیقات نشان می‌دهد که آب‌درمانی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر درد، قدرت و انعطاف‌پذیری اسکلتی - عضلانی، عملکرد، اعتماد به نفس و تناسب بدن و کاهش عود حملات در بیماری‌های مزمن مانند کمردرد و غیره باشد (۸). نتایج تحقیق رابرتسون نشان می‌دهد که آب‌درمانی روشی مفید و مقرون به صرفه در مهار درد، اسپاسم عضلانی، اختلال در عملکرد و عدم تعادل است.

کلیدواژه‌ها: آب، آب درمانی

اخیراً، از روش
آب‌درمانی در درمان
کمر درد استفاده می‌شود
که متخصصان اثربخشی
آن را تأیید کرده‌اند



آب‌درمانی روشی درمانی و غیر
دارویی مناسبی است که می‌تواند
باعث کاهش درد، افزایش قابلیت
انعطاف‌پذیری عضلات و استخوان‌ها
و در نتیجه کاهش اسپاسم‌های
عضلانی - استخوانی و افزایش قدرت
و توان فرد شود

بحث

می‌دهد. آب به دلیل خواص فیزیکی منحصر به فرد خود برای تسکین دردهای پشت، کمر و آسیب‌های ماهیچه‌ای و استخوانی دیگر در ورزش وسیله‌ای مؤثر است. خاصیت شناوری آب جاذبه زمین را خنثی می‌سازد و به بیمار کمک می‌کند تا بتواند در حالی که در آب غوطه‌ور است، وزن خود را حین حرکات به راحتی تحمل کند. شناور بودن آب موجب کاهش نیروی جاذبه زمین می‌شود. این خاصیت آب را می‌توان به وسیله ایجاد جریان در آب افزایش داد. تحقیقات نشان داده است که ۳۰ - ۴۰ دقیقه فعالیت ورزشی در آب به ترشح آندروفین‌ها منجر می‌شود. این هورمون‌ها در مغز به منظور مبارزه با درد ترشح می‌شوند.

منابع

1. Holmberg, s. (1988). "Pain, in beck, mental health psychiatric nursing" Washington: the c.v. Mosby Company.
2. اصغری مقدم، محمدعلی (۱۳۷۶). «بررسی نقش روان‌نژندگی، باورهای مربوط به درد و راهبردهای مقابله‌ای در سازگاری با درد مزمن». خلاصه مقالات نخستین کنگره انجمن روان‌شناسی، تهران. ایران.
3. Ferrell JP, Koury M, Taylor CD. "Therapeutic exercise for back pain." In: Twomeny LT, Taylor JR Physical therapy of the low back pain. Philadelphia: Churchill Livingstone; 3rd ed. 2000. P: 327-39.
4. Hayden JA, van Tulder MW, Tomlinson G. Systematic review: "strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain". Ann Intern Med. 2005 May; 142(9): 776-85.
5. ابراهیم‌زاده، علیرضا و همکاران «کمر درد و درمان آن». انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

سابقه آب‌درمانی یا (هیدروتراپی) به قدمت خود انسان است. از آب می‌توان مثل درمانی برای رفع تنش و ایجاد آرامش در

بدن بعد از کارهای سخت روزانه استفاده کرد. آب‌درمانی در تسکین دردهای عضلانی و همچنین در بهبود آرتروز و سایر بیماری‌های فرسایشی بسیار مؤثر است. همچنین نقش آب‌درمانی در افراد مبتلا به کمر درد مزمن آشکار و با تحقیقات گی‌تین‌بک و همکاران، مک‌لوی، بارکر و بوگارد همخوانی دارد و این در نتیجه تأثیرات مثبت آن بر قدرت و انعطاف‌پذیری اسکلتی - عضلانی، عملکرد، اعتماد به نفس و تناسب بدن و کاهش عود حملات در کمر درد باشد. نتیجه تحقیق سیدر و همکاران (۱۰) نشان داد که بیماران سالمند یا بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌توانند آب‌درمانی را به خوبی تحمل کنند و با غوطه‌ور شدن در آب باعث افزایش عملکرد عضلانی اسکلتی، قلبی - عروقی، کاهش مشکلات روحی - روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی و کاهش خستگی در بیمار شود. آب‌درمانی بر مبنای تئوری هیدرواستاتیک گسترش یافته است (۱۱). بر مبنای این روش، وزن بدن هنگامی که بدن در آب قرار دارد تا ۹۰ درصد کاهش می‌یابد و در نتیجه از فشار وارد بر مفاصل به‌طور چشمگیری کاسته می‌شود و بدن می‌تواند حرکات را به‌طور کامل انجام دهد. نیروهای محیطی از جمله جاذبه زمین که باعث فشار بر مفاصل و مهره‌های کمر شوند در حد بسیار زیادی کاهش می‌یابد و فرد با تحمل فشار کمتر می‌تواند بهترین بهره را از حرکاتی ببرد که در آب انجام

کلیدواژه‌ها: ارزش‌یابی کیفی «درک محتوای مهارت - فرایندی درونی»، ارزش‌یابی مستمر، یادگیری مستند، فردی کردن آموزش

روش‌های متفاوت ارزش‌یابی

در حال حاضر، پرکاربردترین روش ارزش‌یابی دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی آزمون آمادگی جسمانی است. همان‌طور که می‌دانید در اکثر موارد، با کمک این آزمون‌ها امتیاز کسب شده توسط دانش‌آموز و جدولی از میانگین‌ها مقایسه می‌شود و رتبه‌ای به او داده می‌شود. این مثالی از یک آزمون کمی یا

یکی از اهداف مهم بازسازی آموزشی، که اخیراً در بسیاری از کشورها در حال روی دادن است، این است که آموزگاران قادر به نشان دادن چیزی باشند که دانش‌آموزان با شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی می‌آموزند. درحالی‌که این امر موضوع جدیدی نیست، اکثر کسانی که تربیت‌بدنی تدریس می‌کنند به روشنی می‌دانند که چه تدریس می‌کنند و یا این‌که برخی انتظارات مختلفی که از دانش‌آموزان دارند نیاز به قدردانی دارد.

اولاً، گفتن این‌که چه چیزی تدریس می‌کنید؟ (آموزش بسکتبال، شوت کردن و پاس دادن) جواب مناسبی به این پرسش که دانش‌آموزان دارند چه چیزی یاد می‌گیرند، نخواهد بود. با توجه به تفاوت سطح مهارت‌های دانش‌آموزانی که در کلاس تربیت‌بدنی شرکت می‌کنند، هر دانش‌آموز نیز آنچه شخصاً تا پایان هر کلاس خواهد آموخت، مسلماً با دیگران متفاوت خواهد بود.

ثانیاً، شما بایستی بتوانید به این سؤال والدین که پسر ما یا دخترم چه چیزی یاد می‌گیرد؟ و یا به‌طور دقیق‌تر پسر یا دخترم پس از شرکت در این کلاس قادر به انجام دادن چه کاری خواهد بود که قبلاً نبوده است؟ پاسخ قانع‌کننده‌ای بدهید. لازمهٔ پاسخ دادن به چنین پرسش‌هایی داشتن اطلاعاتی است که ما در حال حاضر فاقد آن هستیم.

ارزش‌یابی چرا در تربیت‌بدنی ارزش‌یابی لازم است؟

نویسندگان: استفان جفریس
/ تونی جفریس /
وندی موستین
مترجمان: توران مرزبان‌پناه،
محمود فرید



مثال‌ها که در روشن شدن موضوعشان سودمند است، از منابع بیرون از مدرسه استفاده کنند.

مثال ۲: تهیه یک روش ارزش‌یابی برای سنجش یک مهارت در این ارزشیابی، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود یک فهرست بازبینی یا دستورالعمل تهیه کنند. به طوری که بتوانند آن را در ارزشیابی اجرای کیفی یک مهارت حرکتی به کار برند که یکی از همسالان آن‌ها اجرا می‌کند. اجزای مهم مهارت حرکتی باید در این روش ارزشیابی لحاظ شوند و دارای ارزش لازم باشند. دانش‌آموزان باید روش کاربرد ارزشیابی خود را شرح دهند و از ارزش‌های در نظر گرفته شده در آن حمایت لازم را به اختصار (در ۱ صفحه) ارائه دهند. صفحه ارزشیابی به فرم ارزشیابی پیوسته است.

