



آموزش تربیت بدنی رشد ۴۸

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

دوره چهاردهم - شماره ۱۵ - پاییز ۱۳۹۲

برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی

وبگاه: www.roshdmag.ir

پيام نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی

مدیر داخلی: جمشید رضانی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،

دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجسی،

دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایده صیرفی،

سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون،

جمشید رضانی، دکتر محسن جلالی،

حسین بابویه

ویراستار: سربه محمدنژاد

طراح گرافیک: نوید اندرودی

سرمقاله / ۲

نشاط و طراوت در جامعه / محمد عبدالحسین زاده / ۴

آثار روانی تربیت بدنی / ابراهیم مالکی / ۱۲

شبوه نامه طرح ورزش های زورخانه ای / دکتر سید امیر حسینی ، دکتر میترا روحی ، دکتر علیرضا حساس رودسری / ۱۶

بهداشت و فعالیت بدنی / دکتر علیرضا رضانی، دکتر عباس نظریان مادوانی / ۲۰

از آموزش راه رفتن تا قهرمانی آسیا... / محمد صادق دهنادی / ۲۶

گذر از «روش ها» به «لگوهای» تدریس درس تربیت بدنی؛ انتخاب یا ضرورت؟ / دکتر جواد آزمون / ۲۹

سرگرمی ها در تربیت بدنی / نویسنده: برت جی. هولت، ترجمه: مهرنوش مهر / ۳۳

کودکان و کوله پشتی / سیده نوشین عنایت پور / ۳۶

یادگیری «مسئله محور» برای رشد فوتبال نوجوانان / مترجم: علی اکبر مشایخ / ۳۸

تلخ و شیرین / زهرا گودرزی / ۴۴

تأثیر بازی بر رشد خلاقیت / علی سلاجقه / ۴۷

تربیت بدنی و ورزش در مدارس؛ فواید و پیامدها / معصومه خدایی / ۵۰

مربی گری بسکتبال جوانان / نویسنده: جو هافنر ، مترجم: مهدی روستایی / ۵۶

رشد همه جانبه و ریتیم در ورزش / دکتر آمنه رضوی / ۵۹

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۲

پيام گير نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ | مدیرمسئول: ۱۰۲ | دفتر مجله: ۱۱۳ | امور مشترکین: ۱۱۴ | نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت افست (سهامی عام) | شمارگان: ۸۰۰۰ 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.
- * بی نوشتها 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 مسئولیت 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.

امید به آینده



سرمقاله

ای خدای بزرگ، ای آفریننده خوبی‌ها، ای برپاکننده هستی و ای حامی مستی‌ها
امروز امیر در میخانه تویی تو
فریاد رس ناله مستانه تویی تو
مرغ دل ما را که به کس رام نگرود
آرام تویی، دام تویی، دانه تویی تو
ویرانه بود هر دو جهان نزد خردمند
گنجی که نهان است به ویرانه تویی تو
در کعبه و بتخانه بگشتیم بسی ما
دیدیم که در کعبه و بتخانه تویی تو
بسیار بگویم و چه بسیار بگفتیم
کس نیست به غیر از تو، در این خانه تویی تو
گذر زمان به ماه مهر دیگری رسید. چرخاننده چرخ زمان،
دگر بار، زمان را به ایستگاه مهر رساند و امید و آرزوها برای
رشد اندیشه‌ها، رنگ تازه‌ای یافت.

زمان‌ها، نشان خود را دارند و ماه مهر با خود پویایی
و یادگیری را تداعی می‌کند. دبستان‌ها، دبیرستان‌ها و
مراکز علمی و دانشگاهی بازآرایی می‌شوند و عشق نهان
آدمیان به یادگیری و آموزش رسمی، مجدداً تقویت می‌شود.
زندگی حیات جدیدی می‌یابد. ماه مهر آمده است؛ ماه شروع
آموزش رسمی برای میلیون‌ها نوجوان و جوان، و ماه شروع
آموزش‌های غیررسمی برای میلیون‌ها پدر، مادر، خواهر، برادر،
همسر و همراهی که در کنار آن‌ها زندگی می‌کنند. در یک
کلام، مهرماه، ماه شروع دانش‌وری، دانش‌اندوزی و پرتاب
اندیشه‌ها به افقی متعالی است و به قول شاعر:

به گیتی بهتر از دانشوری نیست
به جز دانش به گیتی مهمتری نیست
سری سخت و دلی ستوار باید
که کار علم و دانش سرسری نیست
به نادان داوری بردن نشاید
که جز دانش به گیتی داوری نیست
به راه دانش ای مرد خردمند
زیانی بدتر از تن پروری نیست

و جان کلام در اندیشه مهر و آیین مهرگان در همین
بیت آخر شعر است. کسب دانش کاری سخت است و دریافت
و پرورش آن با تن پروری هم‌خوانی ندارد، و این پای «رشته
علوم ورزشی» را که تربیت‌بدنی، فعالیت‌های بدنی و فعالیت
ورزشی زیر بخش‌های آن است، در نظام آموزش و پرورش و
کسب دانش و دانش‌وری پررنگ می‌کند. نگاهی به نظرات
دانشمندان و صاحب نظران در حوزه تعلیم و تربیت، همگان
را با این موضوع آشنا می‌سازد که ذهن ظرفی است حاوی
اندیشه‌ها، احساس‌ها، عاطفه‌ها و همه مسائل انگیزشی و
پشتیبان همه آدمیان در یادگیری‌های جدید که خود در
ظرفی نیرومند و گشاده با نام تن یا بدن، مجال بروز می‌یابد.
در آیین‌های باستانی ما، همه کژی‌ها و ناراستی‌ها به روح‌ها و
بدن‌های ضعیف نسبت داده می‌شد.

جامعه‌ای که بخواهد در جهان پر ازدحام کنونی، سروری
کند باید خود را به همه دانش‌های بشری مزین کند و خود
را برای دست‌یابی به این فرایند مجهز کند و همه اسباب آن
را نیز فراهم سازد:

ز دانش بود آدمی ناگزیر
تو باید بدانی برو یادگیر
ز آموختن دانش آمد زیاد
کس از مادر خویش دانا نژاد
ندانستن از قدر مردم نکاست
ولیکن نیاموختن عیب ماست
ز آموختن ننگ و عارت مباد
که خالی بود کله پر ز باد
ز بوسیدنی‌های این روزگار
یکی هم بود دست آموزگار

با سلام و درود به همه بزرگانی که در لباس معلمی و
استادی، به تربیت انسان‌های پاک نهاد، در گذشته و حال،
کوشیده‌اند و می‌کوشند. از این مقدمه مطول عبور می‌کنیم و
به تحول بزرگی می‌پردازیم که ملت بزرگ ایران در ۲۴ خرداد
ماه امسال از سرگذراند و اداره امور کشورش را به خدمت‌گزاری
دیگر از فرزندان ایران سپرد تا هنر دانش و دانشوری را بیش

از پیش در جان‌ها زنده کند.

معمولاً با تغییر دولت‌ها، انتظارات نیز دگرگون می‌شود و حتی افزایش می‌یابد، ولی فراموش نکنیم که همراه با تحولات سیاسی و اجتماعی، معمولاً منابع افزایش نمی‌یابند و لذا انتظارات بیش از حد از دولت ممکن است به سرخوردگی جامعه تبدیل شود. به دلیل ماهیت و محتوای این مجله، بدیهی است که روی سخن این نوشتار باید متوجه موضوع «ورزش» به‌طور کلی و «ورزش دانش‌آموزی» به‌طور خاص باشد. نخست باید به این واقعیت اذعان کنیم که در دولت نهم و دهم، حجم و مجموعه منابع مالی اختصاص یافته به ورزش کشور از حد انتظار فراتر بود، ولی دو غفلت اساسی، که با این افزایش منابع مالی هماهنگی نداشت، یکی «مدیریت کلان» ورزش کشور و دیگری «برنامه‌ریزی جامع» بود. همین امر گاهی باعث می‌شد تا به جز موفقیت‌های مقطعی، حرکت ورزش کشور و هماهنگی بین اجزای آن، نهادینه نشود، بلکه روزمرگی یا به عبارتی سلیقه‌ای عمل کردن مدیران کلان ورزش کشور، جهت آن را تعیین کند. برای مثال، در بخش ورزش دانش‌آموزی، در دو دولت گذشته، به دلیل نبود همین سیاست‌های کلان، گاهی شاهد نزول توجه جدی به ورزش دانش‌آموزی و گاهی شاهد توجه بیش از انتظار - دست کم در خود نهاد آموزش و پرورش - بودیم. از جمله، با روی کار آمدن دولت نهم، ساختار ارتقا یافته ورزش دانش‌آموزی که از دولت هشتم به یادگار مانده بود، به یکباره شاهد سقوطی چشمگیر شد و برعکس، در دولت دهم، به یکباره و مجدداً ساختار خوبی برای ورزش دانش‌آموزی طراحی و به اجرا گذاشته شد که امیدواریم این یادگار خوب دولت دهم، این بار در دولت یازدهم دست‌خوش نزول نشود. این مثال کافی است تا بدانیم هیچ‌گاه دلیل آن کاهش ارتقای ساختار و تشکیلات ورزش دانش‌آموزی در دولت نهم و این ارتقای مجدد در دولت دهم - که ریاست دولت در هر دو دولت با یک نفر بوده و معمولاً نباید شاهد تصمیمات خلق‌الساعه و کارشناسی نشده باشیم - روشن نشد. و این دقیقاً نبود همان سیاست کلان در ورزش کشور را بیان می‌کند و به همین دلیل در هر حال، انتظار می‌رود، در دولت یازدهم آن دو غفلت اساسی تکرار نشود و اختصاص هر چه بیشتر منابع مالی دولت به بخش ورزش کشور ادامه یابد و حاصل کلام این‌که:

۱. نسبت به برنامه‌ریزی با دوام در ورزش - با کنترل دقیق نهادهای ورزشی - اهتمام جدی به عمل آید، به گونه‌ای که اولاً معلوم شود ما اکنون در چه نقطه‌ای از ورزش قهرمانی و بهداشتی هستیم و ثانیاً در آینده، در هر یک از این دو موضوع،

در چه نقطه‌ای باید باشیم. مهم این است که شاخص‌های دقیق در این دو بخش باید دقیقاً تعریف شود و میزان رشد سالیانه و میزان رشد دوره‌ای (برای مثال، چهارساله، هشت‌ساله و...) فعالیت‌ها دقیقاً اعلام شود. پیش از همه، باید آسیب‌شناسی وضع موجود به گونه‌ای انجام شود که آن آفت‌ها مجدداً دامن‌گیر ورزش کشور نشود. در یک کلام، در تدوین شاخص‌ها باید به مطالعه بیشتر از اجرا توجه کنیم. رنجی که در گذشته ورزش کشور را زیاد آزار داده است، تصمیم‌های بدون مطالعه یا کمتر مطالعه شده، بوده است. بنابراین، صبر و بردباری در تدوین شاخص‌های ورزش بهداشتی و قهرمانی اجتناب‌ناپذیر است تا مجبور به تکرار گذشته نشویم.

۲. مدیریت ورزش کشور همیشه جای بحث و گفت‌وگو داشته است. گاهی، مدیری که چهار سال در موضوع کلان ورزش کشور - با استفاده از روش خطا و آزمایش - به تجربه‌ای دست یافته بوده، به یکباره در دولت بعدی به کناری نهاده می‌شده و زمام امور به دست کسی سپرده می‌شده است که سابقه ورزشی و حتی آن تجربه چهارساله مدیر قبلی را نداشته است. این دور و تسلسل، بدون اغراق در خیلی مواقع به جابه‌جایی‌های وسیعی در مدیران میانی و رؤسای فدراسیون‌ها انجامیده و آن همه تجربه‌های ورزشی، حتی در موضوع مدیریت ورزشی، در نقطه‌ای دیگر به کار گرفته نشده است در نتیجه همواره شاهد دگرگونی‌های زیاد در برنامه‌ها بوده‌ایم. کاش در دولت یازدهم، یک بار برای همیشه نحوه ورود و خروج مدیران، چه در سطح کلان و چه سطح خرد مسؤلیت‌های ورزشی مشخص شود و آیین‌نامه‌های مربوط در این بخش به تصویب دولت برسد و تخطی از آن پیگیری قانونی شود. این روش باید با توجه به همکاری‌های بین‌المللی با نهادهای جهانی ورزشی انجام شود تا همکاری و عضویت نهادهای ملی ورزشی با سازمان‌های بین‌المللی‌شان به خطر نیفتد. به تعلیق درآمدن فعالیت و عضویت برخی از فدراسیون‌ها در فدراسیون بین‌المللی‌شان - به دلیل همین مغایرت‌ها - در دولت نهم دیده شد.

رونق همیشگی ورزش کشور آرزوی دیرینه نگارنده بوده و هست و امیدوارم در دولت یازدهم، یک بار برای همیشه این رونق - دست کم از نظر مقررات و قوانین و آیین‌نامه و در کل برنامه‌های مؤثر - به گونه‌ای پایدار برای ورزش تحقق یابد؛ چه، عمیقاً معتقدم این امر بر رفتار علم‌آموزی و دانش‌وری همگان، به‌ویژه بر دانش‌آموزان تأثیر فراوانی خواهد داشت: به کسب علم و ادب کوش زان که کس بی‌علم نه صاحب شرف و رتبه است و نی اجلال

سردبیر



نشاط و طراوت در جامعه

ورزش عمومی و قهرمانی از نگاه مقام معظم رهبری

محمد عبدالحسین زاده، کارشناس ارشد دانشگاه امام صادق (ع)



مقدمه

کشور و همچنین سلامت تک تک افراد ملت برای ایشان اهمیت دارد. رهنمودها و توصیه‌هایی را در مورد ورزش همگانی و ورزش قهرمانی و همچنین رابطه بین این دو تبیین کرده‌اند. در مقاله حاضر، ابتدا اهمیت ورزش همگانی و ضرورت آن آمده است. در ادامه فواید این نوع ورزش، چه در بعد شخصی برای فرد و چه در بعد اجتماعی برای جامعه بیان می‌شود. سپس اهمیت و ضرورت ورزش قهرمانی برای کشور و همچنین فواید و منافعی که از این نوع ورزش عاید می‌شود، بیان شده است. در پایان نیز رابطه بین ورزش همگانی و قهرمانی مشخص می‌شود و به این مهم می‌پردازیم که چگونه می‌توان با تکیه و توجه به ورزش قهرمانی، ورزش همگانی را گسترش داد.

گسترش ورزش عمومی در جامعه یکی از وظایف مهم دولت‌ها در همه‌جای جهان است. اقبال و روی آوردن مردم یک کشور به ورزش همگانی فواید بسیاری از قبیل بالا بردن امنیت ملی، افزایش سطح سلامتی مردم، بهبود وضعیت اقتصادی آن کشور و مانند آن دارد.

یکی از مسائلی که در سطح کلان کشور مطرح است، چگونگی تخصیص بودجه به ورزش و فعالیت‌های ورزشی است. سؤال این است که آیا باید بودجه را بیشتر برای گسترش ورزش قهرمانی صرف کرد یا باید بر گسترش ورزش عمومی و روی آوردن مردم به ورزش تمرکز شود. برای مشخص شدن پاسخ این سؤال به بیانات مقام معظم رهبری رجوع کردیم.

مقام معظم رهبری، به‌عنوان فردی که تعیین سیاست‌های کلی نظام به عهده ایشان است و رشد و بالندگی ملت و پیشرفت

کلیدواژه‌ها: ورزش عمومی، ورزش قهرمانی، مقام معظم رهبری

ورزش همگانی

۱. تعریف و اهمیت ورزش همگانی

در مورد ورزش همگانی تعاریف و برداشتهای زیادی مطرح شده که برخی از آن‌ها عبارت‌است از:

● مرز بین ورزش همگانی و ورزش قهرمانی زیاد شفاف نیست. نکته قابل توجه این است که در ورزش همگانی سیاست و هدف این است که فراگیر باشد و مقید به قیدی، به خصوص قیودی که مختص ورزش قهرمانی است، نباشد.

● در ورزش همگانی نفس حرکت اصل است. یعنی مردم با توجه به امکانات هر منطقه و اقتضات فرهنگی آن منطقه به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پردازند (لک، ۱۳۷۹).

● ورزش همگانی یعنی ورزشی که مردم به صورت دسته جمعی و خودجوش انجام می‌دهند.

● ورزش همگانی یعنی فعالیت‌های حرکتی که عموم مردم می‌توانند انجام دهند و هدف اصلی آن هم تقویت جسمانی است، نه اهداف دیگر مانند کسب شهرت، پول و ...

