



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

آموزش تربیت بدنی

۴۵

مدیرمسئول: محمد ناصری
سرمدبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر مجید کاشف،
دکتر حمید رحیمی، دکتر هایده صیرفی،
سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون،
جمشید رضانی
ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: نوید اندرودی

فصلنامه علمی-تربیتی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره ۳۰، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۱
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پست الکترونیک: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

سرمقاله / دکتر عباسعلی گائینی / ۲

جست و جوی علی دایی و رضازاده در ارومیه / سعید زاهدیان / ۵

پوریای ولی / دکتر ناصر تکمیل همایون / ۱۰

فعالیت بدنی و سلامت / دکتر علیرضا رضانی، دکتر عباس نظریان مادوان / ۱۶

معلمان تربیت بدنی و الگوهای تدریس / دکتر جواد آزمون، محمدباقر حسنلو / ۲۳

تلاش کودکی، مهارت بزرگسالی / مترجم: بهرام بهرامی پور / ۲۶

روش های مربیگری در ورزش / ترجمه و تلخیص: دکتر سیدمحمد مرنندی، وحید کریم آزادمرجانی / ۳۱

تأثیر آموزش ورزشی بر تربیت مربی / مترجم: شیما شیروانی بروجنی / ۳۷

آمادگی جسمانی در کلاس / مترجم: شراره محمدی / ۴۴

ارتقای فعالیت بدنی از راه تربیت بدنی / مترجم: آیدا بهرامیان / ۴۸

ارتباط بین آسیب های جسمانی و روانی مدرسه های دانش آموزان / علی برزگری / ۵۲

تدریس تربیت ورزشی و آمادگی جسمانی دانش آموزان / محمدباقر حسنلو،

دکتر مجید کاشف / ۵۶

پیشگیری از اعتیاد با ورزش / سعدی سامی / ۶۰

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۳

پيام گيرنشریات 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: ۹۰۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد 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 جدول ها، 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 واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * پی نوشت ها 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 مقاله های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسؤولیت پاسخگویی به پرسش های 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 نمی شود، معذور است.



ز ورزش میاسای و کوشنده باش

تضمین موفقیت با برنامه‌ریزی و مربیان ورزیده

به فصلی پا گذاشته‌ایم که سپیدی و بزرگی آن است و باد و باران از نشانه‌های ذاتی آن. در دیروز زمانی با آمدن فصل زمستان، برف و باران، شهر و دشت و قله و کوهستان را می‌آراست و ذخیره‌ای از آب در همه‌جا پا می‌گرفت تا با ورود به فصل بهار از آن ذخیره بهره‌برداری شود. اما، دیری است در شهرها به ویژه کلان‌شهرها، نه تنها از باد و بوران و وزش شدید بادهای هراسناک و ریزش دائمی برف خبری نمی‌شود، بلکه واژگونی هوا ارمغانی است که بشر مصرف‌گرا برای خویش در این فصل رقم زده است. با شروع نیمه پاییز و ورود به فصل زمستان، هشدارهای پزشکی متوالی از رسانه‌ها پخش می‌شود که هوا آلوده است و ترجیح دارد افراد - به ویژه سالمندان - در خانه بمانند تا از آلاینده‌ها و بیماری‌های واگیر آس در امان بمانند. بسیاری در گذشته از سردی زمستان و نداشتن سوخت‌های مناسب می‌نالیدند و از رنجش بی‌پایانی که دست و پاگیر می‌شد و خلاصی از آن فقط با عبور از نیمه اسفندماه ممکن بود، و زمستان امروزه - گرچه از آن گل و شل ناشی از ریزش‌های شدید برف خبری نیست تا آزاردهنده باشد - با آلاینده‌ها و واژگونی هوا توصیف می‌شود و نه با سوز بادهای گاهی مرگ‌آفرین. سختی دیروز زمستان را در کلام شعرا به گونه‌های متفاوتی می‌توان یافت:

زمستان پوستین افزود بر تن کدخدایان را

ولیکن پوست خواهد کند ما یک لاقبایان را

ره ماتم‌سرای ما ندانم از که می‌پرسد

زمستانی که شناسد در دولت‌سرایان را

به دوش از برف بالاپوش خز ارباب می‌آید

که لرزاند تن عربان بی‌برگ و نوایان را

به کاخ ظلم، باران هم که آید سر فرود آرد

ولیکن خانه بر سر کوفتن داند گدایان را

امید که دل‌های گرم در زمستان سرد چنان با دم مسیحایی خود فریاد بر آورند تا از نغمه‌هایی که گاه سروده شده است تا سختی مسیر زمستان را توصیف کنند، دل‌آزایی بر جای نماند.

به باغ غم‌زده آتش گرفت برگ چناران

کلاغ خسته خبر می‌دهد ز ریزش باران

غریو شیوه زاعان دل فسرده بر آمد

به جای نغمه شیرین قمریان و هزاران

خوشبختانه، آوای شیرین قمریان ورزشی کشور، زمستان دوره قبل را به فراموشی سپرد و ناکامی کشورمان در بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن را با پیروزی‌های دل‌چسب - که انتظار آن بدین شکل نمی‌رفت - در سی‌امین دوره بازی‌های المپیک لندن - همراه شد و کشورمان، جمهوری اسلامی ایران، با کسب ۱۲ مدال و کسب رتبه هفدهم، در جایگاه مناسبی نشست. کسب سه مدال از رشته کشتی فرنگی به لحاظ مرغوبیت مدال، ایران را در بام بازی‌های المپیک در رشته کشتی فرنگی نشانده و افتخاری آفریده شد که پیش از این اصلاً تصور نمی‌شد و پس از این امیدوارم تکرارش تبدیل به آرزو نشود.

با مطالعه و تحلیل این رشته ورزشی در بازی‌های المپیک لندن، همگان بر نقش منحصر به فرد مربی این تیم - محمدبنا - پای می‌فشارند و همگان یکپارچه - مدیر، ورزشکار، رسانه‌ها و سایرین - بر این نقش بی‌بدیل تأکید دارند. به نظر می‌رسد اگر مربی فلسفه مناسب و برنامه آموزشی مدونی داشته باشد، خود شخصیت برجسته‌ای داشته باشد و از همه مهم‌تر، از دانش فنی روزآمدی برخوردار باشد، اگر در کوتاه‌مدت نه، در درازمدت کاری می‌کند کارستان که برای ما دستیابی به آن خواب و خیال بود. این تجربه موفق به ما می‌آموزد در کنار فرایند استعدادیابی علمی، برخورداری از مربیان ورزیده و مجرب، موفقیت را تضمین می‌کند، چنانچه در عینیت آن را در سی‌امین دوره بازی‌های المپیک برای همه ورزشکارانی که در این دوره از بازی‌ها موفق به کسب مدال - به‌ویژه از نوع مرغوبش - شدند و به‌ویژه برای کشتی فرنگی کشورمان دیدیم. امید آنکه الگوی کار این انسان‌های موفق ورزش کشورمان به آئینی در ورزش و به‌ویژه در شغل مربیگری تبدیل شود تا این همه تجربه و درس‌های آموختنی تنها در سینه ایشان باقی نماند و دست‌اندرکاران دست به کار شوند و مشی ایشان را به نرم‌افزار آموزشی تبدیل کنند و برای بهره‌برداری در اختیار همگان قرار دهند.

اما نگاهی به آمار و ارقام‌ها در این دوره و برخی دوره‌های بازی‌های المپیک باز هم می‌تواند گشایشی در راهی شود که موفقیت کشورمان را در دوره‌های آتی - ان‌شاءالله - بهتر تضمین کند:

۱. در سی‌امین دوره بازی‌های المپیک، ۴۴ رکورد جهانی و ۱۱۷ رکورد المپیک شکسته شد که با توجه به رسیدن آستانه جایجایی رکوردها به کرانه نهایی‌اشان، در نوع خود آمار جالبی است. ۲. در رده‌بندی نهایی کسب مدال و در مقایسه با دوره قبل جایجایی‌هایی انجام شد و آمریکا مقام اول از دست رفته خود در بیست و نهمین دوره بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن را بازیافت و مثل بیست و هشتمین دوره بازی‌های المپیک ۲۰۰۴ آتن، در صدر بازی‌ها نشست و با ۴۶ طلا، ۲۹ نقره و ۲۹ برنز و مجموع ۱۰۴ مدال، مجدداً مقام اول را از آن خود کرد. چین نیز که با میزبانی بازی‌های دوره بیست و نهم برای اولین بار در صدر بازی‌ها نشست، در سی‌امین دوره بازی‌ها با ۳۸ مدال طلا، ۲۷ نقره و ۲۳ برنز و مجموع ۸۸ مدال در رده دوم قرار گرفت.

۳. حقیق در سرمقاله شماره پیشین «رشد آموزش تربیت‌بدنی» پیش‌بینی کرده بود که رتبه سوم این دوره از بازی‌ها - درست مثل دوره قبل - به روسیه تعلق خواهد گرفت. اما بریتانیا - به سبب میزبانی - گوی سبقت را از روسیه ربود و با ۲۹ طلا، ۱۷ نقره و ۱۹ برنز و مجموع ۶۵ مدال؛ از روسیه آن هم به دلیل مرغوبیت مدال طلا - ۲۹ مدال طلای بریتانیا در مقابل ۲۴ مدال طلای روسیه - رتبه سوم بازی‌ها را به خود اختصاص داد. در حالی که روسیه با ۲۴ مدال طلا، ۲۶ مدال نقره و ۳۲ برنز و مجموع ۸۲ مدال در مکان چهارم بازی‌ها قرار گرفت که در مقایسه با بریتانیا، ۱۷ مدال بیشتر دریافت کرد، اما در دستیابی به مدال طلا نسبت به بریتانیا ناموفق‌تر بود. این

تفاوت رده‌بندی اهمیت میزبانی بازی‌ها را مجدداً گوشزد می‌کند. ۴. در این دوره از بازی‌ها، رشته دوومیدانی در کنار رشته‌های سنتی کشتی آزاد، کشتی فرنگی، وزنه‌برداری و تکواندو به مدال‌آوری برای ایران موفق شد. ماده پرتاب دیسک با کار بزرگ خود به مدال نقره دست یافت که با کمی شانس می‌توانست حتی به مدال طلا برسد. اگر این اتفاق را در کنار درخشش خوب برخی ورزشکاران در برخی رشته‌های ورزشی مثل تنیس روی میز و تیراندازی و حضور ورزشکاران دیگر در رشته‌های شنا، تیر و کمان، بوکس، دوچرخه‌سواری، شمشیربازی و روئینگ مَنظَر قرار دهیم، به این نتیجه نسبی می‌رسیم که رفته رفته حضور ایران در بازی‌های المپیک از چند رشته محدود فراتر می‌رود.

۵. اما نقطه عطف حضور ایران در سی‌امین دوره بازی‌های المپیک به رشته ورزشی کشتی فرنگی برمی‌گردد. در این رشته ایران با کسب ۳ مدال طلا از ۷ مدال طلای ممکن کاری کارستان انجام داد و رکوردی بی‌نظیر برای کشورمان برجا ماند که به نظر می‌رسد تکرار آن در دوره‌های آتی اگرچه غیرممکن نیست، ولی بس دشوار است. به نظر می‌رسد موفقیت غیرقابل انتظار کشتی‌گیران فرنگی کار، در دستیابی ایران به ۱۲ مدال در این دوره است. خوشبختانه کشور عزیزمان با دریافت ۴ مدال

طلا، ۵ نقره و ۳ برنز و

مجموع ۱۲ مدال به جایگاه

هفدهمی بازی‌ها ارتقا یافت

و در مقایسه با رتبه ۵۱ در

بیست و نهمین دوره

بازی‌های المپیک پکن،

صعود ۳۴ پله‌ای را

شاهد هستیم که در

دنیای پیشرفته

فناوری در ورزش

دنیای این صعود

بی‌نظیر است.

پس از ۱۵

دوره حضور در





بازی‌های المپیک، این دومین بار است که ایران جایگاهی در میان ۲۰ رتبه اول را به دست می‌آورد (ایران در بازی‌های المپیک ملبورن در سال ۱۹۵۶ نیز رتبه ۱۴ را به خود اختصاص داد).

۶. ایران در کل ۱۵ دوره حضور در بازی‌های المپیک ۱۵ مدال طلا به دست آورده است (۲ طلا در ملبورن، ۲ طلا در مکزیکوسیتی، یک طلا در آتلانتا، ۳ طلا در سیدنی، ۲ طلا در سیدنی، ۲ طلا در آتن، یک طلا در پکن، و ۴ طلا در لندن). ۱۲ طلای یاد شده فقط در دو رشته وزنه‌برداری و کشتی آزاد به دست آمده و ۳ طلای دیگر فقط در همین دوره از بازی‌ها و در رشته کشتی فرنگی حاصل شده است.

چنانچه در بند ۴ این سرمقاله اشاره شد، حضور ایران در رشته‌های ورزشی دیگر در این دوره از بازی‌ها این نوید را می‌دهد که در آینده کسب مدال طلا در رشته‌های ورزشی دیگر امکان‌پذیر است. از این

میان با وجود تفاوت بارز در رشد فناوری در ورزش و رشد چندبرابری آن در کشورهای پیشرفته در مقایسه با کشورهای در حال پیشرفت، ۱۱

مدال طلا از ۱۵ مدال طلای حاصل

در دوره جمهوری اسلامی ایران به دست آمده است.

۷. در ۱۵ دوره حضور ایران در بازی‌های المپیک، سر جمع ایران ۶۰ مدال به دست آورده که یک پنجم آن یعنی ۱۲ مدال آن در این دوره از بازی‌ها به دست آمده است.

این رونق را می‌توان به سرمایه‌گذاری جمهوری اسلامی ایران در ورزش ظرف ۳۳ سال پس از انقلاب به‌ویژه در طول ۲۳ سال پس از پایان جنگ دانست. باز هم به رشته ورزشی

در دوره جمهوری اسلامی ایران به دست آمده است.

۸-۴. و اما رسانه‌ها که حضور آگاهانه آن‌ها به تعیین هر سه نوع برنامه کمک مؤثری خواهد کرد. به نظر می‌رسد رسانه‌ها در کل و صداوسیما به‌طور اخص هنوز با نقش آفرینی خود در فرایند رشد ورزش قهرمانی و ورزش بهداشتی - هر دو - آشنایی کامل ندارند.

تربیت نیروی آموزش دیده و آکادمیک در این بخش ضرورت تام گسترش ورزش در سطح کلان ورزش کشور محسوب می‌شود.

۸-۵. و به امید آفرینی قهرمانان ورزش کشورمان در سی و یکمین، سی و دومین، سی و سومین و... دوره بازی‌های المپیک امیدوارم. خدایا مددی!

سردبیر



۸. در پایان، این سرمقاله در پی آن نبوده است که تحلیل جامعی با توجه به آمارهای ارائه شده درباره رونق‌ها و کمی‌ها و کاستی‌ها در ورزش کشور - به‌ویژه ورزش قهرمانی - ارائه دهد. بی‌شک ذهن کنجکاو خواننده با تمرکز بر این آمار و ارقام به سایه روشن‌هایی برای دستیابی به موفقیت در آینده می‌رسد، ولی پندار این نگارنده آن است که:

۸-۱. به منظور موفقیت در ورزش قهرمانی و حضور موفق در بازی‌های المپیک در درجه اول و بازی‌های آسیایی در درجه دوم باید به برنامه‌ریزی‌های جامع پرداخت که با همین پیشینه و توجه به آمارها، می‌توان اجزای این برنامه‌ریزی را شناخت و علاوه بر آن وزن هر کدام را هم در یک دامنه مشخص کرد.

۸-۲. راقم این سطور بر نقش بی‌بدیل مربی در موفقیت‌های ورزشی همواره پای فشرده است و یکی از راه‌های ورود آسان به مرزهای موفقیت را همین برخورداری از مربیان شایسته می‌داند. کافی است آموزش‌های صحیح برای گسترش مربیگری در ورزش قهرمانی و ورزش بهداشتی - هر دو - را جدی بگیریم و با رفت‌وآمدهای مدیران، این روال آسیب نیند.

۸-۳. هنوز هستند برخی تحلیلگران که موفقیت در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن را مرهون تلاش تک ستاره‌ها می‌دانند و نه حاصل برنامه‌ریزی‌های دقیق. برای شکست این نظریه، کافی است برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ برنامه‌ریزی درازمدت، برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ برنامه‌ریزی میان مدت و برای بازی‌های المپیک ۲۰۱۶ برنامه‌ریزی کوتاه مدت داشته باشیم. در هر سه نوع برنامه‌ریزی، توجه به ورزش دانش‌آموزی اجتناب‌ناپذیر است.

۸-۴. و اما رسانه‌ها که حضور آگاهانه آن‌ها به تعیین هر سه نوع برنامه کمک مؤثری خواهد کرد. به نظر می‌رسد رسانه‌ها در کل و صداوسیما به‌طور اخص هنوز با نقش آفرینی خود در فرایند رشد ورزش قهرمانی و ورزش بهداشتی - هر دو - آشنایی کامل ندارند.

تربیت نیروی آموزش دیده و آکادمیک در این بخش ضرورت تام گسترش ورزش در سطح کلان ورزش کشور محسوب می‌شود.

۸-۵. و به امید آفرینی قهرمانان ورزش کشورمان در سی و یکمین، سی و دومین، سی و سومین و... دوره بازی‌های المپیک امیدوارم. خدایا مددی!

سردبیر

جست‌وجوی علی‌دایی و رضازاده در ارومیه



گزارشی از تربیت بدنی آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی

گزارش از: سعید زاهدیان

مشهدی‌ها از برادران خادم حرف می‌زنند و قهرمانی رسول در المپیک آتلانتای ۹۶ را یادآوری می‌کنند. خلاصه اینکه در ورزش، هر شهر و استانی یک ستاره و یک قهرمان دارد که بچه‌های عاشق ورزش دوستش دارند و او را الگو قرار می‌دهند. قهرمانی که گاه آن قدر بزرگ می‌شود که مثل علی دایی در اردبیل برایش ورزشگاه می‌سازند، یا آن قدر محبوب و مورد احترام که مثل کریم باقری در تبریز تصمیم می‌گیرند، خیابانی را به نام او کنند.

مدیرکل: در استان ما هم قهرمان المپیک هست

۱. صدای خلبان، توجه مسافران را به خود جلب می‌کند: «از طرف گروه پروازی اوقات خوشی را برای شما در شهر ارومیه آرزو می‌کنیم...»

صفر بچه‌های تبریز به کریم باقری می‌بالند؛ همان طور که اردبیلی‌ها علی دایی و البته حسین رضازاده را مایه فخر خود در ورزش می‌دانند. نگاه بچه‌های اصفهان به ساق‌های محرم نویدکیا است. درست مثل بچه‌های شیراز که همگی برادران پیروانی - به‌خصوص شاغلام - را دوست دارند. در انزلی که قدم می‌زنی، پشت شیشه اکثر مغازه‌ها عکس مرحوم سیروس قایقران با نوار مشکی جلب توجه می‌کند. بچه‌های این شهر همگی می‌خواهند مثل او روزی کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران باشند و جام قهرمانی آسیا روی سر یک انزلی‌چی بالا برود. بچه‌های خون‌گرم خوزستان هم از قدیم که عبدالرضا برزگری را داشتند تا نسل جدید که ایمان مبعلی و حسین کعبی را به خاطر دارند. مثل بوشهری‌ها که برادران مظلومی را همشهری خود می‌دانند. هر جا صحبت کشتی باشد،

در واقع، حضور صنایع و باشگاه‌های وابسته به آن‌ها باعث رشد و ترقی ورزش تبریز شده است. اما در ارومیه چنین باشگاه‌هایی وجود ندارند

ساعت بزرگ فرودگاه، ۷ صبح را نشان می‌دهد. دقایقی بعد سوار تاکسی به سمت شهر در حرکت هستیم. دیدن ارومیه برای اولین بار احساس خوبی به آدم می‌دهد؛ حس کنجکاوانه‌ای که یک مسافر تنها دارد.

تا ساعت ۵ عصر که دوباره باید سوار بر هواپیما به تهران بازگردم، زمان زیادی نیست، اما برای پرسیدن سؤال‌هایم کفایت می‌کند.

تاکسی از میان باغ‌های سبز و زیبای سیب و انگور به سرعت می‌گذرد و نیم‌ساعت بعد در خیابان «خیام نیشابوری» مقابل ساختمان اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی می‌ایستد. هنوز این سؤال ذهنم را مشغول کرده است: «... اگر قرار باشد نام این خیابان را به جای خیام به اسم یک ورزشکار بومی نام‌گذاری کنند، اسم چه کسی باید روی تابلو حک شود؟»

این را هم از مدیرکل آموزش و پرورش می‌پرسیم؛ حدود ۲ بعدازظهر عاقبت موفق می‌شوم مدیرکل را ببینم. بعد از حدود ۶ ساعت معطلی، مصاحبه آغاز می‌شود. درباره موضوعات فراوانی حرف می‌زنیم؛ از کتاب‌های درسی گرفته تا خود مجله رشد که موضوع اصلی گفت‌وگوست. صحبت با آقای ولی سمرقندی رو به اتمام است که می‌پرسم: «اگر الان بخواهید یک ورزشکار افتخارآفرین استان را نام ببرید، بی‌درنگ نام چه کسی را به زبان می‌آورید؟ ورزشکار برجسته شما کیست؟»

مدیرکل کمی فکر می‌کند و با مکث و تعلل جواب می‌دهد: «... در استان ما قهرمان المپیک هم هست... در وزنه‌برداری هم داریم...»

از همکار خود در اتاق به زبان آذری نام یک ورزشکار از اهالی شهر «اشنویه» را می‌پرسد. همکار آقای مدیرکل هم هرچه فکر می‌کند، فامیل او را به خاطر نمی‌آورد: «سیامک!...»

مدیرکل بریده بریده حرف‌هایش را از سرمی‌گیرد: «بله... در قایق‌رانی هم داریم- در کوه‌نوردی آقای اوراز را که همه می‌شناسند...»

دوباره همکار مدیرکل کمک می‌کند: «در پارالمپیک قهرمانی داریم که دو سال پی در پی قهرمان دنیا شده است...» مدیرکل همچنان فکر می‌کند و بعد انگار نکته تازه‌ای یافته باشد می‌گوید: «در والیبال همه ایران را با ارومیه می‌شناسند که در سطح بین‌المللی هم مطرح است...»

گفت‌وگویم با مدیرکل به پایان می‌رسد، اما همچنان

سؤالاتم بی‌جواب‌اند. با خودم فکر می‌کنم حتماً در این باره رئیس اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش جواب‌های بهتری دارد. از دفتر مدیرکل خارج می‌شوم. مقصد بعدی ساختمان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی است؛ جایی که شاید پاسخ سؤالاتم را بگیرم.

آموزش و پرورش جور ورزش استان را می‌کشد شادی آشپز بود اما قهرمان آسیا شد

۲. پشت میز، نادر اسدی، رئیس اداره تربیت‌بدنی نشسته است و روبه‌رویش من با پرسش‌هایی که باید از ورزش مدارس استان آذربایجان غربی داشته باشم. او جوان است و پرنرژی حرف می‌زند و البته دلسوز و با پشتکار به نظر می‌آید. خیلی شمرده و کامل در مورد فعالیت‌ها و دستاوردهای ورزش مدارس در استان صحبت می‌کند. برای پرسش‌های ما جواب دارد.

او مقایسه‌ای می‌کند میان تبریز و ارومیه؛ دو شهر بزرگی که هر کدام مرکز یک استان هستند. اولی آذربایجان شرقی و دومی آذربایجان غربی. او می‌گوید: «مثلاً تبریز؛ هم‌جوار ماست. ببینید چند باشگاه بزرگ ورزشی دارد. تراکتورسازی، شهرداری تبریز، ماشین‌سازی و گسترش فولاد باشگاه‌های مطرح این شهر هستند که البته در کنار آن‌ها باشگاه‌های کوچک‌تری هم فعالیت می‌کنند. این مجموعه‌ها به ساختار ورزشی استان سر و شکل می‌دهند و ورزشکاران را می‌سازند و تحویل جامعه ورزش می‌دهند. در واقع، حضور صنایع و باشگاه‌های وابسته به آن‌ها باعث رشد و ترقی ورزش تبریز شده است. اما در ارومیه چنین باشگاه‌هایی وجود ندارند. اینجا برعکس تبریز است و تربیت‌بدنی استان از حاصل کار آموزش و پرورش استفاده می‌کند. در واقع آموزش و پرورش استان جور ورزش را می‌کشد و مسئولیت به‌طور کامل برعهده ماست.

به‌نظر من استانی موفق است که هیئت‌های ورزشی کارآمد و فعالی داشته باشد، اما در ارومیه همه‌چیز در حد یک جلسه و چند ساعت حرف است. مثلاً هیئت دوچرخه‌سواری، دو میدانی یا بقیه هیئت‌های ورزشی، صرفاً برای این که بگویند کاری انجام داده‌اند، به سراغ ما می‌آیند و جلسه مشترک ترتیب می‌دهند. پس از آن پیگیر مصوبات و قول و قرارها نمی‌شوند. مشکل اصلی استان آذربایجان غربی نداشتن اسپانسرهای بزرگ صنعتی و زیرمجموعه‌های ورزشی آن‌هاست. ما که در ورزش مدارس کار می‌کنیم، ظرفیت استان را بالا می‌بینیم، اما متأسفانه ابزار نداریم.»

نادر اسدی به بافت استان اشاره می‌کند و معتقد است که یکی دیگر از دلایل مهم در این خصوص، موقعیت جغرافیایی و اقلیمی شهرهای آذربایجان غربی است که بیش از استان‌های هم‌جوار مردم به کشاورزی و دام‌داری گرایش دارند. او در خصوص چگونگی کشف یک استعداد ورزشی توضیحی

می‌دهد که جالب به‌نظر می‌رسد: «... نقده شهر طلایی ورزش استان است که اکثر ورزشکاران ما اهل آنجا هستند. مثلاً محمد اوراز در کوه‌نوردی و یا محسن شادی که در قایق‌رانی قهرمان آسیاست. اما می‌دانید محسن شادی چه‌طور کشف شد؟

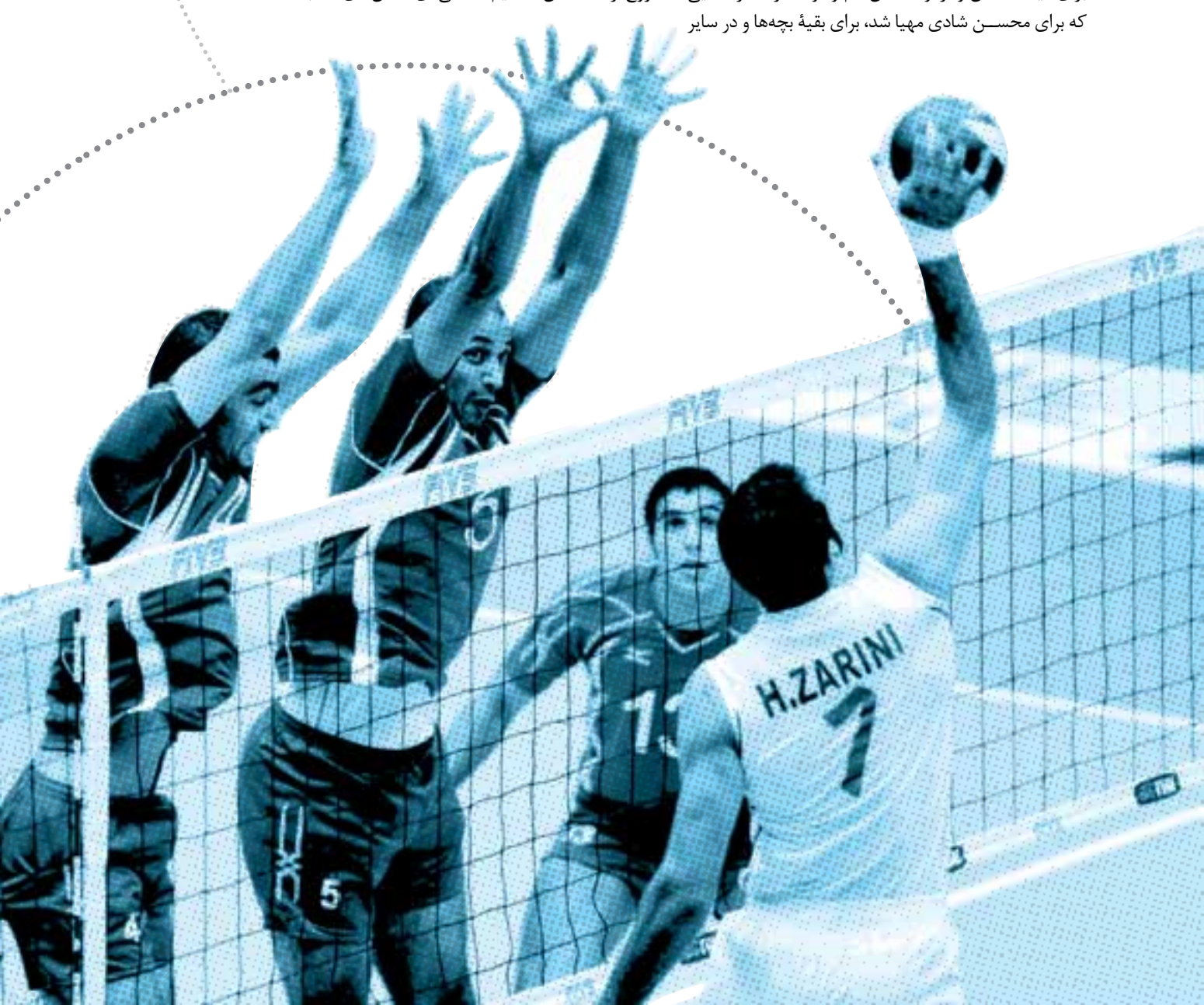
شاید هیچ‌کس نداند که محسن شادی در سد حسن‌رود نقده آشپز بود که اردوی تیم ملی قایق‌رانی در این سد شروع می‌شود. شادی در یکی از روزهای تمرین سراغ سرمربی خارجی تیم ملی قایق‌رانی می‌رود و از او اجازه می‌گیرد پارو بزند. مربی هم اجازه می‌دهد و او در همان روز رکورد تیم ملی را می‌زند و بعد سرمربی تیم ملی او را در اردو نگه می‌دارد و در نهایت می‌شود محسن شادی قهرمان آسیا.

این را گفتم که نتیجه بگیرم در استان ما ظرفیت هست، اما امکانات و ابزار نداریم. انجام همه کار هم برعهده آموزش و پرورش است. بچه‌های این منطقه به خاطر اقلیم خاص، سخت‌کوش و قوی هستند، اما کسی آن‌ها را نمی‌بیند و جایی برای دیده شدن و آزموده شدن هم وجود ندارد. اگر فضایی که برای محسن شادی مهیا شد، برای بقیه بچه‌ها و در سایر

رشته‌ها هم به‌وجود بیاید، شک ندارم که باز هم قهرمانان بیشتری ساخته می‌شوند.»

ارومیه شهر والیبال قول دادند، اما گلستان به فرانسه اعزام شد

گفت‌وگویم با رئیس تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی تمام می‌شود. گرچه قانع نشده‌ام، اما پاسخ برخی سؤالاتم را گرفته‌ام. در مورد طرح‌های طناب‌ورز و سباح و سایر برنامه‌های استان صحبت کردیم. اینجا هم مثل استان‌های دیگر، مسابقات دانش‌آموزان را در رشته‌های متفاوت برگزار کرده‌اند و در بازی‌های کشوری هم حضور داشته‌اند. آهسته‌آهسته در حال ترک ساختمان هستیم و آقای اسدی همان طور که مرا همراهی می‌کند، درباره عکس‌هایی که در راهروها نصب شده‌اند، توضیح می‌دهد؛ عکس‌هایی که از مراسم اختتامیه گرفته شده‌اند و انصافاً زیبا هستند. در حال خروج از ساختمان هستیم که سی‌دی عکس‌های مسابقات



والیبال قهرمانی دانش‌آموزان آسیا به میزبانی ارومیه هم آماده می‌شود و آن را هم تحویل می‌گیرم.

قبل از خداحافظی، آقای اسدی دوباره تأکید می‌کند که بازی‌های والیبال قهرمانی آسیا کار بزرگ و ارزشمندی بود که توسط آموزش و پرورش ارومیه انجام شد. او اضافه می‌کند: «والیبال ورزش اول استان است. بچه‌های مدرسه‌ای هم علاقه زیادی به این رشته نشان می‌دهند. به همین دلیل میزبانی مسابقات را گرفتیم. این بازی‌های در سطح بین‌المللی با حضور هشت تیم انجام شد. در فینال تیم استان آذربایجان غربی و تیم ملی دانش‌آموزان ایران مقابل هم قرار گرفتند.

در واقع از صفر تا صد این کار با ما بود و کارنامه قابل قبولی برای آموزش و پرورش استان شد.

مراسم افتتاحیه بازی‌ها در حضور وزیر آموزش و پرورش انجام شد. عکس‌هایش را هم روی سی‌دی تقدیم کردم. واقعاً باشکوه و با نظم خاصی برگزار شد. طی دو هفته ما ۴۰۰ دانش‌آموز را هماهنگ کردیم که تمرینات مستمر و شبانه‌روزی را انجام دادند و به هماهنگی فوق‌العاده‌ای برای اجرای نمایش‌های افتتاحیه رسیدند. وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد که این افتتاحیه در شأن نظام جمهوری اسلامی ایران بود. حتی ناظران جهانی که از کشورهای استونی و تایلند آمده بودند، به ما گفتند که این میزبانی، ایران را نامزد دریافت میزبانی مسابقات جهانی کرد. آن‌ها گزارش این مسابقات را به فدراسیون جهانی دانش‌آموزی فرستادند.

همانجا پس از اتمام مسابقات مسئولان به ما قول مساعد دادند که تیم والیبال استان آذربایجان غربی که با شایستگی تا فینال پیش آمد، به مسابقات جهانی فرانسه اعزام کنند. اما بعد به دلایلی که برای ما مشخص نیست، اعلام کردند که قهرمان لیگ به فرانسه اعزام می‌شود. قهرمان لیگ، تیم گلستان بود که در لیگ دو بار به ما باخته بود؛ هم در بازی رفت و هم در مسابقه برگشت. خلاصه این حرف آخر ما بود که می‌خواستیم منعکس شود...»

وقت زیادی ندارم و باید به فرودگاه برسم. با آقای اسدی دست می‌دهم و سوار ماشین می‌شوم.

ساعت حدود ۱۵:۳۰ است و ماشین دوباره از میان باغ‌های سبز سیب و انگور به سمت فرودگاه در حرکت است. در مسیر هرچه نگاه می‌کنم باغ میوه و مزرعه است و خبری از زمین‌های بسازی و

مکان‌های ورزشی نیست. لاقلاً در این مسیر ۳۰ دقیقه‌ای تا فرودگاه که چیزی به چشم نمی‌خورد.

هواپیما از روی باغ‌ها، مزرعه‌ها و دریاچه ارومیه عبور می‌کند و کوه‌ها را پشت‌سر می‌گذارد و تا دوباره صدای خلبان توجه همه را به خود جلب می‌کند: «دقایقی دیگر در فرودگاه تهران به زمین خواهیم نشست...»

از پنجره که بیرون را نگاه می‌کنم، ساختمان‌های سر به فلک کشیده، خیابان‌های تو در تو و ترافیک شهر نمایان است، اما یک چیز دیگر اینجا هم فرق می‌کند. لابه‌لای همین ساختمان‌ها و خیابان‌ها، اندک زمین‌هایی دیده می‌شوند که شبیه زمین فوتبال‌اند. هواپیما به فرودگاه خیلی نزدیک شده است. با سرعت از روی پادگان جی و زمین فوتبالش می‌گذرد و به میدان فتح می‌رسد که وسط آن دو زمین خاکی هنوز وجود دارد.

هواپیما با لرزشی شدید روی باند فرودگاه مهرآباد به زمین می‌نشیند و مسافران آماده ترک هواپیما می‌شوند؛ مسافرانی که برای خروج عجله دارند؛ مسافرانی که برای بیرون رفتن از فرودگاه ناچارند از کنار زمین فوتبال باشگاه پیرهما عبور کنند. خلاصه من هم از فرودگاه خارج می‌شوم و مثل همه مسافران، بی‌تفاوت از کنار زمین هما می‌گذرم. اما هنوز به حرف‌های آقای اسدی فکر می‌کنم که با حسرت از غیبت تیم‌های ورزشی مثل هما، نیروی زمینی و... در ارومیه حرف می‌زد. حرفش این بود که جور آن‌ها را باید آموزش و پرورش بکشد؛ آموزش و پرورش که بودجه ورزشی‌اش هم امسال کمتر از پارسال شده است. راستی نگفتم قصه کم شدن بودجه چه بود.

رقابت‌های ابتدایی نباید تعطیل می‌شد

رئیس اداره تربیت‌بدنی استان آذربایجان غربی همان‌طور که برنامه‌ها و کارهای صورت گرفته در استان را از ابتدا توضیح می‌دهد، گلايه‌ای هم دارد. او به کم شدن بودجه اشاره می‌کند؛ آن هم در ارومیه که مثل بقیه جاها، امکان ورزش در باشگاه‌ها وجود ندارد و مدارس حرف اول و آخر را در ورزش باید بزنند. آقای اسدی می‌گوید: «برگزاری لیگ‌های ورزشی از پارسال در آموزش و پرورش آغاز شد، در حالی که ما دو سال از وزارتخانه جلوتر بودیم و از دو سال قبل خودمان در استان در بعضی از رشته‌ها لیگ برگزار کرده بودیم. البته نتیجه‌اش را هم گرفتیم و تیم والیبال راهنمایی ما سال گذشته قهرمان شد. در لیگ والیبال دانش‌آموزی هم سوم شدیم.

ما طبق برنامه جلو می‌رفتیم که به یک‌باره سیاست‌های اخیر وزارتخانه باعث سردرگمی ما شد. انتقاد اول ما این است که رقابت‌های ورزشی دوره ابتدایی نباید تعطیل

می‌شدند. در واقع رقابت‌های آموزشگاهی به دو بخش پایه و اختیاری تقسیم شده بودند. ورزش‌های پایه همگی توپی بودند و رشته‌هایی مثل تکواندو، کاراته، جودو و چند رشته دیگر انفرادی، اختیاری محسوب می‌شدند. اگرچه طرح‌های ورزش وزارتخانه مثل شنا، طناب‌ورز و... قابل تقدیرند، اما این طرح‌ها باعث توقف برنامه قبلی ورزش ابتدایی شدند. از آنجا که ما روی این بخش سرمایه‌گذاری کرده بودیم، زحماتمان هدر رفت.