فواید تکنیک‌های ارزشیابی شناختی

۱. دانش‌آموزان دانش مهارت حرکتی شخصی خود را می‌آفرینند و آن را شرح خواهند داد. بیشتر فرایند ارزشیابی، آموزشی و سنجشی است.
۲. فرایند استفاده از مجموعه متنوعی از منابع را که می‌تواند شامل استفاده از اینترنت، منابع ویدئویی، رسانه‌های نوشتاری و دانش متخصصان باشد، برای تکمیل کار توصیه می‌کند.
۳. محصول ارزشیابی یک منبع مفید بالقوه برای استفاده دیگران است و در قیاس با (برگه پاسخ تست) فهمیدنی‌تر است.
۴. ارزشیابی به خودی خود می‌تواند فرصتی برای خلق پروژه‌های میان رشته‌ای باشد که آن‌ها نیز به نوبه خود مانند آیین‌های در ایجاد پل‌هایی بین زمینه‌های آکادمیک مؤثر واقع شوند.

ایده‌های ارزشیابی دیگر

۱. یک فیلم ویدئویی آموزشی ۳ دقیقه‌ای درباره مهارت یا مفهوم درست کنید.
۲. بروشوری در خصوص مهارت یا مفهوم آن بنویسید و با رسم شکل یا نقاشی آن را شرح دهید.
۳. یک نامه یا یک پیام یا نوار ویدئویی به والدین خود درباره چیزی بنویسید یا ارسال کنید که در واحد درسی اخیر آموخته‌اید.
۴. یک وسیله یادآورنده برای به خاطر آوردن اجزای اصلی یک مهارت درست کنید.
۵. یک مهارت یا مفهوم آن را به دانش‌آموز کوچک‌تر از خود، یا فردی با مهارت کم‌تر یا با تجربه کم‌تر بیاموزید.
۶. با به کارگیری یک ابزار بصری برای برجسته کردن اطلاعات مهم یک مهارت یا مفهوم را نشان دهید.
۷. یک بازی طراحی کنید که یک مهارت، مفهوم یا استراتژی

هنجاری است. شما احتمالاً مطلع هستید که آزمون‌هایی نظیر آنچه ذکر شد، برای ارزیابی فوره‌ها در تنیس هم وجود دارد در حال زدن توپ به دیوار و گرفتن آن (حالت دریافت صحیح، وضعیت جنبی، گرفتن راکت در حالت سر بالا و...) در حالی که دانش‌آموز برای انجام بازی تنیس آمادگی نداشت، پیشرفت آشکار است. بدین ترتیب برای معلم‌های ورزش، اندازه‌گیری میزان یادگیری و مشاهده اثربخشی متقابل آن در تدریس فراهم خواهد بود.

برای مهارت‌های پیچیده‌تر یا زمانی که دانش‌آموزان دارند با مهارت‌های تازه‌ای آشنا می‌شوند، اغلب یادگیری با سرعت کم‌تری اتفاق می‌افتد و لذا انتظار اجرای کامل هر یک از مهارت‌ها از سوی دانش‌آموز، مقیاس خوبی برای اندازه‌گیری یادگیری و پیشرفت وی نیست. در این موارد، بکارگیری ارزشیابی کیفی مفیدتر خواهد بود. در ارزشیابی کیفی، همان‌طور که از نامش پیداست، ما در پی تغییر در کیفیت مهارت در حال اجرا هستیم تا نتیجه و اجرای کامل آن. مثلاً برای یک مبتدی واقعی زمان زیادی طول می‌کشد تا آمادگی پیدا کند توپ را به مدت یک دقیقه به دیوار بزند و در این کار از تکنیک‌های مناسب فوره‌ها استفاده کند. ارزشیابی یادگیری این دانش‌آموز با تست یک دقیقه زدن توپ به دیوار و گرفتن آن، برای نشان دادن آنچه یاد گرفته است، سنجشی درست نیست. شاید یک روش بهتر ارزشیابی آن باشد که از دانش‌آموز بخواهیم در زمان اجرای تست یک دقیقه‌ای زدن توپ به دیوار، بخش‌های مهم در اجرای فوره‌ها را در تنیس به ما نشان دهد.

روش‌های زیادی برای ارزیابی مهارت‌های دانش‌آموز از بخش‌های مهم یک مهارت حرکتی وجود دارد. علاوه بر نمایش واقعی بخش‌های مهم به معلم‌ها یا همسالان، دانش‌آموز می‌تواند دانش مربوط به مهارت را به‌طور آگاهانه و به شکل‌های گوناگون برای دیگران بیان کند. این روش برای دانش‌آموزانی است که با وجودی که چگونگی و چرایی یک مفهوم یا مهارت در تربیت‌بدنی را می‌فهمند، قادر به اجرای ماهرانه آن‌ها نیستند. با این وصف، دانش‌آموز می‌تواند با احاطه به دانش یک حرکت یا مهارت، یادگیرنده‌ای مستقل شود و به اصلاح مهارت‌ها و کاربرد مفاهیم بیرون از زمینه تربیت‌بدنی بپردازد. در این زمینه به بیان چند مثال می‌پردازیم:

مثال ۱: مقاله روزنامه دیواری

از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره و اگر خودشان خواستند یک‌نفره مقاله‌ای برای روزنامه مدرسه تهیه کنند و در آن مقاله آموزش‌هایی درباره یک مهارت حرکتی بگنجانند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید که برای به‌دست آوردن اطلاعات مورد نیاز مقاله خود، مثل: تصاویر، مطالب و

را تدریس کند.

چه چیزی می دانسته و یا می توانسته انجام دهد، چگونه می توانیم مطمئن باشیم که آنچه را تدریس می کنیم مورد نیاز اوست؟ خوشبختانه، ارزشیابی کار ترسناکی نیست. معلمان تأثیرگذار و کارا، همیشه و به طور پیوسته به ارزشیابی می پردازند. این معلمان به عمل دانش آموز خود نگاه می کنند تا ببینند چگونه مهارت را اجرا می کند و به دنبال آن به تعدیل درس مورد نیاز خود می پردازند. این تفاوت بزرگ آن چیزی است که در آینده انتظار می رود که یادگیری باید مستند باشد تا این که در ذهن معلم باشد.

گزارش های ارزشیابی

هیچ راهی را نمی توان بهترین و مناسب ترین روش ثبت و گزارش میزان یادگیری برای همه دانش آموزان دانست. روش های مختلفی وجود دارد که لازم است بهترین آن ها را برگزینید که مناسب شما و دانش آموزان شماست. بعضی معلم ها از نمودار استفاده می کنند و آن را در زمین بازی نصب می کنند. در این نمودارها، اسم دانش آموزان از بالا به پایین نوشته می شود و سطح مهارت آن ها از پایین به بالا ارتقا می یابد. به محض این که دانش آموزی موفق به اجرای صحیح یک مهارت شود، یک برچسب (نشان) مربوط به آن مهارت را دریافت می کند. برچسب ها جلوی اسامی قرار می گیرد. بسیاری از معلمان و دانش آموزان این روش را بسیار مهیج و آگاهی بخش می دانند. چالش اصلی در این روش، شکستن مهارت های بزرگ تر و تبدیل آن ها به مراحل پیوسته که به اندازه کافی کوچکند و همه دانش آموزان بتوانند با انجام آن ها، پیشینه های از موفقیت در یادگیری داشته باشند. در برخی موارد، دانش آموزان بزرگسال دوست ندارند اسم آن ها روی چارت باشد. در چنین مواردی معلم می تواند نمودار ارزشیابی را در یک کلاسور نگه دارد. نمودار دیواری هم خوب است، البته نمی توانند برای گزارش های اجرایی به کار بروند.

محصول بحث بالا اعتقاد به این امر است که تا جایی که ممکن است آموزش در تربیت بدنی باید فردی باشد. فردی کردن آموزش مستلزم به کارگیری استراتژی های آموزشی است که با روش آموزش سنتی، همه با هم و با روش آمرانه تفاوت دارد. همان طور که در این مقاله خواندید، ایستگاه های تدریس روش های متفاوتی به شما ارائه خواهد کرد. با این حال، لطفاً توجه داشته باشید که این ایستگاه ها نیازمند سازمان های مفصلی نظیر: نمودارها و تجهیزات هستند. همچنین ایستگاه ها فقط برای معلمان کارآمد است که مدیران ماهر در اداره کلاس هستند.

آنچه شما درباره این ارزشیابی ها ملاحظه می کنید آن است که معلمان به جای آن که از دانش آموزان بخواهند که به اطلاعاتی که توسط آن ها تهیه شده، همانند تست های سنتی پاسخ دهند یا شناسایی کنند، از آن ها بخواهند که نمایشی از دانش شخصی خود را خلق کنند. ذاتی بودن (درونی بودن) در این فرایندها، یکی از فواید این روش های ارزشیابی است. این گونه ارزشیابی ها در عین این که جنبه آموزشی دارند، درک محتوای مهارت از سوی فراگیرنده را هم نشان می دهد. در حالی که با به کارگیری تست های سنتی که همه با آن ها آشنایی دارند و به سرعت و با فرایندهایی می توان آن ها را به کار برد، تکنیک های ارزشیابی فوق می توانند بینشی را فراهم کنند که از طریق امتیازات آزمون های قابل حصول نیست. این امر بیش تر در خصوص دانش آموزانی صدق می کند که در مهارت های شناختی مشکل دارند. با وجود شکل های متنوع ارزشیابی که در بالا ذکر شد، دانش آموزان می توانند از نظر زبان شناسی شکلی از مراد را انتخاب کنند که آن ها را قادر سازد تا مهارت های تربیت بدنی و به هر حال، ارزشیابی های نظیر آنچه در بالا ذکر شد، این پتانسیل را دارد که میزان پیشرفت یادگیری دانش آموزان و نیز اثربخشی آموزش و برنامه های آموزشی را بهتر تفسیر کند.