مقام معظم رهبری نیز در توضیحی درباره

ورزش همگانی فرموده‌اند: «در ورزش همگانی

هم باید گام‌های اساسی برداریم. چون این صحبت‌ها را جوانان و عموم مردم خواهند شنید، من واقعاً همه را به ورزش سفارش می‌کنم. بنده گاهی صبح‌ها به ارتفاعات شمال تهران می‌روم و از اینکه بعضی وقت‌ها می‌بینم آنجا خلوت است، واقعاً غصه‌ام می‌شود. گاهی اوقات هم اتفاق می‌افتد

که جمعه‌ها وقت شلوغی می‌روم و می‌بینم که جمعیت

زیاد است، خوش حال می‌شوم. معتقدم که خدای متعال یک وسیله مفت و مجانی برای ورزش تهرانی‌ها در این ارتفاعات البرز قرار داده است؛ ولی اکثر استفاده نمی‌کنند. این ارتفاعات البرز را نه برایش پول داده‌ایم و نه کاری کرده‌ایم؛ پس برویم از این موهبت خدادادی استفاده کنیم. این ورزش است، این حرکت است؛ تحرک در سطح باز و هوای آزاد. تقریباً همه شهرهای کشور این امکانات مجانی را دارند. امکانات لزوماً تشک کشتی یا میدان و زمین چمن فوتبال و امثال این‌ها نیست. البته آن هم جزو امکانات است و باید حتماً داشت و اگر نداریم به فکرش باشیم، اما آنچه که ورزش عمومی و همگانی احتیاج دارد، همت ما و وجود فضایی است که بشود به این شکل در آن ورزش کرد و این خوشبختانه کم‌وبیش در همه جا هست» (بیانات رهبری، مورخ ۱۳ بهمن ۱۳۷۷).

ایشان در مورد ورزش همگانی ویژگی‌هایی را

برشمرده‌اند که عبارت‌اند از:

● فراگیر بودن آن؛

● مقید نبودن به امکانات و تجهیزات رایج؛

● احتیاج به همت و اراده انسان برای حرکت؛

● استفاده از فضاهای باز و خدادادی.

مقام معظم رهبری در توصیه‌هایی که به امر ورزش برای عموم مردم جامعه کرده‌اند، ورزش را برای تمام قشرهای جامعه لازم می‌دانند و آن را مختص قشر خاصی نمی‌دانند. ایشان توصیه می‌کنند نوجوان، جوان، پسر و زن و مرد ورزش کنند. ایشان ورزش را به‌عنوان یک وظیفه برای افراد لازم می‌دانند و می‌فرمایند: «عادت ورزش را به فرزندان خودتان هم منتقل کنید. کودکان و نوجوانان - به خصوص جوانان - را به ورزش کردن وادار کنید. حتی افراد مسن و پیر هم باید ورزش کنند؛ هر کسی ورزشی متناسب با حال خود، ورزش، یک کار لازم و یک وظیفه است که برای نشاط و طراوت دائمی جامعه لازم است. امروز جامعه ما به این طراوت و این نشاط احتیاج دارد» (بیانات رهبری، مورخ ۱۵ شهریور ۱۳۷۶).

در ادامه به برخی آثار و فواید ورزش عمومی و همگانی،

صرف‌نظر از جنبه قهرمانی آن پرداخته می‌شود.

**آنچه که
ورزش عمومی و همگانی
احتیاج دارد، همت ما و
وجود فضایی است که بشود
به این شکل در آن ورزش
کرد و این خوشبختانه
کم‌وبیش در همه
جاهست**

۲. آثار و فواید گسترش ورزش همگانی

با توجه به بیانات مقام معظم رهبری می‌توان فواید ورزش همگانی را، هم از جنبه فردی و شخصی و هم از جنبه اجتماعی به این شرح برشمرد:

الف. بالا بردن ظرفیت‌های اخلاقی

ورزش مداوم می‌تواند ظرفیت‌های اخلاقی

متعادلی در فرد ایجاد کند و او را در برابر غرایزش مقاوم

سازد. جامعه ما باید بتواند با استفاده از ورزشی فراگیر، رفتارهای اجتماعی افراد را کنترل کند. یکی از فواید ورزش این است که می‌تواند انحرافات اخلاقی، از قبیل انحرافات جنسی و مفساد جامعه ما را از بین ببرد و یا حداقل کاهش دهد (لک، ۱۳۷۹).

مقام معظم رهبری یکی از ضرورت‌های امروز کشور را گسترش اخلاق و محسنات اخلاقی بین مردم می‌دانند. در این بین ورزش همگانی می‌تواند تنش‌های درونی افراد را کاهش دهد و به تبع آن زمینه اخلاق درست آنان را در اجتماع فراهم کند. ایشان در توصیه‌ای به جوانان فرموده‌اند: «به‌نظر من دانشجوی موفق کسی است که خوب درس بخواند، خوب تهذیب اخلاق کند و خوب به ورزش بپردازد. من برای دانشجوی موفق، سه شاخص دارم. البته ممکن است یک جوان موفق در خانه، معیارهای دیگری داشته باشد؛ یک کاسب موفق، یک اداری موفق، معیارهای دیگری داشته باشد؛ اما دانشجوی موفق، به حیث دانشجویی، این است: باید خوب درس بخواند، به اخلاق و تهذیب نفس بپردازد، ورزش هم بکند» (بیانات رهبری، مورخ ۲۲ اردیبهشت ۱۳۷۷).

در مورد اینکه چه رابطه‌ای میان ورزش کردن و اخلاق و تهذیب نفس وجود دارد، حرف بسیار است. فقط به‌طور خلاصه اشاره می‌شود که رسیدن به تعادل اخلاقی و کنترل اخلاقی جز از راه ورزش و مسلط شدن بر جسم امکان‌پذیر نیست، چون ورزش است که باعث می‌شود مقاومت بدن در برابر فرمان روح کم شود و همچنین ورزش است که باعث صیقل یافتن دل می‌شود.^۱

ب. تأمین سلامت افراد

یکی از مهم‌ترین ملاک‌هایی که دولت باید برای تحقق آن تلاش کند، بالا رفتن ضریب سلامتی افراد در جامعه است. تأمین سلامت افراد در جامعه از مهم‌ترین وظایف دولت است. درباره اهمیت ورزش عمومی در تأمین سلامت افراد مقام معظم رهبری می‌فرمایند: «یک بخش از مسئله تأمین سلامت، مسئله ورزش همگانی است؛ که بنده بارها توصیه کرده‌ام، باز هم توصیه می‌کنم. ورزش همگانی برای همه لازم است. نشاط، سلامت، آمادگی، حوصله کار، در سایه ورزش عمومی و همگانی برای جامعه تأمین می‌شود» (بیانات رهبری، مورخ ۱ فروردین ۱۳۸۹).

اگر دولت سرمایه‌گذاری خود را بیشتر روی ورزش عمومی متمرکز کند، موجب بهبود چند برابر سلامت و بهداشت جامعه خواهد شد.

ج. نشاط و طراوت در زندگی فردی

یکی از اثرات ورزش این است که باعث ایجاد شادابی و نشاط در زندگی فردی می‌شود. این اثر با ورزش کردن در همه افراد جامعه تحقق پیدا می‌کند. ایشان می‌فرمایند: «البته ورزش برای جوانان هم لازم است. چون آن‌ها هم اگر به ورزش روی آورند، سلامت و نشاط و شادابی و زیبایی خواهند داشت. بنابراین، من برای عموم مردم - از زن و مرد - ورزش متناسب با خودشان را لازم می‌دانم» (بیانات رهبری، مورخ ۱۳ بهمن ۱۳۷۷).

د. نشاط و طراوت در جامعه

جمهوری اسلامی ایران امروزه در دوران رشد و شکوفایی خود قرار دارد. برای اینکه این روند رو به رشد ادامه یابد و بیش از گذشته در این مسیر سرعت گیرد، به طراوت، شادابی و انگیزه بالا بین آحاد ملت نیاز است. مقام معظم رهبری که این ضرورت را درک کرده‌اند، راه حل اصلی ایجاد نشاط در جامعه را در ورزش کردن می‌دانند. ایشان در این زمینه می‌فرمایند: «یک جمله هم درباره ورزش کشور که یک مسئله مهم کشور است، عرض کنم: اولاً همه آحاد مردم، باید ورزش را جدی بگیرند. همه باید برای سلامتی خودشان، ورزش را یک ضرورت و کار لازم

به حساب آورند. جامعه ورزشکار، جامعه با نشاط و پرتلاش و زنده و کارآمد خواهد بود. عادت ورزش را به فرزندان خودتان هم منتقل کنید. کودکان و نوجوانان - به‌خصوص جوانان - را به ورزش کردن وادار کنید. حتی افراد مسن و پیر هم باید ورزش کنند؛ هر کسی ورزشی متناسب با حال خود، ورزش یک کار لازم و یک وظیفه است که برای نشاط و طراوت دائمی جامعه لازم است. امروز جامعه ما به این طراوت و این نشاط احتیاج دارد» (بیانات رهبری، مورخ ۱۵ شهریور ۱۳۷۶).

ه. منافع اقتصادی

توسعه ورزش همگانی در کشور از چند راه می‌تواند به اقتصاد داخلی کمک کند؛ حتی اگر این توسعه به مرزهای خارج از کشور نرسد. دو نمونه از این راه‌ها عبارت‌اند از:

● کاهش هزینه‌های درمان افراد که به افزایش تولید ناخالص داخلی (بر اساس قاعده اقتصاد کلان) و به تبع آن بهبود وضع اقتصاد کشور می‌انجامد.

● تقویت روحیه نشاط و پویایی افراد جامعه که این روحیه باعث می‌شود، راندمان کاری افراد بالا رود و به تبع آن در سطح تولید افزایش بهره‌وری داشته باشیم (افزایش تولید.....، ۱۳۸۱).

مقام معظم رهبری معتقدند افرادی که ورزش نمی‌کنند، از قدرت‌های خدادادی که در جسمشان است، در صحنه کار و عمل استفاده نمی‌کنند. این خود باعث کاهش راندمان کاری و به تبع آن ضررهای اقتصادی می‌شود. عکس این مطلب نیز صادق است. ایشان می‌فرمایند: «هسته اصلی در ورزش، تربیت و پیشرفت جسمانی است. آدم‌های مریض، آدم‌های بی‌حوصله، آدم‌هایی که توانایی‌ها و قدرت‌هایی را که خدا در جسم یک انسان گذاشته، اصلاً نمی‌شناسند، چه برسد به اینکه بخواهند آن را در میدان‌های عمل بروز بدهند، خیلی ازشان امید کاری نمی‌شود داشت» (بیانات رهبری، مورخ ۳ آبان ۱۳۸۴).

ورزش قهرمانی

۱. تعریف و اهمیت ورزش قهرمانی

ورزش قهرمانی در مقایسه با ورزش همگانی، محدودیت امکانات دارد و مقید است و با توجه به موقعیت‌ها و امکانات تعریف می‌شود (لک، ۱۳۷۹).

مقام معظم رهبری بر خلاف کسانی که اعتقادی به ورزش قهرمانی ندارند، همان‌گونه که ورزش کردن را برای همه مردم لازم می‌دانند، ورزش قهرمانی را نیز برای کشور و ملت و همچنین برای گسترش ورزش همگانی لازم می‌دانند. ایشان می‌فرمایند: «می‌دانید و بارها گفته‌ام، من از طرفداران ورزش

ورزش قهرمانی در مقایسه با ورزش همگانی، محدودیت امکانات دارد و مقید است و با توجه به موقعیت‌ها و امکانات تعریف می‌شود



قهرمانی‌ام. یعنی من بر خلاف یک حرفی که گفته می‌شود: آقا! ورزش قهرمانی چیست، بنده گفتم که نه، ورزش قهرمانی لازم است. ورزش قهرمانی در واقع نخبه‌پروری در باب ورزش است. این می‌شود یک قله. تا قله نباشد، دامنه نیست. وقتی یک قله درست شد، آن وقت دامنه- یعنی ورزش عمومی- شکل خواهد گرفت. بنابراین بنده به ورزش قهرمانی معتقدم. به این قهرمان‌هایی هم که می‌روند و پرچم کشورمان و سرود ملی کشورمان را اینجا و آنجا به چشم و گوش مردم دنیا می‌رسانند، علاقه‌مندم. از آن‌ها هم تشکر می‌کنم. خیلی هم دوستان می‌دارم. گاهی هم پیش من می‌آیند (بیانات رهبری، مورخ ۵ شهریور ۱۳۸۷).

۲. آثار و فواید ورزش قهرمانی

برای ورزش قهرمانی آثار و فواید زیادی قابل ذکر است که در ادامه با توجه به بیانات مقام معظم رهبری به آن‌ها اشاره می‌شود.

الف. نشان دادن شعارها و ارزش‌های معنوی و هویت یک ملت به جهانیان

برای نشان دادن ارزش‌های یک ملت و مکتب راه‌های زیادی وجود دارد؛ از قبیل نوشتن کتاب، سخنرانی کردن و ... ولی یکی از مهم‌ترین صحنه‌هایی که می‌توان ارزش‌های ملت را به جهانیان انتقال داد، صحنه‌ها و مسابقه‌هایی است که در سراسر دنیا بینندگان زیادی دارد. این امر زمانی محقق می‌شود که فردی از آن کشور به رتبه‌های برتر و قهرمانی دست پیدا کند.

مقام معظم رهبری یکی از فواید ورزش قهرمانی را همین می‌دانند که ورزشکاران ارزشی کشورمان شعارهای مذهبی کشور را به گوش جهانیان برسانند و باعث تأثیرگذاری در سطح بین‌المللی شوند. ایشان می‌فرمایند: «شما وقتی بعد از پیروزی روی تشک کشتی یا محل وزنه‌برداری یا در هر نقطه دیگری، دست‌تان را بلند می‌کنید، خدا را شکر می‌کنید، به سجده می‌افتید یا نام بزرگان دین را بر زبان می‌آورید، در واقع دارید همه سرمایه‌های را که آن‌ها خرج کرده‌اند، با یک حرکت ساده دود می‌کنید. خدای متعال به شماها کمک و الهام می‌کند که این کار را انجام بدهید. حتماً این حسین رضازاده، آن روز اولی که فریاد کشید: یا ابوالفضل، نمی‌دانست که چقدر اثر می‌گذارد. او احساس دینی خودش را بروز داد. یا آن برادری که سجده می‌کند، یا آنکه دستش را بلند می‌کند- که من بارها در ورزش‌های قهرمانی خودمان این صحنه را از تلویزیون دیده‌ام؛ این‌ها در حقیقت معنویت را القا می‌کنند» (بیانات رهبری، ۱۴ مهر ۱۳۸۳).

ایشان دربارهٔ اینکه ورزش قهرمانی تریبونی است که به وسیلهٔ آن می‌توانیم هویت ملی‌مان را به جهانیان معرفی کنیم و با تبلیغات جهت‌دار استکبار و بوق‌های تبلیغاتی آن‌ها که رسانه‌های تبلیغاتی هستند، مقابله کنیم، می‌فرمایند: «هر ورزشکار قهرمان ما که در عرصه‌ای از عرصه‌های ورزش حضور پیدا می‌کند و

چشم‌هایی را در سرتاسر دنیا به سوی خود جلب می‌کند، در واقع ترجمه‌ای است از احساسات ملی و هویت اسلامی کشور و ملت ما. هر چه در این زمینه‌ها تلاش کنید، تلاش با ارزشی کرده‌اید. امروز در دنیا مسئلهٔ ورزش و ورزش قهرمانی جایگاهی دارد که در واقع از این تربیون، برای نشان دادن هویت ملت بزرگ ما، شماها استفاده کردید و این جای تشکر دارد. حالا آن‌هایی که مدال آورده‌اید و بیشتر چشم‌ها را به سمت خودتان جلب کردید در جای خود. آن‌هایی هم که مدال نیاوردند، ولی تلاش و سعی خودشان را به دنیا نشان دادند و مورد تحسین قرار گرفتند هم در همین افتخار سهیم و شریک هستند. بنابراین من از این جهت که شماها در عرصه‌ای از عرصه‌های گوناگون این کشور و این ملت، نماد شخصیت ملت بزرگ ما هستید، از شماها تشکر می‌کنم و از اینکه کار ورزش قهرمانی را دنبال می‌کنید، خرسند می‌شوم و این را یک کار باارزش می‌دانم» (پیشین).