از طرف دیگر سال گذشته از مجموع ۵۳۰ هزار دانش‌آموز دوره ابتدایی، ۹۳ درصد را زیر پوشش شنا بردیم و طرح طناب‌ورز را به صورت کامل انجام دادیم. اما امسال بودجه کاهش پیدا کرده است و باید برای انجام طرح‌ها از شاخص‌های فرهنگی استان استفاده کنیم. از طرف دیگر، هزینه‌های استخر باتوجه به طرح هدفمندسازی یارانه‌ها بالا رفت که باعث شد امسال ۴۰ درصد دانش‌آموزان را بتوانیم تحت پوشش قرار بدهیم. مثلاً بچه‌هایی که در مناطق مرزی هستند و استخر در نزدیکی آن‌ها وجود ندارد، حذف شدند؛ چراکه قادر به پرداخت هزینه‌های ایاب و ذهاب آن‌ها نبودیم. در نتیجه طرح شنا فقط در شهرها و مناطقی که استخر دارند، اجرا می‌شود. نسبت به سال گذشته که ۴۷ هزار نفر را زیرپوشش داشتیم، امسال امکان اجرای طرح برای ۲۰ هزار نفر وجود دارد که این

بچه‌های این منطقه

به خاطر اقلیم خاص، سخت‌کوش و قوی هستند، اما کسی آن‌ها را نمی‌بیند و جایی برای دیده شدن و آزمون شدن هم وجود ندارد

موضوع نگرانی و دغدغه اصلی ما در ورزش ابتدایی است.»

خلاصه فعالیت‌های تربیت‌بدنی آموزش و پرورش آذربایجان غربی

۱. برگزاری طرح ملی سباح، طناب‌ورز و ژیمناستیک؛
۲. راه‌اندازی مدارس تخصصی ورزش و رساندن آن از بین ۱۸ سهمیه به ۴۳ مدرسه در استان؛
۳. فعال نمودن رشته تیراندازی بین دانش‌آموزان؛
۴. برگزاری کلاس‌های ویژه مربیگری برای معلمان؛
۵. برگزاری کلاس مربیگری فوتسال با مجوز فدراسیون فوتبال مخصوص تحصیلکردگان تربیت‌بدنی؛
۶. برگزاری کلاس‌های داوری و مربیگری اسکیت، آمادگی جسمانی و کارگاه آموزش والیبال و هندبال؛
۷. راه‌اندازی سالن مستقل تیراندازی و تنیس روی میز برای دانش‌آموزان؛
۸. راه‌اندازی سالن مستقل برای ورزش پهلوانی دانش‌آموزان؛
۹. حضور در لیگ برتر والیبال دانش‌آموزان؛
۱۰. حضور در لیگ دسته اول فوتسال دانش‌آموزان؛
۱۱. برگزاری مسابقات والیبال دانش‌آموزان آسیا.





پوریای ولی

سنت پهلوانی، اندیشه و هنجار

در زندگی پهلوان محمود خوارزمی

دکتر ناصر تکمیل همایون

عضو هیئت علمی دفتر پژوهش‌های فرهنگی

کلیدواژه‌ها: سنت پهلوانی، پهلوان محمود خوارزمی،

پوریای ولی، پهلوان

پیش‌سخن

به نام آن‌که جان را نور دین داد
خرد را در خدادانی یقین داد
خداوندی که عالم نامور زوست
زمین و آسمان زیر و زبر زوست
فلک اندر رکوع استاده اوست
زمین اندر سجود افتاده اوست

توان اندر صفاتش ره بریدن

ولی در ذات او نتوان رسیدن

کمال معرفت شد «ما عرفناک»

از آن گفتند پاکان «ما عبدناک»

هزاران قرن اگر چه علم خوانند

یک از صدها صفاتش هم ندانند

بقای جاودانی جز ورا نیست

پرستیدن به‌جز وی را سزا نیست

ستایش و نیایش خدای راست عزوجل که خطابه به نام

مقدس وی و از زبان پهلوانی نامدار، زورخانه کاری کامکار،

افتاده‌ای سرفراز و تکیه‌دار

دارالصفاء (انصاف‌پور، ۱۳۵۲: ۷۵)،

پوریای ولی، پهلوان محمود خوارزمی به نقل

از «کنزالحقایق» آغاز شد. به تحقیق در این وادی

سخن گفتن، نه تنها دانش و آگاهی بسیار می‌خواهد، بلکه

از مقولات شریف و معتبری است که به رسیدن و دریافتن نیاز

دارد و ما همگان در روزگاری به سر می‌بریم که شب است و

«شب از شب رنگ می‌گیرد» (مصراع از دوست شاعر و هنرمند

روان‌شاد منوچهر شیپانی).

پای طلب سخت ناتوان و آن‌چه به بیان می‌آید قطرهای

است که نوشیدن آن، شاید در لحظه‌هایی گوینده را به شوق

آورده باشد و بس. موضوع این خطابه بررسی کوتاه سنت

پهلوانی و اندیشه و هنجار در زندگی پهلوان محمود خوارزمی

معروف به پوریای ولی است که با اشاره به صفات والای پهلوانی

آغاز می‌شود.

پهلوان کسی است که از نهاد آموزشی و پرورشی زورخانه

که به درستی در پاره‌ای متون در پیوند با منطقه‌های شرقی

ایران زمین به عنوان «تعلیم‌خانه» از آن یاد شده، برخاسته است

(افشاری و مدایینی، ۱۳۸۱: ۸۱).

در دوران معاصر، زورخانه ورزشگاه قدیمی ایرانیان نامیده

شده و دارای ترکیب‌های گوناگون زورخانه باز، زورخانه کار،

زورخانه‌چی، زورخانه‌دار، زورخانه‌رو و جز این‌هاست. سازمان

ریشه‌دار، فرهنگی و تربیتی شناخته شده‌ای است که در آن

نوجوانان و جوانان به ورزیده ساختن بدن خود در هماهنگی

کامل با پرورش معنوی و روحانی می‌پرداخته‌اند و همانند دیگر

نهادهای منسجم نظام آموزش پیش از اسلام و عصر اسلامی، در

آن تعلیم و تزکیه یا آموزش و پرورش کارایی مشترک داشته‌اند.

در مکتب‌خانه‌ها و مدرسه‌ها، هدف پرورش نسلی بوده است

که فرهنگ و عناصر فرهنگی گذشته جامعه خود را، چه نظری

و آرمانی و چه عملی و کرداری، بشناسند و بپذیرند و پس از

ایجاد تحول بهینه در ساختار آن، آن‌را به نسل آینده انتقال

دهند. هنجارها و اهداف ورزش‌خانه‌ها نیز کم و بیش همانند

نهادهای رسمی آموزشی بوده‌اند و ورزشکار بر پایه ارزش‌های

حقانیت یافته آن‌ها از سوی جامعه، سلامتی و برومندی جسمی

پیدا می‌کند. این امر ارزشمند همواره با معنویت، اخلاق و انسان

دوستی هماهنگ بوده و بر روی هم، تندرستی، برومندی و

توانمندی در خدمت به جامعه و مردم شکل گرفته است و به

قول سعدی:

شکرانه بازوی توانا بگرفتن دست ناتوان است

این بیت شیخ اجل شعار نیست، پندی است جاودانه از

منشور پندنامه‌های ایرانی که از ژرفای تاریخ و فرهنگ یک

ملت باستانی و فرهنگ‌ساز سر

برآورده است. پرورش‌یافتگان زورخانه که

کشتی‌گیران آن ممتاز بوده‌اند، پس از گذراندن

دوره‌های «ساختگی»، «نوچگی» و «نوخاستگی» و رسیدن

به مرحله کامل زورمندی و توانایی و برخورداری از ارزش‌های

برین جامعه و اخلاق و فضیلت، به مقام پهلوانی می‌رسیدند.

گاه در اوج والایی به دریافت تاج فقر مفتخر می‌شدند و پهلوان

صاحب تاج می‌گردیدند (همان، ۲۱۸).

در شاهنامه فردوسی پهلوان دارای ممیزاتی است که با

توجه به آن‌ها می‌توان منزلت او را دریافت:

*هم ترازای با مقام روحانی:

نسه موبد بود شاد و نه پهلوان / نه او در جهان شاد و

روشن‌روان

*خردمندی و تساهل:

یکی پهلوان دانستی نام‌جوی / خردمند و بیدار آرام‌جوی

* دلیری و رادی:

اگر پهلوان زاده باشد رواست / که بر پهلوانان دلیری

سزاست.

یکی پهلوان بود دهقان نژاد/ دلیر و بزرگ و خردمند و راد

در شاهنامه مظهر این صفات و نماد راستین جهان پهلوانی،

رستم‌دستان بوده است:

بیامد سوی کاخ دستان فراز/ یل پهلوان رستم سرفراز

(شهیدی، ۱۳۸۱، جلد چهارم: ۵۰۹۱-۵۰۸۵)

در عصر اسلامی، سنت پهلوانی کهن روزگار مهرگرایی و

مزدآپرستی با ارزش‌های دینی نو مسلمانان پیوند پیدا کرد و

با الهام از گفته رسول خدا: «لافتی الاعلی، لاسیف الادوالفقار»،

پهلوانی آن پهلوان راستین سپاه اسلام با منزلت فتوت و

جوانمردی و مردانگی و رادمردی و به مرور با اعتباری جاودانه

پیوند یافت و سخا و صفا و وفا صفات برجسته شجاع مردانی

راد گردید که صمیمانه با آن جهان معنوی پیوند پیدا کرده

بودند و نماد برجسته طریقتشان مولی الموالی، امیرالمؤمنین

علی (علیه‌السلام) بود و به قول سعدی:

جوانمرد باش که گیتی تو راست/ دو گیتی بود بر جوانمرد

راست

جوانمردی ار راست خواهی ولی است/ کرم پیشه شاه

مردان علی است

در عصر اسلامی بسیاری از پهلوانان مرز و بوم ایران که

برخاسته از رده‌های متوسط و تهی‌دست جامعه بودند، در کسوت

عیاری فزون بر اداره محله‌ها و شهرها و جلوگیری از پاره‌ای

بی‌نظمی‌ها، به سپه‌سالاری، فرمانروایی و حاکمیت هم رسیدند.

ایشان غالباً با مردم طریق مدارا داشتند و نام نیک از خود به یادگار

گذاشتند. سلسله «صفاریان» سیستان با دلاوری‌های یعقوب



لیث رویگرزاده مشهورترین آن‌هاست. در دورهٔ «آل مظفر» پهلوانان فارس و مهاجران خراسانی که به حکومت رسیدند، بسیارند. از آن میان، از پهلوان اسد حاکم کرمان، پهلوان زنگی کوتوال سیرجان، پهلوان خرم خراسانی، پهلوان محمد زین‌الدین و پهلوان طالب، حاکمان اصفهان می‌توان نام برد.

ایلچی پهلوان، نام یکی از پهلوانانی است که همراه سلطان جلال‌الدین خوارزمشاه از خود پایداری شایانی نشان داد.سلطان حسین بایقرا (حکومت در سال‌های ۸۷۸ تا ۹۱۲ ه‍.ق.) به پهلوانان و سنت پهلوانی علاقه‌مندی نشان داد و با آنان هم‌نشینی داشت. یکی از پهلوانان آن زمان پهلوان محمد ابوسعید عالم و ادیب بود و بنا به نوشتهٔ مؤلف «بديع الوقایع» کتابی مهم در فن کشتی تصنیف کرد. پهلوان محمد قالاتی و پهلوان درویش محمد نیز دو تن دیگر از پهلوانان بلند پایهٔ آن روزگار بوده‌اند.

در کتاب «حبيب السیر» و «اخبار بشر» با نام و نشان پهلوانان بسیاری آشنایی حاصل می‌شود که بعضی از آن‌ها سران جنبش «سربداران» بوده‌اند؛ از جمله پهلوان مهذب خراسانی، امیر ابرقو، پهلوان ملک غوری، پهلوان محمود فهاد، پهلوان محمد، پهلوان جهان، پهلوان حسن دامغانی، (از سربداران)، پهلوان حسنعلی سلطان، پهلوان حسین، پهلوان صلاح‌الدین، پهلوان علی دارکی و پهلوان علی قورچی.

در کتاب‌های تاریخی و عرفانی آن روزگاران از بزرگ پهلوانان دیگری نیز نام برده شده است. برای مثال در «جامع التواریخ» از پهلوان مراد اخی ابرک، در «مجالس النقایس» از پهلوان حاجی و پهلوان محمد، در «انیس الطالبین» از پهلوان کاتب و پهلوان محمود بکیار، در «لباب‌الالباب» از پهلوان جهان ضیاءالدین و در «تذکرهٔالنفایس» از پهلوان یوسف ساوی نام برده شده است. در دیگر کتاب‌ها نیز به نام‌های پهلوان اکبر بازاری، پهلوان علیشاه بمی (از یاران امیر مبارزالدین)، پهلوان عبدالرزاق بیهقی (از سربداران) و جهان پهلوان که در مرتبت دیگری بوده است، برمی‌خوریم. مؤلف ناشناختهٔ «مجمل‌التواریخ» و «لقصص» چنین آورده است: «اما جهان پهلوان بزرگ‌تر مرتبتی بوده است، از بعد شاه و از فرود آن پهلوان و سپهبد بر آن سان که اکنون امیر گویند». (بهار، ۱۳۱۸: ۴۲۰).

در دورهٔ صفویه پهلوانان استاد با نام «بابا» شهرت یافته‌اند و گاه واژهٔ ترکی «بهسادر» نیز در مورد پهلوانان ترک نژاد یا

ترک زبان به کار رفته است. عدد این پهلوانان در روزگار پایانی صفویه تا آغاز دورهٔ قاجاریه فزونی پیدا کرد؛ به طوری که در کتاب «رستم التواریخ» نام و نشان ۱۴۵ تن از آنان آمده است (مشیری، ۱۳۴۸: ۴۸).

سلسلهٔ پهلوانان در دورهٔ قاجاریه شکوهمندی بیشتری یافتند و بسیار کسان از ۱۸–۱۷ سالگی به بعد برای تفتن یا نیرومند شدن گهگاه به زورخانه سری می‌زدند، اما کسانی بودند که به قول استاد و دوست بزرگوارمان، شادروان دکتر محمد جعفر محجوب، به واسطهٔ عشق و علاقهٔ فوق‌العاده به ورزش، عمر خود را وقف این کار کردند. ایشان چندان می‌کوشیدند که به پهلوانی می‌رسیدند و آخرین حد افتخاری را که در این راه می‌شد کسب کرد، به دست می‌آوردند. اگر هم نمی‌توانستند

مقام پهلوان یگانه و قهرمان اول را به دست آورند، عمر خود را صرف تربیت نوجوانان و تعلیم‌دادن ورزشکاران می‌کردند. همو افزوده است: «تمام کسانی که در تاریخ ورزش ایران به مقام پهلوانی رسیده‌اند، از همین افراد بوده‌اند و عشق و علاقه آنان را چندان در این‌ راه پیش برده که به مقام پهلوانی رسانیده است» (محجوب، ۱۳۵۰: ۷۲–۷۱).

عشق و علاقه، پشتکار و شکیبایی و فضیلت اخلاقی و مردم‌دوستی، صنف پهلوانان را از اراذل و اوباش و الواط جدا می‌کرد و از آنان پهلوانانی چون پهلوان اصغر نجار، حاج محمد صادق بلورفروش، حاج سید حسین رزاز، حاج میرزا عباس شیش‌بر و ده‌ها پهلوان دیگر در عرصهٔ ورزش و جوانمردی ظاهر می‌ساخت. در دورهٔ ما نمونهٔ برجستهٔ این پهلوانان، جهان پهلوان غلامرضا تختی بود و آن‌چه از او در مسیر مبارزات ملی دیده، شنیده و خوانده‌ایم، همه ریشه در گوهر فتوّت و جوانمردی، عیاری و از خودگذشتگی او داشته است.

کدام آهن دلش آموخت این آیین عیاری/ کز اول چون برون آمد ره شب زنده‌داران زد
پهلوانان نام‌برده و بسیاری دیگر که ذکر نام و نشانشان فرصت دیگری را می‌طلبد، در گود زورخانه پرورش یافته‌اند و پس از ورزش‌های مقدماتی به کشتی روی آورده‌اند و در این فن به پهلوانی رسیده‌اند. زمانی که از پهلوانان ایران سخن به میان می‌آید، نام کشتی‌گیران یاورزشکاران کشتی‌گیر به‌اذهان متبادر می‌شود، به همین دلیل در این گفتار نیز پهلوانی و کشتی‌گیری در یک خط قرار گرفته‌اند. در بسیاری کتاب‌های اخلاقی،

عرفانی و ادبی، از فن کشتی و رموز آن سخن به میان آمده، اما همواره با مسائل ارزشی جامعه و باورهای دینی و فرهنگی و دفاع از میهن و استقلال و تمامیت ارضی آن پیوند یافته است. گویی جغرافیای ایران و حملات اقوام بیگانه در پدیدآوردن روحیهٔ پهلوانی در ایران یکی از عامل‌های بنیادی بوده است. کشتی و کشتی‌گیری به‌عنوان یکی از نمادهای پهلوانی در فتوت‌نامه‌های فارسی مورد توجه قرار گرفته است. از آن میان در «فتوت‌نامهٔ سلطانی»، ملاحسین کاشفی با شیوه‌ای بسیار زیبا و آموزنده، به توضیح و تبیین آن پرداخته و چنین آورده است:

«اگر پرسند این هنر از که مانده؟ بگویی از اولاد یعقوب(علیه‌السلام) که حضرت یعقوب این علم را می‌دانست و به فرزندان خود تعلیم می‌داد.

اگر پرسند که معنی کشتی چیست؟ بگویی آن که آدمی تبدیل اخلاق کند و حقیقت این سخن آن است که پیوسته میان صفات حمیده و اخلاق ذمیمه، کشتی واقع است.

اگر پرسند که کشتی‌گیری علم است یا عمل؟ بگویی علمی است مقترن به عمل. اگر پرسند که آداب استادان کشتی چند است؟ بگویی دوازده. اول که خود را پاک و بی‌علت بود. دویم [دوم] شاگردان

را به پاکی ارشاد کند. سیم [سوم] بخیل نباشد و چیزی از شاگردان دریغ نکند. چهارم مشفق باشد بر شاگردان. پنجم طامع نبود به مال ایشان. ششم هر یک را به قدر قابلیت ایشان تعلیم دهد. هفتم روی و ریا نکند. هشتم به شاگردان خود بد نخواهد. نهم اگر کس کشتی بد گیرد نگوید بد گرفتی، بلکه به نرمی سخن گوید. دهم اگر تعلیم گوید در معرکه، پوشیده گوید که خصم واقف نگردد. یازدهم باید که از علم کشتی باخبر باشد. دوازدهم در هیچ معرکه ذکر پیر و استاد خود فراموش نکند.

اگر پرسیدند که آداب شاگردان چند است؟ بگویی آن هم دوازده. اول آن که راست باشد. دویم [دوم] آن که پارسا بوده و نیک معاش. سیم [سوم] نیکو سیرت و پاکیزه اخلاق بود. چهارم نیک نیت باشد. پنجم در طاعت الهی تقصیر نکند. ششم خدمت استادان به صدق کند. هفتم بر هیچ‌کس حسد نبرد. هشتم بخل نورزد و هر چه دارد فدای پیر کند. نهم با دیگر شاگردان متفق باشد به دل و زبان. دهم از دل‌ها دریوزه کند. یازدهم به زور خود مغرور نشود. دوازدهم به شکست خصم خوش دل نشود (واعظ کاشفی: ۳۰۷–۳۰۶).

ملاحسین واعظ کاشفی داشتن پنج علم را برای استاد کامل لازم می‌داند، اما در مورد علم ششم که صنعت یا هنر کشتی است چنین نوشته: «آن‌چه مشهود است سیصد بند و

گره است و هر یکی رویی دارد و باز هر روی دفعی دارد که مجموع هزار و هشتاد مسئله باشد. هر استاد که این علوم و مسائل را نداند کامل نباشد» (همان، ص: ۳۱۰). همو در شناخت پهلوان آورده است: «اگر پرسند که پهلوان که را توان گفت؟ بگویی آن کس را که دوازده صفت داشته باشد. اول ترس خدا، دویم [دوم] متابعت شرع، سیم [سوم] تن قوی، چهارم زبان خوش، پنجم دل دلیر، ششم خرد کامل، هفتم صبری تمام، هشتم علمی به کمال، نهم جهد دائم، دهم خلقی پسندیده، یازدهم مستوری از حرام، دوازدهم نعمتی بر دوام (پیشین). در چنین مکتب‌هایی پهلوانان راستین ایران پرورش یافته‌اند. یکی از مشهورترین آنان که برای همهٔ پهلوانان از قرن هشتم هجری بدین‌سو، حرمت و بزرگواری خاصی دارد، پوریای ولی آن پهلوان پیروزمند است که نوای آموزشش در گوش هر آشنای معبد تزکیه و اخلاق، طنین‌انداز است:

عشق و علاقه، پشتکار و شکیبایی، و فضیلت اخلاقی و مردم‌دوستی، صنف پهلوانان را از اراذل و اوباش

جدامی کرد

پهلوان محمود خوارزمی در سال ۶۵۳ هجری در شهر «اورگنج» تولد یافت و آموزش عرفانی و ورزش در زورخانه و آمیزش پرورش روان و تن را در منطقهٔ خوارزم آغاز کرد. مرحوم دکتر سید محمود دامادی به درستی یادآور شده است: «زمان تولد پوریای ولی، این پهلوان و شاعر نام‌آور ایرانی، مصادف با دورهٔ اول حکومت هلاکوخان، آشفستگی کشور ایران و ناراحتی‌های ناشی از عواقب ایلغار مغولان به سرزمین ایران بوده است. همین وضع اجتماعی مملکت بود که در نفس، روح، دل و جان او تأثیر گذاشت و سبب تجلی تلاطم‌های روحی او در اشعار و آثارش شد.

گردآورندهٔ کتاب «الادب و المروّه» افزوده است: تمام تواریخ و تذکره‌نویسانی که به نحوی شرح حال این پهلوان جوانمرد و معرفت پیشه و عارف نیک‌اندیش را نوشته‌اند، صرف‌نظر از این‌که مقام پهلوانی او را ستوده‌اند، همه با هم به صفای روح و طبع والای پوریای ولی اعتراف کرده‌اند و حتی در مورد او داستان‌ها نوشته‌اند. هر چند که این داستان‌ها بیشتر به افسانه‌ها شباهت دارد، اما خود نشانهٔ روح جوانمردی و صفای باطن این پهلوان قرون و اعصار ایران است (دامادی، ۱۳۷۷ : ۲۳۶)

علیقلی‌خان داغستانی، صاحب «تذکرهٔ ریاض الشعرا» که در سال ۱۱۶۱ هجری گردآوری شده، وصف روشنگرانه‌ای بدین شرح ارائه کرده است: پهلوان معرکهٔ دانش پژوهی، زورآزمای

عرصهٔ والا شکوهی،

نطعی‌پوش میدان ولایت، سر

حلقة کشتی‌گیران ورزش‌خانهٔ شجاعت بوده، پیر فلک که عالمی را افکنده افتاده ور، چرخ‌کهن

که جهانی را انداخته ناف بر زمین نهاده اوست، به سنت

والهٔ بزرگوار عالی‌مقدار خوئی در کسوت کشتی‌جهانی را زنده

کردی و در لباس آزادی عالمی را بنده نمودی، هر که را دیدهٔ

تحقیق بینا باشد، دریافت می‌تواند نمود که از برای هویت عوام

هیچ تدبیری بهتر از این نمی‌باشد که آن قائد طریق ارشاد و هدایت نموده است، چه تا این‌که هادی به رنگ مهندیان برنیاید،

سخنش را در نفوس ایشان تأثیر نخواهد بود و هدایت عوام خلق

نهایت صعوبت دارد. لهدا ملتبس به لباس ایشان شده، در لباس کشتی‌گیری هر قدر توانستند آن طبقه را ترقی و تعلیم دادند.

چنان‌که از مقررات و اصول کشستی‌گیری است، باید

سحرخیز و

پاک‌نظر و متعهد و مصلی

بود و فرایض را همگی باید به عمل

آورد، بلکه از سخن نیز هرقدر که بتوانند

به عمل آورند بهتر است و وقت غلبه برخصم

کم فرصتی نباید کرد و او را در نظر خلق خفیف نباید

ساخت. همین‌قدر که آثار غلبهٔ خود را بر وی معلوم کرد، به

شکر از این معنی باید مروت را کار فرموده و حریف را ذلیل

نکنند و به نظر حقارت به احدی ننگرد و خود را به هیچ‌کس

تفوق ندهد و غالب نشمارد و پیوسته با خلق در کمال انکسار

و حسن خلق معاش کند و مباشرت بسیار نکند و هرگاه پس

از چندی به ضرورت اتفاق افتد، مرتکب به حرام نشود و مساکین را به قدر مقدور چیزی می‌داده باشد و بعد از فراغ از

تهجد به ورزش کشتی مشغول شود تا وقت صلوهٔ فجر و بعد

از صلوهٔ فجر نیز تا چاشت ورزش کند که این اطوار موجب

قوت و شوکت و غلبه و مزید توفیق و سرافرازی می‌شود. اگر

در این‌ها قصور راه یابد یا اهمالی رود، بیم هلاکت می‌رود و باعث خفت و ذلت و شکست و عدم ترقی و نام‌آوری است

(افشاری و مداینی، ۱۳۸۱: ۷۸–۷۷).

پهلوان محمود خوارزمی که در منطقهٔ خوارزم هنوز هم

به «حضرت پهلوان» شهرت دارد، دیوان اشعار خود را در سال ۷۰۳ هجری با عنوان «کنز الحقایق» به پایان رساند.

وی به‌عنوان پهلوان، مرشد، مربی و راهنما به قول رضا

قلی‌خان هدایت، «نهایت اشتهار» را به دست آورده. هدایت

قبول عامهٔ پهلوان محمود را در آن شهر زیاده از حد دانسته

و ارادت مردم را به او در حد نهایت اظهار کرده و آن‌گاه شرح احوال وی را چنین آورده است: «اسم شریفش پهلوان

و تخلصش قتالی و پسر پوریای ولی است و در جوانی بر همهٔ پهلوانان ایران و توران به‌قوت جسمانی غلبه داشته و

در پیروی بر جمیع سالکان و راهروان عالم به نیروی روحانی و مقدم شده. گویند سبب قوت روحانی او این بوده

که به شهری از شهرهای بنگاله رفته، پادشاه

آن شهر را پهلوانی بوده، مقرر شد با پهلوان خوارزمی کشتی‌گیری و چون آن مرد

خود را در جنب پهلوان محمود مثال

قطره‌ای از دریا می‌دید، تشویش

کرده به نذر و نیاز و دعا

پردازته که بر وی غلبه یابد. از

جمله مادر او حلوانی ساخته

در مسجد به مردم همی داد

و استمداد همت از آنان همی

کرد و پهلوان خوارزمی در آن

مسجد به نماز

و طاعت اشتغال داشت.

پیروزن پهلوان جوانمرد را نشناخته،

طبق حلوا را نزد وی آورد و استدعا کرد که

از این حلوا برگیرد و به پسر من دعا کن. پهلوان

گفت نذر و نیت خود را با من بگوی تا دعای مناسب

کنم. پیروزن نیت بازگفت که من و جمعی به‌واسطهٔ پسر م که

پهلوان این ملک است، از نعمت دولت پادشاه تنعم و تحشم

داریم. اگر پهلوان خوارزمی او را بیفکند، مرسوم ما مقطوع

و راتبهٔ ما ممنوع شود. پهلوان را بر آن پیروزن دل بسوخت

قدری حلوا برگرفته گفت: خداوند نذر تو

را قبول کناد و کام دلت بدهاد.

زن طبق برگرفت و برفت و پهلوان

همه شب در اندیشه همی نخفت و

با نفس جهاد می‌نمود که به افتادن

تن در دهد، اما هنوز کار به غالبیت و

مغلوبیت نفس نکشیده بود. علی‌الصباح

به‌دربار سلطان شدند و مردم گرد آمدند.

پهلوان آن شهر با پهلوان خوارزمی ناچار

درآویخت و در بیم و امید حرکتی همی

کرد. قوت روحانی پهلوان بر خواش نفسانی غلبه کرد و

عمداً به افتادن خود تن در داد و خود را بی‌قوت وانمود به

پهلو درآمد. بالاخره از پهلو به پشت درافتاد. در همان لحظه

ابواب فیوضات لایزالی بر دلش مفتوح گشت و از اهل کشف

و شهود و توحید گردید.

بعد از خروج از آن شهر در خواطر شاگردان وی دغدغه

و خطر درافتاد. پهلوان بر آن خاطر اشراف یافت، در میان

صحرا فرود آمد و با شاگردان که در باطنشان دعوی و انکار

پدید آمده، کشتی گرفته، همهٔ آن‌ها را در کمال خواری

و سبکساری بیفکند و سفره انداخته، چنان‌که رسم است

چیزی طلب کرد. آهویی از طرف بیابان شستابان آمده، تنکه

طلا بر شاخ داشت. بر سفرهٔ پهلوان محمود عاقبت مسعود

افکنده برفت. شاگردان متنبه شدند و پهلوان بقیت عمر بر

سجادهٔ طاعت مستقیم بود و به‌مدارج اعلا ارتقا جسته در

سنهٔ ۷۲۲ در خپوه سحرگاه به صومعهٔ او اندر آمدند و دیدند

محمود در حالت سجود معبود عالم جسمانی را وداع فرموده

و این رباعی را نگاشته و بر پهلوی سجادهٔ خود گذاشته،

رحمت‌الله علیه (رباعی).

امشب ز سر صدق و صفای دل من

در میکده آن هوش‌ربای دل من

جامی به‌کفم داد که بستان و بنوش

گفتم نخورم گفت برای دل من (هدایت، ۱۳۵۶:

۷۸و ۹۱–۹۰).

جعفر بدخشی در کنار شرح

احوال میر سید علی همدانی، عارف بزرگ

قرن هشتم در «خلاصهٔ المناقب»، فزون بر پهلوانی

و جوانمردی پوریای ولی، از لحاظ ادب صوفیانه نیز او را

ستوده و یادآور شده که پهلوان محمود از اهل ملامت بوده

و گهگاه به خرابات نیز می‌رفته است (زرین‌کوب، ۱۳۵۷:

۳۵۵–۳۵۲).

چنین بوده است رمز و راز پهلوانی و پهلوان‌پروری در تاریخ فرهنگ ایران. این امر ورزشی شاید مختص ایرانیان

بوده است و شباهت‌هایی اندک با

فرهنگ پاره‌ای از کشورهای آسیایی

داشته باشند. به تحقیق ارزش‌های

منتسب به ورزش در سطح جهانی

و حتی مسابقات ورزشی المپیک و

قهرمانی کشورها به صورت مرسوم

کنونی، با سنت فرهنگی ورزش ایرانی هماهنگی کامل ندارد. به همان سان

که در گفت‌وگوی فرهنگ‌ها و تمدن‌ها

بسیاری از امور جهانی در مرحلهٔ جدید

شناخت و تجانس نسبی قرار گرفته‌اند، در امر قهرمانی در سطح جهانی و پهلوانی در سطح منطقه‌های فرهنگی ایران

زمین نیز می‌توان به عرصهٔ همانندی و یگانگی مبتنی بر برومندی و فضیلت مداری در مسیر زمان گام نهاد.

در پایان به یاد چند بار سفر به خطهٔ خوارزم و زیارت

مرقد جهان پهلوان پوریای ولی، با خواندن سه رباعی منقوش

در داخل آرامگاهش، از همهٔ همراهان محترم رخصت می‌طلبم.

سه صد گُه قاف را به هاون سودن

نه طاق فلک به خون دل آندودن

صد سال اسیر بند و زندان بودن

به زان‌که دمی همدم نادان بودن

چشم از ستم زمانه گریان دیدم

هر رنج و بلا که ممکن است آن دیدم

نوحی که هزار سال یک طوفان دید

من نوح نیم، هزار طوفان دیدم

در قدرت حق نظاره می‌باید کرد

وز مردم بدکناره می‌باید کرد

هر دل که در و سر الهی نبود

آن دل به هزار پاره می‌باید کرد

منابع

۱.افشاری،

مهران و

مداینی، مهدی.

تاریخ و فرهنگ

زورخانه (بخش

اول) و مقدمه بر

کتاب فتوت و اصناف

(چهارده رساله). نشر

چشمه. تهران. ۱۳۸۱.

۲. بهار، ملک‌الشعراء.

مجمل‌التواریخ و القصص.

به تصحیح کلاله خاور.

تهران. ۱۳۱۸.

۳. دامادی، سید محمد.

مقدمه بر کتاب‌الادب

و المروه، تألیف صالح

بن جناح. پژوهشگاه

علوم انسانی و مطالعات

فرهنگی. ۱۳۷۷ تهران.

۴. زرین‌کوب،

عبدالحسین. جست‌وجو

در تصوف ایران. انتشارات

امیرکبیر. تهران. ۱۳۵۷.

۵. شهیدی، سید جعفر.

زُبرِ نظرِ محمد معین، به

نقل از لغت‌نامه دهخدا.

دانشگاه تهران. ۱۳۸۱.

جلد چهارم.

۶. واصفی، هروی

(زین‌الدین محمود)،

بدایع‌الوقایع (جلد یک).

به تصحیح الکساندر

بولدروف. بنیاد فرهنگ

ایران. ۱۳۲۸.

۷.گازر، کمال‌الدین. تذکرهٔ

مجالس‌العشاق (قرن نهم

هجری). تاریخ و فرهنگ

زورخانه و گروه‌های

اجتماعی زورخانه. مرکز

مردم‌شناسی ایران.

تهران. ۱۳۵۲.

۸. مشیری، محمد

و رستم‌الحکما،

محمد هاشم (آصف)،

رستم‌التواریخ، بی‌نا.

تهران. ۱۳۴۸.

۹. مولانا واعظ کاشانی

سبزواری محبوب،

حسین و جعفر، محمد.

مقدمه بر فتوت‌نامهٔ

سلطانی. بنیاد فرهنگ

ایران. تهران. ۱۳۵۰

۱۰. هدایت، رضا قلی‌خان.

سفارت‌نامهٔ خوارزم. به

کوشش علی حصوری.

طهوری. تهران. ۱۳۵۶.

۱۱. واعظ کاشفی،

ملاحسین. فتوت‌نامهٔ

سلطانی.

فعالیت بدنی و سلامت

باتاکید بر دانش آموزان ابتدایی

دکتر علیرضا رضایی
دکتر عباس نظریان مادوانی

پیش گفتار

«سلامتی» یکی از بنیادی ترین نیازهای زندگی و شالوده‌ای بنیادین برای بالندگی و پیشرفت انسان هاست؛ به طوری که نبود آن عاملی مهم در سستی و فروپاشی ملی شمرده می‌شود. همان گونه که کوکرهام می‌گوید: «گرچه طبقه اجتماعی، درآمد و میزان دست‌یابی افراد به کالاها و خدمات، اهمیت فراوانی در تعیین کیفیت زندگی آن‌ها دارد، اما سرانجام، وضع سلامتی‌شان عامل بنیادی و تعیین کننده است» [۱].

طبق اساسنامه «سازمان بهداشت جهانی» حق مسلم هر انسانی است که فارغ از نژاد، مذهب، عقاید سیاسی و موقعیت اقتصادی و اجتماعی‌اش از بالاترین حد استانداردهای منطقی و قابل حصول سلامت برخوردار شود. سلامت فقط به موقعیت اقتصادی و اجتماعی افراد وابسته نیست، بلکه نوع مواجهه هر فرد با سلامتی‌اش، تا حد زیادی به میزان سواد بهداشتی وی بستگی دارد. افزایش سواد بهداشتی اقشار گوناگون مردم نیز نیازمند توسعه علمی و منطقی آموزش سلامت است [۲].

برای سلامتی تعاریف متعددی وجود دارد که مقبول ترین آن‌ها تعریف سازمان جهانی بهداشت است که سلامتی را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه تنها فقدان بیماری و یا ناتوانی تعریف کرده است [۳]. سلامتی دارای ابعاد متفاوت جسمی، روانی، روحی، عاطفی و اجتماعی است که بعد بدنی و جسمی سلامتی را از همه آسان تر می‌توان درک کرد. سلامت جسمی دال بر عملکرد کل بدن است و این که همه اعضای بدن به اندازه عادی و با عملکرد معمولی باشند [۴].

در همین راستا، سلامتی کودکان محور فعالیت‌های بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی همچون سازمان بهداشت جهانی و یونسف است که تأمین آن در فرایند توسعه ملی بسیار مهم و تعیین کننده محسوب می‌شود [۵]. بنابراین می‌توان گفت: حمایت از کودکان و ارتقای سلامت جسمی و روانی بر آنان پیش شرطی برای توسعه آتی بشریت است [۶]. یکی از مسائل بحرانی و عمده زمان کنونی برقراری شرایط و محیطی سالم و مناسب برای کودکان، به عنوان بزرگترین منابع ملی هر جامعه است. زیرا عواملی که موجب برهم زدن شرایط و محیط زندگی کودک می‌شوند، می‌توانند سلامتی وی را نیز تحت تأثیر قرار دهند [۷].

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، سلامت، دانش آموزان ابتدایی

کودکان، چالش بزرگ توسعه ملی کشورها

طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی تا سال

می‌شود. علاوه بر بیماری‌های جسمی، چاقی می‌تواند به بروز مشکلات روانی نیز بینجامد که این بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن‌ها باعث افزایش هزینه‌های بهداشتی-اقتصادی کشور می‌شوند [۱۰].

چاقی نتیجه افزایش چربی بدن است و افرادی که BMI بدن آن‌ها بالاتر از ۳۰ باشد جزو افراد چاق محسوب می‌شوند. چاقی همچنین به صورت درصد چربی بدن هم تعریف شده است. در این تعریف چاقی را به صورت درصد چربی کل بدن در مردان به میزان ۲۵ درصد و در زنان به میزان ۳۵ درصد نشان می‌دهند [۱۱].

رشد چاقی دوران کودکی تنها به کشورهای صنعتی محدود نمی‌شود، بلکه گزارش‌های موجود در مورد کشورهای در حال توسعه نیز به این مهم اشاره دارد. بررسی انجام شده در ۱۶۰ مطالعه مقطعی در ۹۴ کشور در حال توسعه نشان داد که شیوع کلی افزایش وزن، ۳/۳ درصد است و کشورهای مناطق مدیترانه شرقی، آفریقای شمالی و آمریکای لاتین از بالاترین شیوع برخوردارند.