چه وقت باید ارزشیابی کنیم؟

ارزشیابی یادگیری در پایان یک دوره آموزشی، یعنی حداقل ارزش را به ارزشیابی دادن. چرا که در آن زمان، برای ایجاد هر تغییر آموزشی که ممکن است به آموزش کمک کند، خیلی دیر شده است و برای تغییر و اصلاح روش آموزش فرصتی باقی نیست. همچنین سندی وجود ندارد تا نشان دهد که عملکرد دانش آموز نتیجه مستقیم آموزش های شماست یا خیر. در چنین شرایطی، پیش آزمون و یا پس آزمون تا اندازه ای حداقل با مشخص کردن تغییرات در اجرا، در طول دوره به اصلاح و بهبود آموزش کمک می کند. انجام دادن یک ارزشیابی در طول دوره، برای تغییر فرصتی به وجود می آورد، اما ممکن است نتیجه امتحان ثابت کند که شما ساعتی را که هدر داده اید که تا آن زمان صرف آموزش کرده اید. شاید بهترین روش اجرای ارزشیابی، روش ارزشیابی مستمر باشد. به عبارت دیگر، ایجاد روشی که توسط آن دانش آموزان مدام از قبلاً یاد گرفته اند، آگاه شوند و انتظاراتی را که از آن ها می رود یادآوری کند. شما ممکن است بگویید: «یست». «من این همه وقت ندارم که صرف ارزشیابی کنم. چون آن وقت فرصتی برای تدریس باقی نخواهد ماند.» خوب، حقیقتی که چندان هم پوشیده نیست، آن است که: اگر شما در حال ارزشیابی نیستید، پس احتمالاً در حال تدریس کردن هم نیستید. اگر به عنوان معلم ندانیم که دانش آموز، از قبل

منبع

http://www.pcentral.org/assessment/assessment_research.html



پرخاشگری بین دانش آموزان ورزشکار

رضا طلایی، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی
اسکندر حسین پور، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

چکیده

با توجه به این که پرخاشگری در صحنه مسابقات بین‌المللی، ملی و آموزشگاهی بارها موجب استفاده نامطلوب از انرژی روانی، مانع رسیدن به پیروزی و تجزیه نشاط از ورزش شده است و همچنین موجب می‌شود که ورزشکاران ماهر و مسلط به انجام مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزش از نمایش و بروز توانایی خود احساس خرسندی و نشاط نکنند. بر همین اساس محقق قصد دارد پرخاشگری را در میان دانش آموزان بررسی کند.

با توجه به اینکه پرخاشگری و رفتار منفی گرایانه موجب می‌شود که نوجوانان همیشه در حالت تدافعی قرار گیرند، این امر به نوبه خود مانع رشد و شکوفایی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و همچنین حسن تفاهم اجتماعی شده و مانع جریان اجتماعی شدن نوجوانان می‌شود و به تعبیری می‌توان گفت که سعادت فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا اصلاح این رفتار می‌تواند در افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی، کارایی اجتماعی و پذیرش آنان در میان همسالان شود. از این رو ورزش مقوله‌ای است که از بدو خلقت بشری همراه انسان بوده و فعالیت منظم جسمانی باعث تعدیل خصوصیات جسمانی و روانی افراد می‌شود. ورزش کردن باعث تخلیه هیجانات و نشاط و شادابی خاص می‌شود که می‌تواند عاملی در جهت کاهش

اختلالات رفتار مورد استفاده واقع شود.

کلیدواژه‌ها:

پرخاشگری، خشونت، نوجوانان و دانش آموزان ورزشکار

مقدمه

در عصر حاضر، همزمان با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، حوادث و خطرات ناشی از آن زندگی انسان‌ها را بیشتر از گذشته تهدید می‌کند و باعث می‌شود که فشارهای روانی که از مخرب‌ترین نیروهای مؤثر بر انسان و جوامع به‌شمار می‌رود، به شکل چشمگیری افزایش یابد و زندگی انسان را دچار اشکال کند و نابود سازد (باقرزاده، ۱۳۷۴).

نوجوانان پرخاشگر معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارد و رسوم و اخلاقیات جامعه‌ای را زیر پا می‌گذارند که در آن زندگی می‌کنند، احساس مسئولیت جمعی ندارند و بیشتر از آنکه به فکر دیگران باشند منافع خود را مدنظر دارند. این گروه از دانش آموزان بیش از بقیه گروه‌ها در مدرسه ایجاد اشکال می‌کنند و می‌توان گفت هرگاه از نوجوانان مشکل دار در

مدرسه حرفی زده شود، آن‌ها در ردیف اول معرفی می‌شوند (فرقانی، ۱۳۷۲).

پرخاشگری در دوره نوجوانی نه تنها به پرخاشگری در بزرگسالی منجر می‌شود، بلکه پیامدهای منفی دیگری نیز به دنبال دارد. به طوری که نوجوانانی که پرخاشگری زیادی دارند، زمینه ابتلاء به بزهکاری، اختلال سلوک، ناسازگاری در مدرسه و اعتیاد دارند. (لوچمن و دان، ۱۹۹۳).

با توجه به تحقیقات متعددی که در خصوص نوجوانان به ویژه در مسابقات فوتبال کشور در شهر تهران نیازی ۸۹ رحمتی (۱۳۸۲) و عنبری (۱۳۸۱) و مسابقات مدارس و آموزشگاهی شهر ارومیه (۸۸) صورت گرفته است، می‌توان گفت که این وضعیت روحی به وجود آمده می‌تواند هم برای ورزش و هم نوجوانان کشور تأثیرات سوئی داشته باشد که می‌توان با دانش و آگاهی لازم آثار نامطلوب آن را رفع و به فرصتی برای پیشبرد اهداف تربیت بدنی تبدیل کرد.

در آن‌ها هست، تفکیک کامل این دو اصطلاح بسیار مشکل می‌نماید.

در عرصه فعالیت‌های ورزشی سه سطح برای بررسی، تحلیل خشونت و پرخاشگری ملاحظه می‌شود.

۱. خشونت و پرخاشگری ورزشکاران در مسابقات و رقابت‌های ورزشی.

۲. خشونت و پرخاشگری تماشاچیان و طرفداران تیم‌های ورزشی علیه ورزشکاران.

۳. خشونت و پرخاشگری تماشاچیان رویدادهای ورزشی که در قالب هواداری از تیم‌های ورزشی علیه یکدیگر و گاه اموال و دارایی‌های عمومی انجام می‌شود.

شاید پیش از اینکه بگوییم پرخاشگری چیست، مشخص کردن اینکه چه رفتاری پرخاشگری نیست آسانتر باشد. پرخاشگری نه رقابت است، نه خشم، رقابت یک نگرش و خشم یک هیجان است. در حالی که رقابت و خشم ممکن است به پرخاشگری کمک کنند، پرخاشگری خودش یک رفتار است و اینگونه تعریف می‌شود: «اجرای فعالانه عملی ناخوشایند علیه دیگری».

پرخاشگری ممکن است به شکل‌های مختلف از بد رفتاری کلامی که موجب آسیب روان‌شناختی می‌شود تا برخورد فیزیکی در نوسان باشد. عموماً روی این موضوع که هدف از پرخاشگری آسیب‌رساندن به دیگری است، توافق نظر وجود دارد. رفتاری که به طور تصادفی موجب آسیب دیگری می‌شود، پرخاشگری تلقی نمی‌شود. با هم بودن تمامی این عوامل نمونه‌ای از تعریف کارکردی از پرخاشگری را ارائه می‌دهد که عبارت است از که «هر نوع رفتاری که به قصد آسیب‌رساندن به شخص دیگر انجام می‌پذیرد».

از دیگر تعریف‌های ارائه شده برای پرخاشگری، اینکه کسی به صورت فیزیکی، کلامی یا ظاهری یک وضع و با یک محرک مخالف به کسی حمله کند، این نشان‌دهنده یک وضع و حالت نیست، بلکه یک رفتار است که قصد صدمه دارد.