ب. نشان دادن توانایی‌ها و عزم و ارادهٔ یک ملت

صحنه‌های بین‌المللی صحنه‌هایی هستند که کشورها با تمام قدرت در آن‌ها حضور می‌یابند و حتی سال‌ها برای حضور در این

مجامع بین‌المللی برنامه‌ریزی می‌کنند. در واقع این صحنه‌های ورزشی عرصه‌ای است برای نشان دادن توانایی‌های فردی و تیمی هر ملت. مقام معظم رهبری در مورد این فایده ورزش قهرمانی می‌فرماید: «اگر یک ملتی بتواند آنچه را که می‌گوید-اگر می‌گوید شجاعم، اگر می‌گوید به فرهنگ خود مطمئن و دلگرمم، اگر می‌گوید قدرت تربیت انسان‌های بزرگ را دارم، اگر می‌گوید در من عزم و اراده موج می‌زند؛ این‌ها را همه ملت‌ها می‌توانند بگویند- در یک میدانی نشان بدهد و جلوی چشم مردم دنیا بگیرد، ارزش این کار از ده‌ها کتابی که در فضیلت این ملت نوشته شود بیشتر است» (بیانات رهبری، مورخ ۳ آبان ۱۳۸۴).

ج. سربلندی و اشتها یک ملت

یکی از راه‌های مشهور شدن هر ملت بین کشورهای دنیا، کسب قهرمانی در میدان‌های بین‌المللی است. این اشتها فواید بسیار زیادی برای یک ملت و کشور و در عرصه‌های گوناگون بین‌المللی دارد. مقام معظم رهبری در این زمینه می‌فرماید: «از طرف دیگر، من اعتقاد دارم که ورزش قهرمانی هم لازم است. اگر ورزش قهرمانی نباشد، این ورزش همگانی اصلاً تحقق پیدا نخواهد کرد. همیشه بایستی یک قله داشته باشیم، تا در دامنه‌ها افراد زیادی حرکت کنند. لذا ورزش قهرمانی به این دلیل واجب و لازم است. البته ورزش قهرمانی و شرکت در میدان‌های بین‌المللی، منافع دیگری هم دارد و آن، سربلندی و اشتها ملت است. نشان دادن این است که ملت با عزم و اراده است؛ چنین جوانانی دارد، چنین کارهایی می‌کند، چنین برنامه‌ریزی‌ای می‌کند. این در واقع بروز ملی در یک میدان جهانی است. ورزش‌های قهرمانی و شرکت در میدان‌های بین‌المللی، این فواید را هم دارد. به این دلیل، من با همه این‌ها موافقم» (بیانات رهبری، مورخ ۱۳ بهمن ۱۳۷۷).

د. آثار سیاسی

در مورد اینکه ورزش امروزه با سیاست در آمیخته است، حرفی نیست

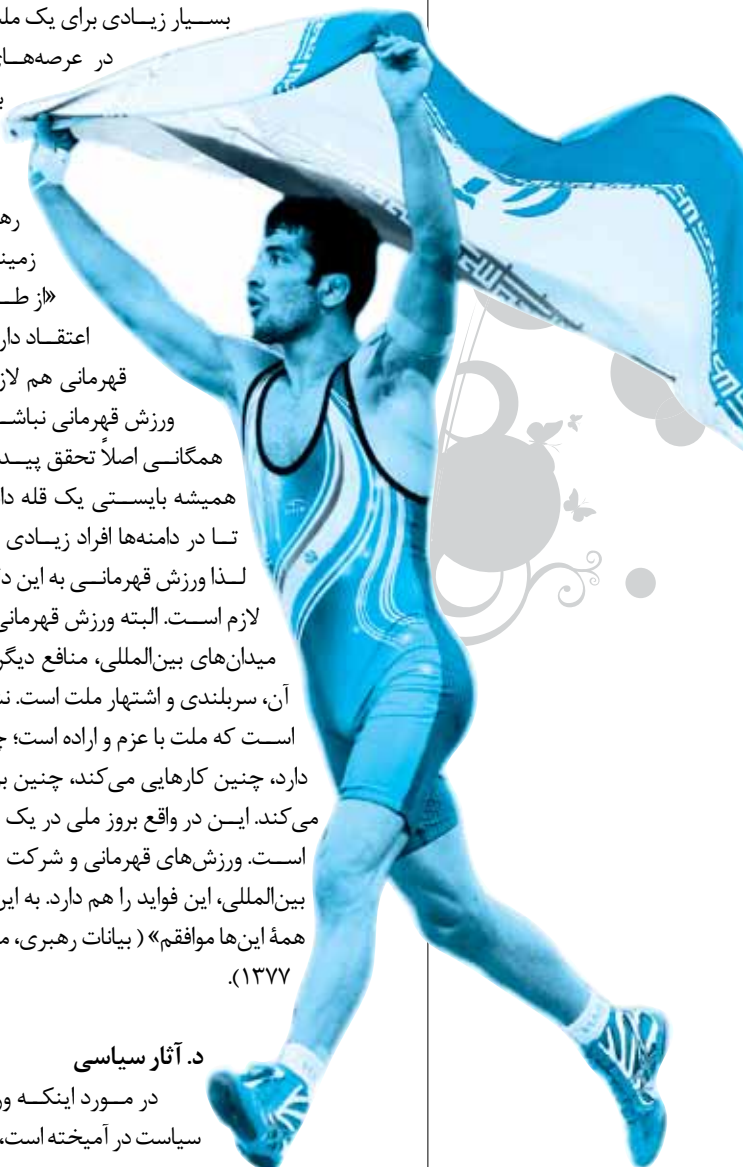
و اکثریت بالاتفاق آن را قبول دارند. آثار سیاسی در امر ورزش هم وجود دارد که ما از آن روی گردان نیستیم. وقتی کشوری میزبان یک دوره از بازی‌های بزرگ است و یا مدال‌هایی را کسب می‌کند، دولت و ملت آن کشور نیز در مسائل سیاسی ایفای نقش می‌کنند. در صحنه ورزش قهرمانی ما می‌توانیم تفکرات سیاسی‌مان را مطرح کنیم؛ تفکراتی که با ارزش‌های ما آمیخته‌اند؛ مثل حاضر نشدن قهرمانان ما برای مبارزه با رقبایی از رژیم صهیونیستی. مقام معظم رهبری در تقدیر از ورزشکاری که در مقابل رقبایی از رژیم صهیونیستی حاضر به مبارزه نشد، فرمودند: «این کار آقای آرش عزیزمان هم از آن کارهای بسیار برجسته بود؛ خیلی کار با ارزشی بود. ایشان اگر مسابقه‌اش را برگزار می‌کرد و پیروز هم می‌شد، ارزش کارش این قدر نبود. البته در دنیا سعی کردند که به سر این کار بزنند؛ نتوانستند. همه‌شان دست به یکی کردند که: المپیک را خراب کردید؛ سیاسی کردید. خود آن‌ها از همه چیز به نفع سیاست‌های استعماری خودشان بهره‌برداری و استفاده می‌کنند، اما وقتی یک جوان مسلمان و مؤمن از یک ارزش دفاع می‌کند، از یک ملت مظلوم دفاع می‌کند و با یک قلدر بین‌المللی گردن کلفت چاقوکش عربده‌کش، با این زبان و با این منش درمی‌افتد، این طور علیه او جنجال و جوسازی می‌کنند. البته غلط می‌کنند! آن‌ها در مقابل عمل انجام شده قرار گرفتند و ضربه‌فی شدند! با این کار سیلی خوردند. حالا بعد از آن هر چه می‌خواهند جنجال کنند؛ ایشان کار خودش را کرد» (بیانات رهبری، مورخ ۱۴ مهر ۱۳۸۱).

ه. فواید اقتصادی^۲

یکی از راه‌های کسب درآمد کشور حاصل از صادرات غیرنفتی است. رشد صادرات غیرنفتی نیز از طریق پدیده‌های نوینی مانند ورزش قهرمانی سریع‌تر می‌شود. توسعه ورزش قهرمانی در کنار آثار مستقیمی که بر افزایش سطح درآمد مردم و ایجاد اشتغال و توانمند کردن اقتصاد ملی دارد، با ترویج تشکلهای حقیقی و حقوقی مرتبط برای ایجاد و ارائه خدمات اطلاعاتی، رفاهی و ... و با ایجاد مشاغل جدید، طرح‌های درآمدزایی را به وجود خواهد آورد. نتیجه نهایی آن افزایش تولید ناخالص داخلی کشور خواهد بود (افزایش تولید...، ۱۳۸۱).

برخی از فواید اقتصادی گسترش ورزش قهرمانی عبارت‌اند از:

- اصلاح ساختار اقتصادی؛
- توسعه صادرات؛
- ایجاد ساختاری قانونی و با ثبات؛
- حرکت در راستای تجارت جهانی؛
- تقویت خدمات تجاری؛
- روی آوردن به روش‌های نوین تجاری؛



● ترویج تشکلهای صادراتی؛

● ارتقای کیفیت کالاهای صادراتی.^۲

و. فواید تجاری

ورزش قهرمانی به طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق اعزام نیروی متخصص، شامل ورزشکار و مربی ارائه طرحهای تبلیغاتی و اجرای آن توسط قهرمانان بین المللی، باعث بالا بردن سهم بازار و همچنین توسعه صنعت گردشگری با برگزاری مسابقات می شود (پیشین).

تأثیر متقابل ورزش همگانی و قهرمانی

بعد از اینکه ورزش قهرمانی و ورزش همگانی را توضیح دادیم و ضرورت و اهمیت و همچنین، آثار و فواید هر کدام را بیان کردیم، اکنون به این مطلب می پردازیم که چگونه این دو رویکرد در ورزش روی هم تأثیر می گذارند و هر کدام باعث بهبود دیگری می شود. به عبارت دیگر، می خواهیم بررسی کنیم که چگونه ورزش همگانی موجب تقویت ورزش قهرمانی و همچنین ورزش قهرمانی موجب بهبود ورزش همگانی می شود.

چون هدف اصلی این است که ورزش در سراسر کشور گسترش یابد. ابتدا به رویکردهای موجود در زمینه فراگیری ورزش در جامعه می پردازیم.

۱. رویکردهای موجود در مورد تربیت بدنی و ورزش

الف. ورزش مبتنی بر جامعه

در این رویکرد تأکید بر این است که جامعه

به سویی ورزش روی آورد. رواج ورزش در جامعه دارای دستاوردهای چند منظوره است. افزایش نشاط و سلامت جسم و روان از آن جمله است. این شیوه در میان کشورهای اروپای شمالی و نیز آمریکای شمالی رواج داشته است. با رواج ورزش در جامعه امکان پرورش و شناسایی استعدادهای نامزد قهرمانی نیز فراهم می شود.

ب. ورزش مبتنی بر نخبگان

در این رویکرد بر توسعه و ارتقای ورزش برگزیدگان و نخبگان تأکید می شود. در واقع توسعه در عرصه ورزش قهرمانی محوریت ویژه دارد. البته در این میان به رواج ورزش در جامعه نیز مساعدت می شود. در پاره ای از کشورهای بلوک شرق سابق، مثل آلمان شرقی، این سیاست محور بوده است.

ج. توسعه ورزش به مثابه صنعت

پس از دهه ۱۹۵۰، بهره گیری از رسانه های جمعی به ویژه تلویزیون سبب اقبال بی سابقه جامعه به ورزش شد. در نتیجه

ورزش به عنوان کسب و کار و تجارت بخشی از جامعه رواج یافت. در پی این رویکرد، ورزش به یک صنعت تبدیل شد، به طوری که سهم ورزش از تولید ناخالص داخلی در برخی از کشورها به دو تا سه درصد کل تولید ناخالص داخلی رسیده. این دستاورد سبب شد که برخی از کشورها به توسعه ورزش از منظر توسعه یک صنعت بنگرند و به آن به عنوان وسیله ای برای رونق اقتصادی امید ببندند.

د. توسعه ورزش به مثابه ابزار تربیت جامعه

اقبال گسترده همگان به ورزش در جوامع پیشرفته صنعتی سبب شده است که ورزش به مثابه تربیت عامه در سال های اخیر بسیار پرطرفدار باشد. برای نمونه، اتحادیه اروپایی برچنین رویکردی تأکید ویژه دارد. در آمریکای شمالی نیز ورزش را «دین جامعه مدنی» معاصر قلمداد کرده اند. چنین پنداری، نشان از اهمیت جایگاه تربیتی ورزش در جامعه معاصر دارد، (ورزش و ...، ۱۳۸۳).

از آنچه گفته شد نتیجه می شود که دورویکرد عمده برای گسترش ورزش در جامعه وجود دارد:

- گسترش ورزش قهرمانی با تکیه بر ورزش همگانی؛
- گسترش ورزش همگانی با تکیه بر ورزش قهرمانی.

**ورزش برای
عموم مردم فریضه
است؛ البته نه ورزش
حرفه ای. اگر چه می توان
با گسترش ورزش
همگانی ورزش حرفه ای
را هم تقویت کرد**

۲. گسترش ورزش قهرمانی با تکیه بر

ورزش همگانی

مقام معظم رهبری در سخنان خود به این نکته اشاره می کنند که هدف اصلی ورزش، تقویت و سلامت جسم است و قهرمان شدن و بین المللی شدن در مرحله بعد قرار دارد. ایشان می فرمایند: «نیروی اراده خود را تقویت کنید. به ورزش اهمیت دهید. من به خصوص روی ورزش تأکید می کنم. من ورزش را به عنوان یک کار بین المللی، نمایشی و هیجانی، در درجه دوم می دانم. در درجه اول، ورزش برای تقویت و سلامت جسم است که این را برای همه جوانان کشورمان - از زن و مرد - لازم می دانم» (بیانات رهبری، مورخ ۱۲ آبان ۱۳۸۰).

ایشان همچنین معتقدند که ورزش برای عموم مردم فریضه است؛ البته نه ورزش حرفه ای. اگر چه می توان با گسترش ورزش همگانی ورزش حرفه ای را هم تقویت کرد. ایشان می فرمایند: «برای جوانان ورزش کردن یک سرمایه اندوزی است. من اعتقاد دارم ورزش برای همه یک فریضه عمومی است. البته منظورم ورزش حرفه ای نیست. ورزش حرفه ای را هم رد نمی کنم، اما توصیه نمی کنم که همه جوانان سراغ ورزش حرفه ای بروند؛ نه. ورزش برای سلامت و حفظ نشاط است. این هم سرمایه ای است که تا

اواخر عمر، برای شما می‌ماند. تن‌پروری و بیکارگی، ضایع کردن آن سرمایه عظیم است» (بیانات رهبری، مورخ ۸ اسفند ۱۳۷۹). اما اینکه چگونه می‌توان از طریق گسترش ورزش همگانی زمینه‌های مناسبی برای ورزش قهرمانی فراهم کرد، در توضیحات و تحلیل‌هایی که در ادامه می‌آید، به بیان آن می‌پردازیم.

تربیت‌بدنی طیف وسیعی دارد. اصولاً تربیت فراگیر است و شامل همه ابعاد وجودی انسان می‌شود. وقتی تربیت بدن مطرح است، یعنی بدن فعالیت‌هایی را انجام می‌دهد که زمینه تربیت حقیقی - که ما به‌عنوان زیر بنای حقیقت بشری به آن اعتقاد داریم - برای انسان فراهم می‌آید. پس وقتی می‌گوییم تربیت‌بدنی، باید اهداف آن نیز مشخص باشد.

اولین هدف تربیت‌بدنی این است که جامعه سالمی داشته باشیم؛ سالم در همه ابعاد وجودی؛ چون ابعاد وجودی انسان از هم قابل تفکیک نیستند، یعنی فعالیت‌بدنی هم تأثیرات ذهنی دارد و هم روانی. بعد از تأمین سلامت همه افراد در همه ابعاد وجودی، باید به این موضوع پردازیم که افرادی سالم پرورش دهیم.

چنین افرادی بازدهی کارشان بالا خواهد بود. بعد از سالم‌سازی و افزایش راندمان،

تربیت‌بدنی باید بتواند انسان مقاوم و پرتحمل بسازد که هنگام مواجهه با مشکلات زود از پا در نیاید و بتواند استقامت کند.

موضوع چهارم تربیت‌بدنی برمی‌گردد به همان کسب توانایی‌های فیزیکی برای یادگیری مهارت‌های ورزشی تا بتوانیم در داخل و خارج کشور قهرمان معرفی کنیم.

ما برای رسیدن به ورزش قهرمانی صحیح باید

اصالت را به ورزش همگانی بدهیم. چرا که همه چیز در ورزش همگانی نهفته است. فعالیت‌های قهرمانانه را زمانی می‌توانیم توسعه دهیم که بتوانیم علاقه به ورزش را در همه احاد جامعه ایجاد کنیم. رواج ورزش همگانی پشتوانه عظیمی است برای ورزش قهرمانی و زمینه‌ای است برای رشد استعدادها نهفته در انسان (لک، ۱۳۷۹).