از نظر تعداد افراد مبتلا، آسیا بالاترین تعداد را در خود جای داده و ۶۰ درصد (۱۰/۶ میلیون نفر) کودکان کشورهای در حال توسعه این قاره، دارای اضافه وزن هستند [۱۲]. در ایران نیز به عنوان یک کشور در حال توسعه که با پدیده شهرنشینی و صنعتی شدن روبه‌رو است، میزان شیوع چاقی در سال‌های اخیر در کودکان، بیش از حد انتظار است و با افزایش سن هم این میزان افزایش می‌یابد [۱۳]. شیوع ۱۷ درصدی اضافه وزن و چاقی در بدو ورود به دبستان، ایران را از این حیث در ردیف کشورهای غربی قرار می‌دهد [۱۴]. بررسی سازمان بهداشت جهانی در زمینه بیماری‌های قلبی و عروقی نشان داد که ایران یکی از هفت کشور دارنده بالاترین شیوع چاقی دوران کودکی است. به علاوه، درصد افزایش وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ایرانی از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۸۰ دو برابر شده است [۱۵]. هیچ توضیح واضحی در مورد علت اولیه افزایش وزن و چاقی در نوجوانان وجود ندارد. البته الگوی تغذیه‌ای و فعالیت بدنی از عوامل مهم به شمار می‌روند. طبق مطالعات انجام شده در اکثر کشورها، کاهش شرکت در فعالیت‌های بدنی، افزایش مدت تماشای تلویزیون و در نتیجه تمایل بیشتر کودکان به مصرف غذاها و

بیماری‌های غیر واگیر تقریباً سه چهارم تمام مرگ‌های کشورهای در حال توسعه را به خود اختصاص خواهند داد. در این بین سهم عوامل زمینه‌ساز دوران کودکی در حال افزایش است، زیرا بسیاری از عوامل خطرناک بیولوژیکی و رفتاری ابتلا به چنین بیماری‌هایی، از دوران کودکی شروع می‌شوند و تا بزرگسالی ادامه می‌یابند. به نظر می‌رسد

کاهش فعالیت بدنی و تغییر الگوی تغذیه‌ای به سمت مصرف مواد غذایی چرب و شیرین و در نتیجه افزایش وزن و چاقی، نقش قابل توجهی بر افزایش احتمال وقوع چنین خطری در سراسر دنیا داشته باشد [۱۸].

شیوع افزایش وزن در سراسر دنیا طی ۳-۲ دهه اخیر سه برابر شده و این افزایش در تمام گروه‌های سنی، جنسی، نژادی و قومیتی رخ داده است. افزایش وزن نوجوانان ۱۹-۱۲ ساله از پنج درصد به ۱۷/۱ درصد رسیده است. بر اساس مطالعات انجام شده ۴۵-۳۰ میلیون کودک ۱۷-۵ ساله در سراسر دنیا دچار چاقی هستند [۱۹].

از آنجا که بر اساس گزارشات، ۷۷ درصد کودکان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد، این حالت باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن گوناگون، از جمله دیابت نوع دو، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول، بیماری‌های قلبی-عروقی، آترواسکلروز، بیماری‌های ارتوپدی و حتی برخی از انواع سرطان و در پی آن، موجب افزایش میزان مرگ و میر زودرس افراد

بر اساس گزارشات، ۷۷ درصد کودکان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد، این حالت باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن گوناگون، از جمله دیابت نوع دو، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول، می‌شود

سلامتی کودکان محور فعالیت‌های بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی همچون سازمان بهداشت جهانی و یونیسف است که تأمین آن در فرایند توسعه ملی بسیار مهم و تعیین‌کننده محسوب می‌شود

نوشیدنی‌های تبلیغ شده در برنامه‌های تلویزیونی، با افزایش شیوع چاقی و افزایش وزن همراه بوده است [۱۶، ۱۷]. چاقی دوران کودکی، یک عامل خطر مستقل برای دوران بزرگسالی است و با عواقب سلامتی مرتبط با آن ارتباط دارد [۱۸].

از آنجایی که تغییر رفتار تثبیت شده در دوران کودکی در بزرگسالی دشوار است، پیشگیری و کنترل چاقی در کودکی و نوجوانی در پیشگیری از چاقی و عوارض آن در بزرگسالی مؤثر خواهد بود. [۱۹]. گروه سنی ۱۵-۷ ساله به خصوص در کشورهای جهان سوم و در حال توسعه، رقم بزرگی را تشکیل می‌دهند و به علت آسیب‌پذیری این توده عظیم، توجه به بهداشت و برقراری سلامت آن‌ها تأثیر انکارناپذیری در ارتقای سطح بهداشت کشورها خواهد داشت [۲۰].

از این رو بررسی مسائل بهداشت و درمان دانش‌آموزان و تدوین برنامه‌هایی به منظور ارتقای سطح سلامت و بهداشت دانش‌آموزان از این نظر حائز اهمیت است که کودکان پس از ۶-۵ سالگی، قسمت مهمی از سال‌های زندگی خود را که مصادف با رشد جسمی و روانی آن‌هاست، در مدرسه می‌گذرانند. تأمین سلامت کودکان سنین مدرسه در واقع مکمل خدمات بهداشت مادران و کودکان است [۲۱].

نتایج پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که کودکان سنین مدرسه با مشکلات بهداشتی قابل توجهی مواجه هستند که عمده‌ترین آن‌ها سوء تغذیه و چاقی است و بر سلامتی آن‌ها تأثیر می‌گذارد [۲۲]. در بررسی‌های آماری میزان شیوع بیماری‌ها بر دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی در استان‌های سراسر کشور ۲۲/۶ درصد مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر، ۶ درصد مبتلا به بیماری‌های واگیر، ۹/۱ درصد به اختلالات بینایی و ۰/۸ درصد مبتلا به اختلالات شنوایی بوده‌اند که تأخیر در تشخیص مشکلات بینایی و شنوایی می‌تواند به طور جدی بر فرایند یادگیری تأثیر بگذارد و موفقیت درمان را به مخاطره اندازد. [۲۳].

با توجه به آن که بیش از ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان بخش قابل ملاحظه‌ای از روز را در مدرسه می‌گذرانند و در هیچ مکان دیگری امکان چنین تماس مستمر و منظمی با کودکان و نوجوانان وجود ندارد. بنابراین مدارس می‌توانند

از طریق ارتقای آموزش تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم به دانش‌آموزان، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله سوء تغذیه، چاقی و ناهنجاری‌های جسمانی کودکان ایفا کنند [۲۴].

الگوهای رفتاری مؤثر در سلامتی

پارسونز مفهوم «نقش سلامتی»^۲ را «پایبندی و مسئولیت فرد برای نگهداری و افزایش سلامتی خود برای ایفای نقش و کارکردی مؤثر و سودمند» تعریف کرد. از آن پس، شمار فراوانی از پژوهش‌ها در زمینه رفتارهای مرتبط با سلامتی در جهان شده‌اند.

کوب و کاسل^۳ تعریف رفتارهای وابسته به سلامتی را گسترش دادند. از دیدگاه آن‌ها، رفتار مرتبط با سلامتی هرگونه کنشی است که برای پیشگیری از بیماری یا شناسایی آن، پیش از آشکار شدن نشانگان بیماری در فردی که خود را سالم می‌پندارد، انجام می‌شود. [۲۵].

بررسی‌ها و پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که رفتارهای تأمین‌کننده سلامتی، پیامد تأثیرهای دوسویه مجموعه‌ای گسترده از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی است. از این رو، درگیر شدن فرد در این رفتارها به چند عامل بستگی خواهد داشت که شاید مهم‌ترین عوامل را بتوان در سه دسته اصلی چنین برشمرد:

۱. عوامل زیستی^۴: مانند وراثت و کارکرد اندام‌های بدن.
۲. عوامل روانی^۵: مانند انگیزش، ویژگی شخصیتی، احساس کنترل شدن، خود اثربخشی، خود پنداره و عزت نفس.

۳. عوامل اجتماعی^۶: مانند جامعه پذیری، نظام خانوادگی، طبقه اجتماعی، پایگاه اقتصادی، سطح و رشته تحصیلی، وضع زناشویی، باورهای بهداشتی، سن، جنسیت، نژاد و قوم، مذهب، رسانه‌های گروهی و حمایت اجتماعی.

نگاهی به نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که مهم‌ترین و فراوان‌ترین رفتارهای بررسی شده مرتبط با سلامتی، چهار رفتار عمده است. عادات غذایی؛ ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم، آشامیدن نوشیدنی‌های الکلی؛ کشیدن سیگار و مواد مخدر. در ادامه به بررسی دو رفتار مهم مرتبط با سلامتی پرداخته‌ایم.

عادات‌های غذایی و سلامتی

تغذیه از دیرباز یکی از عوامل مؤثر بر سلامتی و بیماری دانسته شده است. خوردن غذا به اندازه مناسب و هم‌ترازی کارمایه (انرژی) به دست آمده (از خوردن و آشامیدن) و کارمایه مصرف‌شده در (فعالیت‌های بدنی و ورزش) اهمیت فراوان دارد. گرچه تغذیه در زندگی سالم و بالندگی انسان نقشی مهم و حیاتی دارد، اما خوردن غذای ناپسند یا بیش از اندازه و نیز سوء تغذیه، می‌تواند موجب اختلال‌های بدنی و بیماری‌های وابسته به تغذیه شود. [۲۶].

بررسی‌های همه‌گیر کارشناسان نشان می‌دهد که مشکلات جسمی و بیماری‌هایی مانند کم وزنی هنگام تولد، کم‌خونی، کمبود ید، لاتیریسیم^۷، بیماری سخت‌شدگی شریان‌ها، بیماری‌های قلب و شریان‌ها، بیماری قند، چاقی، انواع سرطان‌های روده بزرگ و گوارشی، فشار خون بالا و پوکی استخوان عمدتاً به تغذیه وابسته‌اند. در این میان به چاقی، فشار خون، بیماری‌های قلبی و سرطان توجه ویژه‌ای شده است که می‌توان با یک دستور خوراک مناسب از پیدایش آن‌ها پیشگیری کرد [۳۰] و [۲۹ و ۲۸، ۲۷، ۲۶، ۳].

گرچه تغذیه در زندگی سالم و بالندگی انسان نقشی مهم و حیاتی دارد، اما خوردن غذای ناپسند یا بیش از اندازه و نیز سوء تغذیه، می‌تواند موجب اختلال‌های بدنی و بیماری‌های وابسته به تغذیه شود

امروزه در کشورهای توسعه یافته و نیز در میان طبقات بالا و متوسط کشورهای در حال توسعه، الگوی تغذیه به سوی افزایش مصرف شکر، چربی حیوانی و پروتئین‌ها، همراه با کاهش مصرف الیاف گیاهی (میوه، سبزی و دانه‌های گیاهی) پیش می‌رود. بیشتر افراد سبزی، میوه تازه و دانه‌های گیاهی کمی مصرف می‌کنند و در همان حال، مقدار فراوانی گوشت به شکل غذاهای آماده و کنسرو شده و شکر به شکل نوشابه و شیرینی در خوراک خود می‌گنجانند.



این روند، بر اثر به‌کارگیری فناوری نوین تغذیه شتاب بیشتری به خود گرفته است؛ فناوری‌هایی که بر فرایند تولید، پخش، فرآوری و مصرف مواد غذایی - که نمودهای بنیادین نقش اجتماعی غذاها هستند - تأثیر می‌گذارند [۳۱]. به نظر می‌رسد گسترش آموزش‌های تخصصی تغذیه‌ای به والدین و کنترل تبلیغات تلویزیونی مواد غذایی نامناسب و هم‌چنین گنجاندن مطالب مرتبط با تغذیه سالم در همه سال‌های تحصیلی، بتواند موجب ارتقای آگاهی و دانش افراد جامعه به‌ویژه کودکان و نوجوانان از همان سال‌های اولیه زندگی شود.

فعالیت بدنی منظم و سلامتی

بنابر نظر بسیاری از دانشمندان علوم ورزشی، تمرین هوازی، فعالیت بدنی مناسبی است که در حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد اثرگذار است. فعالیت جسمانی منظم یکی از ابعاد سبک زندگی سالم است، با وجود این بسیاری از نوجوانان کشورهای در حال توسعه برای دستیابی به فواید مرتبط با سلامتی فعالیت جسمانی، به اندازه کافی فعال نیستند. نتایج یک مطالعه روی نوجوانان ایرانی نشان داد که تنها ۳۵/۹ درصد دختران در مقایسه با ۶۱/۴ درصد پسران به فعالیت جسمانی می‌پردازند و متوسط وقت صرف شده روزانه برای فعالیت جسمانی دختران ۳۱/۸۲ دقیقه است [۳۲]. حال آن‌که توصیه برای کودکان و نوجوانان، انجام

۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی روزانه به مدت ۵ بار و یا بیشتر در هفته است [۳۳].

طبق نتایج حاصل از پژوهش البرزی منش (۱۳۹۰)، بین میانگین مدت‌زمان پیاده‌روی خانه تا مدرسه و برعکس، با اضافه وزن و چاقی ارتباط معکوس معنی‌داری وجود دارد. از آن‌جا که پیاده‌روی از جمله فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط است، میزان آن طی روز می‌تواند روی سوختن انرژی در کودکان و در نتیجه، پیشگیری از چاقی آنان تأثیر بگذارد. در آمریکا جمعیت کسانی که پیاده‌روی می‌کنند، از ۹۰ درصد در سال ۱۳۶۹ به ۳۰ درصد در سال ۲۰۰۱ کاهش یافت. نشان داده شده است که استفاده از مدارس نزدیک به منزل، به گونه‌ای که به جای استفاده از خودرو، بتوان پیاده به راحتی به مدارس رفت‌وآمد کرد، به‌طور مثبت با افزایش فعالیت بدنی و در نتیجه پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در ارتباط است. در این بررسی، بین تعداد بار انجام فعالیت بدنی متوسط و شدید در هفته که ۲۰ دقیقه یا بیشتر ادامه یابد، با اضافه وزن و چاقی ارتباط معکوس معنی‌داری دیده شد.

بررسی سال ۲۰۰۹ روی کودکان دبستانی مؤید این نکته است که بین ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید روزانه با چاقی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. در این مطالعه، میانگین تعداد گام (مسافت طی شده) در روز بسیار کمتر از



میزان توصیه شده روزانه برای دختران بود و به‌طور معکوس با اضافه وزن و چاقی ارتباط داشت. در بررسی‌های انجام شده، میانگین گام روزانه برای دختران سوئدی، ۱۲۰۴-۱۴۸۲۵ دختران استرالیایی ۱۲۳۲۲-۱۱۲۲۱ و دختران آمریکایی ۱۱۳۸۳-۱۰۶۶۱ اعلام شده است و در همه بررسی‌ها تعداد گام‌ها به‌طور معنی‌داری کمتر از پسران بود و محققان آن را با جنس و سن مرتبط دانسته‌اند [۳۴].

افراد سالم و تندرست جامعه می‌توانند با اقداماتشان زندگی ارزشمندی برای خود بسازند؛ به‌گونه‌ای که هرچه سطح بهداشت و سلامت آن‌ها بالا برود، موفقیت‌هایشان نیز افزایش یابد

توقف و یا معکوس کردن روند کاهش کم تحرکی جسمانی، انجام مداخلات «مدرسه محور» مبتنی بر تئوری‌ها و الگوهای گوناگون در زمینه ارتقای رفتارهای مؤثر در سلامت است. به علت وجود منابع آموزش جسمانی مناسب، از جمله معلم و مربی ورزش متخصص و هم‌چنین ساعت ورزش مصوب، مدارس می‌توانند سبک زندگی فعال را ارتقا دهند [۳۸].

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، بهداشت و سلامت مطلوب، پایه و اساس پیشرفت‌های اجتماعی است. افراد سالم و تندرست جامعه می‌توانند با اقداماتشان زندگی ارزشمندی برای خود بسازند؛ به‌گونه‌ای که هرچه سطح بهداشت و سلامت آن‌ها بالا برود، موفقیت‌هایشان نیز افزایش یابد. از این رو، با توجه به اهمیت و نقشی که سلامت در زندگی هر یک از ما دارد و از آن‌جا که به عنوان یک منبع مهم در توسعه اقتصادی، اجتماعی و فردی مطرح می‌شود، توجه به این امر خطیر از وظایف مهم هر دولتی به شمار می‌رود. کودکان جامعه برای دستیابی به این هدف ارزشمند، یعنی کسب سلامت، نیازمند آموزش هستند؛ آموزش‌هایی در زمینه ایجاد رفتار مؤثر در تأمین سلامت طبق مؤلفه‌های آموزش سلامت، یعنی ورزش و تحرک بدنی منظم، تغذیه مناسب و بهداشت پوست، دهان و دندان.

طبق گزارشات آماری، در ۸۶ درصد مدارس ابتدایی و ۸۴ درصد مدارس متوسطه بیشتر کشورها، برنامه درسی تربیت بدنی یک درس اجباری است [۳۹]. امروزه تربیت بدنی در مدارس جهان به عنوان هنر و علم حرکت انسان مطرح است که به چرایی و چگونگی حرکت پاسخ می‌دهد و علل فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی آن را به دانش‌آموزان می‌آموزد. دانش‌آموزان از طریق «خود ابرازی» توسعه خویشتن و دوستی مثبت، به درک بهتری از بعد جسمانی خود نائل می‌شوند. شواهد علمی بسیاری وجود دارند که بر نیاز اساسی کودکان، نوجوانان و جوانان به آموزش تربیت بدنی، اهمیت برخوردار از زندگی فعال و سهم تربیت بدنی در آن و هم‌چنین لزوم تشویق کودکان به شرکت در ورزش‌ها تأکید دارند [۴۰].

از این رو به نظر می‌رسد تأکید مستمر بر فعالیت‌های بدنی منظم از سال‌های اولیه زندگی بتواند نقش قابل توجهی در ارتقای سبک زندگی به سمت سلامتی و حفظ آن ایفا کند.

مدارس و گسترش الگوهای رفتاری مؤثر در تأمین سلامت

به باور تونز و همکارانش (۱۳۷۱)، مدارس بستری اساسی در انتقال گسترده آموزش سلامت فراهم می‌کنند. [۳۵]

نظام آموزشی مدرسه نقش بسیار مهمی در آموزش سلامت و ارتقای آن در دوران کودکی و بعد از آن ایفا می‌کند و باعث بهبود شخصیت دانش‌آموزان، نگرش، مهارت و نیز آگاهی آنان می‌شود [۳۶]. در ایران به گفته اسکندری (۱۳۸۴)، از سال ۱۳۰۲ به مسئله سلامت و بهداشت در برنامه‌های درسی دوره ابتدایی توجه شده است. بدیهی است که هر قدر دانش‌آموزان نیرومندتر و سالم‌تر باشند، چرخ‌های اقتصادی و تولیدی جامعه در آینده با سرعت و شتاب بیشتری می‌چرخد [۳۷].

آموزش برای افزایش شرکت نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های جسمانی، یکی از راهکاری مهم حمایت از ارتقای رفتارهای مؤثر در سلامت است. این موضوع از طریق اهداف بهداشتی مردم سالم تا سال ۲۰۱۰ نیز مورد تأیید قرار گرفته است. دختران در معرض خطر بیشتری برای کم تحرکی هستند و سطح فعالیت جسمانی آن‌ها در همه سنین کمتر از پسران است. با توجه به جدی بودن موضوع کم تحرکی دختران و پسران، آموزش آنان در زمینه ارتقای فعالیت جسمانی باید با اهمیت تلقی شود. یکی از راه‌های



معلمان تربیت بدنی و الگوهای تدریس

دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

محمد باقر حسنیلو

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان طارم

اشاره

درس تربیت بدنی در برنامه آموزشی مدارس بخش مهم و سازنده‌ای به حساب می‌آید. توجه به این درس تا آن‌جا اهمیت دارد که مواد اول و دوم منشور «یونسکو»، تربیت بدنی و ورزش را حق اساسی تمام کودکان و نوجوانان می‌داند و به منظور ایجاد تعادل و تقویت رابطه فعالیت جسمانی و دیگر اجزای آموزش و پرورش، مؤسسات ملی هر کشور را برای بهبود و توسعه تربیت بدنی موظف می‌کند. بدون توجه به درس تربیت بدنی، تعلیم و تربیت دانش‌آموزان ناقص خواهد ماند. با عنایت به اینکه ایجاد یک تحول فرهنگی بزرگ مستلزم تغییر در نگرش و عادات افراد در دوران کودکی است (زیرا در بزرگسالی نمی‌توان این کمبودها را جبران کرد)، در کشورهای مختلف دنیا برای آموزش درس تربیت بدنی، بر اساس شرایط سیاسی، اقتصادی و فرهنگی الگوهای متفاوتی به‌وجود آمده‌اند. همه این الگوها بر اساس اهداف تربیت بدنی، که شامل رشد جسمانی، عصبی، عضلانی، شناختی و احساسی (عاطفی) می‌شود، طراحی شده‌اند.

علمای تعلیم و تربیت معتقدند درس تربیت بدنی به علت متفاوت بودن نحوه تدریس آن و همچنین به دلیل سازگار بودن با نیازهای فطری و تمایلات ذاتی دانش‌آموزان، می‌تواند وسیله‌ای بسیار مؤثر برای رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت باشد. بهره‌گیری از الگوهای مناسب تدریس موجب تقویت توانایی ذهنی شاگردان، افزایش انگیزه درونی فراگیرندگان، ارتقای خلاقیت دانش‌آموزان و افزایش توانایی حل مسئله و یادگیری بهتر می‌شود (گانیه و دیگر، ۱۳۷۴).

کلید واژه‌ها: معلمان، تربیت بدنی، الگوهای تدریس

فردای افراد جامعه از سنین مدرسه شناسایی و اصلاح شود و از این طریق شاهد جامعه‌ای سالم و پویا باشیم و موجبات توسعه همه جانبه ملی فراهم آید.

ضرورت و اهمیت توجه به کودکان و سلامت آن‌ها به عنوان نیروی بالقوه ایجاب می‌کند تا جایگاه انحصاری مدرسه به عنوان پایگاهی برای آموزش و پرورش کودکان و نهایتاً جامعه‌ای سالم برای فردای ایران، بیش از پیش مد نظر قرار داده شود

در نیمه دوم قرن بیستم شواهد بسیار قوی پزشکی و سایر شواهد علمی در تأیید ضرورت وجود درس تربیت بدنی به عنوان درسی اساسی در برنامه درسی مدارس ارائه شد. این شواهد مبانی علمی و سنگ زیربنای «فرد فرهیخته در تربیت بدنی» و شرکت منظم و مادام‌العمر در فعالیت‌های بدنی را تشکیل می‌دهد. تشکیلات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل (یونسکو) در منشور خود به

سال ۱۹۷۸، برخورداری از تربیت بدنی را به عنوان یکی از «حقوق اساسی بشر» به رسمیت شناخت و خواستار فراهم آوردن فرصت‌های آموزشی برای آن در نظام‌های آموزشی کشورها شد (ماده ۱). همچنین از کشورها خواسته شد از طریق اختصاص جایگاه شایسته و مهم در نظام آموزشی خود، به تربیت بدنی و ورزش، آن را ارتقا بخشند (ماده ۲). ماده‌های ۴ و ۵ منشور یونسکو به تأمین نیروی انسانی کافی و متخصص برای درس تربیت بدنی، برنامه‌ریزی درسی جامع و فراهم آوردن امکانات و ابزارهای لازم برای درس تربیت بدنی و ورزش تأکید دارند. علاوه بر این، از رسانه‌ها، مقامات دولتی و نهادهای تخصصی غیر دولتی خواسته شد، از طریق حمایت پژوهشی و اطلاع رسانی، به ارتقای درس تربیت بدنی کمک کنند [۳۹].

بنابراین، ضرورت و اهمیت توجه به کودکان و سلامت آن‌ها به عنوان نیروی بالقوه ایجاب می‌کند تا جایگاه انحصاری مدرسه به عنوان پایگاهی برای آموزش و پرورش کودکان و نهایتاً جامعه‌ای سالم برای فردای ایران، بیش از پیش مد نظر قرار داده شود. پیشنهاد می‌شود با توجه به نگرانی‌های جهانی درباره وضعیت سلامت جامعه فردا، تأمین برنامه‌های مؤثر و کارآمد از جمله تدوین محتوای مناسب در کتاب‌های ویژه سلامت برای دانش‌آموزان، آگاه‌سازی والدین از پیامدهای بی‌توجهی به الگوهای رفتارهای آسیب‌زای سلامتی فرزندان، از جمله تغذیه نامناسب و بی‌حرکی، برجسته کردن نقش ساعات ورزش و تربیت بدنی مدارس، بازیابی و تدوین مجدد کتب درسی فعالیت جسمانی و تربیت بدنی برای دانش‌آموزان، افزایش ساعت در درس تربیت بدنی در مدارس به منظور پی‌گیری فعالیت بدنی منظم و مستمر همراه با آموزش معلمان متخصص تربیت بدنی، سرلوحه برنامه‌های نظام آموزشی قرار گیرد تا ناهنجاری‌ها و بیماری‌های جسمانی احتمالی

منابع

۲. سند ملی توسعه، معاونت سلامت ۱۳۸۴. ارتقای سلامت مبتنی بر توانمندسازی مردم و جوامع وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۳. پارک جی. ای، پارک ک ۱۳۷۵ درس‌نامه پزشکی

پیش‌گیری و کلیات خدمات بهداشتی (ج ۲). ترجمه حسین شجاعی تهرانی. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گیلان. چاپ دوم.

۴. توکلی قوچانی، حمید؛ آرمات، محمدرضا؛ ابراهیم زاده، زهرا ۱۳۷۸.

پرستاری بهداشت جامعه. انتشارات آستان قدس رضوی. چاپ اول

۹. بیانات، محبوبه و همکاران ۱۳۸۹. اختلالات جسمی کودکان ۱۱-۷

ساله ساکن مراکز نگهداری شبانه روزی تهران. نشریه دانشکده

پرستاری و مامایی (دانشگاه علوم پزشکی ایران) (نشریه پرستاری

ایران). دوره ۲۲. شماره ۶۳.

۱۹. میرحسینی غلامرضا ۱۳۷۳. اصول خدمات بهداشتی. نشر ژرف.

چاپ دوم.

۲۰. فتحی، یدالله ۱۳۷۳. بهداشت مدارس و اهمیت آن. فصل‌نامه

دانشکده پرستاری و مامایی استان همدان. دوره ۴ شماره ۱۱.

۳۰. ریاحی، محمد اسماعیل (۱۳۸۴) بررسی تطبیقی تفاوت‌های

جنسیتی در عادات های غذایی دانشجویان ایرانی و هندی. نشریه

مطالعات زنان. سال ۳ شماره ۸.

۳۳. البرزی منش، مینا و همکاران (۱۳۹۰) «ارتباط اضافه وزن و چاقی

با برخی مؤلفه‌های شیوه زندگی در دختران دانش‌آموز پایه سوم تا

پنجم دبستان منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران». مجله علوم

تغذیه و صنایع غذایی ایران. سال ششم. شماره ۳.

۳۴. تونز، کیت؛ تیلقورد، سیلیویا؛ روبینسون، یون کلی (۱۳۷۱).

آموزش بهداشت، کارایی و تأثیر آن. ترجمه فرشته فرزینپور. نشر

و تبلیغ بشری. تهران.

۳۵. تابشیان، امیر (۱۳۷۱). تأثیر شیوه‌های زندگی بر سلامت انسان.

مجله علمی فرهنگی بهداشت جهان. سال هفتم. شماره ۱۰. مرکز نشر

دانشگاهی. تهران.

۳۶. آزرمی، یدالله (۱۳۷۱). خانه و مدرسه: دو پرورشگاه نسل فردا.

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی پیوند. وزارت آموزش و پرورش.

شماره ۱۶۰.

۳۹. اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۸۹) مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت

بدنی دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه ایران و کشورهای منتخب

جهانو ارائه الگوی مناسب برای تدوین راهنمای برنامه درسی تربیت

بدنی. مؤسسه پژوهشی برنامه ریزی درسی و نوآوری های آموزشی،

گروه تربیت بدنی.

بدون توجه به درس تربیت بدنی، تعلیم و تربیت دانش آموزان ناقص خواهد ماند

هنر معلم در انتخاب الگوها و روش‌های تدریس نمایان می‌شود. شاید بتوان گفت به تعداد معلمان روش تدریس وجود دارد؛ چرا که روش‌های تدریس بیشتر شخصی هستند. هر معلمی به تجربه و گذشت زمان شناخت نسبتاً کاملی از خود و ضعف‌ها و قوت‌هایش به‌دست می‌آورد و با تکیه بر خلاقیت، ابتکار و نوآوری شخصی خود روش تدریس مناسب را انتخاب می‌کند. اما الگوهای عام‌تری هم برای روش تدریس وجود دارند و در حقیقت چارچوب‌هایی هستند که روش‌های تدریس درون آن‌ها جای دارند.

در یک تقسیم‌بندی، الگوهای تدریس به دو دسته عمده «الگوهای مکانیستی (ماشین انگارانه)» و «الگوهای ارگانیک»^۱ (زنده انگارانه) تقسیم می‌شوند. در الگوی مکانیستی که الگویی بسیار قدیمی است، شاگرد به‌عنوان موجودی غیرفعال، تهی و انفعالی در نظر گرفته می‌شود که ذاتاً تنبل و تن‌پرور است. مطابق این الگو، فعالیت در اثر فشار نیروهای خارجی انجام می‌گیرد. بنابراین، هدف آموزش و پرورش انتقال فرهنگ، پر کردن ذهن شاگرد و شکل دادن رفتار او مطابق با روش‌های از قبل تعیین شده است. این الگو بیشتر «معلم مدار» نامیده می‌شود. هدف این گونه الگوهای یادگیری فقط گذراندن امتحان به منظور ارزیابی حافظه است. در مقابل الگوهای مکانیکی، الگوهای ارگانیک مطرح می‌شوند که طبق آن‌ها، توجه به شاگرد و توانایی‌های او از اهمیت خاصی برخوردار است. مطابق این الگو شاگرد به عنوان موجود زنده‌ای که ذاتاً فعال است، در نظر گرفته می‌شود و هدف آموزش و پرورش بهبود و پرورش مداوم افراد در جهت به ظهور رساندن توانایی‌های بالقوه آنان است. این الگو را الگوی «شاگرد مدار» نیز نامیده‌اند.

جویس^۲ و همکارانش (۲۰۰۴) الگوهای تدریس کشف‌شده خود را به چهار دسته تقسیم کرده‌اند که عبارت‌اند از: الف) خانواده الگوهای اطلاعات پردازی، شامل الگوهای تفکر استقرایی، دریافت مفهوم، استقرایی نگاره - کلمه، کاوشگری علمی، مهارت آموزی کاوشگری، یاد یارها، بدیعه‌پردازی، پیش سازمان‌دهنده‌ها.

ب) خانواده الگوهای اجتماعی، شامل الگوهای یاران در یادگیری، تفحص گروهی، ایفای نقش، کاوشگری به شیوه محاکم قضایی.

ج) خانواده فردی، شامل الگوهای تدریس غیر مستقیم و

افزایش عزت‌نفس.

د) خانواده سیستم‌های رفتاری، شامل الگوهای تدریس یادگیری تسلط‌یاب، آموزش مستقیم و شبیه‌سازی (جوادی‌پور و همکاران، ۱۳۸۵).

در تربیت بدنی نیز چنانچه در عناصر برنامه درسی جهت‌گیری‌ها به سوی یکی از منابع متمرکز شود، می‌توان الگوهای متفاوت برنامه درسی را شناسایی کرد. الگوهای تربیت بدنی توسعه‌ای، انسان‌گرای، آمادگی جسمانی، آموزش حرکات بدنی، مطالعات حرکت‌شناسی، تعلیم و تربیت از طریق بازی، خودشناسی و آموزش به معنای مراحل رشد، از عمده‌ترین الگوهای طراحی برنامه درسی تربیت بدنی به شمار می‌آیند (پیشین).

رضانی‌نژاد در مقاله‌ای با عنوان «مدل‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس»، بر اساس چهار هدف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش و همچنین با مرور مطالعاتی که در زمینه تدریس تربیت بدنی در مدارس انجام داده است، از شش مدل آموزشی نام برده است که بسیاری از مربیان به طور آگاهانه یا ناآگاهانه آن‌ها را به‌کار می‌برند. این مدل‌ها عبارت‌اند از: مدل آموزش‌بازی^۱، مدل آموزش حرکتی - مهارتی^۲، مدل آموزش آمادگی جسمانی^۳، مدل تعلیم و تربیت ورزشی^۴، مدل آموزش شناخت^۵ و مدل آموزش عاطفی - اجتماعی (مجموعه مقالات، ۱۳۸۴).

به‌عنوان نمونه، یکی از الگوهای معروف تدریس تربیت بدنی که در کشورهای متفاوت اجرا شده، الگوی «چندگانه تعلیم و تربیت ورزشی» سایدن تاپ^۱ (۱۹۹۴) است. این مدل تأکید زیادی بر پیشرفت مهارت‌ها و رقابت‌های ورزشی دارد. تیم‌ها و گروه‌هایی تشکیل می‌شوند، این گروه‌ها با هم بازی می‌کنند و مسابقه می‌دهند و معلم احتمالاً در نقش ناظر یا مربی تیم‌ها عمل می‌کند. این مدل برای دانش‌آموزانی مناسب است که از مهارت‌های متوسط و پیشرفته در یک رشته ورزشی برخوردارند (پیشین).

در تحقیقی با عنوان «تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله» تأثیر دو الگوی تدریس تعلیم و تربیت ورزشی و الگوی سنتی رایج در مدارس کشورمان که مبتنی بر الگوی «مهارت محور» است، مقایسه شد. در این تحقیق ۶۰ دانش‌آموز پسر دبیرستانی به‌عنوان نمونه آماری انتخاب

شدند. پس از گرفتن پیش‌آزمون و همگن‌سازی، این گروه به‌صورت تصادفی در دو گروه (کلاس) ۳۰ نفره قرار گرفتند و بررسی شدند. الگوهای منتخب تدریس به‌مدت ۱۴ هفته (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) روی گروه‌ها اجرا شدند. سپس یک پس‌آزمون از دو گروه گرفته شد.

نتایج نشان داد، بین دو گروه از حیث قابلیت‌های انعطاف‌پذیری ناحیه کمر و قسمت خلفی ران، تفاوتی وجود ندارد اما در زمینه قابلیت‌های قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت ناحیه شکم و استقامت قلبی - تنفسی، گروه تربیت ورزشی تفاوت معنی‌داری با گروه دیگر داشت. بین دو گروه از نظر مجموع آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و آمادگی مهارتی (مهارت‌های دریل و دقت شوت فوتبال) تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. لذا با توجه به تأثیر معنی‌دار الگوی تعلیم و تربیت ورزشی بر اکثر قابلیت‌های آمادگی جسمانی، توصیه شد برای بالا بردن برخی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی در برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی از الگوی تربیت ورزشی به‌جای الگوی سنتی رایج استفاده شود (حسنلو، ۱۳۹۰).

اما رمضان‌نژاد (۱۳۸۲) در تحقیق خود نتیجه گرفت، با توجه به هدف درس تربیت بدنی، استفاده ترکیبی از مدل‌های آموزش مهارت حرکتی ورزش و تعلیم و تربیت ورزشی بسیار مناسب است. در کشور ما آموزش تربیت بدنی از رشد و تنوع لازم محروم مانده است. عوامل زیادی در این زمینه نقش داشته‌اند که یکی از این عوامل، استفاده نکردن از شیوه‌های پیشرفته و متنوع آموزش است. امروز تهیه برنامه حمایت از ورزش مدارس به بهترین شکل آن، بیش از هر موقع دیگر ضروری به نظر می‌رسد؛ چرا که بخش عظیمی از جمعیت کشور را قشر جوان مخصوصاً دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند که با مشکلات و معضلات عدیده‌ای خاص شرایط کنونی جامعه مواجه هستند.

باید باور کرد که روزگار «معلم محوری» سپری شده و عصر تازه «دانش‌آموز محوری» آغاز شده است. امروزه نظام آموزش را بردار دو سویه معلم و شاگرد مشخص می‌کند و به مدد وارد شدن دانش‌آموزان به دنیای تدریس، معلم به راحتی می‌تواند بر اساس توانایی شاگردان خود، الگو یا الگوهای مناسب آموزشی را انتخاب کند. نه تنها به کیفیت تدریس بهبود بخشد، بلکه فرصتی برای بروز استعدادها، خلاقیت‌ها و

هنر معلم در انتخاب الگوها و روش‌های تدریس نمایان می‌شود. شاید بتوان گفت به تعداد معلمان روش تدریس وجود دارد؛ چرا که روش‌های تدریس بیشتر شخصی هستند

مهارت‌های فردی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد اما چشم دوختن به معلم و دقیق‌شدن به پالایش و نو شدن او کافی نیست. توجه به لایه دوم نیز که همان کیفیت شغلی است، ضروری به نظر می‌رسد. معلم باید از کفایت شغلی مناسب برخوردار باشد تا بتواند با اطمینان و آرامش، پذیرای تحولات پیرامون خویش باشد. معلم به‌عنوان کلید طلایی کیفیت تدریس، می‌تواند متضمن پوست‌اندازی کالبد قدیمی مدارس باشد.

در فرایند آموزش، معلم اثر بخش معلمی است که ضمن آشنایی با انواع روش‌های تدریس با بهره‌گیری از الگوهای گوناگون تدریس و با توجه به موضوع درس، اهداف آموزشی، شرایط محیط و ... الگوی مناسب را انتخاب کند و با تدریس مؤثر، موجبات حفظ پویایی و تکامل را در دانش‌آموزان به وجود آورد.

پی‌نوشت

1. Mechanistic model
2. Organistic model
3. Joyce
4. Game model
5. Motor and sport skill model
6. Physical fitness model
7. Sport education model
8. Eognitive model
9. Siedentop

منابع

1. Mipper, Arthur G, (1974). Physical education, teaching human movement in the elementary schools, practice- Hall, Lne, Englewood cliffs.
۲. گانیه، آر. ام لسلو جی و دیگر، والتربلیو. اصول طراحی آموزشی . ترجمه خدیجه علی آبادی. نشر دانا تهران. ۱۳۷۴.
۳. جویس، بروس؛ ویل، مارشا؛ کالهن، امیلی. «الگوهای تدریس». مترجم: محمد رضا بهرنگی، تهران: انتشارات کمال تربیت. ۱۳۸۴.
۴. جوادی‌پور، محمد؛ عسگری، مجید علی؛ کیامنش، علیرضا و محمد جنیری «طراحی و اعتبار بخشی الگوی مطلوب برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران». نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۲. ۱۳۸۵.
۵. «مجموعه مقالات چهارمین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی مدارس». انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۸۴.
۶. حسنلو، محمد باقر. «تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۹۰.



پیش‌درآمد

به دلیل افزایش شیوع چاقی و کاهش فعالیت بدنی در مدارس، باید الگوهای فعالیت بدنی کودکان پیش‌دبستانی مورد بررسی قرار گیرد. هدف ما شناسایی فعالیت بدنی کودکان پیش‌دبستانی در مقایسه با جوانان و نوجوانان است.