برخی نیز پرخاشگری را واکنشی غریزی به هجوم، ناکامی و رقابت برای دستیابی به منابع می‌دانند که عمدتاً از طریق برخورد بدنی ظاهر می‌شود، که از مربی، تماشاگر و بازیکن می‌تواند سر بزند. به طور کلی هرگونه رفتاری را پرخاشگری می‌گویند که به قصد صدمه زدن به شیء یا فرد دیگری یا استفاده از جسم یا کلام انجام گیرد و سه ویژگی دارد: اولاً، پرخاشگری همراه با رفتار است. دوم، با قصد و نیت همراه است و سوم، اینکه موجب صدمه و جراحت به شیء یا فرد طرف مقابل می‌شود. البته، این صدمه یا جراحت می‌تواند از

مفهوم پرخاشگری

خشونت و پرخاشگری دو مفهوم به هم پیوسته و مرتبطاند که در بسیاری از موارد توسط محققان علوم رفتاری به جای یکدیگر به کار برده می‌شوند و هیچ زمانی فضای مفهومی این دو واژه به طور کامل از هم جدا نبوده است. زیرا به رغم ارائه تعریف‌های جداگانه، باز به دلیل اشتراکات زیادی که



این گروه [نوجوانان پرخاشگر] از دانش آموزان بیش از بقیه گروه‌ها در مدرسه ایجاد اشکال می‌کند و می‌توان گفت هرگاه از نوجوانان مشکل‌دار در مدرسه حرفی زده شود، آن‌ها را در ردیف اول معرفی می‌شوند

است که گرایش ورزشکاران به رفتار خشونت‌آمیز تنها به رشته ورزشی آن‌ها وابسته نبوده و به نظر می‌رسد عوامل بسیاری می‌تواند در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. از جمله حساسیت مسابقه، نتیجه مسابقه، اختلاف امتیاز، سطح آمادگی جسمانی ورزشکار (البته آمادگی جسمانی مطلوب موجب می‌شود تا افراد ورزیده بتوانند فشارهای جسمانی و محرک‌های هیجانی را با شدت پایین‌تر از فعالیت فیزیولوژیکی پاسخ دهند). تحریک تیم مهمان توسط تماشاچیان تیم میزبان، عملکرد داوران، خستگی مفرط، برخوردهای بدنی، موقعیت تیم در جدول مسابقات و غیره است.

منابع

۱. آیزنگ، هالن. جی، ویلسون، ۱۳۶۹. «خودشناسی»، ترجمه ش. قهرمان. چاپ پنجم. انتشارات شب‌اویز.
۲. باقرزاده، ف. ۱۳۷۴. «بررسی مقایسه رفتار پرخاشگرانه بین ورزشکاران رشته‌های رزمی و غیررزمی مدارس راهنمایی پسرانه سنین ۱۴-۱۲ سال تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۳. جارویس، م. ۱۳۸۱. «روان‌شناسی ورزش مفاهیم و کاربردها». ترجمه ر. کریمی. چاپ اول. تهران. انتشارات پیام‌آوران کلک آزاد.
۴. دبانی، الف. ۱۳۷۳. «میزان پراکندگی انواع خشونت‌ها در مسابقه‌های سراسری فوتبال جام آزادگان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
۵. صاحب‌الزمانی، م. ۱۳۷۴. «بررسی اثر یک برنامه سه ماهه کاراته بر روی میزان پرخاشگری نوجوانان دانش‌آموزان شهرستان تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۶. عدل ضرابی، پ. ۱۳۷۹. «مقایسه میزان پرخاشگری در بانوان ورزشکار رشته‌های رزمی و غیررزمی ۱۸ سال به بالا». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
۷. فرقانی رئیس‌ی، ش. ۱۳۷۲. «شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان تهران». انتشارات معاونت پژوهشی وزارت آموزش و پرورش.
۸. میرنصوری، ر. ۱۳۷۳. «بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و گروهی و مقایسه آنان با یکدیگر». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

9. Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology: Concept and applications, fourth Edition*. Columbia: WCW McGraw-Hill.

10. Ieunes, a & Nation, j. (1996). *Aggression and violence in Sport*. <http://www.Kidsfirst soccer.com/violens/html>. p.: 249-297.

Handlungen von 13-Schuliz, j. weber R. (1979), *Beding ungen Aggressive fashball zuschauern, (condition of Aggressive Action in soccer spectators.) sport wissens chaft.*

11. Skelton, Ldennis Michael. A. (1991). *Aggressive Behavior as a function of teakwondo Ruking. Percptual and motor skills*. Vol. 72, pp: 175-182.

12. Smith, M.D. (1983). *Violence and Sport*. Ternato: Butterworth and Co.

13. Turner, R.H. killian. L. M. (1970). *Collective Behavior*. Englewood cliffs, Nj: prentice-hall.

یک فحاشی که موجب ناراحتی روانی فرد شود تا ضرب و جرح و قتل وی در نوسان باشد. به اعتقاد برخی دیگر خشونت نوعی تحمیل و تخریب فیزیکی و نوعی اعمال پرخاشگرانه سخت محسوب می‌شود. خشونت جزئی و سازه فیزیکی شده پرخاشگری است، یعنی پرخاشگری عملی است که به منظور کاستن از نیروی رقابتی حریف به وی وارد می‌شود. از این رو خشونت تنها یکی از انواع پرخاشگری محسوب می‌شود و به این لحاظ خشونت را حاوی مبادرت عمدی به ایجاد آسیب‌های جسمانی علیه دیگران تعریف می‌کنند.

در حالی که همان‌گونه که قبلاً نیز ذکر شد پرخاشگری هم شامل آسیب‌های جسمانی و هم روانی می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که خشونت و پرخاشگری مفاهیمی به هم مرتبطند که موقعیت‌های متفاوتی را در یک پیوستار شامل می‌شوند. به این ترتیب خشونت و پرخاشگری ورزشی را می‌توان رفتاری تعریف کرد، که خارج از قواعد و هنجارهای ورزشی رخ می‌دهد، سبب آسیب عمدی می‌شود و با اهداف رقابتی ورزش ارتباط مستقیمی ندارد.

نتیجه‌گیری

یکی از وسیله‌های ناپسند و نسنجیده که بسیاری از افراد غالباً در کاربرد آن یک لحظه تأمل نمی‌کنند، پرخاشگری است. در واقع پرخاشگری حرکتی نابالغانه، گاهی زیانبار و خطرناک است و به جای اینکه مشکلی را حل کند و از فشار و ناراحتی فرد بکاهد برایش دردسر و رنج تازه‌ای به وجود می‌آورد. روان‌شناسان ورزشی درخصوص استفاده از رفتار پرخاشگرانه در ورزش نگرانند و بررسی کرده‌اند که اساساً پرخاشگری منفی است و از نظر اخلاقی نامقبول است. نتیجه تعدادی از تحقیقات به‌طور ضعیف از این عقیده حمایت می‌کنند که پرخاشگری ممکن است ایجاد خشم و برانگیختگی بکند که مانع تمرکز بازیکن شود و ممکن است عملکرد را کاهش دهد. آنچه از نتیجه تحقیق برمی‌آید بیان‌کننده این واقعیت

مقدمه

میزان شیوع ADHD در گزارش‌های مختلف متفاوت است، به طوری که افروز (۱۳۷۲) حدود ۷ درصد از جمعیت کودکان و بزرگسالان، علیزاده (۱۳۸۳) به ۱۰-۲۰ درصد کودکان محصل را گزارش کرده‌اند. و در سال ۲۰۰۱-۲۰۰۲ تخمینی حدود ۲-۴ میلیون دانش‌آموز ایرانی گزارش شده است. ارجمندی (۱۳۸۳) نیز ۳-۵ درصد کودکان محصل را دارای علائم این اختلال و در جهان نیز حدود ۳-۵ درصد کودکان محصل مبتلا به این اختلال گزارش شده است. این اختلال در پسران ۲-۴ برابر دختران رخ می‌دهد.

امروزه، این اختلال به دلیل شیوعش که اولین یا دومین اختلال در دوران کودکی و نوجوانی است، برای بسیاری از دانش‌آموزان مشکل‌های چشمگیری ایجاد کرده است و بر عملکرد شناختی، اجتماعی، هیجانی، خانوادگی آنان و در بزرگسالی، بر عملکرد شغلی و زناشویی آن‌ها تأثیرگذار است. سبب‌شناسی و درمان آن نیز هنوز به طور کامل انجام نشده است و به نظر می‌رسد شناخت بهتر اختلال نارسایی توجه/

اختلال نارسایی توجه یا بیش‌فعالی^۱ (ADHD)، عبارت است از اختلالی رشدی در توجه، کنترل تکانش، بی‌قراری و هدایت رفتار که به طور طبیعی ایجاد می‌شود و ممکن است ناشی از اختلالات عصب‌شناختی، حسی، حرکتی یا هیجانی باشد و در تنظیم سطوح فعالیت (بیش‌فعالی)، بازداری رفتار (تکانشگری) و دامنه توجه کودکان اختلال ایجاد کند. ADHD یک اختلال عصبی-رفتاری رشدی است که در درجه اول به طور همزمان با وجود مشکلات توجهی و بیش‌فعالی یا در برخی موارد با وجود هر کدام از این دو مشکل مشخص می‌شود و علائم آن غالباً قبل از ۷ سالگی بروز پیدا می‌کند. ADHD از شایع‌ترین اختلالات دوران کودکی است، که درباره‌ی آن بیش از هر اختلال رفتاری دیگری مطالعه شده است و حدود ۳-۵ درصد کودکان قبل از ۷ سالگی به آن مبتلا می‌شوند. میزان مراجعه به مراکزهای درمانی به علت آن از تمامی اختلال‌های دیگر بیش‌تر است.