پس چهار مرحله باید طی شود تا ما به ورزش قهرمانی برسیم و اهداف تربیت‌بدنی هم محقق شود:

● ایجاد سلامتی در همه ابعاد وجودی فرد؛

● افزایش راندمان کاری؛

● ساختن انسان مقاوم و پرتحمل؛

● یادگیری مهارت‌های ورزشی برای قهرمانی.

اما اگر این رویکرد را داشته باشیم باید ببینیم که چه عواملی باید در داخل کشور با یکدیگر همکاری کنند تا با فراگیر کردن ورزش در جامعه، زمینه‌های لازم برای قهرمانی فراهم آید. برخی از این عوامل عبارتند از:

● رسانه ملی باید بیشتر در خدمت ورزش همگانی باشد تا ورزش قهرمانی.^۴

● توجه به ورزش دانش‌آموزی و کشف استعدادها دانش‌آموزی تأثیری بسزایی در پیشرفت کشور در ورزش قهرمانی دارد.

● برخی از نهادهای مؤثر در گسترش ورزش همگانی عبارت‌اند از: وزارت آموزش و پرورش؛ وزارت ورزش و جوانان؛ اتحادیه‌های کارگری؛ ارتش و نیروهای مسلح؛ و...

۳. گسترش ورزش همگانی با تکیه بر ورزش قهرمانی

یکی دیگر از رویکردهایی که در مورد گسترش ورزش بین عموم مردم وجود دارد این است که با تکیه بر ورزش قهرمانی و قله قرار دادن آن، موجبات گرایش عموم مردم به ورزش همگانی فراهم می‌شود. در ادامه با توجه به بیانات مقام معظم رهبری به راه‌هایی می‌پردازیم که به وسیله آن‌ها می‌توان از ورزش قهرمانی برای گسترش ورزش همگانی بین عموم مردم استفاده کرد.

الف. تقویت اراده عمومی کشور

مقام معظم رهبری معتقدند که مطرح کردن قهرمانان و احترام به آن‌ها باعث می‌شود که عزم راسخ آن‌ها برای مردم به نمایش درآید و باعث تقویت اراده عمومی ملت ایران شود. مردم با در نظر گرفتن قهرمانان خود به ورزش کردن ولو در سطح عادی می‌پردازند. ایشان می‌فرمایند: «یک بعد دیگر این کار، جنبه معنوی و روانی قضیه است. همچنان که عروج و صعود به قله‌های بزرگ از سوی نخبگان، افراد متوسط را به دامنه‌ها می‌کشاند - من بارها این را گفتم - و لذا احترام به قهرمان، شخص پرستی نیست، تشویق انسان‌هاست برای حرکت به این سمت که فوایدی برای کشور دارد. در زمینه‌های معنوی هم همین‌طور است. یعنی وقتی ما اراده و عزم یک جوان مسلمان یا یک بانوی مسلمان را تجسم می‌دهیم و نشان می‌دهیم که چه عزم راسخی او را به این عرصه کشانده، این تقویت اراده را در سطوح متوسط جامعه زمینه‌سازی می‌کند» (بیانات رهبری، مورخ ۳۰ آبان ۱۳۸۴).

ب. الگوبرداری از قهرمانان

موضوع بعدی که مقام معظم رهبری برای گسترش ورزش عمومی به وسیله ورزش همگانی مطرح می‌کنند؛ این است که مردم با الگو قرار دادن قهرمانان به ورزش کردن می‌پردازند. ایشان می‌فرمایند: «نکته دوم این است که اگر می‌خواهید ورزش، عمومی و همگانی شود، باید ورزش

ورزش همگانی و ورزش قهرمانی هر دو برای کشور لازم‌اند و نمی‌توان به بهانه توجه به یکی از دیگری غافل شد



شدن ورزش همگانی کمک کند و هم پیشرفت و اقبال مردم به ورزش همگانی می‌تواند موجبات گسترش روزافزون ورزش قهرمانی را فراهم سازد.

اما نکته مهم این است که طبق بیانات مقام معظم رهبری، هدف اصلی ورزش کردن سلامت جسم است و قهرمان شدن در مرتبه دوم قرار دارد. پس به هیچ عنوان نباید به خاطر قهرمان شدن از هدف اصلی ورزش که همان سلامت جسم است، غافل شویم. سیاستگذاری‌هایمان ابتدا باید برای گسترش این نوع نگاه به ورزش یعنی سلامت جسم باشد و حتی گسترش ورزش قهرمانی هم به این منظور باید باشد.

قهرمانی را هم تقویت کنید. باید مردم از میان خودشان الگوها را پیدا کنند. رشته‌های مناسب ورزشی را باید تقویت کنید» (بیانات رهبری، مورخ ۱۵ شهریور ۱۳۷۶).

ایشان همچنین در مورد لزوم الگوگیری از قهرمانان برای گسترش ورزش عمومی می‌فرمایند: «دوم، همین که ما برای شما که قهرمانان ورزشی هستید، ارزش قائل هستیم، نشان‌دهنده این است که ورزش در جامعه ما با ارزش است. از این رو، مردم هم باید پیرو شما که قهرمانان ورزشی هستید و در میدان‌های مختلف، جوهر ملت خودتان را نشان می‌دهید، به‌دنبال ورزش بروند. نمی‌خواهیم همه قهرمان شوند و نمی‌شوند هم، اما می‌خواهیم همه به این نقطه‌های اوج بنگرند تا انگیزه پیدا کنند و به‌دنبال آن بروند؛ به‌حدی که هیچ‌کس نباشد که ورزش نکند. بنده مایلیم که جامعه و کشور ما این‌گونه باشد» (بیانات رهبری، مورخ ۲۳ شهریور ۱۳۷۴).

ج. استفاده کردن از احساسات

یکی دیگر از راه‌های گسترش ورزش همگانی به کمک ورزش قهرمانی این است که با ورزش قهرمانی احساسات مردم را برای گسترش ورزش همگانی برانگیزیم. مقام معظم رهبری در این زمینه می‌فرمایند: ((البته در هر جامعه‌ای اگر ما بخواهیم رسمی را رواج بدهیم (کسانی که در فلسفه این خواندن‌ها و این تشویق‌ها تردید دارند، این نکته را توجه کنند) باید از آن رسم، نقطه‌های اوجی در این جامعه داشته باشیم؛ والا این رسم رواج پیدا نخواهد کرد. ممکن نیست شما در جامعه‌ای بگویید که مثلاً همه مردم باید روزی ده دقیقه نرمش و ورزش کنند، اما رسم پهلوانی را در این جامعه به کلی براندازید. این طور نمی‌شود. مردم ورزش نخواهند کرد. حرکت عمومی، فقط با استدلال و بیان و اثبات عقلانی که نیست؛ چیزهای دیگری هم در کنارش لازم است. احساسات و تشویق‌ها و ایجاد شوق به قله‌ها لازم است. لذا ما باید قله‌هایی را داشته باشیم، تا همه مردم به دامنه‌ها برسند)) (بیانات رهبری، مورخ ۱۹ فروردین ۱۳۶۹).

نتیجه‌گیری

ورزش همگانی و ورزش قهرمانی هر دو برای کشور لازم‌اند و نمی‌توان به بهانه توجه به یکی از دیگری غافل شد. هم‌گسترش ورزش قهرمانی صحیح می‌تواند به فراگیر

منابع

۱. طاهرزاده، اصغر ۱۳۸۴. جوان و انتخاب بزرگ. انتشارات لب‌المیزان. اصفهان. چاپ اول.
۲. طاهرزاده، اصغر ۱۳۸۸. ادب خیال، عقل و قلب. انتشارات لب‌المیزان. اصفهان. چاپ اول.
۳. غفوری، فرزاد و دیگران. مطالعه و بررسی نگرش متخصصان تربیت‌بدنی به نقش رسانه‌های جمعی در گرایش مردم به ورزش قهرمانی و همگانی نشریه حرکت. شماره ۱۳.
۴. لک، نصرالله. (۱۳۷۹). از ورزش همگانی تا ورزش قهرمانی. نشریه ابرار.
۵. افزایش تولید ناخالص ملی از طریق ورزش قهرمانی. نشریه ورزش دانشگاه انقلاب. شماره ۱۷۶. ۱۳۸۱.
۶. ورزش و تربیت‌بدنی در برنامه سوم توسعه: کتاب دولت ۸. انتشارات روزنامه ایران. تهران، چاپ اول ۱۳۸۳.
۷. نرم‌افزار حدیث ولایت. مؤسسه پژوهشی و فرهنگی انقلاب اسلامی (بنیاد حفظ و نشر آثار آیت‌الله العظمی خامنه‌ای). ویرایش دوم.
۸. نقیعی، جمشید (۱۳۸۱). نقش ورزش قهرمانی در افزایش سهم ایران از اقتصاد جهانی. نشریه سیاست روز. شماره ۱۲.
۹. بیانات مقام معظم رهبری:
 - در گفت‌وگو با گروه ورزش شبکه اول، ۱۳۶۷/۱۱/۱۱.
 - در دیدار با قاریان، ۱۳۶۹/۱/۱۹.
 - در دیدار با ورزشکاران جانباز و معلول، ۱۳۷۴/۶/۲۳.
 - در دیدار با جانبازان و معلولان، ۱۳۷۶/۶/۱۵.
 - در جلسه پرسش و پاسخ با دانشجویان دانشگاه تهران، ۱۳۷۷/۲/۲۲.
 - در دیدار دومین روز از دهه فجر (روز جوان و انقلاب اسلامی)، ۱۳۷۷/۱۱/۱۳.
 - در دیدار با اعضای اتحادیه انجمن اسلامی دانش‌آموزان، ۱۳۷۹/۱۲/۸.
 - در دیدار با جوانان استان اصفهان، ۱۳۸۰/۸/۱۲.
 - در دیدار با ورزشکاران المپیک و پارالمپیک، ۱۳۸۳/۷/۱۴.
 - در دیدار با فاتحان اورست، ۱۳۸۴/۸/۳۰.
 - در دیدار با نخبگان جوان دانشگاهی، ۱۳۸۷/۶/۵.
 - در حرم مطهر رضوی، ۱۳۸۹/۱/۱.

چکیده

تحول روانی به گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند، این قبیل فعالیت‌ها در درجه اول، می‌باید جزو برنامه‌های موظف آموزشی باشند. آشنایی دانش‌آموزان با برنامه‌ها و روش‌های گوناگون فعالیت‌های حسی و حرکتی، نه تنها سبب کنش‌های ذهنی آن‌ها می‌شود، بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آن‌ها را فراهم می‌آورد. کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، فشارهای روانی، بهداشت روانی، دانش‌آموزان

مقدمه

پیشرفت علم و فناوری و ماشینی شدن جوامع، اگر چه منشأ خدمات ارزنده‌ای برای بشر بوده عوارض متعددی نیز در برداشته است. یکی از این عوارض، کاهش تحرک و فعالیت بدنی است. کم تحرکی سلامت جسمی و روانی انسان را تهدید می‌کند و زندگی انسان را به‌طور چشم‌گیری دچار اختلال می‌سازد.

نکته قابل توجه در این ارتباط، نحوه درمان بیماری‌های روانی است که متأسفانه هنوز تصور می‌شود دارو درمانی بهترین راه درمان آن‌هاست. در حالی که اکنون متخصصان بهداشت جهانی معتقدند، به‌رغم هزینه‌های سنگین دارو درمانی، نتایج

انرژی روانی نمی‌تواند از انرژی جسمانی جدا باشد. خستگی، دلسردی، کمبود تمرین و ناتوانی در تصمیم‌گیری با هم ارتباط دارند. عکس قضیه نیز صادق است. یعنی شرایط متناسب به ترقی و تعالی منتهی می‌شود. مهارت باعث ایجاد اعتماد می‌شود و دارا بودن آمادگی جسمانی گامی بزرگ به سوی داشتن آمادگی روانی است. با توجه به اینکه در عصر حاضر کم‌تحرکی باعث بروز بسیاری از بیماری‌های روانی و برعکس، ناراحتی روانی سبب بروز علائم جسمانی می‌شود؛ لذا مشارکت ورزشی بر کودکان و نوجوانان تأثیر درمانی می‌گذارد. آن‌ها برای کاهش ناراحتی‌های روانی به فعالیت‌های بدنی می‌پردازند. از آنجا که جسم و روان اساساً ارتباط عمیقی با هم دارند، اختلال سلامت هریک، سلامت دیگری را نیز به مخاطره می‌اندازد. تربیت بدنی به خصوص ورزش، سهم زیادی در ایجاد امنیت و آرامش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع و تأمین بهداشت و سلامتی دارد. تأثیر مهارت‌های حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و

آثار روانی تربیت بدنی

بررسی رابطه کاهش ناراحتی‌های روانی با فعالیت‌های بدنی

ابراهیم مالکی

تحلیلی



بهداشت روانی

«بهداشت روانی» دارای دو تعریف است. در تعریف اول، بهداشت روانی به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه‌های دستیابی به آن است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می‌تواند به عهده گیرد. در تعریف دوم، منظور از بهداشت روانی رشته‌ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیشگیری از بیماری‌های روان و کاستن از آن‌ها فعالیت می‌کند. اکنون بهداشت روانی یکی از رشته‌ها و موضوعات اساسی مورد توجه «سازمان بهداشت جهانی» است و یک قسمت مستقل را در این سازمان به خود اختصاص می‌دهد. در هر دو مفهوم بهداشت روانی، نقش فرهنگ، آداب و رسوم خانوادگی و اجتماعی و شرایط محیطی مورد تأکید قرار می‌گیرد.

آثار و فواید روحی - روانی تربیت بدنی

شادابی و احساس آرامش از ضروری‌ترین نیازهای بشر است و از جمله شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود. ورزش سبب آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط می‌شود. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح‌انگیز و نشاط‌آور و از سوی دیگر، با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار می‌کند و باعث احساس شادی و نشاط می‌شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می‌نامند.

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آن‌ها استحکام می‌یابند. بنابراین، روابط اجتماعی، تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین، در جهت‌گیری مطلوب جامعه، تربیت بدنی بسیار مؤثر است.

بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی، در کشورهای صنعتی حدود ۱۰ درصد از افراد جامعه به نوعی به اختلال روانی مبتلا هستند. از این رو بهداشت روانی که هدف آن سالم‌سازی محیط روانی و پیشگیری از اختلالات روانی است، اهمیت شایانی دارد. همان‌گونه که بیماری‌های جسمانی سلامت جسم انسان را تهدید می‌کنند، برای سلامت روانی نیز خطرات اجتناب‌ناپذیری دارند.

در زندگی هر شخص لحظات حساس، موقعیت‌ها و

این روش در درمان بیماران روانی معمولاً رضایت بخش نیست. این متخصصان و سازمان‌های مرتبط با بهداشت جهانی اعلام داشته‌اند که برای رفع اختلالات روانی، در کنار دارو درمانی باید از روش‌های دیگری از جمله فعالیت‌های بدنی و ورزشی که هم برای پیشگیری و هم برای درمان مفیدند، استفاده کرد.

مهارت‌های عصبانیت

عصبانیت یکی از فرایندهای ناخوشایند در فائق آمدن بر فشارهای روانی است که برای محیط یادگیری بسیار مخرب و خطرناک است. براساس تحقیقات انجام‌شده، فعالیت‌های ورزشی مراحل چهارگانه عصبانیت را کنترل می‌کنند که این کنترل نتایجی به این شرح دارد:

(الف) کمک به اینکه فرد بداند چه موقع عصبانی می‌شود (آگاهی داشتن).

(ب) کمک به دوری جستن از عامل محرک و وضعیت موجود. در شرایط ناکامی و فشارهای روحی - روانی، انسان‌ها به ناگاه اولین چیزی را که به ذهنشان می‌رسد، بیان و یا عمل می‌کنند. به وسیله دوری جستن فرد فرصت می‌کند آرامش خود را باز یابد و کنترل اعمالش را به دست آورد.

(ج) کمک به بازبینی راه‌های موجود و پیامدهای انتخاب هر یک از آن‌ها. فرد راه‌ها را با آرامش بیشتری انتخاب و عواقب آن‌ها را نیز بررسی می‌کند.

(د) کمک به تصمیم گرفتن درست و اجرای صحیح آن. بهترین راه حل و راهی است که کمترین ضرر و زیان را دارد.

سلامت روح روان

تربیت بدنی به خصوص ورزش، سهم زیادی در ایجاد امنیت و آرامش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع، و تأمین بهداشت، سلامتی و زندگی سالم دارد. تأثیر مهارت‌های حسی - حرکتی و فعالیت‌های ورزشی بر کنش‌های ذهنی و تحول روانی، به گونه‌ای است که بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند، این قبیل فعالیت‌ها در درجه اول، می‌باید جزو برنامه‌های موظف آموزشی باشند. آشنایی دانش‌آموزان با برنامه‌ها و روش‌های گوناگون فعالیت‌های حسی و حرکتی، نه تنها سبب کنش‌های ذهنی آن‌ها می‌شود بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آن‌ها را فراهم می‌سازد.