روش‌ها

فعالیت بدنی ۱۰۴ کودک پیش‌دبستانی اهل چک (سنین ۵-۷ سال)، ۱۱۷۴ نوجوان (۱۷-۱۲ سال) و ۷۸۷ جوان (۱۸-۲۴) با استفاده از شتاب‌سنج کالتراک^۱ تعیین و براساس

«انرژی مصرفی در نتیجه فعالیت بدنی»^۲ (AEE) ارزیابی شد. آزمودنی‌ها بیش از هفت روز در تعطیلات آخر هفته، کنترل و مراقبت شدند.

نتایج

AEE در کودکان پیش‌دبستانی به‌طور معنی‌داری در مقایسه با تمام گروه‌های سنی نوجوان و جوان طی روزهای هفته و آخر هفته بالاتر بود. پیش‌دبستانی‌ها در اواسط هفته و در اوقات فراغت^۲، به‌طور قابل ملاحظه‌ای از گروه‌های سنی جوان و نوجوان ($P < 0.001$) فعال‌تر بودند. پیش‌دبستانی‌ها بر خلاف

تلاش کودک، مهارت بزرگ‌ساله

الگوهای فعالیت بدنی کودکان کوهستانی در مقایسه با جوانان و بزرگ‌سالان

اریک سیگموند و همکاران
مترجم: بهرام بهرامی پور،
کارشناس ارشد تربیت بدنی



گروه سنی بالاتر، سطح فعالیت بدنی یکسانی را در روزهای اواسط هفته تا آخر هفته نشان دادند.

بحث و بررسی

به نظر می‌رسد فعالیت بدنی روزانه داوطلبانه و سازمان‌یافته در محیط مناسب (دو نوبت ۲۰ دقیقه‌ای تمرین در خانه یا ۷۰-۵۰ دقیقه پیاده‌روی خارج از محیط خانه) برای توسعه سلامتی کودکان پیش‌دبستانی یک پیش‌نیاز است.

مقدمه

افزایش بی‌رویه چاقی، ضعف عضلانی، کاهش «فعالیت جسمانی» (PA) و بی‌حرکی موجب شده‌است که محققان، فعالیت بدنی را در کودکان پیش‌دبستانی مورد بررسی قرار دهند. اضافه وزن و چاقی در کودکان پیش‌دبستانی عامل اصلی کاهش فعالیت جسمانی ارزیابی شده است. بر این اساس، بعضی از عوامل محیطی و تغذیه غیرسالم در بررسی‌های انجام شده در آمریکا مورد توجه قرار گرفته است. بررسی‌های دیگر حاکی از وجود ارتباط مثبت بین سطوح بالای فعالیت جسمانی در دوره پیش از مدرسه و داشتن وزن بدنی کمتر در دوره اولیه بزرگسالی است. این موضوع اهمیت افزایش فعالیت جسمانی را در سنین اولیه کودکی نشان می‌دهد.

از نتایج بررسی‌ها چنین برمی‌آید که فعالیت بدنی به حرکت و مصرف انرژی و کالری به وسیله عضلات اسکلتی می‌انجامد. فقر حرکتی یا کاهش فعالیت جسمی رفتار خانه‌نشینی تلقی می‌شود. یک بررسی جغرافیایی روی کودکان ۵-۳ ساله، از ارتباط مثبت بین افزایش چاقی در کودکان و والدین آن‌ها خبر داده است. کودکان خانواده‌های مرفه که اسباب‌بازی‌های متحرک و انگیزشی دارند (به صورت بالا رفتن، چنگ‌زدن، آویزان شدن، و نیز توپ‌ها، شیب‌های تند، اسباب‌بازی‌های سواری و...)، در مقایسه با کودکان خانواده‌های با وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین، در محیط خانه و کودکان در خلال جلسات تفریحی، به‌طور معنی‌داری فعال‌ترند. برخی محققان نیز کاهش فعالیت جسمی را عامل اصلی افزایش اضافه وزن و چاقی کودکان دانسته‌اند. به هر حال، اطلاعات متناقضی از ارتباط پایین بین تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و چاقی در سنین ۱۸-۳ سالگی وجود دارد.

بررسی‌های دیگر حاکی از ارتباط مثبت بین توده بدنی و زمان تماشای تلویزیون، دیدن فیلم‌های ویدیویی و انجام‌دادن بازی‌های رایانه‌ای در پسران ۷-۴ ساله است. عوامل محیطی از قبیل فضای سالم و کافی برای بازی، اسباب‌بازی‌های محرک حرکت، آگاهی و آموزش معلمان کودکان، و برنامه روزانه بازی در کودکان، نقش مهمی در سطح فعالیت جسمی در دوره پیش‌دبستانی کودکان دارند. برای مثال، بررسی روی

کودکان کوهستانی‌های هنگ‌کنگ خارج از محدوده شهر با فضای کافی مناسب، نشان داد که این کودکان عمدتاً از کودکان کوهستانی‌های مرکز شهر، که در ساختمان‌های بلند همراه با فضای درونی کافی قرار دارند، فعال‌ترند. کودکان دارای معلمان تحصیل‌کرده دانشگاهی، در مقایسه با کودکان بدون معلمان فاقد این ویژگی زمان بیشتری را به اجرای فعالیت‌های جسمانی با شدت متغیر در زمین‌های ورزشی اختصاص می‌دهند.

سالیس^۴ و همکارانش، انجام‌دادن فعالیت بدنی مستمر همراه با نظارت را در محیط خانه و در خلال استراحت در کودکان (۶-۳ ساله) مفید گزارش داده‌اند. فعالیت جسمی کودکان، با ورود به مدرسه ابتدایی کاهش می‌یابد. مطالعات قبلی به روشنی نشان داده‌اند که کاهش فعالیت بدنی با افزایش سن اتفاق می‌افتد. کاهش فعالیت جسمی در دختران بزرگسال بیشتر از پسران، و کاهش فعالیت بدنی در فعالیت‌های شدید بیشتر از فعالیت‌های با شدت ملایم است. کاهش فعالیت جسمی و ارتباط آن با قدرت باید با توجه به سن، زمان (روز یا هفته)، جنسیت، فصل، نوع فعالیت و عوامل دیگر مورد بررسی قرار گیرد. اطلاعات متناقضی برگرفته از مطالعات قبلی در مورد فعالیت جسمی جوانان ممکن است به خاطر تفاوت در روش‌های تعیین سطوح فعالیت جسمی باشد. البته معمولاً شتاب‌دهنده‌ها، تردمیل‌ها و پدومترهای مناسبی برای نمایش و ثبت فعالیت جسمی و نمایش ضربان قلب در نظر گرفته می‌شوند.

به نظر می‌رسد که کودکان‌ها نقش مهمی در جلوگیری از بیماری و حفظ فعالیت جسمی کودکان در همه اوقات زندگی آن‌ها دارند. برای اولین بار، فعالیت‌های کودکان به صورت علمی و فنی در کودکان‌ها سازماندهی می‌شود. با این حال، تأثیر کودکان‌ها بر فعالیت جسمی کودکان هنوز ناشناخته است. اگر چه سطوح فعالیت بدنی در دوران قبل از مدرسه برای جلوگیری از بیماری و حفظ تندرستی در این چارچوب سنی کافی است، عوامل تأثیرگذار بر فعالیت جسمی باید مشخص شوند. بنابراین، هدف این مقاله در درجه اول، بررسی تفاوت‌های سنی و جنسی در فعالیت جسمی در دوره نوجوانی و جوانی با توجه به مصرف انرژی در نتیجه فعالیت در کودکان‌ها و در درجه دوم، مقایسه AEE و دستورالعمل‌ها و توصیه‌های مربوط به سلامت در مورد فعالیت جسمانی است.

کلیدواژه‌ها: مصرف انرژی در نتیجه فعالیت، اوقات فراغت، فعالیت بدنی کودکان پیش‌دبستانی، ورزش در مدرسه

روش‌ها (انتخاب و توصیف شرکت‌کنندگان)

هدف مطالعه و بررسی رویکرد فعالیت بدنی، در خلال

عوامل محیطی از قبیل فضای سالم و کافی برای بازی، اسباب‌بازی‌های محرک حرکت، آگاهی و آموزش معلمان کودکان، و برنامه روزانه بازی در کودکان‌ها، نقش مهمی در سطح فعالیت جسمی در دوره پیش‌دبستانی کودکان دارند

قبل از ۱۵ سالگی

پسران از دختران

فعال ترند، اما بعد از

۱۵ سالگی فعالیت

بدنی پسران

کاهش می‌یابد

جلسهٔ برگزار شده در مدرسه برای والدین توضیح داده شد و از والدین کودکان رضایت‌نامه گرفته شد. بعد از ارائهٔ جزئیات و توضیحات لازم،مسئولان ۱۱ کودکستان، علاقه‌مندی خود را به شرکت در این برنامه اعلام کردند.نخست دربارهٔ مقایسهٔ آب و هوای روزانه (آب و هوای آفتابی و ابری °C ۲۲–۱۷)، فعالیت بدنی هفتگی، و فقر حرکتی در کودکان ۷–۵ سالهٔ قبل از مدرسه طی ماه‌های سپتامبر و اکتبر (سال ۲۰۰۵) توضیحاتی داده شد. در نهایت، ۱۲۲ کودک فعالیت جسمی هفتگی کنترل‌شدهٔ خود را شروع کردند. البته فقط ۱۰۴ کودک (۵۱ پسر) تمام هفت روز تحت کنترل را به پایان رساندند. هیچ‌کدام از شرکت‌کنندگان در گروه‌های چاق، گروه‌های نژادی و اقلیت قومی طبقه‌بندی نشدند. این کودکان در برنامهٔ روزانه کودکانکودکستان‌ها شرکت داده شدند.

کودکستان‌های شرکت‌کننده در این برنامه ۷۰–۵۰ دقیقه پیاده‌روی در محیط بیرون و دو نوبت تمرین ۲۰ دقیقه در محیط داخل (روی تشک، بازی‌های رقابتی، استپ‌ها وحركات موزون، تنفس و انواع دیگر تمرین) را انجام دادند. این نوع برنامهٔ فعالیت جسمی در همهٔ کودکستان‌ها در جمهوری چک انجام می‌شود. روش‌های یکسانی برای مقایسهٔ نتایج این آزمون با آزمون ۱۹۶۱ آزمودنی ۲۴–۱۲ ساله در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ انتخاب شدند. آزمودنی‌ها از مدارس ابتدایی و راهنمایی و دانشگاه‌ها برگزیده و به این گروه‌های سنی تقسیم شدند: ۱۳–۱۲ ساله (۱۵۷ نفر)، ۱۵–۱۴ ساله (۴۲۸ نفر)، ۱۷–۱۶ ساله (۵۸۹ نفر)، ۱۹–۱۸ ساله (۴۹۴ نفر)، ۲۱–۲۰ ساله (۱۳۷ نفر)، ۲۴–۲۲ ساله (۱۵۶ نفر). هر سال یک بار در خلال ماه‌های مارس، می، نوامبر و سپتامبر کنترل انجام می‌گرفت. این بررسی مقایسه‌ای مورد قبسول «کمیتهٔ بین‌المللی تحقیقاتی نژادی بین‌المللی دانشگاه پالاسکی» واقع شده‌است. همچنین، تحقیق صرفاً با مشارکت داوطلبانهٔ افراد انجام پذیرفته است.

اندازه‌گیری‌ها و شیوهٔ عمل

روش استاندارد شده‌ای در زمینهٔ فعالیت بدنی بر مبنای کنترل مداوم فعالیت بدنی و فقر حرکتی، با توجه به روش توصیف‌شده و تعدیل شده در برنامهٔ «SPARK» (برنامهٔ زنده و شادی‌آور) اتخاذ شد. به کمک دستگاه شتاب‌سنج تواتر، شدت، نوع و زمان فعالیت بدنی و فقر حرکتی ثبت شد. دستگاه شتاب‌سنج یک وسیلهٔ اندازه‌گیری شتاب است که حرکت‌های عمودی و کوچک را در اندازهٔ ۹/۷×۶×۱/۳ سانتی‌متر اندازه‌گیری می‌کند و ۷۸ گرم وزن دارد. AEE نیز با توجه به سن آزمودنی، قد، وزن و جنسیت برآورد شد. مجموع مصرف انرژی بر یک پردهٔ شیشه‌ای کوچک نمایش داده‌شد. دستگاه شتاب‌سنج به منظور تعیین مقدار انرژی یا کالری مصرف‌شده، فرمولی را برای محاسبهٔ متابولیسم استراحت بر اساس سن، قد، وزن و جنسیت آزمودنی دنبال می‌کند:

(۳۳۱× وزن + ۳۵۱× قد) – (۲۵۲× سن + ۴۹۸۵۴) kcal/min =‎
۱۰۰۰۰۰

مردان

(وزن × ۴۷۳+ قد× ۹۸۲) – (۵۳۱× سن + ۴۶۸۶) kcal/min =‎
۱۰۰۰۰۰

دستگاه شتاب‌سنج، AEE، یعنی مصرف کل انرژی، را بدون محاسبهٔ متابولیسم پایه و استراحت نشان می‌دهد. بیان ارزش نسبی توسط AEE مزیتی است که استفاده از آن برای مقایسهٔ بعضی گروه‌های دختر و پسر در گروه‌های سنی متفاوت توصیه می‌شود. به دلیل نبود استاندارد طلائی در مورد فقر حرکتی و فعالیت بدنی، ترکیبی از نتایج شتاب‌سنج و ثبت رکوردهای شخصی مورد استفاده قرار گرفت. انواع شتاب‌سنج‌ها، برای اندازه‌گیری فعالیت‌های جابه‌جایی (پیاده‌روی، جاگینگ (دوی آهسته) و دویدن)، به کمر بسته می‌شوند. در هر فعالیت بدنی، ویژگی‌های تمرین (تواتر، شدت، نوع و مدت) را در نظر گرفتیم و مقرر شد که هزینهٔ انرژی را طبق فعالیت‌های بدنی اصلاح کنیم. در چند نوبت، مصرف انرژی فعالیت‌ها توسط شتاب‌سنج به صورت نمودار یک روزه (صبح قبل از بیدار شدن، شروع مدرسه، آخر مدرسه و قبل از ورود به رختخواب) ثبت شد. دومین نمودار شامل ۲۱ نوع فعالیت بدنی، از جمله مسافرت، اوقات فراغت و ورزش‌ها، و رفتن به طبیعت است. آخرین نمودار نیز دربارهٔ PI و شامل شش بخش به این شرح است: نشستن، درازکشیدن و تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه، نشستن یا درازکشیدن برای مطالعه، خواندن و بازی کردن، نشستن در پارک، رفتن به سینما و رستوران، و استفاده از وسیلهٔ نقلیه است.

سن براساس تاریخ تولد و آزمایش محاسبه شد. قد به وسیلهٔ آنتروپومتری ۳۱۹–A و شاخص تودهٔ بدنی با کالیبر تانیا ۱۱۰–MA WB تا اندازهٔ خطای ۱ cm, ۰/۵ kg اندازه‌گیری شد. در نوبت صبح، کمربندهای الاستیکی همراه با کیسه‌هایی حاوی اندازه‌گیری‌کنندهٔ شتاب و صفحه‌های ثبت شخصی بین کودکان توزیع شد. آن‌ها کمربند را به طور مداوم برای هفت روز به جز هنگام خواب، شنا و حمام کردن، برای حداقل ۸ ساعت در روز می‌بستند. کمربند الاستیکی به بالای مفصل‌های لگن بسته می‌شود. والدین هر روز صبح بعد از پیاده‌روی و هر روز غروب قبل از رفتن به رخت‌خواب، زمان و داده‌های مربوط به مقدار انرژی صرف‌شدهٔ حاصل از فعالیت‌ها را به‌وسیلهٔ شتاب‌سنج و صفحات ثبت شخصی کنترل و نوع، زمان، مدت و شدت (تمرین سبک و شدید) فعالیت بدنی و نوع و مدت عدم تحرک کودکان را ثبت می‌کردند. معلمان هم هر روز داده‌های AEE آن‌ها را هنگام حضورشان در کودکان ثبت می‌کردند.

آمار

داده‌ها توسط نرم‌افزار «SPSS نوع ۱۴ SPSS شیکاگو (IL) آنالیز شدند. به علاوه، آزمون «ANOWA» برای هفت گروه سنی و دو گروه جنسی به منظور بررسی تأثیر سن و جنسیت بر AEE مورد استفاده قرار گرفت. روزهای هفته، آخر هفته، مدرسه و اوقات فراغت به عنوان متغیر وابسته تعریف شده‌بودند. برای تعیین تفاوت از نظر AEE، بین گروه‌های سنی پسران و دختران در زمان‌های متفاوت روز (مدرسه و اوقات فراغت) و اوقات هفته(روزهای هفته و آخر هفته)، از یک آزمون «POST – hoc» و برای تخمین ارتباط قدرت بین متغیرهای وابسته و مستقل از «ضریب امگا ۲» استفاده شد.

نتایج

مقدار نسبی AEE پسران و دختران در کودکانی در مقایسه با تمام گروه‌های دیگر سنی (نمودارهای ۱ و ۲) بالاتر است. AEE روزهای هفته در رابطه با سن و جنسیت به طور معنی‌داری تفاوت دارد. بین سن و جنسیت تفاوت معنی‌دار مشابهی در AEE در روزهای اواسط هفته در مقایسه با روزهای اواخر هفته مشاهده کردیم. AEE برای تمام آزمودنی‌ها، به‌جز پسران و دختران ۷–۵ ساله (نمودارهای ۱ و ۲)، در آخر هفته کمتر از روزهای اواسط هفته است. در روزهای اواسط هفته، پیش‌دستانی‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای از تمام گروه‌های سنی جوانان و بزرگسالان فعال ترند. در روز آخر هفته، پیش‌دستانی‌ها تقریباً به‌طور میانگین دو برابر از نوجوانان و بزرگسالان فعال ترند. پس از تجزیه و تحلیل آماری به وسیلهٔ آزمون Post– hoc، تفاوت معنی‌داری بین پیش‌دستانی‌ها و تمام گروه‌ها مشخص شد.

قبل از ۱۵ سالگی، پسران از دختران فعال‌ترند، اما بعد از سن ۱۵ سالگی فعالیت بدنی پسران کاهش می‌یابد. در دختران بعد از سن ۲۰ سالگی افزایش کمی در انجام فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد (نمودارهای ۱ و ۲). تفاوت آماری معنی‌داری بین AEE در دختران و پسران (به جز در روزهای آخر هفته، روزهای هفته یا مدرسه یا اوقات فراغت) از ۱۵ سالگی به بعد وجود ندارد. در ارتباط با سن و بین جنسیت‌ها، تفاوت معنی‌داری در AEE اوقات فراغت در روزهای هفته وجود دارد. تست Post – hoc بر ابالبودن AEE اوقات فراغت در پیش‌دستانی‌ها، نسبت به AEE اوقات فراغت نوجوانان و جوانان در تمام گروه‌های سنی (نمودارهای ۳ و ۴) تأکید دارد. افزایش و ثبات در عملکرد فعالیت بدنی در پیش‌دستانی‌ها در مقایسه با تمام گروه‌های سنی نوجوانی و جوانی مشاهده شد. پایایی بین AEE روزهای هفته و AEE آخر هفته، و بین AEE مدرسه و طی اوقات فراغت، توسط ضریب هم‌بستگی ارزیابی شد.

بحث و بررسی

هدف اصلی بررسی، ارتباط تفاوت‌های سن و جنسیت در فعالیت بدنی و AEE در دورهٔ پیش‌دستانی، نوجوانی و جوانی

است. فعالیت بدنی کودکان در دورهٔ پیش‌دستانی در آخر هفته بیشتر از روزهای مدرسه است. این یافته‌ها با بررسی بوردت^۵ و واتیکر^۶ مطابقت دارد. این دو از جمله کسانی هستند که فعالیت بدنی بیشتر را در پایان هفته در مقایسه با روزهای اواسط هفته در کودکان ۳ ساله گزارش کرده‌اند. به همین نحو ما در مطالعات جدیدتر، تفاوت معنی‌داری در مصرف انرژی بین دختران و پسران دورهٔ پیش‌دستانی در روزهای اواسط هفته و روزهای آخر هفته مشاهده کردیم. چنین به نظر می‌آید که نوعی پایداری (ثبات) در فعالیت بدنی در دوره‌های پیش‌دستانی وجود دارد که تحت تأثیر اوقات هفته (روزهای هفته و آخر هفته) یا روزهای مدرسه و اوقات فراغت قرار نمی‌گیرد. ما بالاترین AEE را در گروه‌های سنی متفاوت طبق نحوهٔ گذراندن اوقات فراغت در آخر هفته، در کودکان کودکستانی مشاهده کردیم.

نتایج تحقیق ما نشان داد که کودکان پیش‌دستانی صرف‌نظر از هنگام روز و غذای روزانه، فعال‌ترند. البته ممکن است کودکان پیش‌دستانی نتوانند زمان مدرسه و اوقات فراغت را از هم تشخیص دهند. از آن‌جا که برنامهٔ روزانه در کودکان‌ها در مقایسه با برنامه‌های مدارس می‌تواند فرصت بیشتری برای فعالیت بدنی ایجاد کند، ضروری است که به برنامه‌های پیش‌دستانی در دوره‌های طولانی مدت بی‌تحرکی (درازکشیدن، خوابیدن به مدت ۶۰ دقیقه بعد از ناهار هر روز)، نشستن هنگام استراحت صبح (۲۰ – ۱۰ دقیقه)، ناهار (۳۰–۱۵ دقیقه) و شام (۲۰–۱۰ دقیقه) توجه کنیم.

کوربین^۷ و همکارانش، برای حفظ سلامت کودکان، اجرای حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز برابر با ۸–۶ kcal/ kg انرژی را توصیه می‌کنند. آن‌ها هم‌چنین محاسبه کرده‌اند که حداقل مقدار مصرف انرژی طی فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی یک کارمند اداری kcal/ kg ۱۱ در روز است. به هر حال، برای افزایش سلامت بدنی باید حدود kcal/ kg ۹۰ در هفته انرژی مصرف کنیم. مصرف انرژی kcal/ kg ۹ در روز در دختران و kcal/ kg ۱۱ در پسران در اکثر روزهای هفته، تقریباً شاخص کسب سلامتی با انجام فعالیت بدنی است. AEE فقط در ارتباط با افزایش و بهبود سلامتی و تنها در پیش‌دستانی‌ها و پسران ۱۳–۱۲ ساله ارزیابی شد. فعالیت بدنی برای دختران ۱۳–۱۲ ساله، زنان ۲۴–۲۲ ساله و پسران ۱۵–۱۴ ساله لازم است. در گروه‌های دیگر آنالیز شده، فعالیت بدنی پیش شرط افزایش سلامتی و ارتقای آمادگی بدنی محسوب نمی‌شود.

پیت^۸ و همکارانش گزارش کردند که با اجرای فعالیت بدنی ملایم، برای حداقل ۳۰ دقیقه، پنج روز یا بیشتر در هفته، همهٔ پسران و دختران در گروه‌های سنی ۸–۶ ساله سالم خواهند بود. در بررسی اخیر فقط پیش‌دستانی‌های دارای وزن نرمال کنترل شدند و مشاهده شد که توصیه‌های سلامتی مرتبط با فعالیت‌بدنی آن‌ها، پیش‌زمینه‌ای برای پیشرفت سلامتی‌شان خواهد بود. به‌علاوه فعالیت بدنی آنها، صرف‌نظر از زمان و جنسیت،

کودکان در

کودکستان‌از

نوجوانان و جوانان

فعال ترند و به نظر

می‌رسد از سلامتی

خود رضایت

بیشتری دارند

روش‌های مربیگری در ورزش

نویسنده: تانیا کسیدی^۱

ترجمه و تلخیص: دکتر سید محمد مرندي

دانشیار فیزیولوژی ورزش، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی

و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

وحید کریم آزاد مرجانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه اصفهان



کلیدواژه‌ها: مربیگری، آموزش، یادگیری

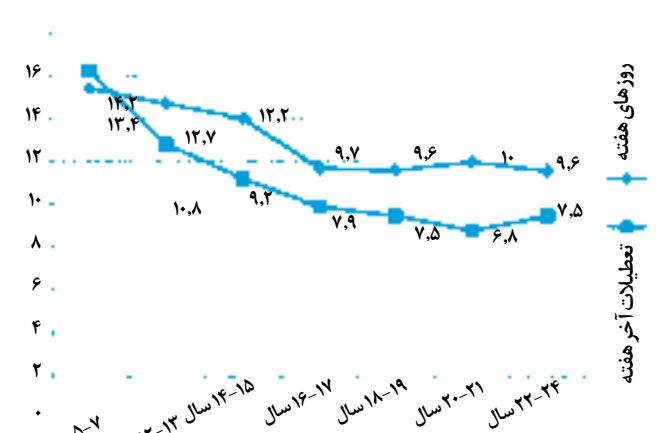
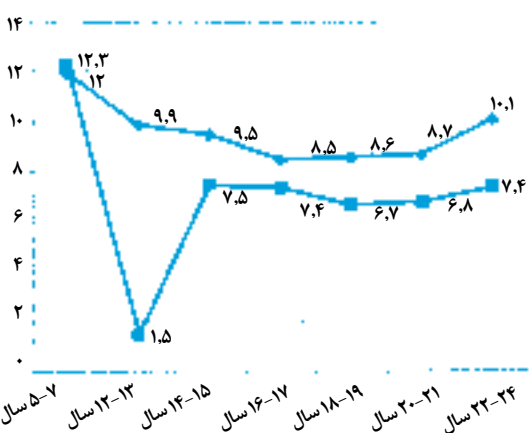
مقاله حاضر، ترجمه‌ای است از ویرایش دوم کتاب UNDERSTANDING SPORTS COACHING نوشته تانیا کسیدی که در سال ۲۰۰۹ تجدید چاپ گردیده است. آنچه که ما را به ترجمه این کتاب ترغیب کرد، علاوه بر اعتبار نویسنده، سبک کم نظیر کتاب در آموزش و کاربرد این علم در ورزش بود. هرچه مربی از آنچه در بدن یک ورزشکار می‌گذرد آگاه‌تر باشد نتیجه کار وی بهتر خواهد بود، ولی در کنار این باید به روح و روان ورزشکار نیز توجه نمود.

افرادی که در ورزش‌های گوناگون به عنوان مربی، ورزشکار یا تماشاچی حضور دارند، شاهد مجموعه‌ای متنوع و گسترده از روش‌های مربیگری هستند. به همین دلیل، بسیاری از افراد درباره مربیگری و نحوه انجام تمرینات موفق اطلاعاتی در اختیار دارند. شواهد تجربی نشان می‌دهند که اکثر مربی‌ها به نوعی قدرت طلب هستند و تمایل دارند اختیار تمامی امور را در دست بگیرند. این موضوع پیامدهایی دارد. اگر افزایش افراد حاضر در فعالیتهای متنوع ورزشی مسئله‌ای مهم است، باید رضایت مردم از فعالیت‌های ورزشی و همچنین عملکرد ورزشکاران از تقا یابد. بنابراین، باید روش‌های پذیرفته شده و مورد تأیید به کار گرفته شوند. تاکنون عبارتهای بسیاری برای توصیف فعالیت دقیق مربیان به کار رفته‌اند. دو مورد از این عبارتهای مرتبط با هم عبارت‌اند از: «سبک‌ها» و «روش‌ها».

متشابه است. بنابراین، ما نمی‌دانیم چرا فعالیت بدنی در کودکان پیش‌دبستانی چاق یا کم وزن، کمتر از پیش‌دبستانی‌های دارای وزن نرمال است. بررسی‌های آینده نیازمند مطالعه بیشتر در مورد شاخص توده بدنی والدین (والدین، قیم، و پدر و مادر بزرگ) و نحوه گذران اوقات فراغت کودک در مراکز پیش‌دبستانی است. یک بررسی مقدماتی توسط «گینس»^۱، ارتباط اندکی را بین انجام دادن فعالیت بدنی در پیش‌دبستانی‌ها و درک والدین از فعالیت کودکانشان نشان داد. بنابراین، ما توصیه می‌کنیم چگونگی فعالیت‌های بدنی در پیش‌دبستانی‌ها با فعالیت‌های بدنی در تمرینات ورزشی دوره بزرگسالی مقایسه و بررسی شود.

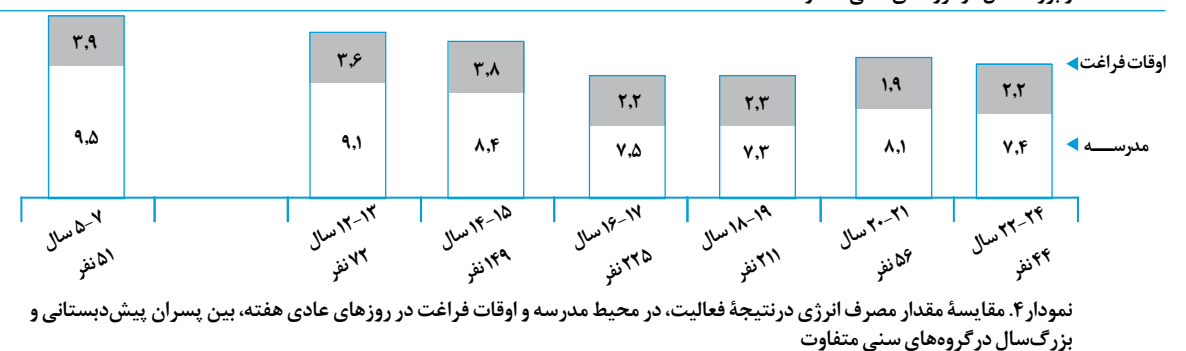
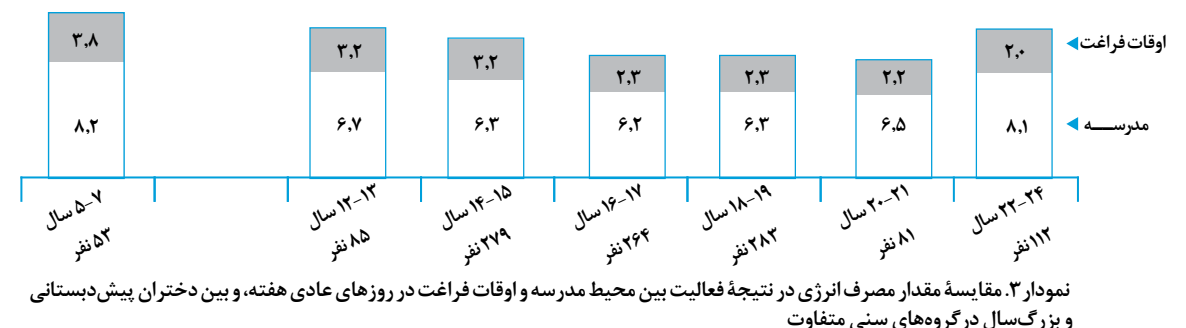
نکات کلیدی

۱. کودکان در کودکان از نوجوانان و جوانان فعال‌ترند و به نظر می‌رسد از سلامتی خود رضایت بیشتری دارند. جالب است که فقط در کودکان ۷-۵ ساله، اجرای فعالیت بدنی در هر دو گروه دختر و پسر در پایان هفته بالاتر از روزهای هفته است.



نمودار ۲. مقایسه مقدار مصرف انرژی در نتیجه فعالیت در تعطیلات آخر هفته و روزهای معمول هفته بین پسران پیش‌دبستانی و بزرگسال در گروه‌های سنی متفاوت

نمودار ۱. مقایسه مصرف انرژی در نتیجه فعالیت در تعطیلات آخر هفته و روزهای معمول، بین دختران پیش‌دبستانی و بزرگسالان در گروه‌های سنی متفاوت



نمودار ۴. مقایسه مقدار مصرف انرژی در نتیجه فعالیت، در محیط مدرسه و اوقات فراغت در روزهای عادی هفته، بین پسران پیش‌دبستانی و بزرگسال در گروه‌های سنی متفاوت

- پی‌نوشت
1. caltrac
 2. Activity energy expenditure(AEE)
 3. Leisure-time
 4. sallis
 5. Burdette
 6. Whitaker
 7. corbin
 8. Pate
 9. Gaines
- منبع
1. Sigmund E, cvoixm, etal. Physical activity patterns of Kindergarten children in comparison to teenagers and young adults. European journal of publichealth. No(2007)

در اواسط دهه ۱۹۶۰، به منظور ایجاد به هم پیوستگی‌هایی میان رفتارهای آموزشی، مجموعه‌ای از سبک‌های آموزشی طراحی شد. این مجموعه به منظور توصیف اعمال آموزشی خاصی نبود، بلکه برای منعکس ساختن روش آموزشی معلمان طراحی شده بود. ادعا می‌شد که این مجموعه باعث می‌شود معلمان به توانایی خودشان در آموزش به دانش‌آموزان بیشتر پی ببرند،

۳۰ سال بعد، کرک^۲ و همکارانش (۱۹۹۶)، برای استفاده راحت‌تر از این مجموعه، آن را دوباره تولید کردند. این محققان، سبک‌های مرتبط با هم را تلفیق کردند که در نتیجه تعداد آن‌ها از ۱۱ سبک به ۵ سبک رسید و عنوان «سبک‌ها» هم به «روش‌ها» تغییر نام یافت. اگرچه آن‌ها دلیلی برای این تغییر مطرح کردند، ولی می‌توان این‌گونه فرض کرد که سبک‌های برای ابراز وجود شخصی افراد و امری ذهنی است. پذیرش اصطلاح «روش» به این معناست که مجموعه به یک چارچوب تحلیلی تبدیل شده است، به ویژه زمانی که روش به شیوه‌ای خاص تعریف شود؛ همانند مجموعه‌ی موسنون (۱۹۷۲) و مدل گفت‌وگوی انعکاسی گیلبرت^۳ و ترودل^۴ (۲۰۰۱) که به منظور وادار ساختن معلمان به تفکر در مورد فعالیت‌هایشان طراحی شد. مدل گفت‌وگوی انعکاسی بر مبنای داده‌های تجربی قرار دارد و با آماده‌سازی آغاز می‌شود. پس از آماده‌شدن، مربی با استفاده از گزینه‌های متفاوت، راهبردی را به عنوان نقشه فعالیت در نظر می‌گیرد. ولی روش‌ها باورهایی هستند که اطلاعات برنامه را فراهم می‌سازند. گیلبرت و ترودل این‌گونه اظهار داشته‌اند که گزینه‌های در دسترس مربی شامل این موارد می‌شوند: فهرست منابع مربیگری؛ تفکر خلاق؛ مواد مورد نیاز مربیگری؛ نصیحت‌پذیری، عقاید سازنده‌ی مشترک؛ تفکر و اظهارنظر در مورد فعالیت خود و دیگر مربیان.

رابطه بین مربیگری و آموزش

در ایالات متحده در اوایل قرن بیستم، آموزش تربیت بدنی و پرورش ورزشکاران درهم ادغام شد. یکی از پیامدهای این ادغام آن بود که افرادی که جنبه‌ی تحصیلی تربیت بدنی در مدارس را مهم می‌دانستند، نسبت به افرادی که به برنامه‌های قهرمانی بین مدارس اهمیت می‌دادند، در حاشیه قرار گرفتند. مربیگری به نقشی مهم و ارجح برای بسیاری از کارمندان و معلمان تبدیل شد. در بریتانیا و کشورهای مشترک المنافع مثل استرالیا و نیوزیلند، رابطه مربیگری و آموزش به شکلی مشابه پیاده نشد و برای مدارس عمومی انگلیس بازی‌های تیمی طراحی کردند. در پایان قرن نوزدهم، ورزش به عنوان روشی برای متمدن ساختن فرزندان طبقه کارگر در میان عامه مردم انگلستان و همچنین ساکنان مستعمرات این کشور گسترش یافت.

وجود این رابطه تاریخی بین آموزش و مربیگری ممکن است توضیح دهد که چرا گیلبرت (۲۰۰۲) پس از گروه‌بندی ۶۱۱ مقاله علمی در مورد مربیگری، به پنج زیرگروه رسید. او دریافت که سه مورد رابطه‌ای بسیار قوی با تحصیل دارند: رفتار، شناخت و اندازه‌گیری.

برگمن درو^۵ (۲۰۰۰) اظهار می‌دارد که توجه مربیان به شیوه آموزش خودشان بسیار مفید و سودمند خواهد بود. احتمالاً مربیان موقعیت بهتری برای آموزش جامع افراد در اختیار دارند. آن‌ها مانند معلمان می‌توانند حوزه‌های شناختی (تفکر)، انفعالی (احساس) و روانی - حرکتی (فیزیکی) افراد را گسترش دهند؛ هر چند امروزه بسیاری از مربیان به طور معمول بر جنبه روانی - حرکتی تمرکز می‌کنند و جنبه‌های شناختی و انفعالی کاملاً در حاشیه قرار گرفته‌اند. علاوه بر این، بسیاری از مربیان با تعداد کمی از ورزشکاران کار می‌کنند و زمان قابل توجهی را با این افراد می‌گذرانند. درو ادعا می‌کند که تغییر جهت تمرکز مربیان به سمت تحصیل و آموزش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روش‌های آموزشی انتخاب شده بگذارد. برای مثال، اگر مربیان فرایند مربیگری را به عنوان عملی جامع در نظر بگیرند که گسترش حوزه‌های شناختی، انفعالی و روانی - حرکتی را در پی دارد، در این صورت با ورزشکاران به عنوان موجوداتی آگاه و خلاق رفتار می‌کنند که قادر به تفکر در مورد وضعیت خودشان هستند.

قانع کردن مربیان و مدیران در مورد مزایای معلم بودن امری دشوار و شاید غیرممکن باشد. زیرا این امر با امنیت شغلی مربیان، و به ویژه در سطوح حرفه‌ای با نتایج عملکرد ورزشکاران گره خورده است. هر چند مربیان برای تبدیل شدن به آموزگاری موفق و دستیابی به اهداف توسعه‌ای بلندمدت، اهداف آنی را نادیده بگیرند. به این منظور آن‌ها باید تمایل زیادی برای انجام وظایفشان از خود نشان دهند تا عملکردهای ورزشکاران نیز بهبود یابد. یک روش دست‌یابی به این هدف آن است که مربیان در مورد فعالیت خودشان اطلاعات کافی داشته و آگاه باشند که چرا این کار را انجام می‌دهند. به علاوه، لازم است بدانند که عواقب و پیامدهای فعالیت‌هایشان چیست.