اختلال نارسایی توجه یا بیش‌فعالی

علی پشابادی، کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

تحسین خطایی، کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

سمیه فتحی، کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

کیا رنجبر، کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران



تکانشگری

یکی از نشانه‌های اصلی است که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی مورد توجه و تأکید قرار می‌گیرد. صاحب‌نظران معمولاً تکانشگری را «رفتار بدون تفکر» در نظر می‌گیرند

بیش‌فعالی به شناخت بهتر بسیاری از اختلال‌های همبود دیگر، همچون: اختلال سلوک، اختلال نافرمان ستیزشی و ناتوانی یادگیری کمک می‌کند. از این‌رو، شناخت آن مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است. غالباً این عارضه در دوران ابتدایی مدرسه برای کودکان و هنگام بلوغ برای نوجوانان رخ می‌دهد و با افزایش سن بسیاری از بیماران بهتر می‌شوند. اگرچه این بیماری یک اختلال مزمن است که ۳۰-۵۰ درصد افرادی که در کودکی مبتلا تشخیص داده می‌شوند، علائم را تا بزرگسالی با خود دارند.

کلیدواژه‌ها: بیش‌فعالی، اختلال عصبی، اختلال

نارسانی توجه بی‌توجهی، تکانشگری

علائم

بی‌توجهی، بیش‌فعالی و تکانشگری علائم رفتاری بارز ADHD هستند. برخی مواقع این علائم برای همه کودکان طبیعی است، اما برای کودکان ADHD این رفتارها شدیدتر و بیشتر رخ می‌دهد. برای تشخیص ابتلای فردی به این ناهنجاری، داشتن این علائم کودکی به مدت ۶ ماه یا بیشتر و شدیدتر بودن درجه آن از دیگر کودکان را می‌توان نام برد. کودکانی که علائم بی‌توجهی را دارند:

ع به راحتی حواس پرت می‌شوند، جزئیات را فراموش می‌کنند، و به‌وفور از یک فعالیت به فعالیت دیگر جابه‌جا می‌شوند.

ع برای تمرکز بر یک موضوع مشکل دارند.

ع بعد از فقط چند دقیقه در یک تکلیف خسته می‌شوند، مگر این‌که کار لذت‌بخشی را انجام دهند.

ع در انجام دادن تکالیف خانگی مدرسه مشکل دارند، و اغلب وسایل مورد نیازشان (مداد و...) را گم می‌کنند.

ع به نظر نمی‌رسد به حرف‌های هم صحبتشان گوش می‌دهند. ع رؤیای روز دارند، به راحتی گیج می‌شوند و به آرامی حرکت می‌کنند.

ع در پردازش اطلاعات سرعت و دقت بقیه را ندارند.

ع اغلب قادر نیستند با دقت به جزئیات توجه کنند و از روی بی‌دقتی در تکالیف درسی، شغلی یا فعالیت‌های دیگر مرتکب اشتباه می‌شوند.

ع اغلب در حفظ توجه خود در انجام تکالیف یا فعالیت‌های مربوط به بازی مشکل دارند.

ع غالباً به دستورات عمل نمی‌کنند و قادر نیستند تکالیف مدرسه، کارهای روزانه یا وظایف خود را به اتمام برسانند.

ع اغلب در سازماندهی تکالیف و فعالیت‌ها مشکل دارند.

ع اغلب از انجام دادن کارهایی اجتناب می‌کنند که نیاز به تلاش ذهنی مستمر دارد، و از آن‌ها متنفرند یا میلی به انجام

آن‌ها ندارند.

ع اغلب با محرک‌های فرعی، حواس‌شان به‌سادگی پرت می‌شود.

ع اغلب در فعالیت‌های روزانه فراموشکار هستند.

کودکانی که علائم بیش‌فعالی را دارند:

ع بی‌قرارند و در جای خود پیچ‌وتاب می‌خورند.

ع بی‌وقفه حرف می‌زنند.

ع به سرعت در اطراف حرکت می‌کنند یا با هر چیزی که در دید باشد، بازی می‌کنند.

ع در نشستن در طول ناهار، مدرسه و زمان داستان گفتن مشکل دارند.

ع مدام در حرکت‌اند.

ع در انجام تکالیف و فعالیت‌های آرام مشکل دارند.

ع اغلب در کلاس یا در موقعیت‌هایی که لازم است آرام بنشینند جای خود را ترک می‌کنند.

ع غالباً پیش از تمام شدن سؤال، پاسخ می‌دهند.

کودکانی که علائم تکانشگری را دارند:

ع بسیار کم‌طاقتند.

ع نظرات نامناسب به سرعت از دهانشان جاری می‌شود؛ بدون خودداری هیجان خود را نشان می‌دهند، و بدون توجه به پیامدهای آن عمل می‌کنند.

ع در انتظار برای چیزهایی که می‌خواهند یا رسیدن نوبتشان

در بازی مشکل دارند.
علاوه بر اغلب وسط مکالمات یا سایر فعالیت‌ها می‌پزند.

مشکلات

مشکلات این کودکان را می‌توان به چند دسته تفکیک کرد؛

۱. مشکلات مربوط به بی‌توجهی: بی‌توجهی جدی‌ترین مشکل این کودکان است که به علائم آن اشاره شد.
۲. مشکلات مربوط به بیش‌فعالی: بیش‌فعالی بارزترین مشکل آن‌هاست که به علائم آن اشاره شد.
۳. مشکلات مربوط به تکانشگری: تکانشگری یکی از نشانه‌های اصلی است که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی مورد توجه و تأکید قرار می‌گیرد. صاحب‌نظران معمولاً تکانشگری را «رفتار بدون تفکر» در نظر می‌گیرند.

جدایی کودکان از والدین و پرورش یافتن در مؤسسه‌ها، حتی پس از جایگزینی آن‌ها در خانواده‌های آرام، می‌تواند به مشکل‌های رفتاری متنوعی از جمله فزون‌بخشی منجر شود

تکانشگری چهار نوع است: ۱. عمل بدون کنترل، بازداری یا توقف ۲. عمل بدون تفکر یا ملاحظه‌گری ۳. عمل بدون پیش‌بینی، برنامه‌ریزی کافی یا در نظر گرفتن پیامدها ۴. عمل آبی و ناگهانی ۴. ناتوانی‌های یادگیری: در این زمینه دارای مشکل‌هایی دائمی هستند.

۵. مشکلات اجتماعی: این کودکان در رفتارهای اجتماعی مشکل دارند و معمولاً کودکانی ناراحت، پرسروصدا و زورگو هستند که دوستان و همسالانشان آن‌ها را از خود می‌رانند، دوستان کم‌تری دارند، و دیگران نظر منفی در مورد آن‌ها دارند. به‌ویژه زمانی که پرخاشگر و خشونت‌جو هم باشند، هر چه بزرگ‌تر شوند مشکلات بیش‌تری ایجاد می‌کنند. ۶. نارسایی‌های شناختی: علاوه بر مشکل در توجه این



این کودکان در رفتارهای اجتماعی مشکل دارند و معمولاً کودکانی ناراحت، پرسروصدا و زورگو هستند که دوستان و همسالانشان آن‌ها را از خود می‌رانند

ادراک دیداری حرکتی نیز هستند و...

۱۱. ناهماهنگی حرکتی: ۶۰ درصد از این کودکان دارای هماهنگی‌های حرکتی ضعیف یا اختلال هماهنگی رشدی می‌باشند (این نسبت در کودکان نرمال ۳۰ درصد است).

علل

هنوز دانشمندان از علت دقیق بروز ADHD مطمئن نیستند، اما مطالعات مختلف اذعان می‌کنند که ژن نقش مهمی را بازی می‌کند. مثل خیلی از بیماری‌های دیگر، ADHD می‌تواند متشکل از عوامل مختلف باشد که به تعدادی از این علت‌ها اشاره می‌کنیم:

عوامل ژنتیکی: چیزی که از والدین به ارث می‌بریم. محققان در پی چندین ژن هستند که ممکن است انسان را به توسعه این اختلال متمایل کند. شناختن ژن‌های دربردارنده ممکن است روزی به محققان در پیشگیری از گسترش این اختلال کمک کند. اصولاً در مطالعه اعضای خانواده کودکان دارای این اختلال، مشاهده می‌شود که یکی از اعضا، معمولاً پدر، به علت عوامل ژنتیکی دارای همین اختلال است.