مهارت باعث ایجاد اعتماد می‌شود و دارا بودن آمادگی جسمانی گامی بزرگ به سوی داشتن آمادگی روانی است

پیشامدهای ناگواری وجود دارند. چگونگی تأثیر این گونه رویدادها روی شخص و نحوه برخورد شخص با آن‌ها از نقطه نظرات سلامت روان بسیار حائز اهمیت است. خانواده، مدرسه، جامعه سه عامل مهم در بروز و ظهور بیماری‌های روانی محسوب می‌شوند. در نتیجه، در هر برنامه و طرح بهداشت روانی باید هر سه عامل فوق مورد توجه قرار گیرند. باید از مدرسه آغاز کرد؛ زیرا کودک تا هفت سالگی در آغوش خانواده است و از ۷ تا ۱۸ سالگی در اختیار مدرسه قرار می‌گیرد. شخصیت فرد هم تا قبل از ۱۸ سالگی شکل می‌گیرد. یعنی نمی‌توان گفت که یک فرد تا ۱۸ سالگی طبیعی بوده، اما بعد از آن دچار اختلال شده است. از این رو، بسیار اهمیت دارد که مربیان یا افرادی که با بچه‌های سنین مدرسه سروکار دارند، بدانند که چگونه با بچه‌ها صحبت کنند.

تعریف بهداشت روانی

در تعریف بهداشت روانی باید گفت: بهداشت روانی عبارت است از پیشگیری از پیدایش بیماری‌های روانی و سالم‌سازی محیط روانی تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از یک روان متعادل، با عوامل محیط خود روابط صحیح برقرار کنند و در راه رسیدن به هدف‌های متعالی خود پیروز شوند. بهداشت روانی شمول عام دارد و شامل همه افراد و گروه‌های جامعه است و تنها به بیماران روانی منحصر نیست. به عبارت دیگر، بهداشت روانی امری همگانی است و به تمام طبقات و گروه‌ها اعم از پیر و جوان و کودک و بزرگ مربوط می‌شوند.

فعالیت اصلی در مورد بهداشت روانی این

است که اساساً نباید گذاشت بیماری روانی به وجود آید. آنچه مسلم است، جامعه نمی‌تواند و نباید موضوع بیماری‌ها و فشارهای روانی و بهداشت روانی را امری شوخی و سرسری تلقی کند. جامعه به انسان‌هایی نیاز دارد که نه تنها از سلامت جسمانی برخوردار باشند، بلکه از سلامت روانی نیز بهره‌مند باشند. از آنجا که منشأ بسیاری از ناراحتی‌های

روانی، خانواده، مدرسه و اجتماع است، تربیت بدنی

باید در پی تحقق سیاست‌های خود مبنی بر ایجاد فرصت و زمینه برای کسب سلامتی جسمانی و روانی دانش‌آموزان پسر و دختر از طریق فعالیت‌های ورزشی، همواره بکوشد با اقوال نظری و افعال عملی، اذهان والدین، مدیران مدارس، مربیان ورزش، مسئولان کشور و دست‌اندرکاران علم تربیت

را متوجه این پدیده با ارزش، یعنی سلامت تن و روان، کند. ورزش عبارت است از: حرکت منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی، چالاکی و «سلامت بیشتر» از طرف دیگر، بهداشت روانی مبتنی بر سه اصل است که عبارت‌اند از:

۱. نگاه‌داشتن و تأمین سلامت فکر؛

۲. ریشه‌کنی عوامل بیماری‌زا و جلوگیری از ابتلا به اختلالات روانی؛

۳. ایجاد زمینه مناسب و مساعد برای رشد و شکفتن شخصیت و استعدادها تا کمال ظرفیت آن‌ها.

رشد و پرورش اجتماعی دانش‌آموزان

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، پدیده‌ای اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آن‌ها استحکام می‌یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. فعالیت‌های ورزشی فرصتی ایجاد می‌کنند که افراد در تعامل با یکدیگر هدف‌ها را مشخص کنند، وظیفه‌ای را به عهده گیرند و از نتیجه کار گروهی بهره‌مند شوند. در این میان، بازی به‌عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه‌ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می‌کند.

از تحقیقات به عمل آمده در زمینه تأمین

نیازهای فردی و اجتماعی کودکان، این نتیجه

به‌دست آمد که بازی‌ها، ورزش‌ها و

فعالیت‌های مشابه، به کودکان

و نوجوانان می‌آموزند که

در گروه اعضای فعال

باشند و بکوشند که

مورد قبول واقع

شوند. آن‌ها از این

طریق به تجربه‌های

اکتسابی دست

می‌زنند و نیاز خویش

به تعلق اجتماعی را ارضا می‌کنند.

به علاوه، با اصلاح مناسبات اجتماعی

خود، به آرامش خاطر دست می‌یابند که

این امر در رشد و تأمین بهداشت روانی

آنان بسیار مؤثر است. در نهایت، نقش

سازنده و فوائد ورزش‌های جمعی در

از آنجا که جسم و روان
ارتباط عمیقی با هم دارند،
اختلال سلامت هریک،
سلامت دیگری را نیز به
مخاطره می‌اندازد

رشد اجتماعی و تأمین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
فهرستوار از این قرارند:

- تقویت حس همکاری و تعاون؛
- قدرت اراده و تصمیم‌گیری؛
- ایجاد و تقویت قدرت ابتکار؛
- از بین بردن روحیه بی‌تفاوتی و ایجاد انگیزه پیروزی؛
- رعایت حقوق دیگران؛
- اجتماعی کردن و درمان انزوا طلبی.

ارضای نیازهای روانی دانش‌آموزان

انسان علاوه بر نیازهای جسمانی که استمرار ذات او را موجب می‌شوند، دارای نیازهای عاطفی از قبیل محبت، امنیت، احساس ارزش، تعلق به گروه، بیان و ابراز خود، پیشرفت، پذیرفتگی و نیازهای شناختی و زیباییشناسی نیز هست. ارضا نشدن این نیازها موجب بروز مشکلاتی در بزرگسالی و منشأ اختلالات و نابسامانی‌های روانی آن دوران و نیز غلیان هیجانات درونی فرد می‌شود. در نتیجه این اختلالات، افسردگی، خمودی، خستگی و پریشانی به فرد دست می‌دهد و او را در انجام امور محوله بی‌تفکر، کم‌کار و ضعیف می‌سازد.

تربیت‌بدنی و ورزش وسیله‌ای مؤثر برای پاسخ به نیازهای روانی محسوب می‌شود. کودکان و نوجوانان می‌توانند با بهره‌گیری از آن به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان کنند. همچنین، کسب تجربیات لازم در زمینه‌های گوناگون فعالیت‌های ورزشی مطابق با استعداد و علاقه‌مندی خود، کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد به شیوه‌ای مثبت به ابراز خود بپردازند و توانایی و کارایی خود را آشکار سازند. بدین ترتیب، مقبولیت فرد توسط دیگران به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد و نیاز به عزت نفس و احساس ارزش در آنان ارضا خواهد شد.

بنابراین، تربیت‌بدنی تأثیرات مطلوبی در ارضای نیازهای شناختی و پرورش روح زیباییشناسی فرد دارد. از این طریق بر احساس امنیت کودکان و نوجوانان می‌افزاید و موجبات کاهش و رفع فشارهای روانی، برطرف کردن ترس‌ها و اضطراب‌ها، گشودن عقده‌ها و کسب رضایت

و تأمین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را فراهم می‌آورد. قطعاً شما نعمت سلامتی و بهداشت روان را از بزرگ‌ترین و بالاترین نعمات می‌دانید. به‌طور یقین شما به نشاط و شادابی کودکان و نوجوانان توجه دارید و از سلامتی و شادابی آن‌ها شما نیز شادمان می‌شوید. تربیت‌بدنی امکان کسب سلامتی، کاهش فشارهای روانی، و افزایش سطح بهداشت روانی را از طریق انجام فعالیت‌های بدنی فراهم می‌کند. با وجود این سودمندی‌ها در فعالیت‌های تربیت‌بدنی، ما باید به قدر توان و وسع، مدرسه را با امکانات و تجهیزات ورزشی مجهز کنیم تا فرصت انجام این فعالیت‌ها برای دانش‌آموزان فراهم آید و زمینه پرورش فرزندان سالم و برومند و به تبع آن، رسیدن به جامعه‌ای آزاد و سربلند مهیا شود.

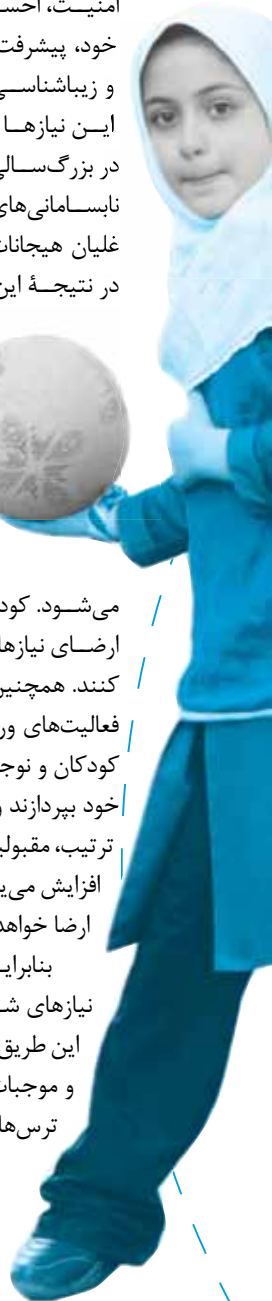
نتیجه‌گیری

در دانش‌آموزان انگیزه‌های درونی بالایی برای پرداختن به بازی و ورزش وجود دارد؛ به‌طوری که کودکان را راحت‌تر و بهتر می‌توان از طریق بازی با مهارت‌های لازم برای زندگی فعال در آینده آشنا کرد. پس باید از بازی و مهارت‌های بدنی که ظرفیت زیادی برای ایجاد زمینه مطلوب و فراگیری مهارت‌های فراغتی مناسب برای آینده را دارند، بیشتر استفاده کنیم. فعالیت‌های جسمانی فرد موجب می‌شوند او از فشارهای روانی و نگرانی‌های موجود در زندگی روزمره فاصله بگیرد و لحظاتی از اوقات خود را بدون توجه به گرفتاری‌های رایج زندگی سپری کند تا ضمن تضمین سلامت جسم، با ایجاد فرصت‌های کسب مهارت‌های اجتماعی و تعامل مثبت و سازنده با دیگران، زمینه‌های مناسبی را برای ایجاد تعادل روانی در خود فراهم کند. از طرف دیگر، به لحاظ لذتی که از ورزش حاصل می‌شود و احساس شادی و شغفی که در فرد به وجود می‌آید، به‌عنوان ابزاری درمانی برای رفع ناراحتی‌های جسمانی و روانی بسیار مطلوب و مناسب است.

بر اساس تحقیقات
کارشناسان سازمان
بهداشت جهانی، در
کشورهای صنعتی حدود ۱۰
درصد از افراد جامعه به
نوعی به اختلال روانی
مبتلا هستند

منابع

۱. مقالات دکتر سید کاظم واعظ موسوی
۲. مقالات دکتر محمدعلی اصلانخانی
۳. مقالات دکتر محمد احسانی
۴. شماره‌هایی از مجله زیور ورزش
۵. شاملو، سعید؛ بهداشت روانی. چاپ سیزدهم، تهران، انتشارات چهر، تهران، (۱۳۷۸)
۶. وست، د. پوچر، ج؛ مبانی تربیت‌بدنی ورزش. ترجمه آزاد. تهران، انتشارات نور حکمت، (۱۳۷۵).



شیوه نامه طرح ورزش‌های زورخانه‌ای ویژه دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی

دکتر سید امیر حسینی

دکتر میترا روحی

دکتر علیرضا حساس رودسری

آموزشی



مقدمه

زورخانه، خانه نیرومندی، آیین همت، پرورش روحیه سخاوت، جوانمردی، میهن دوستی و ترکیبی از ورزش، هنر و ادب است. ورزش سنتی زورخانه، ورزش ارزش‌هاست. این ورزش سنتی، تربیتی و رزمی در طول تاریخ چند هزار ساله خود، نقش مهمی در نیرومندی و کسب آمادگی‌های جسمی و روحی مردم ایران ایفا کرده است.

ورزش زورخانه‌ای و آیین پهلوانی، میراثی فرهنگی و معنوی و منبع ارزشمندی برای توسعه ورزش‌های همگانی است. حسب تأکیدات مقام معظم رهبری، به منظور مشارکت ایرانیان در فرهنگ جهانی ورزش‌ها، «فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های زورخانه‌ای» در بیستم مهرماه ۱۳۸۲ در تهران، در

محل آکادمی

ملی المپیک و پارالمپیک

جمهوری اسلامی ایران تأسیس شد و ورزش

زورخانه‌ای و آیین پهلوانی به‌طور رسمی به خانواده

جهانی ورزش‌ها پیوست. حضور ورزش‌های زورخانه‌ای

در عرصه‌های بین‌المللی، مورد استقبال جوانان بسیاری

از کشورها واقع شده است و این فدراسیون به تمامی افراد،

اعم از کودکان، جوانان، بزرگسالان و کهنسالان، با هر توانایی

در چارچوب جنبش المپیک و پارالمپیک خوش آمد می‌گوید.

هم‌اکنون بسیاری از کشورها از ورزش‌های زورخانه‌ای و

آیین پهلوانی در مسیر پیشرفت اجتماعی و فرهنگی جوامع

خود استقبال می‌کنند. آن‌ها تصدیق نموده‌اند که این ورزش می

تواند در توسعه و بهزیستی فرهنگی و اجتماعی بشر امروز نقش

مؤثری داشته باشد.

ورزش زورخانه‌ای دارای ارزش‌های فرهنگی منحصر به فرد

خود و توأم با ریتم و موسیقی رزمی است. این ورزش برخوردار

از عناصر اصلی مربوط به تندرستی، سلامت (قدرت عضلانی،

استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف‌پذیری و

ترکیب‌بدنی) و آمادگی جسمانی وابسته به مهارت

(سرعت، چابکی، توان، سرعت‌عمل، تعادل

و هماهنگی) می‌باشد. پرداختن به ورزش

زورخانه‌ای، موجب افزایش آمادگی

جسمانی برای فرد و افزایش آمادگی برای

انجام سایر ورزش‌ها می‌شود و در تقویت

هویت دانش‌آموزان مؤثر است.

«ورزش زورخانه و آیین پهلوانی» به

پیشنهاد آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

جمهوری اسلامی ایران و اهتمام ویژه سازمان میراث

فرهنگی و گردشگری جمهوری اسلامی ایران، در سال ۲۰۱۰،

به‌عنوان میراث معنوی، در سازمان علمی و فرهنگی ملل متحد

(یونسکو) به ثبت جهانی رسیده است.

کلیدواژه: ورزش‌های زورخانه‌ای، زورخانه، دانش آموز، پایه

اول ابتدایی

تعریف

ورزش‌های زورخانه‌ای و آیین پهلوانی، آیین همت،

لذت بردن از تلاش و کوشش، پرورش روحیه میهن دوستی،

سخاوت، جوانمردی و ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب است.

ورزش زورخانه‌ای شامل مهارت‌های گروهی و انفرادی

برای رده‌های سنی گوناگون است.

اهداف

اهداف کلی

- آموزش و یادگیری و اجرای مهارت‌های

مقدماتی پایه فردی و گروهی ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- آموزش آیین پهلوانی، فرهنگ و آداب و رسوم

ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- توسعه قابلیت‌های فردی و اجتماعی و افزایش

مهارت‌های زندگی؛

- آموزش و آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی در

ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- ایجاد یک نظام آموزشی هماهنگ در ورزش‌های

زورخانه‌ای مدارس.

اهداف شناختی

آشنایی با آداب و اصول صحیح حرکات و ارتقای سطح

مقدماتی، از جمله:

- دانش (ارزش‌ها، اصطلاحات متداول و مفاهیم اساسی

و روش‌ها را بداند).

- درک و فهم (ارزش‌ها، اصول تئوری‌ها و

قوانین را می‌فهمد).

- کاربرد (ارزش‌ها، مفاهیم و نظریه و

قوانین را در موقعیت‌های جدید و عملی

به کار می‌برد).

- تجزیه و تحلیل (اصول صحیح

اجرای مهارت‌ها و خطاها را می‌شناسد

و تجزیه و تحلیل می‌کند).

- ترکیب (اصول و قواعد مهارت‌های

ساده را با یکدیگر ترکیب و مهارت‌های جدید و

شیرین کاری ابداع می‌کند).