بررسی روش‌ها

در اواسط دهه ۱۹۶۰، به منظور ایجاد به هم پیوستگی میان رفتارهای آموزشی، مجموعه‌ای از سبک‌های آموزشی طراحی شدند. همان‌طوری که قبلاً اشاره کردیم، این مجموعه به منظور توصیف اعمال آموزشی خاص نبود، بلکه برای انعکاس روش آموزشی معلمان طراحی شده بود. کرک و همکارانش (۱۹۹۶) تفاسیر خود را از سبک‌های موتسون در انواع روش‌های مستقیم، وظیفه، دوطرفه، کشف هدایت شده و در نهایت حل

مشکل طبقه‌بندی کرده‌اند. روش مستقیم فعالیت زیر را از مربی طلب می‌کند:

- آماده‌سازی اطلاعات و دستورالعمل‌ها برای گروه یا افراد مجزا؛
- کنترل جریان اطلاعات؛
- مزیت قائل شدن برای نمایش (توسط مربی یا ورزشکار و یا از طریق برنامه ویدیویی)؛
- توجه بسیار کم به نیازهای گوناگون ورزشکاران؛
- رفتار کردن در قالب‌های سازمانی یا مدیریتی؛
- مشخص ساختن اهدافی که خاص و «معیار محور» هستند

مربی با استفاده از روش مستقیم به عنوان فردی با دانش شناخته خواهد شد. این روش در ورزش بسکتبال زمانی به اجرا در می‌آید که مربی می‌کوشد به بازیکنان عمل دربیبل کردن را آموزش دهد. پس از معرفی عنصر کلیدی دربیبل کردن و چگونگی انجام آن، مربی تمرینی را طراحی می‌کند که هدفش تمرین دربیبل در حالت‌های متفاوت و هم‌چنین، تغییر حالتشان با صدای سوت است.

«روش وظیفه» اکثر ویژگی‌های روش مستقیم را دارد، ولی علاوه بر فعالیت‌های روش مستقیم، مربیان را به فعالیت‌های زیر وادار می‌سازد:

- طراحی محیط یادگیری به صورتی که وظایف گوناگونی را شامل شود (برای مثال تعیین ایستگاه‌ها و مسیرها)؛
- طراحی وظایف به طوری که هدف جلسه تمرینی را پشتیبانی کنند. (برای مثال، پاس دادن درست و مؤثر توپ بسکتبال).
- طراحی جلسه تمرینی به صورتی که وظایف به صورت هم‌زمان و نه متوالی انجام بگیرند (یعنی حرکت گروه‌های کوچک از ورزشکاران در ایستگاه‌های متفاوت با پیروی از یک مدت زمانی از پیش مشخص شده و یا پس از اتمام وظیفه محول شده)؛
- سازمان‌دهی محتوای ایستگاه‌ها به طوری که به تدریج نیازهای ورزشکاران را شناسایی کند.
- طراحی جلساتی که بازیکنان بتوانند به صورت مستقل از مربی فعالیت داشته باشند.

از این روش می‌توان در ورزش فوتبال استفاده کرد تا مهارت کار با توپ بازیکنان بهبود یابد. برای دست‌یابی به این موقعیت، مربی جلسات تمرینی را باید طوری طراحی کند که وضعیت‌های متفاوتی پیرامون کسب این مهارت وجود داشته باشد. دستورالعمل‌های هر ایستگاه از بازیکنان می‌خواهند وظایف متفاوتی را به اجرا بگذارند. علی‌رغم متفاوت بودن وظایف (برای مثال دربیبل‌زدن و هنرنمایی با توپ)، همگی نشان‌دهنده

هدف جلسات تمرینی هستند (یعنی بهبود مهارت کار با توپ بازیکنان). بازیکنان در هر ایستگاه پنج دقیقه زمان دارند تا وظیفه محوله را انجام دهند. هنگام فعالیت گروهی یا انفرادی بازیکنان در موقعیت‌های متفاوت، مربیان به دنبال پاسخ و یا نظردادن در مورد نحوه انجام تمرینات ورزشکاران هستند.

ویژگی‌های «روش دوطرفه» نشان‌دهنده بعضی از موارد دو روش قبلی هستند؛ البته از این حیث که مربی هم‌چنان مسئول انتخاب و برنامه‌ریزی دقیق محتوای تمرین‌هاست. تفاوت روش دو طرفه در موارد زیر نهفته است؛ یعنی جایی که مربی:

- به فعالیت مشترک ورزشکاران احتیاج دارد.
- محتوای جلسات تمرینی را بر اساس نیازها و توانایی‌های ورزشکاران طراحی می‌کند.
- گروه‌های دو نفره را هماهنگ می‌سازد، به صورتی که یک فرد نسبت به دیگری با دانش تر و ماهر تر باشد. به علاوه، یکی از آن‌ها مسئول نمایش و بازخورد باشد.
- ورزشکاران را به کوشش برای بهبود مهارت‌های اجتماعی تشویق می‌کند.

بسیاری از تیم‌های حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای از بازیکنان دائمی و نیمکت‌نشین تشکیل می‌شوند. این نوع سازمان دهی به مربی اجازه می‌دهد به راحتی راهبردی دو طرفه را برای مربیگری اتخاذ کند. برای مثال، اگر مربی راغبی بخواهد توانایی پرتاب توپ بازیکنان به داخل محوطه حمله را بهبود ببخشد، می‌تواند از دو مهاجم نوک برای کار با جمع کنندگان توپ استفاده کند. اگر چه این انتظار وجود دارد که بازیکنان با تجربه‌تر اکثر بازخوردها را فراهم سازند، ولی هر ورزشکاری می‌تواند بازخورد مربوط

به عملکرد را ارائه کند و گزینه‌های پرتاب جدید را به منظور بهبود توانایی پرتاب تغییر دهد. رابطه بین ورزشکاران با تجربه و کم تجربه یک طرفه نیست،

بلکه می‌توان آن را دو جانبه تلقی کرد. در فرایند آموزش یا پاسخ به سؤالات مطرح شده توسط افراد کم تجربه، غالباً افراد با تجربه نیز مسائلی را یاد می‌گیرند. روش دو طرفه انعکاس‌دهنده دیدگاه یادگیری «توکانا - تینا» متعلق به نیوزیلند است. توکانا به معنای هم‌نژاد مسن‌تر (برادر برای یک پسر یا خواهر برای یک دختر) و تینا به معنای هم‌نژاد جوان‌تر است (برادر برای یک پسر و یا خواهر برای یک دختر).

مفهوم توکانا - تینا به آموزش و

قانع کردن

مربیان و مدیران

در مورد مزایای

معلم بودن

امری دشوار و

شاید غیرممکن

باشد، زیرا این

امر با امنیت

شغلی مربیان،

و به ویژه در

سطوح حرفه‌ای

با نتایج عملکرد

ورزشکاران گره

خورده است

پیامدهای انتخاب روش دو طرفه بیشتر به توسعه جنبه اجتماعی پویایی تیم بستگی دارد

یادگیری اختصاص دارد و طبق آن، فرد یادگیرنده می‌تواند نقش‌هایش را طوری جهت دهد که به معلم تبدیل شود و یا معلم در نقش فردی یادگیرنده قرار گیرد. یکی از راه‌های وارد ساختن این مفهوم به حوزه مربیگری آن است که از ورزشکاران با تجربه‌تر بخواهیم به توکانا یا ورزشکاران کم تجربه‌تر تبدیل شوند.

دو روش بعدی در مجموعهٔ موسستون عبارت‌اند از: «کشف هدایت شده» و «حل مشکل». این روش‌ها رابطه‌ای قوی با فعالیت‌های «یادگیرنده محور» دارند که در ویژگی‌هایشان انعکاس یافته‌اند.

روش کشف هدایت شده فعالیت‌های زیر را از مربی انتظار دارد؛

- طراحی فعالیت‌هایی که به استقلال بیشتر ورزشکاران از مربی نیاز دارند،
- واداشتن ورزشکاران به انجام یک سلسله از وظایف در واکنش به تعدادی سؤال (البته با هدف کشف یک راه حل از پیش تعیین شده).

روش کشف هدایت شده را می‌توان در ورزش تنیس زمانی مشاهده کرد که



بازیکن پس از پایان ست اول بازی به کنار زمین می‌رود. در این زمان، مربی که قصد ارتقای درصد ضربه‌های موفق بازیکنش را دارد، از وی سؤالاتی می‌پرسد؛ برای مثال:

- در صورتی که حریف ضربه‌ای را به صورت قوس‌دار به وسط زمین بفرستد، چه می‌کنی و چرا؟
- اگر حریف کنار خط انتهای زمین ایستاده باشد، توپ را به کدام قسمت زمین می‌فرستی و چرا؟
- اگر حریف توپ را به سمت مخالف بفرستد، چه اتفاقی می‌افتد؟ چگونه شرایط را مساعد خواهی کرد؟

گرچه مربی پاسخ این سؤالات را می‌داند، از بازیکن می‌خواهد که پاسخ دهد، چون اعتقاد دارد فرایند پاسخ به سؤالات به درک موقعیت می‌انجامد. توانایی مربی در پرسیدن سؤالات معنادار و اکتشافی با هدف گسترش دانش بازیکن، غالباً موفقیت «روش هدایت کشف شده» را تعیین می‌کند.

اگرچه بسیاری از مربیان سؤالاتی را مطرح می‌سازند، ولی این سؤالات اغلب بدهی هستند (برای مثال: فکر می‌کنی داری چه کار می‌کنی؟) یا به پاسخ‌های بله و خیر محدودند. اگر مربیان می‌خواهند بازیکنانی پرورش دهند که قادر به تصمیم‌گیری و سازگاری با شرایط مختلف باشند، باید ظرفیت‌های شناختی آن‌ها را به چالش بکشند. ساندرز^۲ (۱۹۹۶) با استفاده از طبقه‌بندی اهداف آموزشی بلوم، برای سؤالات شناختی یک طبقه‌بندی طراحی کرد.

بوئر^۱ (۱۹۹۷) با استفاده از طبقه‌بندی ساندرز به بررسی پرسش‌های مربیان پرداخت. او در تحقیقش سؤالاتی را در میان مربیان را در روش کشف هدایت شده و روش مستقیم با هم مقایسه کرد و متوجه شد مربیان با استفاده از روش کشف هدایت شده، نه تنها بیشتر سؤال می‌کنند بلکه دامنهٔ سؤالاتشان هم گسترده‌تر است. این سؤالات، از سؤالات حافظه محور، که شامل «دخالت کم شناخت» می‌شود (چرا به این موقعیت مهارت سه‌گانه می‌گویند؟ تا سؤالات تحلیلی و ترکیبی را که به دخالت قابل توجه شناخت بازیکنان احتیاج دارد (چگونه می‌توانید شانس‌تان برای امتیاز گرفتن از یک ضربه در گوشهٔ نقطهٔ پنهالتی افزایش دهید؟) در برمی‌گیرد.

هنگام طرح سؤال، مربیان نه تنها به سطح سؤالات توجه می‌کنند بلکه اولویت‌های یادگیری و آموزشی بازیکنان را در نظر می‌گیرند؛ چون هر شخص روش‌های ایده‌آلی برای دریافت و

تفسیر اطلاعات در اختیار دارد.

همچنین، روش‌های متعددی برای اثبات اولویت‌های آموزشی و یادگیری افراد وجود دارد. فلمینگ و بونول^۱ (۲۰۰۱) پرسش‌نامه‌ای را به این منظور طراحی کردند. این دو محقق با تأکید بر تأثیر پنج حس متفاوت بدن تنها سه مورد را مورد توجه قرار دادند: شنوایی، لامسه و بینایی. آن‌ها روش نگرش خود به اولویت‌های یادگیری و آموزشی را «VARK» نامیدند؛ عبارتی اختصاری حاصل حرف‌های اول کلمات Visual (بینایی)، Aural (شنوایی)، Write/ Read (نوشتن/ خواندن) و Kinesthetic (حرکتی).

به طور معمول، سؤال کردن به افرادی که به یادگیری از طریق شنوایی تمایل دارند، کمک شایانی می‌کند. بنابراین مربیان باید ببینند چگونه می‌توانند سؤالاتی مطرح سازند که از ورزشکارانی دارای دیگر اولویت‌های یادگیری حمایت کنند. یک روش پرسیدن، طرح سؤالاتی با کلماتی کلیدی است که باعث می‌شود ورزشکار به سمت استفاده از واسطه‌های مورد نظر آن‌ها هدایت شوند؛ برای مثال:

بصری: تصویر را مشاهده کنید و سپس به من بگویید که سه مرحلهٔ ضربه کدام‌اند.

شنوایی: به صدای چوب اسکی در زمان چرخیدن روی بدن گوش دهید. چرا این صدا نسبت به زمانی که چوب اسکی به چپ می‌چرخد، تفاوت دارد؟

نوشتن/خواندن: بر مبنای مطالعهٔ این داده‌ها، چه کار متفاوتی می‌توانید انجام دهید؟

حرکتی: هنگام انجام عمل چرخیدن چه احساسی در زانوهایتان دارید؟

در این جا پیام مهم این است که اگر فرایند پرسش، ابزاری معنادار و مفید برای یادگیری باشد، هیچ شانس برای پاسخ اتفاقی باقی نخواهد ماند؛ زیرا پرسش‌ها برای افراد خاص و به‌دست آوردن بازده‌های مورد نظر طراحی می‌شوند.

«روش حل مشکل» همانند روش کشف هدایت شده است، البته به جز موارد زیر که مربی را به انجام بعضی امور وامی‌دارند:

- مطرح ساختن مشکل موجود که احتمالاً از موقعیتی که تیم یا افراد آن را تجربه کرده‌اند، نشئت می‌گیرد.

- پذیرش این موضوع که ممکن است بازده‌ها متفاوت باشند.

- پذیرش این موضوع که لزوماً یک راه حل صحیح برای مشکل وجود ندارد؛ گرچه بعضی از این راه‌ها بهتر از دیگر موارد هستند. هم‌چنین تشویق ورزشکاران به قبول مسئولیت برای یافتن راه حل مشکلات.

- آماده‌سازی فعالیت برای انجام آن به صورت گروهی و

انفرادی.

- شناسایی سرعت یادگیری و دانش قبلی ورزشکاران و واسطه‌ای که از طریق آن بهتر یاد می‌گیرند.

- پی بردن به این موضوع که حل مشکل به وظایفی با دخالت شناختی بیشتر نیاز دارد.

- طرح یک سلسله پرسش در انتهای فرایند حل مشکل، به‌طوری که ورزشکاران بتوانند مطلب اکتسابی را مرور کنند.

استفاده از روش حل مشکل به این معنا نیست که مربی تمامی مسئولیت را به ورزشکاران محول کند. برعکس، ایجاد سناریوهای حل مشکل واقعی و مناسب، و مطرح کردن پرسش‌هایی در انتهای سناریوها، به دانش کاملی از محتوا و موقعیت و هم‌چنین مهارت‌های جامع میان فردی و ارتباطی نیاز دارد. در بررسی تحقیق‌های قبلی، آلتون لی متوجه شد که اگر چه فرایند حل مشکل فردی یا گروهی می‌تواند فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان به منظور شکل‌دهی به یادگیری‌شان، از طریق آماده‌سازی، ابراز عقیده یا شرکت در اجرای وظایف پیش از حضور در جوامع، فراهم سازد، ولی بحث و مناظرهٔ کل گروه است که موفقیت‌های افراد را ارتقا می‌بخشد.

عامل دیگری که در پیشرفت یادگیری بلندمدت دانش‌آموزان مؤثر تشخیص داده شده، تعاملات نظیر به نظیر در مدت گفت‌وگو و شکل‌دهی وظایف گروهی است. معمولاً در حین تعاملات مخالفت‌هایی بروز می‌یابند که به عنوان یک عامل ارتقا دهندهٔ مثبت برای شناخت دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شوند؛ چون حداقل زمینه‌ای را برای گسترش ابزارهای حل مشکل فراهم می‌سازند. زمانی که مربی می‌خواهد ورزشکاران شناخت خود را در یک مسابقه به کار ببرند، می‌تواند از روش حل مشکل استفاده کند. برای مثال، یک مربی «نت‌بال» ممکن است سناریویی را بر اساس این خطوط طراحی کند: بازیکنان مدافع تیم نیاز دارند که الگوی دفاع در برابر حملهٔ تیم حریف را تکرار کنند. تیم مهاجم وسط زمین قرار دارد و به آن‌ها گفته می‌شود که ۱۵ ثانیه تا سوت پایان بازی باقی مانده است. مشکلی که باید حل شود این است: «طراحی سه موقعیت برای شکستن دفاع و به ثمر رساندن گل ظرف ۱۵ ثانیه».

مربی به بازیکنان می‌گوید ۱۰ دقیقه برای حل این مشکل وقت دارند. در پایان ۱۰ دقیقه، مربی گروه را گرد می‌آورد و سؤالاتی را مطرح می‌سازد؛ از جمله: چه اتفاقی افتاد؟ چه فرایندهایی پاسخ داد؟ کدام فرایندها کارساز نبودند؟ چه گزینه‌هایی را می‌توان در مسابقهٔ آتی به کار برد؟ مطرح ساختن چنین سؤالاتی ممکن است باعث از بین رفتن یکپارچگی روش شود، چون بدون این پرسش‌ها به نظر می‌رسد که روش از یک راهبرد واکنشی بی‌برنامه حمایت می‌کند.

به طور معمول، سؤال کردن به افرادی که به یادگیری از طریق شنوایی تمایل دارند، کمک شایانی می‌کند. بنابراین مربیان باید ببینند چگونه می‌توانند سؤالاتی مطرح سازند که از ورزشکارانی دارای دیگر اولویت‌های یادگیری حمایت کنند

1. Tania Cassidy
2. Kirk
3. Gilbert
4. Trudel
5. Bergmann Drewe
6. Tukuna-teina
7. Sanders
8. Butler
9. Fleming and Bonwell
10. Hohepa

۱۱. مائوری‌ها، قومی از تبار پولینزی هستند که در سدهٔ دهم میلادی از جزایر گرمسیر و استوایی اقیانوس آرام به جزایر معتدل زلاندنو کوچیدند و تمدن مائوری را بنا نهادند. جمعیت این قوم در سال ۲۰۰۷ حدود ۶۰۰ هزار تن برآورده شد.

منابع
برگرفته از کتاب شناخت مربیگری ورزش

1. Butler, J. (1997) How would Socrates teach games? A constructivist approach' JOPERD, 68(9) : 42-47.
2. Cassidy, T., Jones, R., and Potrac, P. (2nd edition). (2009) Understanding Sports Coaching: The social, Cultural and pedagogical foundations of sports practice. London: Routledge.
3. Jones, R.L. (ed.) (2006a) the Sports Coach as Educator: Re-conceptualising Sports Coaching, London: Routledge.
4. Kidman, L. (2001) Developing Decision Makers: An Empowerment Approach to Coaching. Christchurch, NZ: Innovative Press.
5. Thompson, S., Rewi, and Wrathall, D. (200) Maori experiences in sport and physical; authority: Research and initiatives', in C. Collins (ed) . Sport in New Zealand North. NZ: Dunmore Press.
6. Tinning, R., Kirk, D. and Evans, J. (1993) Learning to Teach Physical Education, London: Prentice- Hall.

پیامدهای روش‌های متفاوت مربیگری

اگر بپذیریم که روش‌ها همان قدر که مبتنی بر دانش هستند، به راهبردهای فعالیت هم می‌پردازند، باید از پیامدهای مرتبط با هر روش هم آگاه باشیم. برای مثال، استفاده از روش مستقیم پنج پیامد به این شرح دارد:

۱. ورزشکاران متوجه تفاوت‌های جزئی مسابقه یا فعالیت نمی‌شوند، چون به عنوان یادگیرنده‌های فعال حضور ندارند و از آن‌ها انتظار می‌رود اطلاعات مربی را حفظ کنند و آن‌ها را به کار ببرند.
۲. اطلاعات جدید کمی تولید می‌شوند، چون مربی کنترل جریان اطلاعات را در دست دارد.
۳. ورزشکاران جوان تصمیم می‌گیرند ورزش را ترک کنند، چون نمی‌توانند به درون‌دادی دربارهٔ فرایند یادگیری‌شان برسند. از بسیاری از افراد انتظار می‌رود درون‌دادی را فراهم سازند، چون در مدارس، اعمال و فلسفه‌های آموزشی «یادگیرنده محور» مورد استفاده قرار می‌گیرند.
۴. توانایی حل مشکل و خلاقیت افراد جوان تنها با حمایت قرار نمی‌گیرد.

۵. استفاده از روش مستقیم در مدارس غالباً برای روابط اجتماعی درون گروهی پیامدهایی دارد. به ویژه زمانی که فرصت‌های تک وظیفه‌ای در گروه‌های بزرگ استیلا می‌یابند، شکل ثابت طبقه‌بندی آکادمیک بر الگوهای دوستی و موقعیت آکادمیک شکل گرفته توسط ارزیابی‌های عمومی معلمان تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموزان رقابت‌پذیر می‌شوند و برای کمک و همکاری با دیگر اعضای کلاس تمایل کمتری از خودشان نشان می‌دهند.

با استفاده از روش مستقیم در موقعیت و طبقه‌بندی فیزیکی، پیامدهایی یکسان حاصل می‌شود. با وجود این، مربیان در زمان آموزش ورزشکاران جوان و بی‌تجربه از روش مستقیم استفاده می‌کنند. منطق این کار آن است که ورزشکاران بی‌تجربه دانش و اطلاعات لازم را برای انجام مسابقه در اختیار ندارند. البته این توجیه قابل قبول نیست، چون فرایند کسب دانش پیش از ورود به مدارس یا باشگاه‌ها، نه از طریق روش مستقیم، بلکه از طریق روش حل مشکل و کشف هدایت شده انجام می‌گیرد. بسیاری از پیامدهای روش وظیفه با مشخص ساختن این موضوع آغاز می‌شود که ورزشکاران قادر به مدیریت خودشان هستند. بنابراین، فرصت‌هایی برای فعالیت مستقل ورزشکاران فراهم می‌شود. این آزادی هر چند محدود به ورزشکاران اجازه می‌دهد نیازهایشان را برآورده سازند؛ فرایندی که باعث ارتقای دانش و کسب اطلاعات جدید می‌شود. هر چند از آن‌جا که مربی نوع

فعالیت ورزشکاران را در موقعیت‌های متفاوت مشخص می‌کند، فعالیت‌ها و بازده‌های آن‌ها هم‌چنان تا حد زیادی «مربی محور» هستند. از لحاظ تأثیر بر ساختار اجتماعی گروه، بوسرت مدعی شده است که روش وظیفه، از طریق درگیر ساختن نیروهای متفاوت دانش‌آموزان در زمان‌های گوناگون، حالت‌های همکاری و الگوهای دوستانه را سیال‌تر و مشارکتی‌تر می‌سازد.

پیامدهای انتخاب روش دو طرفه بیشتر به توسعه جنبهٔ اجتماعی پویایی تیم بستگی دارد. فعالیت مشترک ورزشکاران با یکدیگر و فراهم ساختن بازخورد می‌تواند توانایی‌های شناختی و اجتماعی و مهارت‌های فیزیکی افراد را ارتقا دهد. دلیل این امر آن است که به منظور فراهم ساختن بازخورد معنادار برای هر تیمی‌ها، ورزشکاران مجبور می‌شوند مهارت‌های تحلیل حرکت و هم‌چنین مهارت‌های گفت‌وگو را مورد توجه قرار دهند. از آن‌جا که مربی محتوای جلسات تمرینی را مشخص می‌سازد، پذیرفتن یک روش دو طرفه می‌تواند باعث تولید مجدد دانش موجود شود؛ اگرچه در نتیجهٔ تعامل بین ورزشکاران، امکان تولید دانش جدید وجود خواهد داشت.

ارتقای توانایی‌های اجتماعی و شناختی یکی از اهداف اتخاذ راهبر روش توکانا-تینا است. اما «هوپا^۱» و همکارانش (۱۹۹۶) در تحقیق خود این سؤال را مطرح ساختند که آیا یادگیری مشارکتی از لحاظ قومی برای دانش‌آموزان «مائوری^۱» ارجحیت دارد؟ مسئله‌ای که در نهایت احتمال «کلیشه‌شدن قومی» را مطرح کرد.

یک پیامد احتمالی اتخاذ روش کشف هدایت شدهٔ توسعهٔ توانایی‌های شناختی ورزشکاران است. یکی از راهبردهای ارتقای توانایی شناختی آن است که مربی برای دستیابی به راه حلی از پیش تعیین‌شده، سؤالاتی را از ورزشکاران بپرسد. این وضعیت فرصت‌های منحصر به فردی را برای ورزشکاران به منظور پاسخ به سؤالات فراهم می‌سازد که حاصلش تولید دانش جدید و محیطی است، هر چند عمل پرسیدن چندان هم دقیق نیست. برای مثال، به این علت که مربی سؤالاتی را پیرامون اتفاقات آینده مطرح می‌سازد، نمی‌تواند خودش را به عنوان یک کارشناس تثبیت کند. پیامد این موقعیت آن خواهد بود که بعضی از ورزشکاران - به ویژه آن‌هایی که با استفاده از یک راهبرد دیگر کاملاً موفق بوده‌اند - ممکن است توانایی مربی را زیر سؤال ببرند.

پیامدهای انتخاب روش حل مشکل مشابه پیامدهای روش کشف هدایت شده است، چون هر دو به گسترش توانایی‌های شناختی ورزشکاران تمایل دارند. البته باید به نوع و کیفیت هدایت توجه دقیقی شود، به ویژه زمانی که مربی مشکلات نامربوطی را مطرح سازد و تمامی راه حل‌ها را قبول کند.

اشاره

در فصول قبل کتاب، نسبت به راه‌هایی که از طریق

آن‌ها می‌توان آموزش ورزشی را در مدارس همچون یک نوآوری در برنامهٔ آموزشی مورد ارزیابی و توسعه قرار داد، شناخت جامع و مفصلی به دست آوردیم. بسیاری از دروس ارائه شده در این کتاب را مربیان باتجربه‌ای تدریس کرده‌اند که در فعالیت‌های حرفه‌ای آموزش ورزشی شرکت داشته‌اند.

جالب آنکه این

فعالیت‌های آموزشی

جزء جلسات آموزشی

جداگانه نبوده است.

در عوض برخی از

پیشرفت‌هایی که (در

این زمینه در فصول قبل)

شرح داده شد، در قالب حمایت‌های

موجود از مربیان آموزشی و مشارکت

مستمر با گروه آموزشی دانشگاه صورت

گرفته است. دوباره این نکته را تأکید

می‌کنیم که موفقیت این رویکرد در

تداوم بخشیدن به برنامه‌های با کیفیت

بالا در امر تربیت‌بدنی و ابداعات و نوآوری‌های مستمر است

که خود نیازمند سرمایه‌گذاری بلندمدت در زمینه‌های

حمایتی و انسانی است. علاوه بر این آرمور ویلینگ

(۲۰۰۴) توجه خاصی به این موضوع داشته و تأکید

دارند که ارزشمندی، اعتبار و ثمربخشی اقدامات

توسعهٔ حرفه‌ای به موارد زیر نیاز دارد:

● ارتباط مستقیم مدرسه با تمرینات آموزشی

مربیان؛

● علاقه‌مندی و توجه به مرکز بر روی

یادگیری حرفه‌ای مربیان و

● تلاش گروهی مطلوب.

گفتنی است در

همکاری‌ای که با مدرسهٔ

مانت بتن و کالج زبان

داشتیم، راه‌هایی را

مورد بررسی قرار دادیم

که از طریق آن‌ها، ارتباطات

«یادگیری حرفه‌ای» مثر ثمری در طول زمان

شکل گرفت. به‌ویژه مشارکت با مانت بتن به

شکل‌گیری مبنایی منجر شد که براساس آن،

کمیتهٔ یادگیری حرفه‌ای آموزش ورزشی

به‌منظور جذب مربیان محلی از مدارس

تأثیر آموزش ورزشی بر تربیت مربی

آموزشی

گری دی کین چین، داون پنی و گیل کلارک

مترجم: شیما شیروانی بروجنی

آموزش ورزشی بیشتر از نوع آموزش های دانش آموز محور است، به طوری که دانش آموزان مسئول فعالیت های علمی و عملی خود در طول زمان آموزش هستند

دوره ارشد (PGCE) وجود دارد که با ارائه آموزش های ورزشی صحیح، فرصت هایی را برای توسعه اقدامات برون مرکزی برای مربیان ابتدایی فراهم می کند. بسیاری از حمایت کنندگان و فراهم آورندگان آموزش های ورزشی، دوره یک ساله PGCE را لازم و اجباری می دانند. پس آموزش ورزشی، آموزش اضافه ای در نظر گرفته نمی شود، بلکه باید در گسترش چهارچوب تربیتی، بهره مندی از قوانین و مقررات موجود آموزشی در PGCE و نظارت تجربی در مدارس شرکت داشته باشد.

بنابراین آموزش ورزشی به منظور «انجام متفاوت برخی امور» می تواند در دوره PGCE در دانشگاه ها و مدارس آموزش تربیت بدنی نقش کمی داشته باشد. نیازی به گفتن نیست که چنین تغییری نیازمند بحث و گفت و گویی همه جانبه با تمامی گروه های مسئول است. بی شک برخی از کارمندان هر دو بخش دانشگاهی و مدرسه ای، تا حدودی در خصوص دستاوردهای حاصل از تلاش در زمینه آموزش قوانین PGCE در قالب آموزش های ورزشی، دچار شک و تردید هستند. آن ها بر این باورند که ارائه مسائل غیر ضروری، یا بی توجهی به برخی اصول، پرداختن به موضوعات ضروری و صبور بودن برای رسیدن به نتیجه نهایی، بعد از گذراندن دوره QTS حاصل می شود.

از دیدگاه ما، آموزش ورزشی جنبه مهمی از برنامه آموزشی تربیت بدنی است که باید به مربیان کارآموزی آموزش داده شود تا این احتمال وجود داشته باشد که آن ها بتوانند نظیر یک کمک دهنده و یا حتی پیش برنده در مدارس فعالیت کنند که به عنوان مربیان تحصیل کرده استخدام می شوند. در ادامه به بررسی دوره آموزش ورزشی PGCE در دانشگاه ساوت امپتن می پردازیم که ترکیبی از دانشگاه و مدرسه مبتنی بر تجارب حاصل از آموزش ورزشی است. این دانشگاه تا اندازه ای به دانشگاه ادیت کوآن در غرب استرالیا شبیه است. هر دو تلاش دارند که با تمرکز بر آموزش ورزشی مربیان ابتدایی، ادامه فعالیت های رو به رشد حرفه ای را به طور همزمان پیش برند. ما عقیده داریم که ایرادات اصلی برنامه آموزشی و نوآوری در امر تعلیم و تربیت، سهم کوچکی از آموزش مربیان باتجربه و کارآموده تربیت بدنی را شامل می شود.

که از این طریق می توان مربیان در حال آموزش را با فرم های «جایگزین» به طور همزمان مورد ارزشیابی قرار داد. در موارد دیگر، مجموعه ای از تجارب مربوط به آموزش ورزشی از طریق آموزش عملی ایجاد شده که شامل کار عملی، مشاهده و دریافت آموزش های ورزشی در مدارس و تدریس صحیح و واقعی آموزش ها تحت نظر استاد است.

دانشگاه ادیت کوآن (ECU)، در غرب استرالیا، به دلیل تحقیقاتی که در زمینه توسعه و گسترش آموزش ورزشی داشته، در سطح ملی و بین المللی به رسمیت شناخته شده است. مربیان مسئول تحقیقات در آموزش های ورزشی کارگاه های تربیت بدنی (SEPEP) شرکت داشته اند. آزمایشات آن ها برای اولین بار نتایج کلیدی از موضوعات مطرح شده برای مربیان و دانش آموزان به همراه داشت.

دوری و قضاوت مربیان از امتیازات طرح ابداعی و دستیابی به (اهداف) تربیت بدنی به نحو بارزی در گزارشات ترسیم شد و علاوه بر این فعالیت رو به رشد موجود نیز شکل گرفت. بنابراین کار صورت گرفته در ECU مستقیماً با رشد حرفه ای مربیان ارتباط داشت و با مشارکت مستمر مربیان پیش می رفت، و مهم تر این که آموزش ورزشی به طور همزمان در دوره های آموزش مربی تربیت بدنی در ECU گنجانده و تثبیت شد، نه این که به عنوان واحدی مجزا در نظر گرفته شود.

(همچنین) اصول و کلیات آموزش ورزشی معرفی می شود و در قالب تعدادی واحد درسی در طول سال های آموزشی مورد بازنگری قرار می گیرد. در این آموزش، مربیان مبتدی به عضویت گروه های SEPEP درآمده و در بخش های گوناگون مرتبط با آموزش های ورزشی ایفای نقش می کنند و در پایان جشنواره های فصلی، مسئولیت هایی در سازمان به آن ها سپرده می شود، از قبیل تهیه آگهی ها، تابلو اعلانات و غیره.

در طول دوره آموزشی SEPEP، برخی از مربیان مبتدی این فرصت را دارند که با مربیان باتجربه کار کنند. فرصت های دیگری نیز در زمینه های کم اهمیت تر برای مربیان پیش می آید (از قبیل؛ ابتکار مشارکتی با سازمان های ورزشی ویژه دولتی). بنابراین اندرو نگر، کن الکساندر و همکاران آن ها در مرکز تحقیقات فعالیت های بدنی و ورزشی (SPARC) در ECU تلاش کرده اند که توسعه پایدار آموزش ورزشی را ارتقا دهند و به ویژه رابطه مستقیم بین تحقیقات، تداوم فعالیت های حرفه ای، نوآوری در برنامه های آموزشی مدارس و آموزش مربیان پیش از خدمت را پایه ریزی کنند. آن ها پذیرفته اند که چنین پیشرفتی (در زمینه آموزش ورزشی) آسان نیست، همان طور که پلاکک و دیگران (۱۹۹۵) خاطر نشان کرده اند که «همکاری و فعالیت با همه افراد مرتبط با طرح» احتمالاً مشکل و وقت گیر است.

در انگلستان وولز، دوره های ۳ و ۴ ساله برای کسب رتبه مربی آموزش دیده (QTS) و دوره یک ساله برای دانشجوی

آموزش ورزشی الگویی است که تا حدودی دچار اهم گسیختگی شده و فاقد انسجام لازم است. اول این که مربیان مدارس انتظار دارند که آموزش ورزشی را در برنامه تربیت بدنی مدارس رشد و توسعه دهند، بدون این که آشنایی جامعی با آموزش ورزشی در دانشگاه های خود داشته باشند.

این مربیان یا آموزش ورزشی ندیده اند و یا فرصتی برای تمرین نحوه آموزش با استفاده از آموزش ورزشی در مدارس خود نداشته اند. دوم این که، اگر امید داشته باشیم که مربیان در دانشگاه ها با آموزش های ورزشی مبتنی بر تمرین و یادگیری آشنا شده اند، مربیان جدید در شرایطی وارد مدارس می شوند که یا هیچ نوع حرکت و تغییری در امر آموزش ورزشی صورت نمی گیرد و یا بقیه کادر آموزشی، اطلاعات اندکی درباره آن دارند. به طور خلاصه می توان گفت که ما به یکی کردن فکر و اندیشه و همکاری و تلاش گروهی برای پیشبرد آموزش و یادگیری در امر تربیت بدنی نیازمندیم که از طریق کارهای ابداعی و نوآورانه ای صورت می گیرد که به خوبی در دانشگاه ها و مدارس برنامه ریزی شود و مهم تر این که دانشگاه ها و مدارس با یکدیگر ارتباط آموزشی داشته باشند. سیدن توپ و لوکه (۱۹۹۷)، با نظر مشابهی اظهار می دارند که برنامه های آموزشی مربی تربیت بدنی باید طوری انتخاب شود که مربیان باور داشته باشند که، تربیت بدنی درست و خوب (هم) وجود دارد.

پس مربیان مبتدی را به گونه ای آماده می کنند که برای کار در محیط مدرسه آماده و آشنا باشند و با موفقیت کار خود را دنبال کنند. ما به خوبی به این مطلب واقفیم که همه مؤسسات آموزش ورزشی (غیر از دانشگاه ها) به منظور انتخاب های گزینشی کارایی مدارس برای مربیان کارآموز در نظر گرفته نشده است، پس مشارکت سازنده دانشگاه ها و مدارس را هم در برمی گیرد و کار توسعه به صورت مشارکتی پیش می رود، بنابراین همه موارد حائز اهمیت است.

یک نمونه عالی در امر آموزش ورزشی که برای نوآوری های تربیتی و آموزشی در مدارس، نقش کاتالیزور دارد، عمل حمایتی و تأمین کنندگی مؤسسات ورزشی از ابداعات و نوآوری های موجود است. به هر حال ما در خصوص آموزش ورزشی، شناخت هایی داریم که می تواند نشان دهنده توسعه این امر در عرصه بین المللی و یا در کشور انگلستان باشد. موارد اندکی در اختیار داریم که حاکی از بهره مندی از آموزش ورزشی در آمادگی مربیان یا به نحو گسترده ای در زمینه تحصیلات تکمیلی است. در ایالات متحده آمریکا برخی از تأمین کنندگان تربیت مربی ابتدایی، از مؤلفه های علمی و عملی مناسبی استفاده می کنند که آموزش های ورزشی در آن ها لحاظ شده است. به امتیازات و مزیت های بهره مندی از آموزش ورزشی در پرداختن به جنبه های اجتماعی یادگیری (شامل مطالبی از قبیل عدل و برابری) در تربیت بدنی توجه ویژه داشته است و بیان می دارد

مجاور تشکیل شد. با فرض این که مدارس انگلستان عملاً از طریق دستاوردها و «استانداردهای» موجود در «مسابقات دوره ای» با یکدیگر رقابت کنند، باید این همکاری و مشارکت (بین مدرسه ای) و خصوصاً تمایل و اشتیاق مربیان به سهیم کردن یکدیگر در دانش و تجربیات حرفه ای، مورد تحسین قرار گیرد.

در این فصل بر همکاری و «مشارکتی» تمرکز داریم که از دید ما اساسی و ضروری است، زیرا آموزش ورزشی در تربیت بدنی، پرکننده، گذرا یا دارای کیفیتی متفاوت است.

در این فصل، به ضرورت ایجاد ارتباط بین پیدایش تمرینات ابتکاری در مدارس و برگزاری دوره های آموزش مربیان ابتدایی (قبل از خدمت) در امر آموزش ورزشی پی خواهید برد. همچنین در خصوص راه کارهای ایجاد این ارتباط رو به رشد، بحث هایی ارائه می شود.