عوامل عصب‌شناختی و عصبی - شیمیایی: این اختلال را قبلاً یک اختلال عصب‌شناختی می‌دانستند؛ اما بعدها آن را نتیجه نوعی آسیب یا کارکرد بدمغزی فرض کردند. بنابراین، به امید یافتن علت یا علت‌های اصلی، باید دستگاه عصبی و انتقال‌دهنده‌های عصبی مورد بررسی فراوان قرار بگیرند. به‌طور کلی در این کودکان، کارایی مغز در زمینه‌های متعدد و جدی هم‌چون هوشیاری، مکیدن، بلعیدن، حرکت‌های اضافی هنگام غذا خوردن زیاد و فزون‌جنبشی با اشکال همراه است. آسیب‌های مغز: کودکانی که از آسیب‌های مغزی رنج می‌برند، ممکن است برخی رفتارهای مشابه کودکان ADHD را بروز دهند. فقط درصد کمی از کودکان دارای ADHD دچار آسیب مغزی شده‌اند.

عوامل مربوط به تغذیه: شکر تصفیه‌شده: این ایده که شکر تصفیه‌شده باعث ADHD می‌شود یا علائم آن را وخیم‌تر می‌کند مشهور است، اما تحقیقات بیش‌تر تأثیر این نظریه را تخفیف داده است. بچه‌هایی که شکر دریافت می‌کنند، نسبت به کسانی که جایگزین شکر را دریافت کرده‌اند، رفتارهای متفاوت یا ضعف‌های یادگیری را نشان نداده‌اند. در مطالعه دیگری که در آن بچه‌ها مقداری بیش از میانگین شکر دریافت کرده بودند و آن‌هایی که جایگزین دریافت کرده بودند، نتایج مشابهی داشت (ولرایش، ۱۹۹۴). مطالعات پیوند احتمالی بین مصرف افزودنی‌های غذایی خاص را مانند رنگ‌های مصنوعی و نگه‌دارنده و افزایش فعالیت را نشان داده‌اند.

عوامل محیطی: براساس مطالعات، ارتباط بالقوه‌ای بین

کودکان، اگرچه دارای هوش کمی نیستند، وجود برخی مشکل‌ها در عملکردهای مربوط به توجه و تمرکز حواس، باعث بروز مشکل در عملکرد هوشی این کودکان می‌شود.

۷. مشکلات هیجانی: در میان این کودکان، اختلال‌های افسردگی و اضطراب چندان نادر نیست. براساس مطالعات، حدود یک‌سوم از این کودکان اختلال‌های اضطرابی دارند که این مشکل‌ها، نوعی «چرخه معیوب» را تشکیل می‌دهند که این کودکان را در خود محصور می‌کند (شکل ۱).

عملکرد ضعیف ← عدم تأیید و ناکامی ← عزت‌نفس پائین ← عملکرد بدتر
بدیهی است که این چرخه می‌تواند به راحتی فرد را دچار افسردگی و پریشان‌حالی کند.

۸. اختلالات یادگیری دیداری - حرکتی: دارای دشواری‌های ویژه در حساب و خط‌نویسی هستند. آن‌ها احتمالاً در یادگیری دوچرخه‌سواری و سایر مهارت‌های ورزشی مشکل دارند. در سال‌های قبل از دبستان، مواردی مانند بریدن و چسبانیدن، استفاده از مداد رنگی و ماژیک یا بستن بند کفش برایشان دشوار است و در چیدن پازل و ساختمان‌سازی با اسباب‌بازی هم ضعیف هستند.

۹. تمرکز: در مقایسه با همسالان خود در امر دقت و تمرکز مشکل دارند و این مسئله به‌ویژه زمانی چشمگیر خواهد بود که او با کارهای روزمره و عادی یا فعالیت‌ها یا کنشگری‌های یکنواخت روبه‌رو شود.

۱۰. مشکلات حرکتی: همواره در حال جنبش و حرکت هستند. مادران این کودکان می‌گویند: «کارشان را تند شروع می‌کنند، بی‌قرار هستند، و انگار موتور درونشان است که متوقف نمی‌شود». از نظر رفتار حرکتی، سازماندهی حرکتی ضعیف و نارسایی دارند؛ دیرتر راه می‌افتند و دارای مشکل

کودکانی که از آسیب‌های مغزی رنج می‌برند، ممکن است برخی رفتارهای مشابه کودکان ADHD را بروز دهند. فقط درصد کمی از کودکان دارای ADHD دچار آسیب مغزی شده‌اند

پاییدن رفتار خود و روش‌هایی مثل در نظر گرفتن پاداش برای خود و غیره را نشان می‌دهند.

در کنار این روش‌ها به ورزش و فعالیت‌های بدنی نیز تأکید شده است. تحقیقات تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی را بر بهبود رفتارهای حرکتی کودکان دارای این اختلال مشاهده کرده‌اند و کاهش شدت آن را در علائم آن نشان داده‌اند. ورزش و فعالیت‌بدنی می‌تواند هم بر بعد شناختی و هم بر بعد حرکتی فرد تأثیر بگذارد، بنابراین با توجه به اینکه بخشی از مشکلات این کودکان خام حرکتی و ناهماهنگی‌های حرکتی است، از بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی محیط مدرسه می‌توان حداقل با انتظار کاهش شدت علائم این عارضه استفاده کرد.

پی‌نوشت

1. Attention-deficit hyperactivity disorder

منابع

۱. ارجمندی، زهرا (۱۳۸۲): اختلال نارسایی توجه همراه با بیش‌فعالی، پرسش و پاسخ؛ «تعلیم و تربیت استثنایی»، شماره ۲۴: صص ۲۶-۳۲
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۷۲): بی‌توجهی و بیش‌فعالی در کودکان؛ تعلیم و تربیت استثنایی، صص ۹-۱۶
۳. پاشازاده، زهرا (۱۳۸۰): بررسی و مقایسه‌ای مهارت‌های حرکتی و عملکردی عصبی - عضلانی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی و دانش‌آموزان عادی ۷-۱۰ ساله؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
۴. علیزاده، حمید (۱۳۸۶): اختلال نارسایی توجه فزون جنبشی، (ویژگی‌ها و ارزیابی و درمان) تهران، انتشارات رشد
۵. کارولین آندریس و علیزاده، حمید (۱۳۸۳): تعامل شیوه‌های فرزندپروری و اختلال نارسایی توجه / فزون جنبشی در والدین ایرانی؛ قربان‌روچی، منصوره؛ (مترجم) در تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۳
۶. کوپر - فیتنان، پل و اریگان، ج (۱۳۸۷): تعلیم و تربیت کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی / بیش‌فعالی (راهنمای خانه و مدرسه)؛ شریعت پناهی، ابوالفضل (مترجم)، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول
۷. مک نامارا، باری ای؛ مک نامارا، فرانسیس جی (۱۳۸۶): کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه؛ مقدم، فریبا (مترجم)، تهران، انتشارات صابرین، چاپ اول.

8. Bálint S, Czobor P, Mészáros A, Simon V, Bitter I (2008). Neuropsychological impairments in adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A literature review (in Hungarian). *Psychiatr Hung* 23 (5): 324-35.

9. Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychol Med*. 2005 Feb; 35(2): 245-56.

10. Nair J, Ehimare U, Beitman BD, Nair SS, Lavin A (2006). "Clinical review: evidence-based diagnosis and treatment of ADHD in children". *Mo Med* 103(6): 617-21.

کشیدن سیگار و مصرف الکل در طول دوران حاملگی و بروز اختلال ADHD در کودکان وجود دارد. علاوه بر این، پیش‌دبستانی‌هایی که در معرض سطوح بالای سرب هستند، احتمال ابتلای بیش‌تری را به این عارضه دارند. سرب از موادی است که بدون آنکه هیچ‌گونه ارزش زیستی داشته باشد، می‌تواند از راه خوردن و تنفس، موجب آسیب مغزی شود. ۳۰ درصد از کودکانی که میزان سرب در خون آن‌ها زیاد است، نشانه‌های فزون جنبشی را نشان می‌دهند.

عوامل روان‌شناختی: تعامل طبیعت - تربیت؛ کودکان برای ایجاد دلبستگی و آرامش نیاز به محبت خانواده و رابطه سالم دارند؛ جدایی کودکان از والدین و پرورش یافتن در مؤسسه‌ها، حتی پس از جایگزینی آن‌ها در خانواده‌های آرام، می‌تواند به مشکل‌های رفتاری متنوعی از جمله فزون‌بخشی منجر شود.