- ارزش‌یابی (مهارت‌های صحیح را ارزشیابی می‌کند).

اهداف مهارتی

- انتظار می‌رود نواحی بتواند حرکات ورزشی فردی

و گروهی را از طریق مشاهده، تقلید، تمرین صحیح، دقت،

هماهنگی و توازن مهارت‌ها به کار گرفته و انجام دهد.

- تقلید (ابزار و ادوات ورزش باستانی را می‌شناسد، به

اجرای مهارت‌ها علاقه‌مند است و از نظر جسمی برای اجرای

مهارت‌ها آمادگی دارد تا با کمک استاد، پس از مشاهده و

تقلید، نسبت به انجام مهارت‌ها و تمرینات اقدام نماید و از

نظر رفتاری اشتباهات خود را رفع می‌کند).

**پرداختن به ورزش
زورخانه‌ای، موجب افزایش
آمادگی جسمانی برای فرد و
افزایش آمادگی برای انجام
سایر ورزش‌ها می‌شود و در
تقویت هویت دانش‌آموزان
مؤثر است**

- اجرای مستقل (ورزشکار اصول و اجرای صحیح تکنیک‌های پایه مهارت‌ها را یاد گرفته و به تنهایی مهارت‌ها را به صورت فردی و گروهی انجام می‌دهد).

- دقت (ورزشکار مهارت‌های ورزش زورخانه را با دقت و بدون اشتباه انجام می‌دهد).

- هماهنگی حرکات (با هماهنگی کامل دست‌ها و پاها، حرکات را به صورت ساده، ترکیبی و موزون انجام می‌دهد).

- عادی شدن (با مهارت و توأم با شیرین کاری، حرکات ورزشی را اجرا می‌کند).

اهداف عاطفی و نگرشی

- دریافت (نسبت به اهمیت یادگیری آگاهی دارد و با دقت به فعالیت‌ها و نیازهای انسان و مسائل اجتماعی حساسیت و توجه نشان می‌دهد و از نظر رفتاری می‌پرسد، دنبال می‌کند، نام می‌برد، توصیف می‌کند، با دقت گوش می‌دهد).

- واکنش (مقررات کلاس و ورزش را رعایت می‌کند، برای انجام فعالیت‌ها داوطلب می‌شود، از مطالعه شعر و ادب لذت می‌برد، از نظر رفتاری پاسخ می‌دهد، کمک می‌کند، موافقت می‌کند، پیروی می‌کند، تبریک می‌گوید، اجرا می‌کند، تمرین می‌کند، می‌خواند و گزارش می‌دهد).

- ارزش گذاری (به نقش ورزش در زندگی روزمره ارجح می‌نهد، نسبت به رفاه و آسایش دیگران علاقه نشان می‌دهد، خود را در مقابل پیشرفت اجتماعی متعهد می‌داند و از نظر رفتاری پیش قدم می‌شود، تمرین می‌کند، مطالعه می‌کند، دعوت می‌کند، ملحق می‌شود، سهیم می‌شود، پیشنهاد می‌کند و تشکر می‌کند).

- آشنایی با آداب و رسوم ورزش، آیین پهلوانی و پهلوانان نامی

- آشنایی با آداب و اصول صحیح مهارت‌های پایه و مقدماتی

- که عبارت است از:
۱. حرکات ورودی گود و سلام باستانی
 ۲. مهارت‌های سنگ‌گیری
 ۳. مهارت‌های مقدماتی شنو (شنا) رفتن
 ۴. نرمش‌های باستانی پشت تخته
 ۵. مهارت‌های مقدماتی میل بازی
 ۶. مهارت‌های مقدماتی میل‌گیری
 ۷. مهارت‌های مقدماتی پا زدن
 ۸. مهارت‌های مقدماتی چرخیدن
 ۹. مهارت‌های مقدماتی کتّاده‌کشی
 ۱۰. آداب دعا کردن در ورزش زورخانه‌ای
 ۱۱. مهارت میان‌داری
 ۱۲. ریتم‌های ساده ضرب‌گیری

نکاتی ویژه برای مربیان

- آشنایی با تاریخچه ورزش‌های زورخانه‌ای و سیر تاریخی آن؛

- آشنایی با آداب و رسوم ورزش زورخانه‌ای؛

- اثرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی ورزش‌های زورخانه‌ای به زبان ساده؛

- آشنایی با مهارت‌های اصلی ورزش‌های زورخانه‌ای (گروهی، انفرادی و کشتی پهلوانی)؛

- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش مهارت‌های مقدماتی ورزش‌های زورخانه‌ای؛

برای آموزش مهارت‌های حرکتی و دست‌یابی به هدف‌های مورد نظر، باید از روش آموزش بصری استفاده شود

- روش به‌کارگیری وسایل کمک آموزشی در آموزش ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- آشنایی با وظایف مرشد و ریتم‌های ساده ضرب‌گیری؛

- آشنایی با شیوه صحیح و علمی اجرای حرکات ورزش‌های زورخانه‌ای و راه‌های پیش‌گیری از آسیب‌های جسمانی و گرم کردن و سرد کردن؛

- آشنایی با مقررات و شیوه برگزاری مسابقات ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- چگونگی تشکیل تیم‌های ورزشی زورخانه‌ای.

- سازمان دهی (اهمیت زمان و نقش برنامه‌ریزی منظم در حل مسائل را می‌شناسد، مطابق توانایی‌ها و علایق خویش برنامه‌ای برای زندگی خود تنظیم می‌کند و از نظر رفتاری طرفداری می‌کند، تنظیم می‌کند، اصلاح می‌کند، تغییر می‌دهد، تعمیم می‌دهد، منظم می‌کند، و سازمان می‌دهد).

- تبلور (برای مسابقات از خود اعتماد به نفس نشان می‌دهد، در فعالیت‌های گروهی عملاً همکاری می‌کند و از نظر رفتاری کیفیت چیزی را تعیین می‌کند، تجدیدنظر می‌کند و قضاوت می‌کند).

مستندات قانونی

۱. اهداف وزارت آموزش و پرورش مصوبه شورای عالی

عناوین آموزشی

- آشنایی با زورخانه و ادوات ورزش زورخانه‌ای

- به دانش‌آموزانی که موفق به کسب سطوح خوب و عالی شوند، با قید سطح عملکرد، گواهی‌نامه دوره آموزش مقدماتی ورزش‌های زورخانه‌ای اهدا خواهد شد.

۲. راهنمای برنامه درس تربیت بدنی مصوبه شماره ۱۲۰/۱۲۹۱/۸ مورخ ۱۳۸۴/۶/۱ به شماره جلسه ۷۲۴ تاریخ ۸۵/۴/۲۵ و شماره ابلاغ ۱۲۰/۱۲۹۱ تاریخ ۸۴/۶/۱

زمان اجرای برنامه

سال تحصیلی ۹۳-۹۲ و تابستان ۹۳

وسایل و تجهیزات

لباس ورزشی مناسب، تخته شنو(شنا)، کباده، سنگ، میل پلاستیکی و ضرب یا موسیقی ریتم زورخانه‌ای

سطوح عملکرد	
عالی	در انجام بیش از ۹۰ درصد حرکات موفق است.
خوب	در انجام بیش از ۷۰ درصد حرکات موفق است.
متوسط	در انجام ۵۰ درصد از حرکات موفق است.
نیازمند آموزش و تلاش بیشتر	در انجام اندکی از حرکات موفق است.

جدول طرح درس آموزش ورزش‌های زورخانه‌ای (پایه اول ابتدایی)

شماره درس	عنوان
۱	معرفی ورزش، آداب و رسوم و حرکات ورودی گود، رخصت گرفتن، زمین‌بوسی، دویدن شاطری، جرگه‌زدن، سلام باستانی (کنده‌زدن) و سایه‌زدن سنگ، سرود ملی جمهوری اسلامی ایران
۲	مروری بر آموزش‌های قبل، شنوی کرسی سرنوازی، کرسی شلاقی، شنوی یک شلاقه، دو شلاقه، سه شلاقه و شنوی بیج
۳	مروری بر آموزش‌های قبل، جنگلی درجا، مهارت‌های پای چپ و راست، پای چپ و راست با میانکوب ۲، ۱ و ۳
۴	مروری بر آموزش‌های قبل، جنگلی درجا یک دست بالا، جنگلی درجا دو دست بالا، مهارت‌های نرمش‌های ریتمیک بالا تنه، حرکات دو دست طرفین، گمان‌کشی، دو دست بالا طرفین، پروانه، بیج کمر و کششی سینه، سه تا جمع یکی باز
۵	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های نرمش‌های کمر(خمیرگیری)، یک دست بالای شلاقی، نرمش‌های گردن، نشستن و برخاستن (خم‌گیری) ۲، ۱ و متوالی
۶	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های بازی (میل ۵۰۰ گرم)، میل‌گیری ساده (۵۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم) با سایه‌زدن، نرمش‌های با میل و میل‌گیری تند (شلاقی)
۷	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های پای پیش در آمد (راه رفتن معمولی به صورت جلو و عقب)، پای اول، پای ضربدری، پای شاطری
۸	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های پای شاطری با میانکوب‌های ۱، ۲ و ۳، پای جفتی
۹	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های پای تبریزی متوالی، پای تبریزی ۱، ۲ و ۳، پای الله (یا فتاح) ۱، ۲ و ۳
۱۰	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های تمرین چرخ، کف‌گرد، فر و کف پا
۱۱	مروری بر آموزش‌های قبل، مهارت‌های پای آخر (اوج) ۱، ۲ و ۳، پای شاطری تند (تیز) ۱، ۲ و ۳، پای تند (تیز) متوالی
۱۲	مروری بر آموزش‌های قبل، تمرین سایه‌زدن و مهارت‌های کباده زدن (با کباده ۲ کیلوگرم)
۱۳	مروری بر آموزش‌های قبل، آموزش دعا کردن و آموزش

با تشکر از مربیان و کارشناسان ورزش‌های زورخانه‌ای آقایان رضا محمودی، میثم موحدی، سید محسن عطایی، رضافر جزادی، علیرضا غلامی

نکات ایمنی

- محل آموزش از نظر ارتفاع و کف‌پوش مناسب باشد و در سطوح سخت مانند حیاط مدرسه از کفش مناسب استفاده شود.
- محل اجرای مهارت با دیوارهای جانبی فاصله داشته باشد.

یادآوری

- باید مطمئن شد که دانش‌آموز برای اجرای حرکت آماده است و هیچ اضطراب و ترسی ندارد؛ در غیر این صورت تلاش او بی‌نتیجه خواهد بود.
- برای آموزش مهارت‌های حرکتی و دست‌یابی به هدف‌های موردنظر، باید از روش آموزش بصری استفاده شود.
- معلم باید از اصول مکانیکی اجرای مهارت آگاه باشد و از روش حمایت و کمک اطلاع داشته باشد. معلم به‌عنوان یک کمک‌کننده نیز باید به‌طور واضح و صحیح فراگیر را راهنمایی کند، آموزش دهد و مطمئن شود که او روش آموزش را درک می‌کند.
- توجه به نکات ایمنی و ایمن‌سازی.

نحوه آزمون و ارزش‌یابی دانش‌آموزان

- در پایان دوره آموزشی، به‌منظور تعیین وضعیت فراگیران آزمون اجرای انفرادی حرکات برگزار خواهد شد.
- با توجه به راهنمایی معلم در ارزش‌یابی توصیفی ویژه پایه اول ابتدایی، نشانه‌های تحقق هر مهارت آموزش داده شده در نظر گرفته شود و ارزش‌یابی بر اساس سطوح عملکردی زیر انجام شود:
- در هنگام اجرا لازم است به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه گردد.

بهداشت و فعالیت بدنی



دکتر علیرضا رضانی؛ استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
دکتر عباس نظریان مادوانی؛ استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه

دانش آموزان، مستعدترین و کارآمدترین نیروهای انسانی است که علاوه بر گرفتن خدمات، می‌توانند در فعالیتهای بهداشتی نقش عمده‌ای به‌عهده‌گیرند. مدرسه نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت در مراحل بحرانی دوران کودکی و نوجوانی ایفا می‌کند و می‌تواند شخصیت دانش‌آموزان، نگرش‌ها، مهارت‌ها و نیز آگاهی‌های آنان را بهبود بخشد. مطالعات اخیر نشان داده است که دانش‌آموزان در پایه‌های بالاتر از نظر بهداشت جسمی و روانی مشکلات بیشتری دارند که این احتمالاً می‌تواند ناشی از توجه کم به آموزش بهداشت و عوامل تأمین‌کننده تندرستی آن‌ها، به‌ویژه فعالیتهای بدنی منظم در برنامه‌های رسمی آنان باشد. برنامه‌های آموزش بهداشتی ارائه شده در سال‌های اولیه مدرسه اثرات قابل توجه و مداومی در آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دارد. بدین لحاظ توجه به فعالیتهای بدنی منظم و مسائل بهداشتی در محیط‌های آموزشی، موثرترین و اساسی‌ترین عامل رشد طبیعی جسمی، روانی و فراگیری آموزشی در دانش‌آموزان است.

کلیدواژه: بهداشت، فعالیت بدنی، شاخص‌های بهداشتی، برنامه درسی تربیت بدنی و بهداشت

امروزه مقوله «توسعه» دغدغه‌خاطر بسیاری از کشورهاست. به زبان ساده، توسعه، چیزی جز رضایت‌بخش‌تر کردن وضعیت زندگی مردم نیست. از آنجا که بدون سلامتی، هیچ‌کس از زندگی خود راضی نخواهد بود، بنابراین استقرار سلامت در اصول بنیادین توسعه امری اجتناب‌ناپذیر است. در اقتصاد بهداشت، سلامت انسان، یک سرمایه تلقی می‌شود. در همین راستا برخورداری از مراقبت‌های بهداشتی، از اساسی‌ترین حقوق مردم شناخته شده و اصل ۲۹ قانون اساسی جمهوری اسلامی نیز به صراحت بر آن تأکید کرده است. بنابراین سرمایه‌گذاری بر روی کودکان و دانش‌آموزان یک سرمایه‌گذاری مقرون‌به‌صرفه است. کودکان آینده‌سازان کشورند و هرگونه کم‌توجهی در حفظ و تأمین سلامت آن‌ها ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر است. سنین دبستان (۶-۱۲ سالگی) که در آن، آموزش‌های پایه ارائه می‌شود، دوران مهمی از زندگی محسوب می‌گردد. در این مرحله از زندگی، تغذیه و سلامتی و فعالیت‌بدنی کودکان به‌منظور حداکثر بهره‌برداری از فرصت‌های آموزشی، اهمیت فراوان پیدا می‌کند.

مدرسه، نهادی بنیادی است که امکان توسعه بهداشت کودکان و جامعه را فراهم می‌سازد. جمعیت عظیم معلمان و

تاریخچه بهداشت

دربارهٔ چگونگی وضعیت بهداشت در جهان، تا قبل از قرن نوزدهم نمی‌توان با قاطعیت اظهار نظر کرد. نتیجه بررسی‌های انجام شده بر روند رشد جمعیت جامعه انسانی از ۸ هزار سال قبل از میلاد تاکنون، تا حدی می‌تواند ما را به صحت این ادعا سوق دهد که سیر آرام رشد جمعیت، در گذشته، ناشی از مرگ‌ومیرهای بسیار زیاد بوده که خود ناشی از شیوع بیماری‌هایی نظیر طاعون، آبله، تیفوس و کشتارهای حاصل از آن بوده است، علاوه بر این بیماری‌های مزمن مانند سل و مالاریا نیز مزید بر علت بوده‌اند. در حقیقت تاریخچه بهداشت به ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد بر می‌گردد. در چین و هند، قبل از میلاد مسیح تلقیح

بر ضد آبله معمول بوده است. همچنین در

شواهدی که از تمدن‌های باستان به‌دست

آمده است، توجه به شبکهٔ فاضلاب و

حمام‌های عمومی از اهمیت خاصی

برخوردار بوده است. در موارد

دیگری، جداکردن جذامیان در

زمان امپراطوری روم قدیم گزارش

شده است. در سال ۱۳۸۳ میلادی

در امپراطوری عثمانی، شورای عالی

بهداشت تأسیس شد. در سال‌های ۱۵۰۰

میلادی، نیاز به توسعه بهداشت عمومی در اروپا

احساس گردید. در حدود سال‌های ۱۶۰۰، کشورهای

اروپایی به فکر تعیین معیار و ضابطه به‌منظور خبررسانی

و اطلاع از وضع جامعه افتادند. نکتهٔ مهم، توجه آن‌ها به

بررسی و تجزیه و تحلیل مرگ‌ومیرهای ناشی از رعایت

نکردن مسائل بهداشتی بود که در سال‌های بعد مبادرت به

تأسیس سازمان سرشماری و ثبت وقایع حیاتی نمودند. در

سال ۱۶۶۲ فردی به نام گرانت در انگلستان اقدام به این کار

نمود. توسعه و تکامل بهداشت عمومی در قرن ۱۹ در حقیقت

نتیجهٔ پیشرفت دانش از یک طرف و احساس مسئولیت

جوامع اروپایی از طرف دیگر بوده است. بهسازی محیط

در آن زمان برای کشورهای اروپایی مهم‌ترین مسئله بود.