کلیدواژه ها: آموزش و پرورش، ارزش یابی و سنجش، توسعه آموزش ورزشی

حلقه مفقوده در توسعه آموزش ورزشی

این امری بدیهی و روشن است که بگوییم، اگر ما خواستار تغییر در برنامه آموزشی مدارس هستیم، ناگزیریم راه های تربیت و آموزش معلمان و مربیان آینده را تغییر دهیم. با این حال، بدون شک می توان گفت که در کشور انگلستان، دستیابی به اصلاحات در مقتضیات و لوازم برنامه آموزشی در مقوله تربیت مربی، موضوعی است که در درجه دوم اهمیت قرار دارد. منافع شخصی ما به تغییرات برنامه آموزشی در مدارس بستگی دارد، خصوصاً برنامه آموزشی ای که توسط دانش آموزان تجربه می شود. بنابراین، آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت) برای ما در اولویت اول قرار دارد و ما باور داریم که تربیت مربی، نقشی کلیدی در حمایت از پیشرفت ها و نوآوری های تربیتی در امر تربیت بدنی دارد که شامل توسعه آموزش ورزشی در امر تربیت بدنی است.

البته این مطلب به این معنی نیست که مؤسسات و سازمان های فعال در امر آموزش ورزش باید منابع منحصر به فردی برای خلق افکار و اندیشه های ابتکاری در خصوص برنامه آموزشی و سطوح یادگیری در تربیت بدنی باشند، بلکه این تغییر می تواند نشان دهنده فعالیت ها و تمرینات در مدارس باشد. هر چند خیلی مانده تا به آنجا برسیم. البته تأکید می کنیم که مشارکت «آینده ساز» بین مؤسسات فعال در امر آموزش ورزش و مدارس ضروری است، زیرا ناگزیریم بگوییم برخی مربیان ابتدایی، با امکانات بهره مندی از آموزش درست و شرایط یادگیری صحیح ایده های جدید را ندارند و یا احساس می کنند که آمادگی آن ها برای مشارکت در تمرینات ابتکاری مدارس کمتر از حد لازم است. توسعه و گسترش آموزش ورزشی در امر تربیت بدنی در کشور انگلستان در ارتباط با موارد زیر مدنظر قرار می گیرد.

آموزش ورزشی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که استعدادها، قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را در محیطی دلپذیر بشناسند

پیش‌بینی‌ها و اقدامات دانشگاهی کنفرانس‌های مقدماتی و کارهای عملی

دروس و کنفرانس‌های مقدماتی در خلال آموزش‌های ورزشی، جلسات عملی را به دنبال دارد. به‌طوری‌که مربیان کارآموز می‌توانند تا حدودی در کسب «تجارب آموزشی مشارکت» داشته باشند. جلسات عملی آزمایشی به گونه‌ای طراحی می‌شوند که کارآموزان با ویژگی‌های آموزش ورزشی (عضویت، جشنواره و رقابت ورزشی) آشنا شوند و آن‌ها را در سطوح متفاوتی از شرایط و موقعیت‌ها عملیاتی سازند. این جلسات به شکل برگزاری مسابقات در طول دوره PGCE اجرا می‌شود و به‌طور ویژه به موارد زیر تقسیم می‌شود:

• برنامه‌ریزی واحدهای درسی/جلسات آموزشی: علاوه بر ابزار و وسایل حمایتی و عملی، تعدادی از فصول شرح داده شده قبلی نیز برای مثال ذکر می‌شود.

• مدیریت و اداره امور: آموزش و پرورش گروه‌ها، تحقق مسئولیت‌های اجرایی، بررسی موقعیت‌های لیگ و سیستم‌های کلیسادی، مسئولیت‌پذیری کارآموزان در قبال کارهای روزمره (آماده‌سازی بدنساز قبل از تمرینات، رضایت‌مندی تیمی)، و تصمیم‌گیری در خصوص نحوه رقابت‌های

تیمی، مثال‌هایی در این زمینه است.

- آموزش و پرورش: جلسات آموزشی نشان‌دهنده مدیریت و برنامه‌ریزی صحیح به‌منظور تربیت مربیان و کارآموزان است که می‌تواند راهگشای

خوبی برای تغییر و جایگزینی روش‌های مختلف آموزشی (استفاده از کارت‌های تکلیف و اشکال متفاوت و طرح‌های کلی از تمرینات عملی) باشد.

• ارزشیابی و سنجش: جلسات آموزشی بیانگر ارتباط بین ۴ جنبه آموزشی در برنامه آموزشی تربیت‌بدنی است. میزان یادگیری در آموزش‌های ورزشی باید مورد سنجش و ارزیابی قرار گیرد (مثلاً یادگیری آموزش‌های غیرعملی) و بهره‌مندی از شیوه‌های گوناگون ارزیابی نیز باید مدنظر قرار گیرد.

کارآموزان در این جلسات در اجرای طرح همکاری داشته و ویژگی‌های طرح را پذیرفته‌اند. آن‌ها سعی می‌کنند که آموزش‌های طرح را با تجربیات ورزشی خود تلفیق کرده و با شرکت در فعالیت‌های ورزشی، از مشاهدات و دریافت‌های خود بهره‌مندی لازم را کسب کنند.

آموزش ورزشی بیشتر از نوع آموزش‌های دانش‌آموزمحور است، به‌طوری‌که دانش‌آموزان مسئول فعالیت‌های علمی و عملی خود در طول زمان آموزش هستند. این نوع از آموزش به بعضی از دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا در گروه فعالیت کنند و روحیه گروهی را تجربه کنند. البته تعداد بسیار اندکی هم فرصت کافی برای انجام فعالیت‌های گروهی را ندارند و به‌خوبی روشن است که کار گروهی، مزایای فراوانی دارد.

(کارآموز ۱)

آموزش ورزشی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که استعدادها، قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را در محیطی دلپذیر بشناسند. این نوع آموزش شانس مشارکت در کارهای گروهی و ارتباطات تیمی را افزایش می‌دهد. من معتقدم که مهم‌ترین ویژگی آموزش ورزشی، حس خوشایندی است که به همراه دارد، چرا که دانش‌آموز، آن‌چه را به دست می‌آورد که واقعاً در طلب آن است.

(کارآموز ۲)

دور از انتظار نیست که بعضی از کارآموزان تا حدودی نسبت به دستیابی به نتایج آموزش ورزشی دچار تردید باشند.

من نسبت به تئوری آموزش ورزشی آگاهی کامل دارم، اما مطمئن نیستم که این طرح از نظر عملی در مدارس محقق شود و دانش‌آموزان چگونه با آن برخورد کنند. (کارآموز ۱)

درست است که پژوهش‌ها و تحقیقات اظهار می‌دارد که مبتدیان و مربیان کم‌تجربه تمایل دارند از این شیوه بیشتر تبعیت کنند و اساساً خواستار «بقای» طرح به شکل کلاسی و درسی هستند، اما این عجیب نیست که برخی از کارآموزان به ابداعات و نوآوری‌های آموزشی رو به رشد شکاک باشند. ما می‌دانیم که انطباق و سازگاری آموزش‌ها و تمرینات جدید در امر تعلیم و تربیت نیازمند گذشت زمان است و مربیان و دانش‌آموزان هر دو درگیر هستند.

جلسات آموزشی گروهی

در دوره PGCE (علاوه بر موارد بالا) کنفرانس‌های آموزشی گروهی نیز اجرا می‌شود. این کنفرانس‌ها با مشارکت مربیانی برگزار می‌شود که در مدارس از این شیوه آموزش استفاده می‌کنند. در این جلسات مبانی، اهداف و ویژگی‌های آموزش ورزشی مورد بازنگری قرار می‌گیرد و رؤس کلی تحقیقات در این زمینه ارائه می‌شود. وظایف و مسئولیت‌های مربیان و دانش‌آموزان مورد بحث قرار می‌گیرد. مربیان دستاوردهای خود را با آموزش‌های موجود مطابقت می‌دهند. کارآموزان نیز در این امر مشارکت فعال دارند و سعی می‌کنند چهارچوب مناسبی را برای مربیان ارائه داده و متناسب با «نیازهای موجود در مدارس» برنامه‌هایی را ارائه دهند.

کارآموزان به منظور ثبت مشاهدات و دریافت‌های خود از این جلسات، پرسش‌نامه‌هایی را تنظیم می‌کنند. آمار و اطلاعات به‌دست آمده ارزیابی‌های زیر را امکان‌پذیر می‌سازد:

- چگونه کارآموزان در می‌یابند که آموزش ورزشی، مقوله‌ای جدا از تربیت‌بدنی است؟
- پیش‌بینی مزایا و امتیازات طرح برای مربیان و دانش‌آموزان؛
- بررسی موانع احتمالی موجود در مسیر اجرای طرح در مدارس؛
- نحوه تلاش گروه‌های دست‌اندرکار در امر اجرای آموزش‌ها در مدارس؛
- نواقص اطلاعاتی و نگرانی‌ها در زمینه آموزش ورزشی.

تجربیات ما نشان می‌دهد که کارآموزان معمولاً آشنایی کلی با طرح دارند (خصوصاً با ویژگی‌هایی از قبیل؛ جشنواره، مسئولیت‌های اجرایی و تیمی) و وظیفه اصلی آن‌ها این است که بتوانند بین آموزش‌های این طرح و تجارب علمی خود در زمینه تربیت‌بدنی تمایز قائل شوند. آموزش ورزشی جاذبه‌های گوناگونی دارد از قبیل: وجود مربی به عنوان تسهیل‌کننده و پیش‌برنده طرح؛ مسئولیت‌های دانش‌آموزی؛ حق یادگیری اعضا و توجه ویژه به برابری اعضا در مشارکت‌های گروهی. ساختار سازمانی و فعالیت‌های روزمره آموزش ورزشی در تلاش است که زمان بیشتری برای فعالیت دانش‌آموزان فراهم کند و تقاضاهای موجود را کاهش دهد.

کارآموزان برای تحقق موفقیت‌آمیز این نوع آموزش در

مدارس به مانعی بالقوه در برخی از ادارات و سازمان‌های تربیت‌بدنی اشاره دارند (در این خصوص آموزش‌های کارایی خود را مطرح می‌کنند) و همچنین به مشکلات مربوط به طراحی برنامه‌های آموزشی و زمان‌بندی دروس نیز می‌پردازند. مثلاً این‌که آیا می‌توان واحدهای درسی فراوانی را در نظر گرفت و این‌که آیا دانش‌آموزان می‌توانند مسئولیت‌های واگذار شده به آن‌ها را در طول دوره آموزشی انجام دهند.

سؤالات زیادی در این خصوص وجود دارد که بخش آموزش را هم شامل می‌شود، اما بیشتر سؤالات به ابزار و وسایل حمایتی و شانس اجرایی کردن آموزش ورزشی «در عمل» اختصاص دارد. برخی از نگرانی‌های کارآموزان در طول دوره آموزشی به قرار زیر است:

- تأثیر و کارکرد این آموزش‌ها بر موفقیت‌های دانش‌آموزان؛
- تأثیر و کارکرد نحوه اداره و کنترل کلاس‌های آموزشی و
- آیا آموزش‌های ورزشی می‌تواند به نحو مؤثری پاسخگوی نیازهای یادگیری و توانمندسازی دانش‌آموزان و رشد استعدادهای آن‌ها باشد.

این نگرانی‌ها نیازمندی به دوره‌های آموزش مربی را تصریح می‌کند تا جوی پایدار و مطمئن حاصل شود که در راستای آن نوآوری‌های آموزشی را در امر آموزش به طور کامل به دست آید و کارآموزان با اطمینان به فعالیت‌های خود ادامه دهند.

مطالعه آموزش ورزشی در مدارس

فرصت آشنایی با آموزش ورزشی در مدارس «به طور جدی» برای تعداد کمی از کارآموزانی امکان‌پذیر است که شانس بودن در مدارسی را دارند که در خلال برنامه آموزشی خود، از آموزش ورزشی نیز استفاده می‌کنند. بیشتر کارآموزان از شکاف موجود بین «آموزش‌های تئوری و اجرای عملی» انتقاد می‌کنند. بنابراین سعی می‌شود که در زمینه مشارکت بیشتر مدارس در توسعه آموزش ورزشی کارها و اقداماتی صورت گیرد که خود مستلزم تداوم اقدامات حرفه‌ای، چاپ نشریات و انتشار مقالات است. خوشبختانه، تعدادی از مربیان مدارس عضو درخواست کرده‌اند که زمان خاصی به آموزش ورزشی اختصاص داده شود. همچنین تعدادی از کارآموزان چنان توصیفی از آموزش ورزشی در مدارس دارند که نشان‌دهنده امیدواری و ایمان آنان به موفقیت‌های پیش‌رو است:

از این‌که این طرح چگونه اجرا شد تحت تأثیر قرار گرفتیم. مربی این امکان را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد که به تنهایی کار را دنبال کنند... دانش‌آموزان فعال هستند... انگیزه دانش‌آموزان قوی‌تر می‌شود... عدم فعالیت و کارگریزی در بین دانش‌آموزان کمتر دیده می‌شود... مربی دانش‌آموزان را راهنمایی می‌کند و اجازه می‌دهد که آن‌ها خود، کار را شروع کنند... من گمان می‌کنم که این بهترین روش برای کار در محیط

مدرسه است... دانش‌آموزان می‌توانند در مورد کاری که انجام می‌دهند با یکدیگر صحبت کنند... اکثریت دانش‌آموزان به دنبال طرح ایده‌های جدید هستند... و مهم‌تر از همه با نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که علاوه بر آموزش به آن‌ها داده می‌شود، هدف از آموزش پررنگ‌تر می‌شود.

بعد از آشنایی با آموزش ورزشی سعی کردم مشاهدات و ملاحظاتی در این زمینه به دست آورم و بعداً متوجه شدم که ارزش فکر کردن را دارد. بدون شک، هم‌اکنون شاهد منافع و مزایای این طرح هستیم. در این طرح، مربی حضوری حاشیه‌ای دارد، اما این حضور اثر منفی و بازدارنده ندارد. مربی یادگیری تجربیات آموزشی را تسهیل می‌کند، یعنی این‌که به دانش‌آموزان گفته نمی‌شود که چه کاری انجام دهند، بلکه مسئولیت‌ها تقسیم شده است. تنها بعد از گذشت ۵ هفته، دانش‌آموزان با طرح سازگاری می‌یابند... اگر هر فردی نقش و وظیفه‌ای به‌عهده داشته باشد، مشارکت او امری ارزشمند است و درحقیقت همه جایگاه یکسانی دارند.

این کارآموزان هنوز هم مطمئن نبودند که آیا آموزش‌های ورزشی می‌تواند پاسخگوی نیازهای دانش‌آموزان مستعدتر از نقطه‌نظر اجرایی باشد یا نه.

با این حال، آنان راه‌های دیگری را پیشنهاد کردند، مثلاً این‌که همه دانش‌آموزان در گروه فعالیت دارند، وظایف و مسئولیت‌ها مشخص است و تعدادی از دانش‌آموزان سعی می‌کنند که دوستان و هم‌سالان خود را که از توانایی کمتری برخوردارند، آموزش دهند. همچنین نگرانی‌های خود را قبل از استفاده از آموزش‌های ورزشی در مدارس بیان می‌کنند:

این سؤال مطرح است که واکنش دانش‌آموزان در قبال این طرح چیست. مثلاً در مدرسه A، آموزش ورزشی مقوله‌ای کاملاً کلیشه‌ای است و در شکلی سنتی پیاده می‌شود. من فکر می‌کنم که تغییر دیدگاه‌ها و افکار و عقاید دانش‌آموزان کمی مشکل باشد.

حتی در گام‌های اولیه اجرای این طرح، کارآموزان دستاوردهای درخور توجهی داشته‌اند که حاصل کار گروهی پایدار بوده است. البته رضایت‌مندی دانش‌آموزان و همکاری در امر آموزش هم بی‌تأثیر نبوده است:

دانش‌آموزانی که در طول دوره، امتیازاتی را کسب کردند، سهم بیشتری در مشارکت‌ها داشته‌اند، چرا که هدف آن‌ها این بوده که مانع افت تیم شوند. مطلب دیگر در این زمینه، اصلاح و به‌روز کردن وسایل، لوازم و تجهیزات مورد استفاده بود... به نظر می‌رسید که دانش‌آموزان از آموختن دروس لذت می‌برند چون در حال آماده کردن خود برای شرکت در جشنواره پایان دوره‌ای بودند و دانش‌آموزان ماهر سعی می‌کردند مهارت‌های خود را به

دانش‌آموزان با توانایی کمتر آموزش دهند تا بتوانند مهارت‌های تیمی را ارتقاء دهند.

وقتی از تجربیات یک فارغ‌التحصیل ورزشی استفاده می‌شود، همه دانش‌آموزان سعی می‌کردند که سهمی در گروه داشته باشند و از این راه، انگیزه جمعی افزایش می‌یافت. کسب تجربه و بهره‌مندی از شیوه‌های موجود در مدارس گوناگون، در موفقیت‌های من تأثیر زیادی داشت. من فکر می‌کنم که یک فارغ‌التحصیل ورزشی، مناسب‌ترین ابزار برای انتقال آموزش و دانش ورزشی است و امیدوارم که شانس بهره‌مندی از چنین موقعیتی را داشته باشم.

کارآموز ۲، شرح گزارش)

رشد و توسعه آموزش ورزشی از طریق ادامه فعالیت‌ها و اقدامات رو به رشد حرفه‌ای

در طول ۱۲ هفته آموزشی کارایی در مدرسه، کارآموزان می‌توانند در اقدامات و فعالیت‌های رو به رشد حرفه‌ای شرکت کنند که شامل گردهم‌آیی شبکه‌های حرفه‌ای محلی است. اخیراً تعدادی از این اجلاس‌ها به مقوله آموزش ورزشی پرداخته است. با آگاهی از پیشرفت‌های ورزشی در مدارس، مربیان بیشتری علاقه‌مندند که اطلاعاتی در زمینه آموزش ورزشی داشته باشند و تلاش می‌کنند که آن را به دست آورده و از مزایای آن بهره‌مند شوند. کارآموزان می‌توانند در این نشست‌ها شرکت کنند و از گفت‌وگوها و بحث‌های مربیان در زمینه پیشرفت آموزش ورزشی بهره‌مند شوند.

ارتباط آموزش ورزشی با طرح‌ها و وظایف دانشگاهی

دوره PGCE در دانشگاه ساوت امپتن شامل «آموزش ویژه» ۳۰۰۰ واژه‌ای اجباری برای تمامی کارآموزانی است که خواهان ادامه تحصیل در دوره QTS هستند. بیشتر روش‌های آموزشی شامل تحقیقات عملی و یا طرح‌های ارزشیابی مربیان است. این آموزش ویژه، بخش کوچکی از آموزش را شامل می‌شود که بر پایه تحقیقات کاملی بنا شده که توسط کارآموزان صورت می‌گیرد. جنبه‌های گوناگونی از آموزش ورزشی به‌عنوان کار تحقیقاتی توسط دانش‌آموزان مورد بررسی قرار می‌گیرد. بنابراین، نمونه‌های زیادی از طرح‌های ابتدایی که وظایف و مسئولیت‌ها، ارتباطات گروهی و عضویت در زمان آموزش را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد در اختیار داریم.

توسعه مدارس بر اساس تحقیقات

در راستای اجرای آموزش ورزشی در مدارس با مشارکت دانشگاه ساوت امپتن، مشارکت‌هایی بین مدرسان دانشگاهی

انطباق و سازگاری آموزش‌ها و تمرینات جدید در امر تعلیم و تربیت نیازمند گذشت زمان است و مربیان و دانش‌آموزان هر دو درگیر هستند

و بخش مدیریتی در دپارتمان‌های تربیت بدنی به‌وجود آمد. بر اساس برنامه‌ریزی اعضای نشست، اجرای واحد آزمایشی آموزش ورزشی به‌عهده ۳ نفر از

اعضای دپارتمان گذاشته شد. بعد از دستیابی به موفقیت در واحد آزمایشی، دستور کار تحقیقاتی توسط اعضا صادر شد و گروهی مأمور بررسی و ارائه نتایج تحقیقات شدند، (کین چین و دیگران، ۲۰۰۳). مسئولیت مدارس از چشم‌انداز آموزش و یادگیری کاملاً روشن است، به گونه‌ای که سالانه ۴ کارآموز فرصت کار در دپارتمان را دارند.

اهمیت مشارکت و همکاری

انتقال و واگذاری آموزش ورزشی از دانشگاه به مدرسه تا حدودی به قبول این مسئله توسط وزارت آموزش و پرورش و میزان توجه کارمندان دانشگاه و مربیان کارآموز بستگی دارد. مسلماً امکانات اجرایی برای توسعه مدارس بر پایه برگزاری جلسات مشارکتی مربیان و دانش‌آموزان در زمینه آموزش ورزشی وجود دارد. تحقق این امر برای مربیان منافی را به دنبال دارد و در ضمن موجب محکم‌تر شدن روابط بین دانشگاه و مدارس می‌شود.

برنامه آموزشی محدود و مدل ساختاری آموزش ورزشی در امر تربیت‌بدنی در کشور انگلستان نشان می‌دهد که بسیاری از مربیان درگیر در امر آموزش کارآموزان، آگاهی اندکی از اطلاعات ورزشی دارند. همچنین به نظر می‌رسد که گروهی از مربیان مؤسسات تربیت‌بدنی هم‌اطلاعات جامعی درخصوص آموزش ورزشی ندارند و یا تجربیات آن‌ها در این زمینه بسیار محدود است. بنابراین می‌توان گفت که ناگزیریم اقدامات کارشناسانه را ادامه دهیم و علاوه بر این با گذشت زمان آن را تثبیت کنیم.

کارهای گروهی ثمربخش زمانی تثبیت و دائمی می‌شود که اقدامات متفاوتی که بیان کردیم محکم و مطمئن تر و همچنین رایج‌تر شود. ما بر این باوریم که خطر کردن در این زمینه و تلاش در جهت توسعه و رشد تمرینات و آموزش‌های تعلیم و تربیت کار ارزشمندی است. سرمایه‌گذاری در زمینه‌غنی‌سازی منابع آموزشی و پرورشی مربیان آینده، مطمئناً مثمر‌تر و باارزش خواهد بود. وقت آن رسیده که بینش و بصیرت خود را از نظر امکانات تعلیم و تربیت در زمینه آموزش مربی تربیت‌بدنی ارتقا دهیم.

منابع

۱. آرمور، کی. ویلینگ، ام. (۲۰۰۴). «تداوم اقدامات حرفه‌ای برای مربیان تربیت‌بدنی کارآموده». صفحات ۹۵-۱۱۴.
۲. آلمند، ال. (۱۹۹۷). «آموزش تربیت‌بدنی در مدارس (چاپ دوم)». لندن. ۳. الکساندر، کی. تگرت ای. و مدلدنای. (۱۹۹۳). «آموزش ورزشی در تربیت‌بدنی». مجله ملی آچپر، صفحات ۱۶-۲۳.
۴. الکساندر کی، و لاکمن، جی. (۲۰۰۱). «مشاهدات مربیان استرالیایی و استفاده از مدل برنامه آموزشی آموزش ورزشی، تجدیدنظر در تربیت‌بدنی اروپایی». ۷، ۳. صفحات ۶۸-۲۴۳.
۵. بنت، جی. و هستی، پ. «اجرای آموزش ورزشی در دوره‌های تربیت‌بدنی». صفحات ۳۹-۴۴.
۶. بنت، جی. (۲۰۰۰). «آموزش ورزشی به عنوان جایگزینی برای اساس برنامه آموزشی». صفحات ۹-۱۱.
۷. بهتس، دی. (۱۹۹۰). «نگرانی‌های مربیان تربیت‌بدنی قبل از خدمت». مجله آموزشی در تربیت‌بدنی، صفحات ۵ تا ۶۶.

آمادگی جسمانی در کلاس

آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی در کلاس تربیت بدنی



آموزشی

کرو لاین مسترسون و سوزان ام. فلین^۱ مترجم: شراره محمدی

مقدمه

کیفیت برنامه‌های تربیت بدنی، نقش بسیار مهمی در توسعه و رشد آمادگی جسمانی، مهارت‌های بدنی و شناخت فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان دارد. مهارت و تخصص معلمان ورزش و نحوه تدریس آن‌ها باعث بینش صحیح دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی و درک اهمیت برنامه‌های تمرینی در طول زندگی می‌شود و بهزیستی را در جامعه توسعه می‌دهد. معلمان و مربیان ورزش باید آموزش فعالیت‌های بدنی را یک وظیفه اجتماعی و انسانی برای خود تلقی کنند و دانش‌آموزان را برای شیوه زندگی فعال و بهزیستی تشویق و آماده کنند. اما به دلیل مشکلات و مسائل مالی و امکانات محدود مدارس، معلمان با مشکلاتی از قبیل تعدد دانش‌آموزان و کافی نبودن تجهیزات روبه‌رو هستند و باید راه‌هایی نیز برای کاهش تأثیر این مشکلات بر روند تدریس خود بیابند. یکی از فعالیت‌های مناسب در کلاس‌های بزرگ آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی شامل دانش سلامتی، آمادگی مهارتی و اصول تمرین است. این مفاهیم باعث می‌شود دانش‌آموزان درک بهتری از اهمیت حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی خود داشته باشند و با دامنه وسیعی از فعالیت‌های بدنی مؤثر آشنا شوند.

کلیدواژه‌ها: تمرینات، آمادگی جسمانی، مفاهیم تغذیه، آمادگی حرکتی، تمرینات پیشرونده، اضافه بار

گام اول: گرم کردن و سرد کردن

تمرین اول: ابتدا اهداف گرم کردن و سرد کردن را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. سپس با استفاده از موزیک از دانش‌آموزان بخواهید راه بروند و با حرکات مختلف جابه‌جایی بدن خود را گرم کنند. سپس با علامت مربی دوبه‌دو یار شوند و روبه‌روی هم قرار بگیرند و حرکات مختلف کششی را مانند آینه در مقابل هم انجام دهند. این تمرین باعث می‌شود آن‌ها بدانند حرکات باید برای دو طرف بدن به‌صورت یکسان اجرا شوند. تمرین دوم: توضیح دهید که دو مرحله برای گرم کردن وجود دارد. مرحله اول بالا بردن درجه حرارت بدن و مرحله بعدی رهاسازی و آرام‌سازی عضلات و این دو مرحله برای بالا و پایین رفتن ضربان قلب هنگام گرم کردن ضروری هستند. سپس دانش‌آموزان را به چهار گروه کوچک‌تر تقسیم کنید. هر گروه یک تمرین ایروبیک را انجام دهد و سپس گروه‌ها در جا بزنند و به سمت راست تمرین‌دهنده بچرخند و در جهت عقربه‌های ساعت جای خود را با گروه کناری عوض کنند. و تمرین بعدی توسط لیدر گروه دوم اجرا می‌شود. سپس مربی باید حرکات کششی و رهاسازی بدهد. در پایان کلاس، درباره این بحث کنید که چرا باید گرم کردن دو مرحله داشته باشد.

تمرین سوم: این تمرین برای هماهنگی دست‌ها و پاها انجام می‌شود. ابتدا دانش‌آموزان با صدای موزیک شروع به درج‌زدن می‌کنند و سپس هنگام وقفه در موزیک، توپ‌های کوچک یا کیسه‌های لوبیا را به سمت هم پرتاب می‌کنند. بعد از چند دور پرتاب توپ با قطع موزیک با هم یار می‌شوند و تمرینات زیر را انجام می‌دهند:

۱. با فاصله یک دست پشت به پشت هم ایستاده و توپ را از سمت راست و چپ پهلوی به پهلوی رد می‌کنند
۲. توپ‌ها را از بالای سر و از بین دو پا رد می‌کنند
۳. روی زمین با پای کشیده (جفت/باز) و پشت صاف نشسته و کف پاها را به هم می‌چسبانند و توپ را به یکدیگر می‌رسانند.

تمرین چهارم: این تمرین به منظور ارزیابی سرعت دویدن در مسیر کوتاه و به‌صورت رفت و برگشت^۲ با استفاده از موزیک مخصوص و یا با فرمان مربی شروع می‌شود. دانش‌آموزان در دو طرف زمین بازی گروه‌بندی شده و نفر اول هر گروه با کیسه لوبیا، توپ یا هر شیء دیگری به سمت یار خود در طرف دیگر زمین می‌دود و شیء خود را با وی جابه‌جا می‌کند و این تمرین آن‌قدر تکرار می‌شود که یا فرد خسته شود و یا موزیک پایان یابد، که فرد دیگری جای او را گرفته و به او اجازه استراحت داده می‌شود. در این تمرین، به جای دویدن ساده می‌توان از دریبل بسکتبال، فوتبال یا پاس دادن استفاده

کرد. کنترل ضربان قلب را آموزش دهید و بررسی کنید کدام نوع تمرین ضربان قلب را بالاتر می‌برد. در پایان کلاس می‌توانید درباره اتفاقاتی که هنگام گرم کردن در بدن می‌افتد و چگونگی افزایش سرعت دویدن بحث کنید.

گام دوم: معرفی اجزای آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی

تمرین اول: ابتدا تفاوت آمادگی جسمانی و آمادگی بدنی را برای دانش‌آموزان شرح دهید. منافع فعالیت‌های بدنی و اجزای آمادگی جسمانی را روی کارت‌هایی بنویسید و در سبد انتهایی سالن قرار دهید. به‌طوری که دانش‌آموزان هر بار از نقطه شروع تا سبد بدون و یک کارت را بردارند و به نقطه شروع برگردند. بعد از پایان تمرین، می‌توانید درباره کارت‌ها با دانش‌آموزان بحث کنید و مزایای تمرینات بدنی را نسبت به بی‌حرکتی با هم مقایسه کنید.

تمرین دوم: در این تمرین با استفاده از بازی حمله و دفاع با توپ بسکتبال یا هر بازی دیگری مثل دریبل فوتبال دانش‌آموزان به کارت‌های سلامتی می‌رسند و آن‌ها را در جعبه مخصوص تیم خود و خارج از محوطه بازی می‌گذارند. در پایان بازی و قبل از این که دو تیم جای خود را تعویض کنند، راجع به کارت‌های خود و فواید تمرینات بدنی نظراتان را بیان می‌کنند. روش بازی به این شکل است که دانش‌آموزان به دو دسته تقسیم می‌شوند، تیم دفاع‌کننده یک طناب را جلوی خود نگاه می‌دارد و مانع از عبور دریبل‌زننده‌ها بدون رها کردن طناب می‌شوند، اما تیم حمله با هماهنگی می‌توانند از خط دفاع عبور کند و به کارت‌ها دست یابد. هر نفر که به کارت رسید، توپ خود را در سبد می‌گذارد و کارت را در سبد مخصوص خود در بیرون زمین بازی قرار می‌دهد یا جای خود را با یک مدافع عوض می‌کند.

تمرین سوم: تمرینات تناوبی و تکراری برای بالا بردن توان هوازی به دانش‌آموزان یاد می‌دهد برای افزایش استقامت چگونه می‌توانند تمرین کنند. دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و برای هر گروه یک حلقه

و یک صفحه ساعت با دوازده شماره در نظر بگیرید. هشت تا دوازده تمرین جابه‌جایی با وسیله یا بدون وسیله طراحی کنید. و با هر بار علامت‌دادن گروه‌ها از حلقه خود بیرون بیایید و به مدت یک دقیقه این تمرینات را انجام دهید و سپس درون حلقه خود بازگشته و روی یکی از اعداد ساعت خط بکشید.

هدف اصلی این تمرین این است که دانش‌آموزان درک کنند که در روز

مهارت و تخصص معلمان

ورزش و نحوه تدریس

آن‌ها باعث بینش صحیح

دانش‌آموزان نسبت به

فعالیت‌های بدنی و درک

اهمیت برنامه‌های تمرینی

در طول زندگی می‌شود

و بهزیستی را در جامعه

توسعه می‌دهد

باید شصت دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند و چگونه می‌توانند زمان تمرینات خود را ثبت و با هم جمع کنند.

تمرین چهارم: در این بخش با استفاده از تمرینات شدید و در زمان کوتاه‌تر سعی می‌کنیم، ضربان قلب دانش‌آموزان را بالا ببریم. نحوه کنترل نبض را آموزش دهیم و میزان بالا رفتن مجاز ضربان را هنگام تمرین مشخص کنیم. دانش‌آموزان را به گروه‌های سه نفره تقسیم کنید و سه تمرین دویدن، دویدن به صورت پای پهلوسو و طناب زدن

در عرض زمین را به ترتیب انجام دهید تا هر سه نفر تکالیف خود را کامل کنند. دانش‌آموزان بعد از تمرین باید نبض خود را کنترل کنند و مطمئن شوند در، محدوده مجاز قرار دارد. بعد از استراحت غیرفعال سه برابر زمان تمرین با تعویض تمرینات یا تکرار تمرینات قبلی کلاس ادامه می‌یابد. بعد از سه دوره تمرین و در زمان بازگشت به حالت اولیه، درباره اهداف تمرین بحث کنید.

گام سوم: زمان بندی تمرینات

تمرین اول: هدف این تمرین آموزش نحوه زمان بندی و تکرار تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی در یک جلسه تمرینی است. با استفاده از نوارهای کشی، مربی در یک ست تمرینی قدرتی مربوط به عضله شکم یا پهلو را انجام می‌دهد و سه بار تکرار می‌کند و در مرحله بعدی، تمرین دیگری مربوط به همان عضله را تکرار می‌کند. در پایان کلاس راجع به زمان و تکرارهای صحیح در برنامه‌های قدرتی بحث کنید.

تمرین دوم: در این تمرین به جهت آشنایی دانش‌آموزان با انواع تمرین، شناخت عضلات و استخوان‌ها مربی افراد را به چند گروه تقسیم می‌کند و به آن‌ها کارتی حاوی نام یکی از عضلات به گروه می‌دهد و سپس هر یک از اعضای گروه به مرکز زمین می‌دود و از انبوه حروف الفبا یکی را برمی‌دارد و به گروه خود باز می‌گردد. هر گروه‌ای که زودتر کلمه خود را بازسازی کند، برنده اعلام می‌شود. در پایان، هر گروه راجع به کارت خود صحبت می‌کند و تمریناتی را نام می‌برند که موجب تقویت آن عضله یا حرکت آن بخش از بدن می‌شود.

تمرین سوم: در این تمرین با توجه به تفاوت تمرینات آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی، گروه‌ها تمرینات مختلف از این دو نوع را به تناوب اجرا می‌کنند. در هر ایستگاه هر گروه به مدت یک دقیقه تمرین را اجرا می‌کند. برای مثال، در ایستگاه اول طناب، ایستگاه دوم دراز و نشست، ایستگاه سوم: زانو بلند، ایستگاه چهارم: حرکت گربه یا گهواره، ایستگاه پنجم: یک حرکت ایروبیک، ایستگاه ششم: نشست و برخاستن سریع، ایستگاه هفتم: دریبل بسکتبال و ایستگاه هشتم: افراد گروه

معلمان و مربیان ورزش

باید آموزش فعالیت‌های

بدنی را یک وظیفه

اجتماعی و انسانی

برای خود تلقی کنند و

دانش آموزان را برای شیوه

زندگی فعال و بهزیستی

تشویق و آماده کنند

بین ایستگاه‌ها می‌دوند و سایر گروه‌ها را تشویق می‌کنند. گروه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت ایستگاه خود را عوض می‌کنند

تمرین چهارم: هدف این تمرین آشنایی با گروه‌های عضلانی و آموزش تمرینات استقامتی مربوط به این گروه‌ها است. چند گروه عضلانی مانند دو سر و سه سر بازو و یا چهار سر رانی را انتخاب کنید. دانش‌آموزان در محوطه پراکنده می‌شوند و حرکات درجا را انجام می‌دهند و با فرمان شروع تمرین مربوط به هر ایستگاه را انجام می‌دهند. در هر ایستگاه نام عضله و حرکت موردنظر نوشته شده است. بعد از تمرین در همه ایستگاه‌ها در پایان تمرین راجع به نحوه قرارگیری عضله در بدن و تمرینات مناسب استقامتی بحث کنید.

گام چهارم: تمرینات پیشرونده و اضافه بار

تمرین اول: تمرینات پیشرونده به معنی افزایش تدریجی نیرو و انرژی به وسیله تمرینات منظم و اضافه بار به معنی افزایش شدت تمرین برای بالا بردن مقادیر آمادگی است. برای افزایش

استقامت قلبی تنفسی می‌توانید از تمرین دو تکراری در یک فاصله مشخص (طول زمین والیبال) استفاده کنید.

اما باید به محدوده مجاز ضربان قلب دانش‌آموز

توجه داشته باشید و اجازه دهید هنگام خستگی استراحت کند. هدف این تمرین نگاه داشتن ضربان قلب در محدوده مجاز و در زمان ۲۰ دقیقه می‌باشد. این تمرین می‌تواند به صورت گروهی انجام شود و به دانش‌آموزان یادآوری شود تا جای ممکن در گروه باقی بمانند.

تمرین دوم: در این تمرین، دوازده تمرین مختلف برای ۱۲ گروه مشخص می‌شود.

مربی به صورت اتفاقی

عدد یک گروه را

اعلام می‌کند. آن

گروه تمرین خود را

به تعداد مشخص

انجام می‌دهد و گروه بعدی ابتدا تمرین گروه اول و سپس تمرین خود را انجام می‌دهد. به این ترتیب تمرین اول ۱۲ بار تکرار شده و تمرینات کم‌کم اضافه می‌شوند. این روش تمرینی می‌تواند برای جلسات نیز کاربرد داشته باشد. در پایان کلاس، راجع به فوائد تمرینات پیش‌رونده و اضافه بار بحث کنید و به دانش‌آموزان اجازه طراحی تمرین بدهید و اهمیت محدوده ضربان قلب مطلوب را یادآوری کنید.

تمرین سوم: دانش‌آموزان را

به دو گروه تقسیم کنید. گروه اول توپ داشته و برای شوت

به هدف مشخص حرکت می‌کند. سپس توپ را به

نفر دوم پاس می‌دهند و خود به محل شروع باز می‌گردند. به این

ترتیب همه هنگام تمرین فعال هستند. یا این که یک گروه که توپ

دارند به نوبت شوت می‌کنند و نفر آخر

که شوت کرد، همگی برای استراحت و تعویض جا، به جای اول باز می‌گردند.

تمرین چهارم: در یک فضای وسیع تعداد زیادی پرچم در فاصله‌های مناسب قرار دهید. دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و با صدای موزیک دانش‌آموزان سعی می‌کنند پرچمی را بالای سر خود نگه دارند و به سمت گروه خود برگردند. تا پایان موزیک افسراد به کار خود ادامه دهند و سپس هر گروه پرچم‌های خود را می‌شمرند. این تمرین چند بار تکرار می‌شود و هر گروه سعی می‌کند پرچم‌های بیشتری را برای خود بردارد.

گام پنجم: مفاهیم تغذیه و ترکیب بدنی

تمرین اول: ابتدا راجع به وزن بدن، بافت چربی و بافت بدون چربی و تأثیر آن‌ها در سلامتی بدن صحبت کنید.