درمان

ابتدا باید خاطر نشان کنیم که اختلال نارسایی توجه یا بیش‌فعالی درمان ندارد، یعنی نمی‌توان آن را به‌طور کامل علاج کرد و کودک را از مشکلات و عوارض آن رها ساخت. اما کنترل آن معمولاً شامل ترکیبی از درمان‌ها، رفتاردرمانی‌ها، تغییرات سبک زندگی و مشاوره است. شناخت علائم این بیماری برای تشخیص درمان از اختلالات دیگر دشوارتر است. دارودرمانی؛ روشی است که بیش‌تر پزشکان از آن استفاده می‌کنند و استفاده از داروهای محرک فراوان‌ترین نوع دارو درمانی است. این روش اثرات جانبی مضر دارد.

روان‌درمانی و رفتاردرمانی روشی است که رفتاردرمانگرها با هدف تغییر رفتار، به فرد کمک می‌کنند. که ممکن است شامل کمک عملی مانند: کمک در تکلیف مدرسه و کار در خلال یک رویداد هیجانی باشد. هم‌چنین به آن‌ها روش‌های

آموزش فوتبال چگونه

چگونه اعتماد به نفس بازیکنان را افزایش دهیم؟

مترجم: هدی خرم‌نیاکی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



بازیکنان در دستیابی به نگرش مثبت و اعتماد به نفس کمک کنید

سبک مربیگری تان را گسترش دهید

اگر مایلید برای کمک به اعتماد به نفس و عزت نفس بازیکنان سبک مربیگری تان را گسترش دهید، راهنمایی‌های زیر را دنبال کنید:

فوتبال را مبارزه طلبانه، هیجان‌انگیز و سرگرم‌کننده آموزش دهید

باید در خصوص شوخ‌طبعی بدانید و قدرت آن را بپذیرید و آن را به جلسات تمرین فوتبال بیاورید. قدرت این اسلحه را دست کم نگیرید که به طور چشم‌گیری سبب بهبود اعتماد به نفس بازیکنان می‌شود.

من چند تن از سرمربیان جوان را می‌شناسم که از شوخی و طنز برای مثال در گرم کردن استفاده

می‌کنند، تا جلسه تمرین با انرژی مثبت آغاز شود یا جلسات تمرین را با بازی‌های لذت‌بخش کوتاه به پایان می‌رسانند تا بازیکنان کلاس را با لبخند بر چهره و احساس مثبت به خود ترک کنند.

با همه بازیکنان با احترام رفتار کنید شما باید حسی مشابه یک قهرمان در همه بازیکنان بسازید.

بنابراین، من پیشنهاد می‌کنم که عادت کنید نام

به عنوان یک مربی فوتبال چیزهایی وجود دارد که باید بدانید...

تعاملی که شما با بازیکنان دارید، اثر مهمی بر عملکرد و اعتماد به نفس دارد.

در گذشته، مربیان خیلی به احساس بازیکنان توجه نمی‌کردند، مهم‌ترین هدفشان برنده شدن به هر قیمتی بود و با این طرز فکر که بدون شکستن تعدادی تخم‌مرغ یک املت خوب نداریم، بعضی از بازیکنان را که در این مسیر شکست می‌خوردند کنار می‌گذاشتند!

خوب، اگر شما یک مربی غارنشین نیستید، پس باید با روش‌های مدرن به بازیکنان بنگرید. در مبارزه با آن‌ها سهیم شوید و روش‌هایی را برای بالا بردن اعتماد به نفس، انگیزش و عملکردشان بیابید.

چگونه سبک مربیگری شما بر اعتماد به نفس بازیکنان تأثیر می‌گذارد؟ (پسران در قبال دختران)

چندین مطالعه نشان داده است که شما به عنوان مربی دختران جوان نقش مهمی در نگرش و عملکرد بانوان به تمرین و رقابت و تأثیر شگرفی بر اعتماد به نفس‌شان دارید.

از طرف دیگر، اگر شما مربی مردان جوان هستید، به نظر می‌رسد بدون حمایت مثبت شما نیز ظرفیت زیادی برای بانگیزه بودن دارند. اما اگر نگرش منفی داشته باشید، اعتماد به نفس‌شان به شدت آسیب خواهد دید.

خیلی مهم است که بدانید با آموزش فوتبال به شیوه مبارزه طلبانه، هیجانی، سرگرم‌کننده و انگیزشی می‌توانید به



می‌کنند، هرگز موفق نمی‌شوند.

همیشه مانند یک دانشمند واقعی فکر کن و عمل کن

وقتی یکی از بازیکنان چیزی را غلط انجام داد، مانند یک دانشمند واقعی به آن نگاه کن. چون توجه به اشتباهات همیشه فرصتهایی طلایی برای یادگیری و پیشرفت است. مردم موفق اشتباهات زیادی انجام می‌دهند و از آن‌ها می‌آموزند. مردمی که چیزهای جدید را امتحان نمی‌کنند، هرگز پیشرفت نمی‌کنند و به سادگی در زمان متوقف می‌شوند. بازیکنان را به تلاش تشویق کن، حتی اگر آن‌ها احساس می‌کنند که نمی‌توانند آن را انجام دهند. فقط با تلاش و عمل می‌توان علت این که چرا نمی‌توان آن کار را انجام داد را کشف کرد. مانند این که «چرا تسوپ به بالا رفت» یا «چگونه می‌توانم پیشرفت کنم». این نوع افکار ساده است که منجر به پیشرفت تدریجی می‌شود.

تغییرات کوچک با آزمایش کردن چیزهای مختلف ساخته می‌شود که می‌تواند شما و بازیکنان را بالا بکشد. این یک حقیقت است...

خیلی مهم است که بدانید با آموزش فوتبال به شیوه مبارزه طلبانه، هیجانی، سرگرم‌کننده و انگیزشی می‌توانید به بازیکنان در دستیابی به نگرش مثبت و اعتماد به نفس کمک کنید

بازیکنان را بدانید و از آن استفاده کنید.

با هر یک از بازیکنان همچون فردی منحصر به فرد رفتار کنید که شایستگی توجه ویژه شما را دارد. بازیکنان را به بیان احساساتشان تشویق کنید و آن‌ها را به پرسش آزادانه، بدون ترس از این که چیز احمقانه‌ای بگویند ترغیب کنید تا به شما در نگرانی‌ها و مشکلاتشان اعتماد کنند (شما باید با دقت به آن‌ها گوش دهید).

به بازیکنان گاهی زمان دهید تا نفس بکشند و فضای خودشان را بیابند. آن‌ها را برای رسیدن به نتایج سریع تحت فشار قرار ندهید یا بر برنده شدن خیلی تأکید نکنید. گاهی اوقات، به بازیکنان یک زمان کوتاه برای احساس راحتی و سازگاری با روش شما و تیم نیاز دارند.

هشیار باشید و به عملکرد خوبشان اعتبار و پاداش دهید

اعتماد به نفس با موفقیت سنجیده می‌شود. باید هوشیارانه منتظر عملکرد خوب باشید و صوتی و بصری پاداش دهید. باید در بازیکنان احساسی مشابه موفقیت ایجاد کنید اما با این حال از نقایص با یک شیوه مثبت برای پیشرفت استفاده کنید.

برای مثال:

۱. پاداش: تو عالی

هستی، وقتی...

۲. انتقاد مثبت: ... اما دفعه بعد

سعی کن تا بهتر انجام بدهی...

۳. دومین پاداش: ... من می‌دونم

که تو می‌توانی آن را انجام بدهی...