اولین کنگرهٔ بین‌المللی بهداشت عمومی در سال ۱۸۵۱ در

شهر پاریس تشکیل شد. پاستور در زمینهٔ میکروبی‌شناسی،

تصویری دقیق از نحوهٔ انتقال بیماری‌های عفونی ارائه داد.

بعد از جنگ جهانی دوم، بسیاری از کشورهای جهان برای

پیش‌گیری از بیماری‌ها و استفاده از روش‌های متداول در

زمینهٔ واکسیناسیون، بهداشت محیط و سایر جنبه‌های

عمومی به فکر افتادند. بعد از جنگ جهانی دوم، در سال ۱۹۴۵ همه دولت‌ها اقدام به تأسیس بهداشت جهانی نموده، در سال ۱۹۴۶ اساس‌نامه آن را تدوین کردند و در حال حاضر ۱۵۰ کشور عضو این سازمان هستند. ایران، چهارمین کشور دنیا بود که اساس‌نامهٔ این سازمان را پذیرفت و در سال ۱۳۲۸ هجری شمسی به گروه سازمان‌های متخصص ملل متحد پیوست.

تاریخچه بهداشت در ایران

کشور ایران در طول فرهنگ و تمدن چند هزارساله

خود، مذاهب و آداب و رسوم خاص خود را داشته است.

این آداب و رسوم از عوامل مهم در ساخت تاریخ کشور

بوده‌اند. بهداشت در دورهٔ هخامنشیان مورد

توجه بوده و رعایت می‌شده است. کورش

در لشکرکشی‌ها آب را می‌جوشانند

تا در میدان جنگ سپاهیان بیمار

نشوند. در آیین زرتشت، آتش،

رمز پاکی و شایستهٔ احترام و

خاک و آب، سرچشمهٔ زندگی بوده

است. وزارت بهداشت ایران در سال

۱۳۳۰ تأسیس شد و بعد از آن ایران

به عضویت سازمان بهداشت جهانی درآمد.

طبق آمار، مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر در روستاهای

ایران، امراض عفونی و انگلی، و در شهرها امراض قلبی است.

در کشورهای پیشرفته، مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر کودکان

زیر یک سال، بیماری‌های مادرزادی است.

تعاریف بهداشت

از بهداشت تعاریف زیادی شده است، اما تعریفی که

بیش از همه مورد استفاده قرار می‌گیرد، تعریف سازمان

بهداشت جهانی است. طبق این تعریف، «بهداشت یک

حالت کامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است» و

تنها عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو نمی‌تواند

دلیل بر سلامتی باشد. انجمن پزشکان آمریکایی، بهداشت

را «هنر و دانش تأمین سلامتی مردم و حمایت و بهتر

گردانیدن آن، از طریق فعالیت‌های سازمان‌یافتهٔ اجتماعی»

می‌داند. دو محقق انگلیسی به نام فریزر و بروکینگتون در

تعریف بهداشت می‌گویند: بهداشت عبارت است از احساس

شادایی جسمی و روحی، همراه با ذخیرهٔ قدرت براساس

عملکردهای عادی بافت‌ها و هماهنگی و تطابق جسمی و

توجه به فعالیت‌های بدنی
منظم و مسائل بهداشتی در
محیط‌های آموزشی، موثرترین
و اساسی‌ترین عامل رشد
طبیعی جسمی، روانی و
فراگیری آموزشی در دانش
آموزان است

دارد. برای مثال، امید به زندگی در کشورهای کم رشد بین ۳۰ تا ۳۵ سال و در کشورهای توسعه یافته در حدود ۷۰ سال است. حد متوسط امید به زندگی معیار تندرستی و بهداشت محسوب می شود؛ به طوری که هر قدر شرایط بهداشت جامعه بهتر باشد، امید به زندگی در آن جامعه بالاتر است و هر قدر مرگومیر کمتر باشد امید به زندگی بیشتر خواهد بود.

ج: میزان مرگومیر خام: این میزان، احتمال مرگومیر را برای هر هزار نفر در مدت یکسال برای کلیه سنین اعم از مرد و زن مشخص می کند و فرمول آن عبارتند از:

$\times 1000$ تعداد مرگومیر از موالید در مدت یکسال
جمعیت آن محل در وسط همان سال

د-میزان مرگومیر کودکان کمتر از یک سال: این شاخص، میزان مرگومیر را برای هر هزار کودک کمتر از یک سال مشخص می کند و فرمول آن عبارت است از:

$\times 1000$ تعداد مرگومیر از موالید در مدت یکسال
تعداد نوزادانی که در همان سال زنده به دنیا آمده اند

برنامه درسی تربیت بدنی و بهداشت

تغییرات سریع شیوه زندگی باعث دگرگون شدن الگوی غذایی و فعالیت های جسمی کودکان و نوجوانان می شود و آن ها را در معرض خطر اضافه وزن و چاقی قرار می دهد. این مشکل به ویژه در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران، به سرعت رو به افزایش است. چاقی دوران کودکی و نوجوانی. علاوه بر عوارض حاد، فرد را در برابر عوارض مزمن بسیاری قرار می دهد. دنیای یک کودک را خانه، مدرسه و جامعه پیرامون او تشکیل می دهد. براساس تجارب گذشته این مکان ها سهم عمده ای در وقوع حوادث و بروز بیماری ها دارند. هرگاه وضعیت ایمنی و بهداشت مدارس و همچنین بهداشت فردی دانش آموزان، در سطح قابل قبولی نباشد، احتمال وقوع حوادث و جراحت و مرگ دانش آموزان وجود دارد. اگر معیارهای ارگونومی در مدارس

«بهداشت یک حالت کامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است» و تنها عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو نمی تواند دلیل بر سلامتی باشد

روحی که موجب فراهم شدن وسایل زندگی سرشار از نشاط برای انجام خدمات و کارهای عادی می گردد. در همین راستا عواملی که تأثیر بیشتری در وضع بهداشت دارند، عبارتند از:

● شرایط اقتصادی: هر اندازه درآمد افراد بیشتر باشد، دسترسی به شرایط زندگی بهداشتی مثل مسکن مناسب، تغذیه خوب و ... بیشتر خواهد شد.

● شرایط کشاورزی: تولید محصولات متنوع کشاورزی به اندازه کافی سبب استفاده بیشتر مردم از آن ها خواهد شد و سلامت همگانی را به دنبال خواهد داشت.

● آموزش و پرورش: اگر امکانات آموزش و پرورش به اندازه کافی در اختیار مردم باشد، درصد بیشتری از مردم باسواد می شوند و سطح سواد جامعه بالاتر می رود و در نهایت درک بهتری نسبت به مسائل مختلف از جمله مسایل بهداشتی پیدا می کنند.

● وسایل ارتباط جمعی: از طریق وسایل ارتباط جمعی می توان در مورد مسایل بهداشتی به مردم آگاهی بیشتری داد و آن ها را به رعایت این مسایل تشویق کرد.

● فرهنگ: عقاید و رفتار مردم به فرهنگ شان بستگی دارد و به همین دلیل در مواقعی تغییر می کند.

شاخص های بهداشتی

برای آگاهی از وضعیت بهداشتی یک جامعه و مقایسه آن با سطح مطلوب، نیاز به شاخص هایی است که با اندازه گیری و تفسیر آن ها می توان نیازهای بهداشتی را بررسی کرد و به راه حل هایی رسید. مهم ترین شاخص های بهداشتی که درجه سلامتی یا وضع بهداشت جامعه را ارزیابی می نمایند عبارتند از:

الف- میزان رشد طبیعی جمعیت: این فرمول نشان می دهد که در مدت یکسال با توجه به مرگومیر و تولیدمثل، در هر هزار نفر، چه تعدادی افزوده می شوند، فرمول آن عبارت است از:

$\times 1000$ تفاضل تعداد مرگومیر از موالید در مدت یکسال

ب- امید به زندگی: امید به زندگی عبارت است از تعداد سال هایی که انتظار می رود افراد جامعه بتوانند زنده بمانند، به تعریفی دیگر متوسط عمر مفید افراد در یک جامعه مشخص امید به زندگی نام

رعایت نشود، خستگی و ناراحتی‌های اسکلتی و ماهیچه‌ای را به‌همراه خواهد داشت. مهمترین عوامل کاهش‌دهنده سطح بهداشت، ایمنی و ارگونومی (مهندسی فاکتورهای انسانی) در مدارس عبارت از سرانه ناکافی فضای آموزشی، عدم آموزش صحیح، سرانه ناکافی فضای ورزشی، نزدیکی مدرسه به مکان‌های غیربهداشتی و غیرایمن، قدیمی بودن ساختمان مدارس، شرایط غیربهداشتی توالی، دست‌شویی و آب‌خوری، وضعیت غیربهداشتی و غیرایمن کلاس درس و محوطهٔ مدرسه و ناکافی بودن امکانات کمک‌های اولیه می‌باشد.

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک وسیلهٔ بهداشتی مناسب در خدمت جامعه باشد. از جمله راه‌های غیر دارویی که برای مقاوم‌ساختن افراد در تمامی سنین زندگی پیشنهاد می‌گردد، ورزش و فعالیت‌های جسمانی منظم است. امروزه فعالیت

بدنی منظم قبل از اینکه یک هنر و مهارت محسوب شود، یک وسیلهٔ درمانی است. بسیاری از افرادی که به بیماری‌های گوناگونی مانند چاقی مفرط، دردهای زمین‌گیر کننده، سکت‌های قلبی، صدمات مفصلی و عضلانی و عدم تناسب جسمی مبتلا هستند، می‌دانند که فعالیت‌بدنی منظم

می‌تواند در به دست آوردن تندرستی مجدد به آن‌ها کمک کند. ورزش علاوه بر بعد اجتماعی در قالب اوقات فراغت و تفریحات سالم، رکن مهمی در حفظ تندرستی افراد جامعه است.

با توجه به ماشینی شدن زندگی امروزی و عدم فعالیت، کسالت‌های جسمی و روحی بسیاری از انسان‌ها را تهدید می‌کند و تنها فعالیت جسمی است که می‌تواند

بهبود و سلامت آن‌ها را تضمین نماید. طبق گزارش‌های آماری در ۸۶ درصد مدارس ابتدایی

و ۸۴ درصد مدارس متوسطه بیشتر کشورها، برنامهٔ درسی تربیت‌بدنی یک

درس اجباری است. امروزه تربیت‌بدنی در مدارس جهان، به‌عنوان هنر و علم حرکت انسان مطرح است که به چربی و چگونگی حرکت پاسخ می‌دهد و علل فیزیولوژیکی، روانی

و اجتماعی آن را به دانش‌آموزان می‌آموزد. شواهد علمی بسیاری وجود دارد که بر نیاز اساسی کودکان، نوجوانان و جوانان به آموزش تربیت‌بدنی و نقش یک زندگی فعال و سهم تربیت‌بدنی در آن و همچنین لزوم تشویق کودکان به شرکت در ورزش‌ها تأکید دارد. در نیمهٔ دوم قرن بیستم شواهد بسیار قوی پزشکی و سایر شواهد علمی در تأیید وجود درس تربیت‌بدنی به‌عنوان یک درس اساسی در برنامهٔ درسی مدارس ارائه شد که این شواهد مبانی علمی و سنگ زیربنای «فرد فرهیخته در تربیت‌بدنی» و شرکت منظم و مادام‌العمر در فعالیت‌های بدنی را تشکیل می‌دهد. سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد (یونسکو) در منشور خود در سال ۱۹۷۸ جایگاه تربیت‌بدنی را به‌عنوان یکی از «حقوق اساسی بشر» به رسمیت شناخت و خواستار فراهم آوردن فرصت‌های آموزشی

برای آن در سیستم‌های آموزشی کشورها گردید (ماده ۱) و از کشورها خواسته شد تا از طریق اختصاص جایگاه شایسته و مهم در نظام آموزشی خود، جایگاه تربیت‌بدنی و ورزش را ارتقا بخشند (ماده ۲).

هرگاه وضعیت ایمنی و بهداشت مدارس و همچنین بهداشت فردی دانش آموزان، در سطح قابل قبولی نباشد، احتمال وقوع حوادث و جراحت و مرگ دانش آموزان وجود دارد

بهداشت ورزشی و سبک زندگی

بهداشت ورزشی را می‌توان، شناخت و کاربرد مجموعه‌ای از علوم و روش‌های تضمین‌کننده سلامت جسمی و روحی افراد در فعالیت‌های ورزشی تعریف کرد. به‌عبارت دیگر می‌توان گفت بهداشت ورزش عبارت است از به‌کارگیری و استفاده از علوم و روش‌های مناسب در هنگام فعالیت‌های ورزشی، برای پیش‌گیری از بروز و اشاعهٔ بیماری‌ها و جلوگیری از صدمات در محیط ورزش.

فعالیت‌های بدنی منظم، از جمله مهم‌ترین رفتارهایی است که می‌تواند از ابتلای فرد به بیماری‌های غیرواگیر

جلوگیری کند. در سال ۲۰۰۵ به‌دلیل بیماری‌های غیرواگیر مژمن ۳۵ میلیون مرگ در جهان اتفاق افتاد که ۶۰ درصد آن از کلیهٔ مرگ‌ها و ۴۷ درصد بیماری‌ها را شامل می‌شود.

به گزارش سازمان جهانی بهداشت، این میزان برای سال ۲۰۲۰ به ترتیب ۷۳ درصد مرگ‌ها (سه چهارم کلیه مرگ‌ها) و ۶۰ درصد بیماری‌ها را شامل خواهد شد. این مشکل در کشورهای با درآمد متوسط و فقیر جدی‌تر است و به یک همه‌گیری تبدیل شده، که حدود ۸۰ درصد مرگ‌ها را شامل می‌شود. عدم رعایت بهداشت، تغذیه ناسالم، عدم تحرک و استعمال دخانیات از عوامل خطرناک بروز بیماری‌های مزمن هستند. حذف این عوامل خطر می‌تواند از بیماری‌های قلبی زودرس و همچنین سکته و دیابت تیپ ۲، تا ۸۰ درصد و از ابتلا به سرطان تا ۴۰ درصد پیش‌گیری کند.

دانش آموز و پیش‌گیری از حوادث (شاخص‌های مربوط به سلامت جسمانی)

● توجه به سلامت روان شناختی دانش‌آموزان از قبیل نسبت تعداد مشاوران یا روان‌شناسان تربیتی و مربیان پرورشی به تعداد دانش‌آموزان، توجه و تقویت عزت نفس و ایجاد خودپنداره، مثبت در شاگردان، توجه و پیش‌گیری از اختلالات عاطفی و هیجانی در شاگردان (شاخص‌های مربوط به سلامت روانی).

ب) شاخص‌های مربوط به تعامل شاگردان با اولیا

و مربیان:

● روابط سالم و تربیتی اولیا و مربیان، توجه به آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی در تعاملات مربیان بهداشت، آموزشی و پرورشی با شاگردان و ارتباط تنگاتنگ اولیا و مربیان در تأمین نیازهای جسمانی و روانی شاگردان.

ج) شاخص‌های مربوط به متون، محتوا و

روش‌های آموزش و ارزش‌یابی:

● تطبیق موارد و محتوای آموزشی با استعدادها و توانایی‌های خاص شاگردان، توجه به رغبت، علاقه و انگیزش شاگردان در انتخاب، تدوین و تدریس محتوای آموزشی، تطبیق روش‌های آموزش با توجه به سطوح رشد شناختی و هیجانی شاگردان و توجه به روان‌شناسی و بهداشت روانی امتحان و ارزش‌یابی در شاگردان.