سپس تعدادی سبب را در زمین بازی به‌صورت واژگون و راست

پخش کنید و دانش‌آموزان را به دو گروه با وزن

بالا و پایین تقسیم کنید. دانش‌آموزان

در زمین بازی پراکنده

دانش‌آموزان باید با تأثیر

فعالیت‌های بدنی بر حفظ

و توسعه سلامتی خود

آشنا شوند و نحوه صحیح

ورزش کردن را یاد بگیرند و

معلمان باید این مفاهیم را با

آموزش‌های جالب و لذتبخش

همراه کنند تا تأثیر مطلوبی بر

دانش‌آموزان داشته باشد

شوند و گروهی که لاغرند سبدها را واژگون کنند و گروه دیگر آن‌ها را راست می‌کنند. هنگامی که دانش‌آموزان خسته شدند، استراحت کنند و سبدها شمرده می‌شوند.

به این ترتیب گروهی که چابک‌ترند مشخص می‌شوند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که نسبت متعادل ترکیب بدنی شامل نسبت یک سوم بافت چربی و دو سوم بافت بدون چربی از کل وزن بدن است. در پایان کلاس، از دانش‌آموزان برای راه‌های رسیدن و حفظ ترکیب بدنی مناسب نظرخواهی کنید.

تمرین دوم: در این تمرین راجع به کلسترول، انواع آن و نقش آن در سلامتی صحبت کنید. سپس بازی گرگم به هوارا با تغییراتی انجام دهید. به این ترتیب که بعضی دانش‌آموزان نقش کلسترول بد را بازی کنند و مانع دیگران برای برداشتن کیسه‌های لوبیا به‌عنوان مواد غذایی که در انتهای زمین بازی گذاشته شده می‌شوند. دانش‌آموزانی که به عنوان رگ‌های بدون کلسترول بازی می‌کنند، بعد از برداشتن کیسه لوبیا به تعقیب کلسترول یخ‌زده می‌پردازند و سعی می‌کنند علامت روی آن‌ها را بردارند و آن‌ها را به کلسترول خوب تبدیل کنند. به این ترتیب منافع فعالیت بدنی استقامتی و قدرت عضلانی در بهبود متابولیسم مشخص می‌شود.

تمرین سوم: ابتدا انرژی، کالری و مفهوم آن‌ها را به عنوان منبع تغذیه برای دانش‌آموزان تعریف کنید و سپس شرح دهید که چگونه فعالیت بدنی باعث مصرف انرژی می‌شود. دانش‌آموزان را در محوطه بازی پراکنده کنید و به هر کدام از آن‌ها یک میخ بولینگ و یک کیسه لوبیا بدهید. آن‌ها باید بولینگ خود را بین پاهایشان حفظ کنند و مانع افتادن آن توسط کیسه لوبیای دیگران شوند و همزمان بولینگ دیگران را با سر دادن کیسه خود بیندازند. هر دانش‌آموزی که چه به صورت اتفاقی و چه به صورت واقعی بولینگ‌اش واژگون شد، باید یک بار دور محوطه بازی بدود تا بتواند دوباره وارد بازی شود. هنگام بازی افراد برای برگرداندن کیسه‌های لوبیای خود باید میخ‌هایشان را رها کنند و در بازگشت با میخ افتاده مواجه شوند. برای دانش‌آموزان راجع به تخلیه انرژی توسط فعالیت بدنی و نحوه جایگزین شدن آن‌ها توسط تغذیه متعادل صحبت کنید.

در پایان لازم به ذکر است که برای اصلاح مفاهیم آمادگی و یکپارچگی برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی تنها آموزش مفهومی و نظری آمادگی کافی نیست. دانش‌آموزان در دوره تحصیل باید با تأثیر فعالیت‌های بدنی بر حفظ و توسعه سلامتی خود آشنا شوند و نحوه صحیح ورزش کردن را یاد بگیرند و معلمان باید این مفاهیم را با آموزش‌های جالب و لذتبخش همراه کنند تا تأثیر مطلوبی بر دانش‌آموزان داشته باشد.

پی‌نوشت

1. Carolyn Masterson and Susan M. Flynn
2. Shuttle run formation

منابع

1. Carolyn Masterson and Susan M. Flynn, 2006, “How to teach fitness concepts in tough situation”, TEPE, July 2006, p.p. 32-37.
2. NASPE, Physical best activity guide 2005.
3. Seidentop, D & Tannehill, D. (2000). “Developing teaching skills”.





ارتقای فعالیت بدنی از راه تربیت بدنی

افزایش مشارکت والدین

نویسنده: لیزا هاگر و آرون بیگله

مترجم: آیدا بهرامیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

تربیت بدنی با کیفیت، از راه آموزش مهارت‌های بدنی و تشویق فرد به فعال بودن در تمام دوران زندگی، فعالیت بدنی مادام‌العمر را ترویج می‌کند. یک تصور نادرست درباره تربیت بدنی این است که تربیت بدنی و ورزش به ورزشگاه‌ها محدود است. معلمان تربیت بدنی که به اهمیت گسترش فعالیت بدنی فراتر از محدوده درس تربیت بدنی واقف‌اند، یادگرفته‌اند که علاوه بر حفظ کیفیت برنامه‌ها باید در نقش هماهنگ کننده فعالیت‌های بدنی، به گسترش فعالیت بدنی از راه تربیت بدنی و توسعه آن در صحن مدرسه اهتمام ورزند. هدف اصلی گسترش فعالیت بدنی و ورزش در صحن مدرسه، انگیزه دادن به کودکان است تا فعال بمانند. نکته جالب آنکه حمایت اجتماعی نیز غالباً در ایجاد انگیزه در کودکان برای فعالیت بدنی مؤثر است. حمایت هم‌کلاسی‌ها، اولیا، خانواده، معلمان و سایر افراد تأثیرگذار و حتی جامعه از فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، آن‌ها را به حرکت در می‌آورد. از آنجا که معلمان تربیت بدنی کارشناس گسترش فعالیت بدنی و گسترش اندیشه‌ها برای برانگیختن کودکان و جوانان هستند، طبیعی به نظر می‌رسد که پشتیبانی‌های اجتماعی را نیز کشف و تشویق کنند. از میان منابع بی‌شمار حمایت‌های اجتماعی ویژه کودکان، اولیا از همه قدرتمندترند و این موضوع بدون توجه به سن، حقیقتی غیر قابل انکار است. به همین دلیل، این مقاله حاوی راهبردها و اندیشه‌هایی برای معلمان تربیت بدنی

است تا اولیا و سایر بزرگسالان تأثیرگذار، فعال نگه‌داشتن کودکان را از نظر بدنی - به عنوان یک عادت همیشگی در زندگی - مد نظر قرار دهند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، مشارکت والدین، رویداد خیریه ای، خود آزمایی

تقویم فعالیت بدنی / کارنامه

درست کردن تقویم فعالیت‌های بدنی بسیار آسان است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند عادات فعال بودن را خارج از ساعات درس تربیت بدنی یاد بگیرند. همچنین، این تقویم راهبردی برای برقراری ارتباط با اولیا درباره تربیت بدنی، فعالیت بدنی و سلامتی به شمار می‌رود. تقویم فعالیت بدنی ماهانه می‌تواند حاوی دو گونه فعالیت‌های قدیمی و فعالیت‌های جدید برای کودکان و اولیا باشد. برای هر تقویم می‌توان یک موضوع کلی ماهانه، مثل «ورزش جهان» و یک موضوع هفتگی خاص تر مثل «حرکات ریتمیک» در نظر گرفت. این موضوع باعث ایجاد تنوع در تقویم می‌شود و ضمناً می‌تواند متناسب با مطالب آموزشی کلاس درس طراحی شود. تقویم را به دانش‌آموزان بدهید و به آن‌ها یادآوری کنید می‌توانند فعالیت‌های پیشنهادی خود را انجام دهند. یا اندیشه خودشان را در آن بگنجانند. مهم نیست کدام یک از این دو را انتخاب می‌کنند، بلکه مهم آن است رکوردی از فعالیت‌های

بدنی‌شان را در تقویم ثبت کنند. اگر می‌خواهید بدانید که آیا فعالیت‌ها در خانه به‌طور کامل انجام می‌شوند یا خیر، از اولیا بخواهید تقویم را در پایان کار امضا کنند. اما برای اثربخشی بیشتر، باید کودکان را تشویق کرد تا اولیای خود را برای انجام فعالیت با خود همراه کنند.

برای کودکان بسیار مفرح و برانگیزاننده است که تقویم ماه‌های قبل را مرور کنند و از خط سیر فعالیت‌هایشان در طول یک سال آگاه شوند. متأسفانه، در برخی مدارس همکاری اولیا بسیار کم است و والدین علی‌رغم تلاش‌های بسیار کودکان، نظارت چندانی بر فعالیت‌های آن‌ها ندارند. البته فعالیت بدنی کودکان نباید صرفاً ریشه در همکاری و مشارکت والدین داشته باشد. به هر حال، درست کردن تقویم فعالیت بدنی هنوز روش معتبری است برای آنکه دانش‌آموزان یاد بگیرند چگونه فعالیت‌های بدنی‌شان را دنبال کنند. از تقویم فعالیت‌های بدنی ضمناً می‌توان برای تقویت مفاهیمی مثل «میان وعده غذایی سالم» استفاده کرد. نمونه میان وعده‌های غذایی سالم در شکل نشان داده شده است. حقایق ساده و اطلاعات مهمی که در کلاس درس تربیت بدنی تدریس می‌شوند و همچنین مرور پرسش‌های بخش‌های قبلی نیز می‌تواند در تقویم گنجانده شود. به دانش‌آموزان بزرگسال می‌توانم تقویم یا کارنامه‌های فعالیت بدنی با جاهای خالی داد. این موضوع باعث می‌شود که به آن‌ها درباره فعالیت‌های بدنی‌شان و ردیابی آن‌ها احساس مسئولیت کنند.

فراموش نکنید، ممکن است آن‌ها فعالیت‌های بدنی را متفاوت از معلمان خود تفسیر کنند. با وجود این، بی‌تحرکی یا مواردی که باعث بی‌فعالیتی می‌شوند، مثل «بازی با پلی استیشن به مدت دو ساعت» یا «تماشای تلویزیون»، می‌تواند باعث نمره منفی شود. در نظر داشته باشید که بازخوردهای مثبت به‌ویژه در مواردی که فرد از نظر بدنی فعال است، می‌تواند باعث تقویت انجام فعالیت بدنی شود.

سرانجام، تقویم فعالیت‌های بدنی برای فعال نگه‌داشتن دانش‌آموزان هنگام تعطیلات مدرسه مفید واقع می‌شوند. شکل ۲ نمونه تقویمی است که برای تعطیلات زمستانی در نظر گرفته شده است.

رویدادهای خیریه‌ای

رویدادهای خیریه‌ای باعث می‌شوند تمایلاتی خوب در مردم پا بگیرند. این رویدادها باعث می‌شوند اولیا به مدرسه بیایند و اهمیت اهدای فداکارانه را به دانش‌آموزان بیاموزند. برای برگزاری هرچه بهتر رویداد خیریه‌ای آن را به همراه فعالیت بدنی طرح ریزی کنید برای آنکه رویداد با فعالیت همراه باشد. می‌توانید مسابقه طناب‌زنی ویژه قلب را به آن اضافه کنید. هر چند بسیار متداول است که مدرسه میزبان چنین رویدادهایی در طول روز باشد، ولی برنامه‌های عصر یا غروب نیز ممکن است مؤثرتر و مورد پسندتر واقع و باعث شوند اولیا به مدرسه بیایند. باید مراقب بود که رویدادهای خیر خواهانه شروع خوبی داشته باشند.

وقتی موارد را به اولیا آموزش می‌دهید، به آن‌ها تأکید کنید که دانش‌آموزان باید احساس راحتی و امنیت داشته باشند. شور و شوق والدین باعث می‌شود کودکان بیشتر احساس شادی و شغف داشته باشند



در ابتدا، برنامه‌های عصر هنگام ممکن است فقط چهار یا پنج کودک و خانواده‌شان را جذب کند. با وجود این، به سبب تداوم، صحبت کردن و انتشار خبرنامه، میزان توجه و حضور افزایش می‌یابد. بسیاری از معلمان در می‌یابند که با گذشت زمان، این رویدادها به برنامه‌های جداگانه‌ای برای دانش‌آموزان پایه‌های مقدماتی و کلاس‌های بعدی دوره ابتدایی نیاز دارند تا بتوانند همه اولیا را پوشش دهند.

اندیشه اصلی رویداد خیریه‌ای آن است که اولیا را در کارهایی ویژه مشارکت دهد. به‌منظور افزایش درآمد تربیت بدنی، یک باشگاه فعالیت‌بدنی، یک خانواده محلی، یک مؤسسه خیریه شناخته شده، اولیا، معلمان و دانش‌آموزان می‌توانند برای انجام کارهای پیش‌پا افتاده مثل جمع‌آوری اوراق توزیع شده، جارو کردن معابر، جمع‌آوری چوب‌ها و یا حتی شستن ماشین به ازای پول، داوطلب شوند. با برنامه‌ریزی مؤثر، این رویدادها به رویدادهایی عالی، فعال و خانوادگی برای تحقق هدفی متعالی تبدیل می‌شوند.

برگزاری جشنواره فعالیت‌بدنی (ورزشی)، روش عالی دیگری برای جمع‌آوری پول است که هم‌زمان سبب می‌شود شرکت کنندگان از نظر بدنی فعال بمانند. بسیاری از مدارس سنت برگزاری جشنواره را دارند که درآمد حاصل از آن را به یک مؤسسه خیریه می‌پردازند یا به عنوان کمک هزینه مدرسه در نظر می‌گیرند. برپایی جشنواره‌ای که در آن همه عوامل و غرفه‌ها در عمل فعال باشند، کار نسبتاً آسانی است.

خبرنامه‌ها

انتشار خبرنامه روش مؤثری برای برقراری ارتباط با اولیا و جلب مشارکتشان محسوب می‌شود. سالیان سال، معلمان روش‌های متفاوتی را برای اینکه اطمینان حاصل کنند خبرنامه‌هایشان خوانده می‌شوند، به کار می‌بردند. خبرنامه ابزاری است کارآمد که اطلاعات لازم درباره موارد تدریس شده در کلاس تربیت بدنی و برنامه‌های آتی و همچنین اطلاعات ضروری درباره تربیت بدنی، فعالیت‌بدنی، تغذیه و سلامتی را در

اختیار اولیا قرار می‌دهد. اگر از این خبرنامه‌ها به طرز صحیحی استفاده شود، مشکلاتی نظیر مطلع نشدن والدین و شرکت نکردنشان در برنامه‌ها کاهش می‌یابد.

روزهای مفرح

روزهای شاد و مفرح معمولاً برای جشن آغاز سال تحصیلی یا پایان آن برنامه‌ریزی می‌شوند. نخستین گام در طرح‌ریزی چنین برنامه‌ای، در نظر گرفتن فعالیت‌ها و ایستگاه‌های کافی برای اجراست. معمولاً هر کلاس یک ایستگاه واقع شود (یک مدرسه با ۳۰ معلم باید ۳۰ ایستگاه داشته باشد). فعالیت‌هایی که در ایستگاه‌ها انجام می‌شوند می‌توانند فعالیت‌هایی باشند که در طول سال در کلاس تربیت‌بدنی آموخته شده‌اند و سایر فعالیت‌های مفرحی باشند که به‌طور معمول در برنامه آموزشی گنجانده نمی‌شوند. نکته مهم این است که زمانی را برای استراحت کودکان در نظر بگیرید و ایستگاه‌هایی را که در آن‌ها می‌توانند رفع خستگی کنند، تعیین کنید. در طول مدت برنامه، تغییراتی در ایستگاه‌ها به‌وجود آورید و برای حفظ نظم و ترتیب از معلمان بخواهید در کلاس‌هایشان بمانند. مهم‌ترین قسمت این برنامه، مشارکت والدین در مراسم این روز است و اینکه آن‌ها فرصتی پیدا می‌کنند تا سهمی در برنامه داشته باشند. بدون همکاری داوطلبان اولیا، اداره کردن این مراسم عملاً غیر ممکن است. از والدین بخواهید در ایستگاه‌ها حضور داشته باشند. فعالیت‌ها را برای کودکان توضیح دهند و شاهد اجرای آنان باشند. به معلمان کلاس‌ها در اداره برنامه یاری رسانند تا بدین ترتیب احساس مسئولیت بیشتری کنند.

وقتی موارد را به اولیا آموزش می‌دهید، به آن‌ها تأکید کنید که دانش‌آموزان باید احساس راحتی و امنیت داشته باشند. شور و شوق والدین باعث می‌شود کودکان بیشتر احساس شادی و شغف داشته باشند. چون آن‌ها وقتی والدین را همراه خود می‌بینند، خوشحال می‌شوند و لذت می‌برند. همچنین، آنان علاقه‌دارند مهارت‌هایی را که در طول سال آموخته‌اند در خارج

از محیط مدرسه به والدینشان نشان دهند.

با این روش‌ها و بسیاری از روش‌های دیگر که باعث مشارکت والدین می‌شوند، روز مفرح فرصتی را برایشان فراهم می‌آورد که موارد تدریس شده در درس تربیت بدنی را ببینند. اغلب آن‌ها معمولاً از مشاهده مهارت‌هایی که کودکانشان آموخته‌اند، متحیر می‌شوند، روز مفرح فرصتی را برایشان فراهم می‌آورد که موارد تدریس شده در درس تربیت بدنی را ببینند. اغلب آن‌ها معمولاً از مشاهده مهارت‌هایی که کودکانشان آموخته‌اند، متحیر می‌شوند؛ به‌خصوص زمانی که شاهد فعالیت‌های متنوعی باشند. خیلی دور از ذهن نیست که آن‌ها بگویند: «ای کاش ما نیز همین کارها را زمانی که به مدرسه می‌رفتیم انجام می‌دادیم!»

خودآزمایی آمادگی

هرچند آزمون آمادگی جسمانی نمی‌تواند فرصتی برای برقراری ارتباط با اولیا باشد، اما به این منظور هم می‌توان از این روش استفاده کرد. مورگان، بیگل و پانکرزای (۲۰۰۴) توضیحات مفصلي در این زمینه ارائه داده‌اند.

در این روش، دانش‌آموزان میزان آمادگی خود را در قالب یک ایستگاه ارزیابی می‌کنند. برای اینکه والدین مشارکت داشته باشند، خبرنگارهای قبل از روز آزمون آمادگی برایشان بفرستید. مراحل را برایشان بنویسید و ارزش این کار را شرح دهید. پیشنهاد کنید که سوالاتی درباره آمادگی جسمانی از فرزندانشان بپرسند و بدین ترتیب آن‌ها را برای یک گفت‌وگوی صمیمانه تحریک کنند.

در خانه

کودکان در خانه فرصت پیدا می‌کنند، مهارت‌هایی را که در کلاس تربیت‌بدنی آموخته‌اند، به والدین خود نشان دهند. همچنین، خانه مکان مناسبی است برای اینکه والدین فعالیت‌هایی را با فرزندانشان انجام دهند. مورگان (۲۰۰۴)، شرح مفصلي از نحوه برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت را برای اولیا ارائه کرده است. اولین پیشنهاد او این است که اولیا را به ورزشگاه دعوت کنید و از دانش‌آموزان بخواهید آنچه را فرا گرفته‌اند، نمایش دهند. به‌طور خلاصه، کیفیت تدریس درس تربیت‌بدنی باعث ارتقای فعالیت بدنی در تمام طول عمر می‌شود. یکی از روش‌های کاملاً مؤثر برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، درگیر کردن اولیا با برنامه‌هاست. از ابزاری مثل تقدیم فعالیت‌بدنی، تنها برای افزایش میزان فعالیت بدنی کودکان استفاده نمی‌شود، بلکه می‌تواند فعالیت بدنی اولیا را نیز افزایش دهد. با چند روش خلاقانه و البته کمی دشوار، معلمان ورزش می‌توانند باعث مشارکت اولیا به‌عنوان یک عنصر اصلی برنامه ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی شوند.

اگر می‌خواهید فعالیت دیگری به‌جز آنچه در جدول ذکر شده است، انجام دهید، بسیار عالی است! فعالیت‌های جدید را در تقویم‌تان بنویسید. معلم شما احتمالاً از فعالیت‌های پیشنهادی شما در ماه آینده استفاده خواهد کرد.

چند دقیقه باید فعالیت روزانه انجام دهید؟

چه نوع فعالیت‌هایی برای قلب شما مفید است؟

معنای آهنگ (کام) چیست؟

سه مهارت حرکتی را نام ببرید؟

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کودکان دست کم روزی ۶۰ دقیقه به فعالیت نیاز دارند	طناب‌بازی برای ۱۰ دقیقه	تا جاییکه می‌توانید فعالیت‌های بالاتنه انجام دهید (حداقل سه بار) تکه کرفس به همراه کره بادام‌زمینی	با یکی از دوستانتان لی‌لی بازی کنید.	یک مهارت جدید مانند دیوسیل کردن بین دو پا را بیاموزید. یک عدد سیب	با یکی از دوستانتان قایم باشک بازی کنید.	به مدت ۶۰ دقیقه فعال باشید
کودکان از فعالیت‌ها زمانی که با اولیاشان هستند لذت می‌برند.	در گوشه‌ای بازی جدیدی را شروع کنید.	یک بازی جدید را بر محله خود آغاز کنید	به یک نفر کشش مورد علاقه خود را آموزش دهید	به مدت ۱۰ دقیقه بسکتبال بازی کنید.	چه مدت می‌توانید لی‌لی بازی کنید بدون اینکه متوقف شوید؟	دست‌کم به مدت ۶۰ دقیقه فعال باشید
	یک ورزش شکم را به یکی از اعضای خانواده‌تان آموزش دهید.	به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت کنید موز	یک بازی جدید بسازید.	یک مهارت جدید بیاموزید. شاتوت	یک بازی جدید انجام دهید	برای مدت ۶۰ دقیقه جنب‌وجوش داشته باشید



ارتباط بین آسیب‌های جسمانی و روانی مدرسه‌ای دانش‌آموزان



علی برزگری
عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، مرکز بابل
ایوب مهدی‌وند
مدرس دانشگاه پیام نور

مقدمه

دوره جوانی یعنی عبور شخص از مرحله کودکی به بزرگسالی که طیف سنی ۱۱-۲۰ سال را دربرمی‌گیرد. تغییرات عظیم فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی به‌منزله بحران در زندگی یک جوان است که طی آن، فرد از مرحله وابستگی به والدین عبور می‌کند و به استقلال فردی می‌رسد. دوره جوانی با بحران، استرس و آسیب‌های مختلفی همراه است و ابعاد مختلف بدنی (جسمی، زیستی، جنسی، روانی و اجتماعی) با هم ارتباط تنگاتنگی دارند و بر یکدیگر تأثیرات متقابل می‌گذارند.

امروزه در مدارس، آسیب‌های متنوعی شیوع دارند و اغلب اثرات اجتماعی-اقتصادی سنگین، هم‌چون بستری شدن در بیمارستان‌ها و غیبت از کلاس‌های درس را، به‌دنبال دارد. بسیاری از جوانان در دوره کوتاهی، ممکن است دچار بیش از یک آسیب در مدرسه شوند، این آسیب‌ها به نوع فعالیت، موقعیت، محیط و همچنین ویژگی‌های شخصیتی، همچون سن، جنسیت، توانایی بدنی، کمبود دانش، رفتار



و خصوصیات خانوادگی، مرتبط است (۳)، (۱، ۲).

سیگار کشیدن، مصرف الکل و اختلال در خواب می‌تواند بر توانایی‌های روحی و جسمی افراد تأثیرات نامطلوب بگذارد و خطر آسیب‌دیدگی را در جوانان افزایش دهد. هم‌چنین، نمرات تحصیلی دانش‌آموزان نیز ممکن است با شدت آسیب‌دیدگی مرتبط باشد، زیرا سطح نمرات دانش‌آموزان می‌تواند نشان‌دهنده ظرفیت دانش‌آموزان برای انجام دادن برخی فعالیت‌های مدرسه‌ای مشخص باشد (۴).

کلیدواژه‌ها: آسیب‌های اجتماعی، عصبانیت، نگرانی، توانایی روحی

امروزه در مدارس، آسیب‌های متنوعی شیوع دارند و اغلب اثرات اجتماعی-اقتصادی سنگین، هم‌چون بستری شدن در بیمارستان‌ها و غیبت از کلاس‌های درس را، به‌دنبال دارد

در هنگام فعالیت به‌وجود می‌آید بسیار زیاد است.

پیچ‌خوردگی، رگ‌به‌رگ شدن، کشیدگی عضلات، شکستگی‌ها از آسیب‌دیدگی‌های شایع دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود و به‌طور معمول بروز شکستگی در دختران ۳ برابر بیش‌تر از پسران دانش‌آموز است. هم‌چنین، آسیب‌دیدگی‌هایی در ناحیه سر که به بیهوشی منجر می‌شود در پسران ۲ برابر بیش‌تر از دختران بوده است (۸). یک بررسی در ایران نشان داد که کودکان با افسردگی بیش‌تر کفایت کم‌تری در زمینه‌های مختلف تحصیلی، بدنی و

توانایی دوست‌یابی دارند (۹).

نگاهی به بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که عوامل شناختی مثل تفکر، ادراک و احساس، میانجی و تعدیل‌کننده آسیب‌شناسی فیزیکی و روانی کودک هستند و بر فرایندهای علی و میان عوامل شناختی و آسیب‌شناسی روانی و جسمانی کودک تأکید دارند. این رویکرد چشم‌اندازی رشدی-سبب‌شناختی به اختلال‌های روان‌شناختی و جسمانی کودک دارد و با بهره‌گیری از چهارچوب رشدی و تأکید بر عوامل سبب‌شناختی به پیش‌بینی و پیشگیری آسیب‌شناسی روانی و جسمانی کودکی می‌پردازد (۹).

متأسفانه، مطالعات محدودی درخصوص بروز انواع آسیب‌های مدرسه‌ای انجام شده است (۶، ۲، ۱) و اکثر مطالعات انجام‌شده تنها به مقایسه چند آسیب در هر دو جنس (۱۱، ۱۰) یا انجام تحقیق بر بیماران خاص (۱۳، ۱۲، ۳) پرداخته‌اند.

در این ارتباط، این تحقیق به بررسی نقش سن، نمرات تحصیلی، سیگار کشیدن، مصرف داروهای غیرمجاز و ویژگی‌های شخصیتی بر شیوع آسیب‌دیدگی دانش‌آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان شهرستان ساری می‌پردازد. برای تحقیق حاضر، ۷۰۰ دانش‌آموز از مدارس دوره راهنمایی و دبیرستان شهرستان ساری طی یک سال شرکت کردند. طرح این مطالعه شامل موارد زیر می‌باشد: در آغاز سال تحصیلی، معلمان ورزش نامه رضایتمندی را از والدین‌ها مبنی بر شرکت فرزندان در این تحقیق گرفتند. سه هفته

آگاهی از نقش این عوامل می‌تواند برای پیشگیری از بروز آسیب‌های مدرسه‌ای برای افزایش اطلاعات معلمان تربیت‌بدنی، والدین و کارکنان مدارس نسبت به خطرات آسیب‌دیدگی مفید باشد.

هاک و همکارانش در تحقیقات خود بیان کردند که بروز آسیب‌های مدرسه‌ای در پسران دانش‌آموز بیش‌تر از دختران است. در این تحقیق آمده است که با افزایش سن پسران، بروز آسیب‌ها هم‌بیش‌تر می‌شود (۵). در تحقیق بلندمدتی که توسط لافلسم و منکل روی دانش‌آموزان ۷۹ مدرسه سوئدی انجام گرفت، مشخص شد که در پسران ۱۰۱-۵ سال وقوع آسیب بیش‌تر از همسالان دختر است، درحالی‌که در دختران ۷-۱۲ سال وقوع آسیب‌دیدگی اغلب بیش‌تر از همسالان پسر بوده است؛ هم‌چنین، وقوع آسیب‌های مدرسه‌ای در پسران دوره راهنمایی ۵۲ درصد بوده است، و در دانش‌آموزان دبیرستانی به ۶۲ درصد می‌رسد. این نتایج نشان می‌دهد که با افزایش سن، میزان آسیب‌دیدگی نیز در هر دو جنس (پسر و دختر) بیش‌تر می‌شود (۶).

براساس تحقیقات نوبلوج و همکاران، بروز آسیب‌دیدگی در کلاس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان در رشته‌های توبی، به‌ویژه بسکتبال، بیش‌تر از ورزش‌هایی چون ژیمناستیک بوده است (۷). مطالعات چن و همکارانش نشان داد که نقش هم‌کلاسی‌ها نیز در بروز آسیب به دلیل برخوردهایی که

بعد، آزمودنی‌ها پرسش‌نامه استاندارد را، که شامل شماره دانش‌آموزی، جنس، تاریخ تولد، قد، وزن، عادت به سیگار کشیدن، مصرف غیر مجاز دارو، خستگی در طول روز و ویژگی‌های شخصیتی فرد می‌شده را تکمیل کردند.

با توجه به ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت آزمودنی‌ها نسبت به جدیت، آرامش، نگرانی و خشم بررسی شد. مرئبان تربیت‌بدنی از نام و شماره شناسایی دانش‌آموزان آسیب‌دیده اطلاع داشتند، ولی از اطلاعات تکمیلی پرسش‌نامه‌ها هیچ‌گونه آگاهی نداشتند. میانگین نمرات تحصیلی و پرسشنامه استاندارد

شده برای هر آسیبی که در مدرسه برای دانش‌آموزان رخ می‌داد براساس شماره شناسایی‌شان ثبت می‌شد. میانگین سنی دانش‌آموزان کم‌تر از ۱۸ سال بود. در مجموع، ۳۲۰ آسیب‌دیدگی توسط شرکت‌کنندگان در این مطالعه در یک سال تحصیلی گزارش شد. برای بررسی ارتباط میان عوامل مختلف خطرزا با شیوع آسیب‌های (حاد و مزمن)، از آزمون مستقل χ^2 و برای تحلیل داده‌ها نیز از نرم‌افزار SAS استفاده شده بود. فاصله اطمینان میان عوامل مرتبط با آسیب‌دیدگی $P < 0/10$ است.

نتایج پژوهش نشان داد که:

● ۵۲٪ از ۷۰۰ نفر آزمودنی‌های تحقیق حاضر را پسران تشکیل دادند. از این تعداد ۱۳/۳٪ دانش‌آموزان کم‌تر از ۱۲ سال، ۲۱/۵٪ دانش‌آموزان ۱۳-۱۴ سال، ۳۴/۳٪ دانش‌آموزان ۱۵-۱۶ سال و ۳۰/۹٪ دانش‌آموزان بیش از ۱۷ سال سن داشتند.

● ۲۳/۱٪ از دانش‌آموزان اضافه وزن و ۱۸/۷٪ دانش‌آموزان کاهش وزن داشتند. ۱۰/۷٪ دانش‌آموزان سیگار می‌کشیدند و ۲/۸٪ افراد داروهای غیرمجاز مصرف می‌کردند. ۴۴/۷٪ افراد دچار خستگی در طول روز می‌شدند. بیش از ۳۵/۶٪ افراد میانگین نمرات تحصیلی سالانه‌شان کمتر از ۱۱ بود.

● با توجه به ویژگی‌های شخصیتی گزارش‌شده، ۵۱/۸٪ افراد، زیاد دچار عصبانیت می‌شدند، ۶۵/۹٪ افراد نگرانی داشتند، ۵۴/۲٪ آرامش نداشتند و ۴۵/۳٪ جدیت نداشتند.

● در این مطالعه ۳۲۰ آسیب در میان شرکت‌کنندگان در طول یک سال تحصیلی گزارش شد. ۲۰/۶٪ افراد دچار آسیب حاد^۱ و ۱۲/۳٪ دچار آسیب‌های مزمن^۲ شدند. ۶۱/۹٪

به‌طور کلی، آسیب‌های مزمن با سن پایین‌تر افراد، میانگین نمرات تحصیلی پایین‌تر، عصبانیت، عدم جدیت، عدم آرامش و بروز نگرانی ارتباط بالایی داشته است

آسیب‌ها در هنگام ورزش یا فعالیت‌های جسمانی ۱۴/۲٪ به هنگام تفریح و ۲۳/۹٪ به هنگام انجام دادن سایر فعالیت‌ها رخ داده بود.

● شیوع آسیب‌ها بدین قرار است: سالن ورزشی ۴۳/۹٪، زمین فوتبال ۳۱/۶٪، کلاس درس ۷٪ و سایر موارد ۱۷/۵٪. این آسیب‌ها شامل: برخورد با توپ یا راکت ۱۹٪، برخورد با افراد دیگر ۲۳/۴٪، زمین‌خوردن ۱۵/۶٪، برخورد با اجسام ثابت هم‌چون دیوار ۹/۲٪، سقوط بعد از پریدن ۶٪ و سایر موارد ۲۶/۸٪.

● با توجه به شدت آسیب‌ها، مراجعه به مطب پزشک متخصص ۳۵/۲٪، مراجعه به بیمارستان ۱۹/۱٪، نیاز به عمل جراحی ۱/۵٪، غیبت در مدرسه ۹/۴٪ و معافیت از ورزش و فعالیت‌های بدنی ۲۳/۹٪ را دربرمی‌گرفت.

● بیش‌ترین غیبت از مدرسه ۳-۵ روز بود و میانگین تعداد روزهای غیبت ۳/۴ بود. بیش‌ترین غیبت در ورزش و فعالیت جسمانی برای ۱۴ روز یا بیش‌تر به طول انجامید و میانگین تعداد روزهای غیبت در ورزش ۲۰/۹ بود.

● آسیب‌های جسمی شامل کوفتگی ۳۸/۲٪، خون‌ریزی ۲۰/۷٪، کشیدگی تاندون ۹/۲٪، کشیدگی عضله ۲۳/۲٪، شکستگی ۱٪ و سایر موارد ۷/۷٪ بود که از میان انگشتان ۲۲/۱٪، سایر قسمت‌های دست ۵/۴٪، مچ دست ۸/۲٪، ساعد ۴/۸٪، آرنج ۹/۶٪، بازو ۲/۵۸٪، مفصل شانه ۶/۴٪، مچ پا ۱۰/۶٪، پا ۳/۶٪، اندام تحتانی ۲٪، زانو ۱۴/۷٪، ران ۴/۸٪، گردن و تنه ۵/۳٪ دچار آسیب شدند.

● به‌طور کلی، آسیب‌های مزمن با سن پایین‌تر افراد، میانگین نمرات تحصیلی پایین‌تر، عصبانیت، عدم جدیت، عدم آرامش و بروز نگرانی ارتباط بالایی داشته است. آسیب‌های حاد نیز با سن پایین‌تر، عدم آرامش و به‌آسانی عصبانی شدن تا حدودی ارتباط داشته است.

● در این پژوهش آسیب‌های مزمن شیوع بیش‌تری داشته است و با سنین پایین‌تر، میانگین نمرات تحصیلی پایین‌تر، بروز سریع عصبانیت، عدم نگرانی، آرامش و جدیت ارتباط بالایی داشته‌اند و آسیب‌های حاد، ارتباط کم‌تری با سنین پایین‌تر، عدم آرامش و به‌آسانی عصبانی شدن داشته است. ● در این مطالعه مشاهده شد که دانش‌آموزان جوان‌تر در معرض خطر آسیب‌های حاد و بیش‌تر در معرض خطر

آسیب‌های مزمن قرار می‌گیرند (۶/۸٪ در دانش‌آموزان کم‌تر از ۱۲ سال، ۴/۴٪ در دانش‌آموزان ۱۳-۱۴ سال، ۱/۸٪ در دانش‌آموزان ۱۵-۱۶ سال و ۱/۰٪ در دانش‌آموزان بیش‌تر از ۱۷ سال). اختلاف مشاهده‌شده میان گروه‌های سنی با میزان ساعات گذرانده شده در ورزش یا فعالیت‌های بدنی مرتبط است.

● براساس نتایج این تحقیق، اکثر آسیب‌های ناشی از ورزش و فعالیت‌های بدنی به دلیل کم‌توجهی، کم‌تجربگی، بی‌مهارتی، نادیده گرفتن آموزش مرئبان و توانایی جسمی پایین‌تر به‌وجود می‌آید و ممکن است بسیاری از جوانان، مهارت‌های حرکتی پیچیده‌ای را نداشته باشند، که مورد نیاز ورزش و فعالیت‌های بدنی مختلف مشخص است (۱۵). نوع فعالیت‌بدنی و

مواردی هم‌چون مساحت مدرسه و وجود سالن ورزشی نیز با بروز آسیب‌دیدگی ارتباط دارد (۱۴).

● مصرف فراوان داروهای غیرمجاز به مقدار زیادی با آسیب‌های مزمن مرتبط بوده است. مصرف دارو می‌تواند بر ظرفیت جسمی و روحی افراد تأثیر بگذارد و در نتیجه، منجر به آسیب‌دیدگی شود (۱۶). دانش‌آموزانی که داروهای غیرمجاز را به مقدار فراوان مصرف می‌کنند با تغییر توانایی‌های روحی و جسمی مواجه‌اند. این موضوع می‌تواند بر هوشیاری و عملکردشان اثر بگذارد و منجر به آسیب‌دیدگی شود.

● ویژگی‌های شخصیتی هم‌چون عدم آرامش، جدیت، نگرانی و به‌آسانی عصبانی شدن با آسیب‌های حاد ارتباط کمی دارند و با آسیب‌های مزمن ارتباط بیش‌تری داشته است.

● در میان عوامل خطرزای مورد مطالعه در این تحقیق، میانگین نمرات تحصیلی پایین‌تر و مصرف داروهای غیرمجاز، بیش‌ترین خطر را برای بروز آسیب‌های مزمن به‌دنبال دارد. دانش‌آموزانی که نگران هستند، کم‌تر از این خطرات آگاهی دارند و تواناییشان در انجام دادن فعالیت‌های مختلف بسیار کم است. تا آن‌جا که داشتن نمرات تحصیلی پایین‌تر می‌تواند منجر به نارضایتی از مدرسه، فشار بیش‌تر و اختلالات روحی-جسمی در آن‌ها شود که به دنبال آن هوشیاری و عملکرد تغییر می‌یابد.

دوره جوانی زمان مناسبی برای یادگیری کنترل خطرات ناشی از آسیب‌دیدگی است و مدارس می‌توانند آموزش‌های لازم جهت ارتقاء سلامت و جلوگیری از آسیب‌دیدگی را ارائه دهند

● عادت به سیگار کشیدن با آسیب‌های مدرسه‌ای مرتبط نبوده است. باید یادآوری کرد که دانش‌آموزان در مدرسه نمی‌توانند سیگار بکشند، بنابراین توانایی‌های جسمی و روحی آن‌ها به‌واسطه اثرات آنی سیگار کشیدن در معرض خطر قرار نمی‌گیرد (۱۷).