مربانی که فقط بر اشتباه تمرکز

مبانی تغذیه ورزشی



نویسندگان: فرد برونس، سرستار - کارگیل

مترجمان: دکتر حمید محبی - دکتر محمد فرامرزی

کار همیشه ساده نیست. ویژگی تعداد زیادی از رویدادهای ورزشی شدت بسیار بالای آنهاست. در نتیجه، هزینه انرژی در طول یک دوره کوتاه ممکن است بی نهایت بالا باشد. به دلیل اینکه زمان فعالیت‌های بدنی شدید، فرآیندهای هضم و جذب مختل می‌شوند، جبران چنین هزینه انرژی بالایی از طریق خوردن مواد غذایی معمولی، برای ورزشکار درگیر در رقابت‌های مختلف، مشکلاتی را در پی خواهد داشت. این مشکلات به روزهای مسابقه محدود نمی‌شوند. بلکه در خلال روزهای تمرین شدید نیز هزینه انرژی بالاست. در چنین اوضاعی، ورزشکاران به خوردن غذاهای بین وعده‌ای تمایل زیادی دارند که غالباً از وعده‌های غذایی کوچک و سرشار از انرژی تشکیل می‌شود، اما از نظر پروتئین و ریزمغذی‌ها ارزش پایینی دارند. بنابراین، در بیشتر موارد رژیم غذایی نامتعادل می‌شود. همچنین هنگام فعالیت‌های ورزشی استقامتی، بدن از ذخایر انرژی خود (چربی ذخیره شده در

بدون شک تغذیه ورزشی یکی از حوزه‌های بسیار مهم و کاربردی علوم ورزشی است که شناخت بیشتر آن می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشی داشته باشد. از مهم‌ترین جنبه‌های تغذیه‌ای مرتبط با ورزشکاران، که از اولین مسابقات یونان باستان نیز به آن توجه شده است، نیاز فزاینده به انرژی است. ورزشکاران درگیر در فعالیت‌های سنگین بدنی در مقایسه با افراد کم‌تحرک یا غیرفعال، به مواد غذایی بیشتری نیاز دارند. هزینه انرژی یک مرد یا زن بزرگسال کم‌تحرک، روزانه در حدود ۱۸۰۰-۲۸۰۰ کیلو کالری است. فعالیت بدنی از طریق تمرین یا مسابقه، هزینه انرژی روزانه را از ۵۰۰ - بیش از ۱۰۰۰ کیلو کالری در ساعت بسته به آمادگی جسمانی، مدت، نوع و شدت ورزش افزایش می‌دهد. به همین دلیل ورزشکاران برای تأمین انرژی لازم باید از طریق افزایش مصرف مواد غذایی براساس سطح هزینه انرژی روزانه، نسبت به انرژی مصرفی خودسازگاری پیدا کنند. که این



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)
- رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)
- رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره دبستان)
- رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد آموزش ابتدایی
- رشد آموزش راهنمایی تحصیلی
- رشد تکنولوژی آموزشی
- رشد مدرسه فردا
- رشد مدیریت مدرسه
- رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)
- رشد آموزش قرآن
- رشد آموزش معارف اسلامی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر
- رشد مشاور مدرسه
- رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان
- رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش شیمی
- رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش زمین‌شناسی
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای
- رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

- نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.
- تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

بافت چربی و کربوهیدرات ذخیره شده به شکل گلیکوژن در کبد و عضله نیز استفاده می‌کند. علاوه بر این، به دلیل استرس‌های متابولیکی و مکانیکی مقدارهای اندکی پروتئین تجزیه خواهد شد، که قاعداً این‌گونه از دست رفتن مواد از بدن باید از طریق جایگزین کردن مواد مغذی لازم جبران شوند. هم‌زمان گرما تولید خواهد شد که به میزان زیادی از طریق ترشح و تبخیر عرق دفع خواهد شد. در نتیجه مایعات و الکترولیت‌ها از دست خواهند رفت. تعریق زیاد بدن و در نتیجه کم‌آبی شدید، موجب اختلال گردش خون و انتقال گرما می‌شود، که نهایتاً به درماندگی گرمایی و کولاپس منجر می‌شود. دریافت ناکافی پروتئین باعث از دست‌رفتن پروتئین، به‌ویژه پروتئین عضله‌شده، متعاقباً باعث تعادل منفی نیتروژن و کاهش عملکرد می‌شود. این مشاهدات نشان می‌دهد که نیاز به مواد غذایی و مایعات باید براساس سطح فعالیت بدنی و فعالیت ورزشی تأمین شوند. نوع، شدت و مدت فعالیت ورزشی تعیین خواهد کرد که از کدام شاخص تغذیه‌ای و کدام نوع رژیم غذایی، به‌ویژه در مرحله آماده‌سازی، رقابت و بازسازی می‌تواند استفاده شود. کتاب مبانی تغذیه ورزشی به تفکیک برای هر کدام از موارد بالا توضیحات علمی و پاسخ‌های منطقی وجود دارد. همچنین این کتاب به مقوله کم‌کردن وزن در ورزشکاران برخی از رشته‌ها و مشکلات آن‌ها و نیز انتخاب درست مواد غذایی در ورزشکاران رشته‌های استقامتی و... می‌پردازد.

سال‌هاست که درس تغذیه و ورزش جزء دروس اصلی و تخصصی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی قرار گرفته است. به‌رغم تلاش‌های انجام شده، تاکنون در زمینه تغذیه ورزشی منبع جامعی وجود ندارد که کاملاً بر مبنای علمی و با رویکرد آموزشی تدوین شده باشد.

کتاب **مبانی تغذیه ورزشی** شناختی علمی اما آسان از جنبه‌های تغذیه و فعالیت بدنی را، به‌ویژه در افرادی ارائه می‌دهد که با هدف بهبود عملکرد ورزشی به تمرینات منظم می‌پردازند. نکته برجسته این کتاب استفاده از منابع علمی و فراوان است که بر غنای اثر افزوده است. بخش‌های اولیه کتاب جنبه‌های اساسی و پایه‌ای تغذیه و فصول پایانی اصول کاربردی و عملی تغذیه را برای ورزشکاران توصیف می‌کند. این کتاب در سطح جهانی مورد توجه بوده و به زبان‌های آلمانی، فرانسه، اسپانیایی و ژاپنی ترجمه و چاپ شده است.

برخلاف اینکه آگاهی درباره اهمیت تغذیه، روند روبه‌رشدی دارد و مقالات متعددی در این زمینه به‌طور منظم در مجلات ورزشی منتشر می‌شود، مطالعات نشان داده است آگاهی ورزشکاران از نحوه استفاده درست از مواد غذایی اندک است. باید در نظر داشت که درخصوص آن دسته از



برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه‌دارید).

◆ نام مجلات در خواستی:

.....
.....
.....
.....

◆ نام و نام خانوادگی:

.....

◆ تاریخ تولد:

◆ میزان تحصیلات:

.....

◆ تلفن:

.....

◆ نشانی کامل پستی:

.....

◆ استان:

.....

◆ شهرستان:

.....

◆ شماره فیش:

.....

◆ مبلغ پرداختی:

.....

◆ شماره پستی:

.....

◆ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را ذکر کنید:

.....

امضا:

◆ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۱۱/۱۶۵۹۵

◆ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

◆ اشتراک مجله: ۱۴-۳۹۷۱۳/۷۷۳۳۵۱۱۰/۷۷۳۳۶۶۵۶-۲۱

◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۹۶۰۰۰ ریال

◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۶۰۰۰۰ ریال

کتاب فوق چهار بخش و سیزده

فصل را با عنوان‌های: نکات کلیدی،

کربوهیدرات، چربی، پروتئین، مایعات

و الکتروولیت‌ها، مواد معدنی، عناصر

کمیاب، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و

رادیکال‌های آزاد، مواد غذایی نیروزا،

اختلالات غذایی در ورزشکاران،

از تئوری تا عمل و چکیده‌ای از

متابولیسم داراست

مواد غذایی رژیمی برای افراد بیمار یا دیگر افراد با وضعیت فیزیولوژیکی خاص، قوانین مجاز غذایی وجود دارد، ولی درباره فرآورده‌های غذایی ورزشی و مکمل‌های ورزشی هنوز چنین قوانینی وجود ندارد. یکی از مشکلات اساسی در این میان این است که توصیه‌های متداول مصرف مواد غذایی نسبت به سن، جنس و فعالیت روزانه برای افراد متفاوت است و ممکن است برای ورزشکاران یا درخصوص تعداد زیادی از مواد مغذی مناسب نباشد. هدف این کتاب توصیف جنبه‌های مختلف تغذیه ورزشی براساس اصول علمی است. فصول ارائه شده در این کتاب می‌تواند برای همه افرادی که می‌خواهند از اصول تغذیه ورزشی آگاهی داشته باشند، مبنایی کاربردی فراهم کند.

کتاب فوق چهار بخش و سیزده فصل را با عنوان‌های:

نکات کلیدی، کربوهیدرات، چربی، پروتئین، مایعات و الکتروولیت‌ها، مواد معدنی، عناصر کمیاب، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد، مواد غذایی نیروزا، اختلالات غذایی در ورزشکاران، از تئوری تا عمل و چکیده‌ای از متابولیسم داراست. بخش مراجع و منابعی که در پایان این کتاب ارائه شده است، علاقه‌مندان و خوانندگان را با جزئیات بیشتر عناوین طرح شده در این کتاب آشنا می‌سازد.

کتاب **مبانی تغذیه ورزشی** در سال ۱۳۸۵ از سوی

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت) به چاپ رسیده است. این کتاب برای دانشجویان رشته تربیت بدنی گرایش‌های فیزیولوژی ورزشی در دوره کارشناسی به‌عنوان منبع اصلی درس تغذیه و ورزش به ارزش ۳ واحد ترجمه و چاپ شده است که البته با استقبال تمامی علاقه‌مندان به علوم ورزشی نیز روبه‌رو شده است.