دوره جوانی زمان مناسبی برای یادگیری کنترل خطرات ناشی از آسیب‌دیدگی است و مدارس می‌توانند آموزش‌های لازم جهت ارتقاء سلامت و جلوگیری از آسیب‌دیدگی را ارائه دهند. با توجه به بروز خطر بیش‌تر در سنین نوجوانی و جوانی توصیه می‌شود فعالیت‌بدنی، ورزش، قوانین، محیط، تجهیزات باید مطابق با توانایی‌های دانش‌آموزان باشند. افزایش خطر

آسیب‌دیدگی با مصرف فراوان داروهای غیرمجاز، میانگین نمرات تحصیلی پایین‌تر، حضور نداشتن والدین و رفتارهای شخصیتی گزارش شده مرتبط بوده است و مرئبان ورزش باید نسبت به آگاه کردن دانش‌آموزان و والدین اقدامات لازم را انجام دهند.

پی‌نوشت

۱. آسیب‌هایی که یک‌بار اتفاق افتاده‌اند.

۲. آسیب‌های تکرارشونده.

منابع

1. Benamghar L, Chau N, Saunier-Aptel E, Mergel B, Mur JM. Les accidents chez les eleves deslycee professionnels et technologies en Lorraine. Rev Epidemiol Sante Publique 1998; 46: 5-13.
2. Remirez M, Peek-Asa C, Kraus JF. Disability and risk of school related injury. Inj Prev 2004; 10: 21-6.
3. Belechri M, Petridou, E, Kedikoglou S, Trichopoulos D. Sports Injuries European Union Group. Sports injuries among children in six European union countries. Eur J Epidemiol 2001; 17: 1005-12.
4. David JC, Marcelli D. Should psychotropic drugs be prescribed to adolescents? Rew Part 2005; 55: 1081-1087.
5. Haq S. M, Haq M, M. Injuries at school: a review. Texas Med. 1999; 95, 62-65.

تدریس تربیت ورزشی و آمادگی جسمانی دانش آموزان

محمدباقر حسنلو

دبیر تربیت بدنی مدارس شهرستان طارم

و دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه شهید رجایی

دکتر مجید کاشف

دانشیار دانشگاه شهید رجایی



هستند. شاید آنها معتقد باشند که هیچ یک از الگوهای آموزشی به تربیت ورزشی نمی‌پردازند. در صورتی که ورزش ماهیت اصلی و حقیقی برنامه‌های تربیت بدنی است. این الگو تأکید زیادی بر پیشرفت مهارت‌ها و رقابت‌های ورزشی دارد. تیم‌ها و گروه‌هایی تشکیل می‌شوند، این گروه‌ها با هم رقابت می‌کنند و مسابقه می‌دهند و معلم احتمالاً در نقش ناظر یا مربی تیم‌ها عمل می‌کند این الگو برای دانش‌آموزانی مناسب است که از مهارت‌های متوسط و پیشرفته در یک رشته ورزشی برخوردارند و به نظر می‌رسد به وجود یک مربی متخصص نیاز دارد (رضانی‌نژاد، ۱۳۸۲).

تربیت ورزشی، نوعی برنامه یا الگوی آموزشی است که به منظور اعتبار بخشی و غنی‌سازی تجربه‌های ورزشی دختران و پسران، در متن برنامه‌های درس تربیت بدنی مدرسه‌ها گنجانده شده است. این مدل را ابتدا ساییدن تاپ، مایند و تاگارت (۱۹۸۶)، و سپس ساییدن تاپ (۱۹۹۴) به منظور ارائه رویکردی صحیح‌تر در آموزش و پرورش به معلمان تربیت بدنی ارائه کردند. در این الگو ابتدا تیم‌ها از طریق برنامه‌ریزی و توسعه برنامه یک فصل طولانی ورزشی، انتخاب می‌شوند. سپس برای آشنایی دانش‌آموزان آموزش مقدماتی ارائه می‌شود. سرانجام هم مواردی مانند برگزاری رقابت‌ها، ثبت رکوردها و داوری مسابقات به اجرا در می‌آیند.

مدل تربیت ورزشی به منظور کمک به دانش‌آموزان برای کسب شناخت عمیق از ورزش و کسب تجربه رقابت‌های سطوح بالا و پایین/طراحی شده است (گریگ و دیستر، ۱۳۸۶). تربیت ورزشی را به سبب اهمیتی که دارد نمی‌توان به سادگی در یک واحد درسی گنجانده. هم‌چنین، دارای معنای آموزشی غنی به این شرح است:

* هدف‌ها و مقاصد آن به بهترین نحو از طریق تلفیق و

ترکیب در برنامه درس تربیت بدنی به اجرا در می‌آید. * گروه‌های کاری کوچک را به همکاری می‌طلبند و آموزش هم‌تایان را تحقق می‌بخشد؛ به گونه‌ای که تأثیرات آن بسیار بیشتر از شیوه سنتی متکی بر آموزش «تمرین محور» است. (منظور از تمرین محور اجرای خشک و بی‌روح تمرینات ورزشی در کلاس است که دانش‌آموزان از آن بیزارند) [اداریلی، ۱۳۸۵]. مدل تربیت ورزشی طی سالیان متمادی ایجاد شده، توسعه یافته و توسط ساییدن تاپ و با همکاری معلمان تربیت بدنی، در چند مدرسه در «وهایو» اجرا شده است. این مدل در مدارس نیوزلند و استرالیا به بوته آزمایش گذاشته شده و از آن ارزیابی‌های بسیار گسترده‌ای به عمل آمده است. هم‌چنین در کانون توجه مطالعات پژوهشی بسیاری نیز قرار دارد (اداریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

مدل تربیت ورزشی شش بعد کلیدی دارد که نشان می‌دهند چه‌طور ورزش با متن جامعه و درون مدرسه مرتبط می‌شود. به عبارت دیگر، این ابعاد برگرفته از شکل‌های واقعی فعالیت‌هایی اجتماعی هستند (اداریلی، ۱۳۸۵).

مشخصه‌های اصلی مدل تربیت ورزشی عبارت‌اند از:

۱. فصل ورزشی: ورزش به صورت فصلی اجرا می‌شود و فصل‌ها طولانی انتخاب می‌شوند تا بتوانند فرصت کسب تجربه کافی را مهیا کنند.
۲. وابستگی: یعنی یکی شدن در قالب تیم به منظور تحقق اهداف مشترک. کودکان و جوانان به سبب درگیری با مشکلات مربوط به ارتباطات و مسئولیت‌ها رشد می‌کنند و بالغ می‌شوند.
۳. رقابت رسمی: تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و بازی‌های تمرینی، نخستین بخش از فصل را دربرمی‌گیرند و سپس بر اساس

برنامه زمان‌بندی، فصل، به مسابقات نهایی ختم می‌شود.

۴. رویداد نهایی: مسابقات

نهایی مهیجی در مقیاسی کوچک‌تر (در

یک کلاس) در پایان فصل تربیت ورزشی

برای انتخاب بهترین اجرای انفرادی و تیمی برگزار می‌شود.

۵. ثبت و نگه‌داری رکوردها (سوابق و امتیازات): در

مدل تربیت ورزشی، دانش‌آموزان در خلال رقابت‌های فصل

در نقش ثبت‌کنندگان امتیاز و آمارگیر سوابقی را ثبت می‌کنند

و با کسب تجربه می‌توانند به عنوان قاضی یا داور عمل کنند.

۶. جشن و سرور: طبیعت نشاط‌آور ورزش برای شرکت‌کنندگان

هیجان به‌ارمغان می‌آورد و جنبه‌های اجتماعی مهمی را به تجربیات آنان می‌افزاید. در این مدل، معلمان به منظور با نشاط ساختن فصل ورزشی از عناصری مثل نام‌گذاری تیم‌ها، انتخاب رنگ‌ها و تصویرها، دادن بازخورد، ارج‌نهادن به بازی جوانمردانه و … در مدرسه استفاده می‌کنند (داریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

هیچ کدام از این ابعاد شش‌گانه به طور خاص در تربیت بدنی به کار نمی‌روند. به عبارت دیگر، در طول ساعات درس تربیت بدنی به طور معمول به آن‌ها توجه نمی‌شود، مگر این‌که از روی برنامه‌ای از پیش طراحی شده، مثل مدل آموزشی تربیت ورزشی، به اجرا در آیند. معمولاً در برنامهٔ درس تربیت بدنی، فعالیت‌هایی متنوع در زمانی کوتاه ارائه می‌شوند. اغلب دانش‌آموزان نمی‌دانند زمانی که وارد کلاس می‌شوند، چه چیزی برای آن‌ها تدارک دیده شده است. در این برنامه‌های روتین، در درس‌های متفاوت، عضویت در تیم‌ها تغییر می‌کند. بنابراین، از بعد پیوستگی و ارتباط دانش‌آموز با تیم خودش در طول فصل، خبری نیست (داریلی، ۱۳۸۵).

به هر حال تربیت ورزشی یک برنامهٔ تقلیدی و متداول ورزشی نیست که به طور معمول در مدرسه‌ها اجرا شود. مدل تربیت ورزشی از چند جهت با برنامه‌های عادی ورزشی متفاوت است: الزام به مشارکت، توسعهٔ رقابت مناسب و ایفای نقش‌های متنوع. این سه شرط اساسی، حتی در صورت هرگونه تغییر در برنامهٔ آموزشی برای سازگاری با هدف‌ها، ثابت باقی می‌مانند (داریلی، ۱۳۸۵).

مدل تربیت ورزشی، علاوه بر اهداف دراز مدت و آرمانی، دارای هدف‌های اختصاصی و پیامدهای زیر است که در خلال هر فصل این الگو دنبال می‌شوند:

رشد و توسعهٔ تکنیک‌های ویژهٔ ورزشی و آمادگی جسمانی:

دانش‌آموزان باید در اجرای تکنیک‌ها مهارت کافی داشته باشند و آن‌ها را در جای خود در بازی به کار گیرند. همچنین، سطح مناسبی از آمادگی جسمانی را کسب کنند و در رقابت و مسابقه از آن بهره گیرند.

درک راهبرد ویژهٔ یک ورزش و به کار بستن آن در بازی:

در رویکرد تربیت ورزشی، راهبردها (تاکتیک‌ها) اهمیت زیادی دارند و گاه از تکنیک‌ها نیز مهم‌ترند. دانش‌آموزان تاکتیک‌های اساسی بازی را یاد می‌گیرند تا درک کنند، طرح نقشهٔ بازی یا فعالیت چیست.

شرکت در فعالیت در سطحی متناسب با رشد:

در رویکرد تربیت ورزشی، فعالیت‌ها از طریق کاهش زمان، فاصله، ارتفاع تور، اندازهٔ توپ، تعداد نفرات و ابعاد زمین – بدون

تغییر در قوانین اساسی، مثلاً ضربه‌زدن با دست به توپ در بازی والیبال یک قانون اصلی است – تعدیل می‌شوند تا دانش‌آموزان، متناسب بامراحل رشدی خود، به طور موفقیت‌آمیز در فعالیت‌ها شرکت کنند.

مشارکت در برنامه‌ریزی و ادارهٔ فعالیت‌های ورزشی:

در رویکرد تربیت ورزشی، دانش‌آموزان نقش‌های متفاوتی مثل مربی، مدیر، داور و … را یاد می‌گیرند. آنان هم زمان با کسب تجربه و قبول مسئولیت، سهم بیشتری در برنامه‌ریزی و ادارهٔ برنامه‌ها به عهده خواهند گرفت.

مهیا ساختن شرایط برای عهده‌دار شدن مدیریت و رهبری:

برای اینکه مدل تربیت ورزشی به هدف‌های چندگانهٔ خود دست یابد، دانش‌آموزان باید برای پذیرش مسئولیت رهبری در تیم خود آماده شوند. رهبری و مدیریت برنامه‌ها و گروه‌های کوچک‌تر، مقدمه‌ای برای رهبری و مدیریت در سطحی وسیع‌تر در آینده خواهد بود.

کارکرد در قالب گروه به‌طور مؤثر به منظور دست‌یابی به هدف‌های مشترک:

موفقیت در رویکرد تربیت ورزشی، همیشه همان موفقیت تیمی است. تیم‌ها نمی‌توانند موفق باشند، مگر این‌که اعضای آن‌ها با یکدیگر همکاری کنند. بنابراین، اعضای هر تیم علاقه دارند یکدیگر را حمایت و یاری کنند تا موفقیت حاصل شود. رفاقت، وفاداری و روحیهٔ تیمی از طریق خلق یک نام، یک رنگ لباس و مواردی که وحدت و انسجام را به ارمغان می‌آورند، به وجود می‌آید و باعث عملکرد مؤثر گروه می‌شود.

ارزش قائل شدن برای آیین‌ها و جنبه‌های عرفی در ورزش که معنای بی‌نظیری به ورزش می‌دهند:

بخشی از یادگیری واقعی ورزش از طریق ارزش قائل شدن برای تشریفات، آیین‌ها و جنبه‌های عرفی موجود در آن به دست می‌آید. توجه به این هدف نشان می‌دهد که رویکرد تربیت ورزشی، بر چیزی فراتر از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها تأکید دارد تا دانش‌آموزان درک بهتری از ورزش و این‌که در چه موقعیتی چه رفتاری را بروز دهند، پیدا کنند؛ مثلاً هنگام تماشای گلف و تنیس ساکت باشند و هنگام تماشای بسکتبال فریاد و هورا بکشند.

توسعهٔ ظرفیت تصمیم‌گیری مبتنی بر دلیل و برهان درباره‌ی آن چه که با ورزش مرتبط است:

هر یک از مسئولیت‌های متنوع دانش‌آموزان نیازمند

نخستین هدفی که غالباً برای تربیت بدنی امروزی ذکر می‌شود، کمک به دانش‌آموزان است تا به انجام فعالیت‌های بدنی در سراسر عمر و زندگی خود متعهد شوند

تصمیم‌گیری است. بروز تضاد و اختلاف درون تیم‌ها اجتناب‌ناپذیر است و این تضادها با تصمیمی‌گیری سروکار دارند. در این رویکرد دانش‌آموزان یاد می‌گیرند، با دلیل و برهان و در چارچوب مقررات، با اتخاذ تصمیم مناسب، تضادها را برطرف سازند.

آموزش توسعه و کاربرد دانش پیرامون سرداوری و داوری:

در این رویکرد، دانش‌آموزان با قبول نقش داور و سرداور، عملاً قوانین یک رشتهٔ ورزشی را یاد می‌گیرند و قضاوت را تمرین می‌کنند.

درگیر ورزش شدن دانش‌آموزان در خارج از مدرسه (اوقات فراغت) و بعد از فارغ‌التحصیلی:

نخستین هدفی که غالباً برای تربیت بدنی امروزی ذکر می‌شود، کمک به دانش‌آموزان است تا به انجام فعالیت‌های بدنی در سراسر عمر و زندگی خود متعهد شوند. رویکرد تربیت ورزشی نیز از این قاعده مستثنا نیست (داریلی و دیستر، ۱۳۸۶).

برخی از مطالعات، از مؤثر بودن مدل تربیت ورزشی حمایت کرده‌اند. از جمله، در مطالعات اولیه که الکساندر و تالگوت ^۲ در سال ۱۹۹۳ انجام دادند، داده‌های کیفی که گویای تأثیر مدل تربیت ورزشی در پای‌بندی به مشارکت علاقه‌مندانهٔ دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزش بودند، ارائه شدند. هم‌چنین برخی مطالعات توصیفی اخیر، به تأثیر به کارگیری و اجرای این مدل در جلب مشارکت بیشتر دانش‌آموزان و صرف وقت بیشتر در کلاس‌های تربیت بدنی اشاره کرده‌اند. به عنوان یک نکتهٔ برجسته مشخص شد که مدل برنامه‌ریزی تربیت ورزشی برای دانش‌آموزان کم مهارت بسیار جذاب بوده است. سایر تحقیقات تجربی نشان داده‌اند، در چارچوب این مدل، دانش‌آموزان نه تنها به سطح بالایی از سازگاری با وظایف در ایفای نقش‌های متفاوت دست می‌یابند بلکه در نقش‌هایی هم‌چون داوری، آمارگیری و منشی‌گری نیز به کسب مهارت می‌پردازند (گریگ و دیستر، ۱۳۸۶).

نتایج یک ارزش‌یابی ملی از تربیت ورزشی در کشور استرالیا نشان می‌دهد: در بسیاری از مدارسی که تربیت ورزشی در آن‌ها اجرا شد، میزان غیبت کاهش و میزان مشارکت دانش‌آموزان افزایش یافت. معلمان مشاهده کردند که دانش‌آموزان زمان

زیادی را برای بحث دربارهٔ تجربیات تربیت بدنی خود در داخل و خارج از کلاس صرف می‌کنند. به علاوه آشکار شد که این مدل در مقایسه با فرم‌های سنتی تربیت بدنی، قابل‌تعمیم‌تر است و دانش‌آموزان به دلیل تجربیاتی که در این مدل کسب می‌کنند، گرایش بیشتری به ورزش نشان می‌دهند. در بسیاری از موارد دانش‌آموزانی که قبلاً طبق عادت در فعالیت‌ها شرکت نمی‌کردند، فعالانه درگیر فعالیت شدند. میزان مشارکت و سطوح مهارتی بالا بود و دانش‌آموزان یاد گرفتند که داوری، مدیریت، و به‌طور مؤثری مربیگری کنند (Daryl Siedentop , ۲۰۰۴). ورزش بخش مهمی از برنامهٔ تربیت بدنی است و دانش‌آموزان باید با شرکت در آن سطح، رضایت، سلامتی و آمادگی خود را بالا ببرند، خوب رقابت کنند و تجارت خود را گسترش دهند، اما آیا این هدف فقط با تأکید بر یک رشتهٔ ورزشی خاص و رقابت و مسابقه در آن به دست می‌آید؟ آیا در مدل تربیت ورزشی می‌توان به آمادگی جسمانی و سلامتی دست یافت؟ (رمضان‌نژاد، ۱۳۸۲).

در تحقیقی با عنوان تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله، تأثیر دو الگوی تدریس تربیت ورزشی و الگوی سنتی رایج در مدارس کشورمان که مبتنی بر الگوی «مهارت محور» است، مقایسه شد. در این تحقیق، ۶۰ دانش‌آموز پسر «بیرستان شهید دکتر بهشتی شهرستان طارم» به‌عنوان نمونهٔ آماری انتخاب شدند. پس از گرفتن پیش‌آزمون و همگن‌سازی، این گروه به‌صورت تصادفی در دو گروه (کلاس) ۳۰ نفره قرار گرفتند و بررسی شدند. الگوهای منتخب تدریس به‌مدت ۱۴ هفته (هر هفته یک جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای) روی گروه‌ها اجرا شدند. سپس یک پس‌آزمون از دو گروه گرفته شد.

طبق نتایج به دست آمده، بین دو گروه از حیث قابلیت‌های انعطاف‌پذیری ناحیهٔ کمر و قسمت خلفی ران، تفاوتی مشاهده نشد اما در زمینهٔ قابلیت‌های قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت ناحیهٔ شکم و استقامت قلبی – تنفسی، گروه تربیت ورزشی تفاوت معنی‌داری با گروه دیگر داشت — بین دو گروه از حیث مجموع آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (حسنلو، ۱۳۹۰).

لذا به نظر می‌آید الگوی تربیت ورزشی نه تنها بر پیشرفت مهارت‌های ورزشی بلکه بر اکثر قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی تأثیر مثبتی دارد.

بی‌نوشت

- Sport oriented**
- Siedentop**
- Alexander and talgvt**

منابع

- رمضان‌نژاد، رحیم. «مدل‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس». چهارمین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی مدارس. معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات ۱۳۸۲. ۲.گریگ، بنیت و دیستر، هستین (۱۹۹۷). یک برنامهٔ آموزشی ورزشی مدلی برای واحد فعالیت‌های حرکتی واحد تربیت بدنی ترجمهٔ محسن حلاجی و اکرم یحیایی. مجلهٔ رشد آموزش تربیت بدنی. شمارهٔ ۲۳. تابستان ۱۳۸۶.
- داریلی، سایدن تاپ (۱۹۹۸). «تعلیم و تربیت ورزشی چیست؟». ترجمهٔ محسن حلاجی. مجلهٔ رشد آموزش تربیت بدنی. شمارهٔ ۲۱ زمستان ۱۳۸۵.
- دار ریلی، سایدن تاپ. دیستر، هستی؛ هانزوندر، مارس (۲۰۰۴). مدل تعلیم و تربیت ورزشی. ترجمهٔ جواد آزمون. مجلهٔ رشد آموزش تربیت بدنی. شمارهٔ ۳۲. زمستان ۱۳۸۶.

5. Daryl Siedentop. Peter A. Hans Vander Mars, Complete Guide to Sport Education, Chapter 1, The Sport Education Model. 2004 , Human Kinetics.

- حسنلو، محمدباقر. «تأثیر دو الگوی منتخب تدریس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۶ ساله». پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۹۰.



سعدی سامی
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

پیشگیری از اعتیاد با ورزش

بررسی تحقیقات نشان می‌دهد که شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی به کاهش جدی میزان وسوسه و میل به مصرف مواد مخدر منجر شده است.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، ورزش، مواد مخدر، دانشجویان، تنیدگی

مقدمه

اعتیاد یکی از مشکلات اساسی جامعه است، مشکلی که میلیون‌ها زندگی را ویران کرده است و سرمایه‌های کلان ملی را صرف هزینه مبارزه، درمان و صدمات ناشی از آن می‌کند. هر روز تعداد زیادی از افراد به مصرف مواد روی می‌آورند و به پیامدهای بدنی، روانی، فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی دچار می‌شوند. کشور ما به دلایل فرهنگی، برخی باورهای نادرست و موقعیت خاص جغرافیایی (هم‌جواری

با افغانستان از کشورهای بزرگ تولید کننده مواد افیونی) شرایط مناسبی را برای روی آوردن جوانان به اعتیاد را داراست. در زمینه علل اعتیاد و بازگشت به آن پس از درمان، از دیدگاه روان‌شناختی بررسی‌های گوناگونی صورت گرفته است. تنیدگی یکی از عواملی است که در تحقیقات به

آن بسیار اشاره شده است (۱). امروزه، تنیدگی بخشی از زندگی آدمی شمرده می‌شود و اجتناب‌ناپذیر است. بررسی‌های یاد شده درباره تنیدگی بر این نکته تأکید دارند که آنچه سلامت رفتار را با خطر روبه‌رو می‌کند، خودتنیدگی نیست، بلکه شیوه ارزیابی فرد از تنیدگی و روش‌های مقابله با آن است (۲). از این رو، اگر تلاش‌های مقابله‌ای فرد از نوع مؤثر، باکفایت و سازگارانه باشد، تنیدگی کمتر فشارزا به شمار می‌رود و واکنش به آن نیز در جهت کاهش

پیامدهای منفی آن است. همچنین، اگر سبک یا الگوی مقابله، ناسازگارانه و ناکافی باشد، نه تنها تنیدگی را مهار نمی‌کند، بلکه خود این واکنش منبع فشار به شمار می‌آید و تحمل اوضاع را سخت‌تر می‌کند. زیرا توانایی مقابله کارآمد می‌تواند تنیدگی‌های کنونی، آینده و نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی را کاهش دهد (۳). یکی از الگوهای مداخله‌ای برجسته در درمان اعتیاد، عدم تمایل و پیش‌گیری از عود برنامه‌های ورزشی است که افراد را به رویارویی با فشارهای درونی و بیرونی و دستیابی به احساس شادکامی یا فرار از احساسات عاطفی منفی ترغیب و تشویق می‌کند.

مصرف سیگار همچنین با مصرف مواد دیگری چون کوکائین، هروئین، حشیش و الکل همراه بوده است (۴). نتایج تحقیق جانسون و دیگران (۲۰۰۰) نشان داد که افرادی که در سنین پایین‌تر به سیگار روی می‌آورند، احتمالاً تا سال‌ها مصرف سیگار را ادامه می‌دهند و نیز به دلیل طولانی شدن مدت مصرف سیگار، در معرض خطرات بیشتری هستند (۵). نتایج تحقیق جینس و همکاران (۲۰۰۸) در خصوص تأثیر ورزش در تعدیل تمایل به سیگار و فعالیت مغز در واکنش

به کشیدن سیگار نشان داد که تمرین وسیله‌ای غیر دارویی و مؤثر در مهار افراد برای کشیدن سیگار باید مورد توجه قرار بگیرد (۶). دیشمان (۲۰۰۶) مکانیسم پیامدهای مفید ورزش بر کناره‌گیری از گرایش به اعتیاد را مبهم می‌داند. نشان داده شده است که بین ورزش شباهت‌های زیادی با سیگار کشیدن در مسأله اثرگذاری روی

تحریک سیستم مرکزی عصبی و فرایند عصب‌شناختی زیستی مغز وجود دارد (۷). نتایج تحقیق تیلور (۲۰۰۸) با عنوان «اثر تمرین روی عملکرد شناختی و تمایل به کشیدن سیگار بعد از ترک موقتی سیگار» نشان داد که تمرین گرایش افراد به سیگاری شدن را کاهش می‌دهد (۸). ماگدالینا (۲۰۰۳) با بررسی تأثیر یک جلسه راه

رفتن روی تمایل افراد به سیگار کشیدن پس از محرومیت از آن نشان داد که راه رفتن روی تردمیل اثر مثبت و سریعی روی بی‌تمایلی افراد به سیگار کشیدن داشته است (۹). نتایج تحقیق جیمز و همکاران (۲۰۰۷) نیز کاهش معنی‌دار نشانه‌های ترک دارو و تمایل به سیگار را در طول و پس از تمرینات نشان داد (۱۰).

با توجه به تحقیقات صورت گرفته، حال این پرسش پیش می‌آید که چرا ورزش چنین تأثیر مؤثری حتی در کوتاه مدت دارد. نتایج تحقیق لیندوال (۲۰۰۴) نشان داد که فعالیت بدنی فوائد روانی، جسمانی و اجتماعی دارد. همچنین ورزش و تمرین بدنی پتانسیل تأثیرگذاری بر خود ادراکی‌ها، به‌ویژه خود ادراکی بدنی را داراست؛ در نتیجه افرادی که در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، احساس بهتر، اضطراب کمتر و نشاط بیشتر دارند (۱۱).

تنیدگی و نبود مهارت‌های مقابله‌ای مناسب و وضعیت سلامت روانی نامناسب از علل روی آوردن به اعتیاد است

نتیجه‌گیری

با توجه به دسترسی آسان و سریع افراد به مواد مخدر، یکی از بهترین و به‌صرفه‌ترین روش‌ها در کنار روش‌های تبلیغاتی و رسانه‌ای دیگر برای منع و جلوگیری از افراد جامعه



با مجله‌های رشد آشنا شوید

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

مجله‌های دانش‌آموزی

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

رشد نو زدگ (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

رشد نو آمووز (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)

رشد نو دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره دبستان)

رشد نو جوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)

رشد نو جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه 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 آموزش 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 و تکنولوژی آموزشی.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

راهنمای آزمون فیزیولوژی ورزش

و فعالیت ورزشی



نویسندگان: ادوارد ام. وینتر، اندرو ام. جونز، آر. سی. ریچارد دیویسون، پل دی. بروملی، توماس اچ. مرسر
مترجمان: دکتر عباسعلی گائینی و دکتر احمد آزاد

این بار قصد داریم کتابی را معرفی کنیم که مرجع بسیار مفیدی برای درمانگران، پژوهشگران و معلمان فعال در حوزه علوم ورزشی و فعالیت ورزشی است. سال‌ها پیش، پس از اخذ آزمون از رقابت‌کنندگان نخبه ورزشی انگلیس، بیانیه‌ای صادر شد که بین اعضای بخش فیزیولوژی ورزشی و سپس «انجمن بریتانیایی علوم ورزشی» این کشور تحت نام «BASS» توزیع شد. پس از ویراستاری BASS، این سند رسماً توسط انتشارات «وایت لاین» منتشر شد و سپس به صورت طرح اعتباری در اختیار آزمایشگاه‌های فیزیولوژی ورزشی و کارکنان آن‌ها قرار گرفت. چند سال بعد، BASS به «انجمن بریتانیایی علوم ورزشی و فعالیت ورزشی» (BASES) تغییر نام داد. اضافه شدن «فعالیت ورزشی» به عنوان انجمن مشخص کرد که دانشمندان حوزه فعالیت ورزشی علاقه‌مندان را به ورزش محدود نکرده‌اند.

به نظر می‌رسد، پیشرفت‌های اخیر باعث شده‌اند از واژه فعالیت بدنی به جای فعالیت ورزشی استفاده شود. این در حالی است که فعالیت بدنی بیشتر بر فعالیت‌های روزانه، مثل باغبانی، کارهای خانه و پیاده‌روی تأکید دارد. این‌ها فعالیت‌هایی هستند که بیشتر افراد بخشی از وقت روزانه‌شان را با آن‌ها سپری می‌کنند. در ادامه کم‌کم با اضافه شدن ویراستاران این مجموعه، ویراست چهارم آن در ۱۹ فصل و ۴ بخش به چاپ رسید. در این مدت علوم ورزشی و فعالیت

برای مبتلاشدن به این بیماری مهلک و خانمان‌سوز، با افراد دیگر در پی دارد.

ورزش و پرداختن به فعالیت‌های جسمانی است که می‌تواند پشتوانه محکمی برای سالم نگه‌داشتن

فعالیت‌های ورزشی

به جایگزینی افکار مثبت به

جای افکار منفی، باز خورد مثبت

از طرف اطرافیان، اعتماد به

نفس و در نتیجه بهبود احساس

خودکار آمدی و توان مقابله با

فشارهای روانی

منجر می‌شود

بنابراین، با توجه به تأثیرات مثبت ورزش در عرصه‌های گوناگون زندگی افراد جامعه، رشد و توسعه امکانات پرداختن به فعالیت‌های تفریحی و ورزشی باید در اولویت کار مسئولان محترم دیگر ارگان‌ها و سازمان‌ها قرار گیرد تا با هزینه‌ای کم و در عین حال ثمربخش به جای روش‌های درمانی و پزشکی پر هزینه بتوان از سوق یافتن افراد جامعه به سمت آلودگی‌های ناشی از مصرف مواد مخدر جلوگیری به عمل آورد. بنابراین علاوه بر تأثیر ورزش

در پیشگیری از ابتلای جوانان و دانشجویان

به مواد مخدر باید پیش‌بینی‌های مقرراتی برای کاهش

دسترسی افراد به مواد مخدر، بهبود وضعیت اشتغال، افزایش

آگاهی عمومی نسبت به عواقب اعتیاد در جامعه و ایجاد و

گسترش امکانات برای جوانان و دانشجویان به تفریحات سالم

نیز مورد توجه مسئولان ذیربط قرار بگیرد.

پی‌نوشت

e-mail: tabough@yahoo.com

Tel: 09188741326

منابع

1. Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). Human development. (2nd. Ed.). Belmont, CA: Wadworth.

2. Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 54, 419-423.

3. Franken-Ingmar, H. A., Hendriks, V. M., Judith-Haffmans, P. M., & Van der Meer, C. W. (2003).

Coping style of substance-abuse patients: Effects of anxiety and mood disorders on coping change. Journal of Clinical Psychology 59, 1125-1132.

4. Hyde, a. Tracy, m. & Boland (2001). Alcohol consumption among 11-16 year olds. Nursing and health sciences 3, 237-245.

5. Johnson, p. boles, s. & kleber, h. (2000). Age related differences in adolescent's smokers and non-smokers assessment of the relative addictive and health harmfulness of cigarettes alcohol and marijuana. Journal of substance abuse, 11, 45-52.

جامعه از بروز هرگونه آسیب‌های روانی و جسمانی به شمار برود. در مطالعات نشان داده شده است که مصرف سیگار مقدمه مصرف مخدرها به شمار می‌آید (۱۲). همچنین، افرادی که سیگار، الکل و مخدرها را نیازموده‌اند، پس از پشت سر گذاشتن این دوره به ندرت به آن‌ها آلوده می‌شوند (۱۳). چندین مکانیسم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند تا نشان دهند چگونه تمرین می‌تواند تمایل افراد را به سوی اعتیاد کاهش دهد. اسکن‌های

صورت گرفته با FMRI نشان می‌دهند که بخش‌هایی از مغز که با علائم سیگار کشیدن به فعالیت می‌پردازند، به دنبال تمرین کردن فعالیت‌شان کمتر می‌شود (۱۱). یافته‌های یک مطالعه در ژاپن روی ۷۵۰ شخص نشان می‌دهد که افزایش عادت به تمرین با عدم تمایل افراد به سیگار کشیدن مرتبط است و بازگشت به مصرف سیگار با کاهش عادت‌های تمرین افزایش یافت (۱۴).

همان‌طور که در مقدمه ذکر شد، تنیدگی و نبود مهارت‌های مقابله‌ای مناسب و وضعیت سلامت روانی نامناسب از علل روی آوردن به اعتیاد است. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که ورزش از سویی لذت و شادی و افزایش روحیه مشارکت‌جویی را در افراد ایجاد می‌کند و از سوی دیگر فعالیت‌های ورزشی به جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی، بازخورد مثبت از طرف اطرافیان، اعتماد به نفس و در نتیجه بهبود احساس خودکارآمدی و توان مقابله با فشارهای روانی منجر می‌شود و نهایتاً خودباوری و سلامت روانی را در افراد افزایش می‌دهد.

محققان معتقدند که شرکت در فعالیت‌های بدنی سطح توانایی‌های بدنی و آمادگی بدنی فرد را افزایش می‌دهد و این نتیجه به نوبه خود به تغییر در نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌ها و شایستگی‌های جسمانی‌اش می‌کاهد. در نهایت، حس لیاقت و احساس رضایت‌مندی فرد نسبت به بدن و ادراک مثبت او از شایستگی‌های جسمانی خویش را افزایش می‌دهد و بهبود رفتارهای سلامتی چون خواب و تغذیه مناسب و مواجه شدن با تجارب اجتماعی را به دنبال فعالیت

ورزشی در بریتانیا به موضوع علمی بزرگی تبدیل شده و گسترش یافته است. اکنون در این راستا شاهد انتشار کتاب وزین «راهنمای آزمون فیزیولوژی ورزش و فعالیت ورزشی» هستیم. هدفهای نگارش تهیه این کتاب عبارتند از: بیان کاربست‌های ورزش و فعالیت ورزشی/ فعالیت بدنی (هر دو)، آشنایی با ابعاد روانی آزمون فعالیت ورزشی؛ توجه به مسائل تکنیکی مثل موضوعات تندرستی و ایمنی که بر مدیریت کارهای آزمایشگاهی و میدانی تأثیر می‌گذارند؛ آشنایی با روش‌های یافتن و وفادار ماندن به اصول اخلاقی؛ کسب موافقت اخلاقی با اجرای آزمون‌ها. نگارندگان کوشیده‌اند تمامی چالش‌های موجود در آزمون فیزیولوژی ورزش و فعالیت ورزشی را پوشش دهند. ایشان که بسیاری از دانشمندان پیشگام علوم ورزشی و فعالیت ورزشی در بریتانیا را شامل می‌شوند، امیدوارند چالش‌های موجود در به کارگیری پژوهش در حمایت علمی از ورزش و فعالیت ورزشی را به خوبی در نظر گرفته باشند.

فیزیولوژی فعالیت ورزشی را می‌توان مطالعه نحوه پاسخ بدن به فعالیت ورزشی و سازگاری با آن تعریف کرد. بخش مهمی از این فرایند عبارت است از: شناسایی ویژگی‌های فیزیولوژیکی که عملکرد ورزشی را توصیف می‌کنند؛ نه آن که آن را صرفاً تعریف کنند. این شناسایی هم در مورد ورزشکاران رقابتی و هم در مورد کسانی که به نقش فعالیت بدنی در ارتقا و حفظ تندرستی علاقه‌مندند، کاربرد دارد. به علاوه، ورزش‌ها و فعالیت‌های زیادی وجود دارند که باید در کنار عوامل مؤثری مثل سن، جنس، توانایی، و ناتوانی شرکت‌کنندگان بدان‌ها توجه کرد.

در مجموع، وجود چنین منابعی برای مجامع پیش‌گام در جهان ورزش ضروری است. چراکه پژوهشگران و پزشکان باید محدوده تخصصی خود و نیز فنون و شیوه‌های ارزیابی روایی و تکرارپذیری شاخص‌ها را برای حمایت علمی مؤثر از رشته‌های ورزشی گوناگون بشناسند. ارتقای مستمر معیارهای عملکرد در رشته‌های ورزشی، به افزایش دانش و درک‌ساز و کارهای مربوط نیاز دارد تا تمرین ورزشکاران را به حد مطلوب برساند. عنوان‌های چهار بخش کتاب مذکور عبارت‌اند از:

۱. اصول کلی آزمون فیزیولوژیکی شامل بهداشت (تندرستی) و ایمنی، و چگونگی نمونه‌گیری خون.
۲. موضوعات روش‌شناسی شامل پایایی، ملاک‌بندی، و چرخه‌های شبانه‌روزی.
۳. روش‌های کلی آزمون ویژه عملکرد ریبوی و عضلات تنفسی، آنتروپومتری، انعطاف‌پذیری، تبادل حبابچه‌های گازها، آزمون لاکتات، میزان درک تلاش (RPE)، و آزمون قدرت و فعالیت ورزشی بالاتنه.
۴. گروه‌ها (جمعیت‌ها)ی ویژه از جمله کودکان، افراد سالمند و زنان شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی.

امروزه اگر قرار است ورزشکاران در رقابت‌های بین‌المللی با کارایی تمام رقابت کنند، باید بهترین حمایت‌های علمی و پزشکی از آن‌ها به عمل آید. همچنین به وضوح مشخص شده است که در مواجهه با انواع بیماری‌ها، فعالیت‌های ورزشی هم جنبه پیشگیرانه دارند و هم جنبه درمانی. لذا مطالعه چنین منابعی به همه دست‌اندرکاران ورزشی و نیز فعالان حوزه تندرستی توصیه می‌شود.

کتاب فوق توسط آقای دکتر عباسعلی گائینی، استاد دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران و آقای دکتر احمد آزاد، استادیار دانشگاه زنجان ترجمه شده و به صورت مشترک توسط «سازمان سمت» و «کمیته ملی المپیک ایران» در تابستان ۱۳۹۰ به چاپ رسیده است.

تهیه و تنظیم: ناهید کریمی



تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی

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 دوروش 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:

◆ تلفن:

◆ نشانی کامل پستی:

استان:

شماره فیش:

پلاک:

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

امضا:

◆ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱
 ◆ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
 ◆ اشتراک مجله: ۱۴-۱۷۷۳۳۹۷۱۳/۷۷۳۳۵۱۱۰/۷۷۳۳۶۶۵۶/۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶

◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۱۲۰۰۰۰ ریال
 ◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۸۰۰۰۰ ریال