از منظر اصلاح سبک زندگی، تمرینات و ورزشی، یک ابزار مهم در کاهش کلسترول (چربی بدن) و ارتقای سلامت به‌شمار می‌روند. اگرچه فعالیت

هوازی مهم‌ترین نقش را در

کاهش کلسترول ایفا می‌کند، اما شایان ذکر است که هر نوع از فعالیت جسمانی که عامل کاهش کلسترول است، باعث کاهش وزن و ارتقای سلامت قلب می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که با تمرینات منظم می‌توان لیپوپروتئین با

**فعالیت‌های بدنی منظم،
از جمله مهم‌ترین رفتارهایی
است که می‌تواند از ابتلای
فرد به بیماری‌های غیرواگیر
جلوگیری کند
مدارس، مخصوصاً مدارس
ابتدایی بهترین محل برای پیاده
کردن اهداف بهداشتی
هستند**

فعالیت جسمانی منظم به‌عنوان یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سالم به‌شمار می‌رود و نقش مهمی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌ها دارد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، سالانه ۱/۹ میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل عدم تحرک جسمانی اتفاق می‌افتد. عدم تحرک جسمانی یکی از عوامل خطر بروز بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری‌های عروق قلبی، سرطان کولون، دیابت، چاقی، پوکی استخوان، فشارخون بالا و اختلالات روان‌شناختی و... است. تحقیقات نشان داده که فعالیت فیزیکی بدنی منظم، خطر ابتلا به بیماری‌های فوق را کاهش می‌دهد. همچنین خطر سکته مغزی را نیز کم و به کنترل وزن کمک می‌کند و در حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل و ماهیچه‌ها نقش دارد. با توجه به تحلیل نتایج مطالعات انجام شده در حوزه بهداشت، موارد زیر جزء شاخص‌های اصلی برخورداری از بهداشت جسمانی و روانی دانش‌آموزان عنوان شده است:

الف. شاخص‌های مربوط

به نیازهای فردی

دانش‌آموزان:

● برخورداری از سطح بهینه بهداشت و سلامت جسمی، پیش‌گیری از بیماری‌های جسمانی، توجه شایسته به ورزش و حفظ استانداردهای ورزشی مانند نسبت معلم ورزش به

چگالی کم را بین ۵ تا ۱۰ درصد کاهش و متعاقباً لیپوپروتئین با چگالی بالا را ۳ تا ۶ درصد افزایش داد. همزمان با کاهش وزن می‌توان استقامت قلب، استخوان‌ها و دیگر عضلات بدن را تقویت کرد. در راهنماهای انستیتو ملی قلب، ریه و خون و انستیتو ملی بیماری دیابت، گوارش و کلیه، توجه به اصلاح اولیه سبک زندگی شده است که شامل کاهش ۱۰۰۰-۵۰۰ کالری رژیم غذایی در روز، افزایش فعالیت جسمانی و رفتار درمانی می‌باشد. برای ارتقا و حفظ سلامت، همه افراد سالم نیاز به انجام فعالیت جسمانی متوسط بی‌هوازی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه به میزان ۵ روز در هفته یا فعالیت جسمانی شدید بی‌هوازی به مدت حداقل ۲۰ دقیقه به میزان ۳ روز در هفته دارند.

بنابراین ضرورت و اهمیت توجه به کودکان و سلامت آن‌ها به‌عنوان نیروی بالقوه ایجاب می‌کند تا جایگاه انحصاری مدرسه به‌عنوان پایگاهی برای آموزش و پرورش کودکان و در نهایت جامعه‌ای سالم برای فردای ایران، بیش از پیش مدنظر قرار داده شود.

جمع بندی

مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی بهترین محل برای پیاده کردن اهداف بهداشتی هستند. دانش‌آموزان امروز پدران و مادران فردا هستند و در صورتی که با مفاهیم، طرز برخوردها و الگوهای رفتاری صحیح آشنا شوند، از

آنجایی که این رفتارها و مفاهیم، در سنین شکل‌گیری شخصیت آن‌ها کسب شده‌اند به‌صورت پایدار و ثابت باقی می‌مانند. این امر موجب می‌شود که آن‌ها از تمامی فواید تندرستی بهره‌مند شوند و تأثیر عمیقی بر شیوه زندگی خود و خانواده‌ای که در آینده تشکیل خواهند داد و به‌طور کلی جامعه بگذارند.

از آنجا که مدارس نقش بسیار مهمی در برآوردن احتیاجات اساسی جسمانی و روانی بخش نسبتاً بزرگی از افراد جامعه؛ یعنی دانش‌آموزان دارند که از نظر ویژگی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی با یکدیگر متفاوت‌اند، لازم است برای رسیدن به عملکرد رضایت‌بخش، مسائل مرتبط با بهداشت روانی و جسمانی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهند. مطالعه فونکر و همکاران او مؤید تأثیر عادات زندگی دوران نوجوانی به‌ویژه تغذیه و اجرای منظم فعالیت‌های بدنی بر سلیقه‌های غذایی و سبک زندگی

در دوران بزرگسالی است. کودکی که امروز به بهداشت و آموزش کافی دسترسی نداشته باشد، در آینده، موجودی ناتوان، منفی و مسئله‌دار و حداقل، از نظر جسمی و ذهنی، عقب مانده خواهد بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به جامعه ۱۳ میلیونی دانش‌آموزان کشور، در تدوین برنامه‌های بهداشت مدارس، یافته‌های علمی-پژوهشی کشورهای توسعه‌یافته از لحاظ شاخص‌های سلامت مدنظر قرار گرفته و توجه جدی به بازبینی فرهنگ بومی صورت گیرد.

منابع

۱. یداللهی، حسین. فضایی، امیرعباس. (۱۳۸۴). خصوصی‌سازی و چالش‌های پیش روی بخش بهداشت و درمان در ایران. همایش اقتصاد سلامت و بیمه درمان، پژوهشکده اقتصاد دانشگاه تربیت مدرس.
۲. حق پرست، حسن. (۱۳۸۳). اقتصاد بهداشت: دیدگاه‌ها و نظریات. فصلنامه تأمین اجتماعی، تهران.
۳. امینی، نجات. یداللهی، حسین. اینانلو، صدیقه. (۱۳۸۵). رتبه‌بندی سلامت استان‌های کشور. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال پنجم، شماره ۲۰.
۴. ایمانی، محمود. رخسانی، فاطمه. حسینی طباطبائی، سید محمد تقی. (۱۳۸۳). میزان آگاهی معلمان مدارس ابتدایی از نیازهای بهداشتی دانش‌آموزان. طبیب شرق، سال ششم، شماره ۳.
۵. اقبالی، محمد حسین (۱۳۸۴). بهداشت ورزش. انتشارات بامداد کتاب.
۶. زارع، رامین. جلالوندی، مهناز. رفیعی، محمد. (۱۳۸۵). بررسی وضعیت بهداشت محیط، ایمنی و ارگونومی مدارس ابتدایی استان مرکزی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره چهاردهم، شماره ۱، ص ۶۱-۶۹.
۷. رضایی، علیرضا. نظریان مادوانی، عباس (۱۳۹۱). فعالیت بدنی و سلامت. نشریه علمی ترویجی رشد آموزش تربیت بدنی، دوره سیزده، شماره ۲.
۸. توکلی، رضا. سنایی نسب، هرمز. کریمی، علی اکبر. نوع پرست، محمد (۱۳۹۱). مجله تخصصی پژوهش و سلامت، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گناباد، دوره ۲، شماره ۲.
۹. رهنما، اکبر. مهرداد، علی غلامی. (۱۳۸۳). بررسی وضعیت بهداشت روانی و جسمانی دانش‌آموزان دبیرآموز و عادی در مدارس استان همدان. دوام‌نامه علمی پژوهشی، دانشگاه شاهد، سال ۱۱، دوره جدید شماره ۹.

10. Powers E, Saultz J, Hamilton A, Lo V.

Clinical inquiries. Which lifestyle interventions effectively lower LDL cholesterol? J Fam Pract 2007;56(6):483-5.(11)

11. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007;39:1423- 34. (12)

12. Feunkes GI, de graff C, Meyboom S, food choice and fat intake of adolcents and adult , assosiation of written social network. pup med, 1998: 27(5).(13)

فعالیت بدنی منظم
می‌تواند به‌عنوان
یک وسیله بهداشتی
مناسب در خدمت
جامعه باشد

از آموزش راه رفتن تا قهرمانی آسیا...

گزارشی از مجتمع ورزشی حضرت فاطمه (س) تهران

محمد صادق دهنادی

مجتمع روزهای زوج در اختیار دانش آموزان پسر و روزهای فرد در اختیار دانش آموزان دختر قرار دارد.

هر چند این سوله ورزشی، بسیار جدید و شیک به نظر نمی‌رسد، اما ساعتی گشت و گذار در این مجموعه نه چندان بزرگ، نشان می‌دهد که چرا در میان زرق و برق سالن‌های ورزشی تقریباً مرفه این منطقه، سالنی با این صفا و سادگی می‌تواند دانش آموزان را جذب کرده و باعث پیشرفت آنان شود.

مسئول این مجتمع ورزشی، سعدالله مرادخانی کارشناس ارشد تربیت‌بدنی است که سابقه آموزگاری در حوزه ورزش مدارس و تحقیق و تدریس دانشگاهی در این حوزه را در کارنامه خود دارد و حدود سه سال است که در این سمت مشغول به کار است.

این گزارش حاصل گشت و گذار ما و گفت‌وگوی صمیمی ما با مسئولان واحد پسران و چند نفر از مربیان و ورزش آموزان این مجموعه است.

گزارش

پل نصر یا گیشا در غرب تهران، جایی شناخته شده است؛ مکانی در منطقه ۲ تهران. همان منطقه‌ای که به دلیل کیفیت آموزشی مطلوب مدارسش متقاضی زیادی برای درس خواندن دارد و در میان فضاهای آموزشی پایتخت ایران اسلامی، خوش نام است.

در انتهای خیابان هفدهم گیشا که مدرسه، هنرستان و فضاهای آموزشی فراوان دارد، با گذر از یک در کوچک، به راهروی تنگی وارد می‌شویم که راه ورودی یک سوله ورزشی به نام «مجتمع ورزشی حضرت فاطمه زهرا (س)» است. این

از ورزش‌های توپی تا رزمی در یک ورزشگاه

ورزشگاه حضرت فاطمه(س) در یک سوله ورزشی چند منظوره، در اختیار دانش‌آموزان است. این ساده‌ترین عبارتی است که می‌توان درباره فعالیت‌های این مجموعه از زبان مرادخانی شنید.

به گفته وی در این ورزشگاه، در طبقه پایین سوله، در فضایی چند منظوره به آموزش و تمرین رشته‌های آموزشگاهی؛ مانند ورزش‌های توپی (فوتسال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون، تنیس و ...) و در فضایی مجزا که به صورت نیم طبقه ایجاد شده، به آموزش ورزش‌های رزمی و ژیمناستیک و آمادگی جسمانی با حرکات اصلاحی پرداخته می‌شود.

این ورزشگاه بیشتر در اختیار کانون‌های دانش‌آموزی است و در طول سال تحصیلی نیز، برای زنگ ورزش مدارس همجوار، در اختیار معلمان ورزش قرار می‌گیرد. در تابستان هم از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب به صورت یک سره در اختیار دانش‌آموزان علاقه‌مند به ورزش و همچنین تیم‌های دانش‌آموزی حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای قرار می‌گیرد.

به‌طور متوسط در سال تحصیلی که صبح‌ها دانش‌آموزان سر کلاس درس هستند، بیشترین فعالیت گروه پسران عصرهاست و روزانه بیش از ۲۵۰ نفر از این ورزشگاه استفاده می‌کنند اما در فصل تابستان، به دلیل تعطیلی مدارس، بین ۶۵۰ تا ۱۰۰۰ نفر هر روز از این امکانات بهره‌مند شوند.

یکی از برنامه‌های اساسی این ورزشگاه استعدادیابی است. این استعدادیابی هم در داخل ورزشگاه و هم از دل مدارس با همکاری کارشناسان این ورزشگاه صورت می‌گیرد. بسیاری از بازی‌کنان ملی، در ورزش‌های مختلف، مانند امیر حسین فشنگچی (فوتبال پرسپولیس)، قاسمی (فوتبال استقلال)، صادقی (بسکتبال مهرام)، سجاد کاشانی (بدمینتون)، علی مقدسی (بدمینتون) و ... درخشش خود را از همین جا شروع کرده‌اند.

تالار افتخارات این ورزشگاه نیز در میان سالن‌های مشابه، پرونده قابل قبولی دارد؛ به‌طوری که تیم‌های ورزشی این سالن توانسته‌اند در رشته‌هایی مانند فوتسال، بسکتبال، تنیس و بدمینتون رتبه‌های اول تا سوم استان تهران و حتی گاهی کشور را از آن خود کنند. تجهیزات این سالن محل خوبی برای تمرین تیم‌های استانی و کشوری است.

مزیت رقابتی برای یک سالن ورزشی آموزش و پرورش

امروزه با وجود کمبود سرانه ورزشی مدارس، مراکز متنوعی به ارائه خدمات ورزشی می‌پردازند و خانواده‌ها به‌ویژه

در مناطق مرفه‌تر شهر، گزینه‌های مختلف و متنوعی برای استفاده نونهالان خود از این امکانات دارند. شهرداری‌ها، ادارات تربیت بدنی، امور رفاهی سازمان‌ها و وزارت‌خانه‌ها، ورزشگاه‌های خصوصی و حتی برخی مساجد در طول سال مکان‌هایی را برای ارائه خدمات ورزشی و کلاس‌های قهرمانی مهیا کرده‌اند. اما ازدحام و شلوغی اماکنی مانند ورزشگاه حضرت فاطمه (س) و موفق بودن آن باید دلایل خاص دیگری داشته باشد.

مسئول این سالن معتقد است، یکی از دلایل موفقیت این ورزشگاه، پیوندی است که برنامه‌های این ورزشگاه با برنامه‌های ورزشی آموزش و پرورش دارد.

در واقع این ورزشگاه مکملی برای برنامه‌های آموزشی مدارس محسوب می‌شود. علاوه بر این، از نظر هزینه نیز مبالغ دریافتی در این مجتمع، در مقایسه با مراکز مشابه بسیار کمتر است.

وی می‌افزاید: البته از این مهم‌تر، توجهی است که ما به تربیت داریم، و اینکه به هر صورت مربیان ما همه از آموزگاران مدارس هستند؛ و همین نکته باعث می‌شود که در بیش از مسائل مادی که در مراکز دیگر بین ورزشکار و مربی مطرح است، این نکته اهمیت داشته باشد. ارتباط مخاطب ما با مربی، همان ارتباط دانش‌آموز با معلم است و این باعث شده گاهی

دانش‌آموز بیش فعالی که در هیچ جا بهره آموزشی نمی‌برده، در این باشگاه بتواند علاوه بر ورزش، بر مشکلات دیگر خودش هم غلبه کند. چنین اقداماتی به‌وجود آورنده یک فضای امن و قابل اعتماد برای خانواده‌هاست. استاد محمود گل‌پور آموزگار با سابقه ورزش که هم‌اکنون به افتخار بازنشستگی نایل شده و با مربی‌گری در رشته بدمینتون و حرکات اصلاحی، ارتباط خودش را با فضای دانش‌آموزی حفظ کرده، به موضوع تربیت و سلامت اخلاقی اشاره می‌کند و می‌گوید: «در کنار ورزش، ما معمولاً به مشکلات شخصی و رفتاری دانش‌آموزان هم توجه می‌کنیم. برای ما در اینجا بیش از قهرمانی، سلامت پایدار و همیشگی دانش‌آموز مهم است. به‌علاوه همیشه در کنار ما یک پزشک حضور دارد که با مشاوره وی می‌کوشیم مشکلات سلامتی افراد را نیز زیر نظر داشته باشیم.»

گل‌پور اضافه می‌کند: «ما، در اینجا، گاهی با بچه‌ها، مباحث شرعی را نیز در کنار ورزش مورد گفت‌وگو قرار می‌دهیم و بچه‌ها را به نماز و انجام واجبات تشویق می‌کنیم.»

به‌طور

متوسط در سال

تحصیلی که صبح‌ها دانش‌آموزان

سر کلاس درس هستند، بیشترین

فعالیت گروه پسران عصرهاست و روزانه

بیش از ۲۵۰ نفر از این ورزشگاه استفاده

می‌کنند اما در فصل تابستان، به دلیل

تعطیلی مدارس، بین ۶۵۰ تا ۱۰۰۰ نفر

هر روز از این امکانات

بهره‌مند شوند

مجموعه این مباحث برای خانواده‌ها، جذاب واقع شده است و بیشتر آن‌ها از چنین کارهایی استقبال می‌کنند.»

مطبی برای سلامتی دانش آموزان

اگرچه ورزش در همه ابعاد آن، راهی برای سلامتی بهتر و بیشتر است، اما در این ورزشگاه در کنار همه مربیان یک پایگاه پزشکی ورزشی نیز به رصد وضعیت سلامت دانش آموزان می‌پردازد.

دکتر ناصری پزشک ورزشگاه حضرت فاطمه (س) است. همه ورزشکاران برای استفاده از امکانات باید نزد او بروند و سلامتی‌شان را مورد بررسی قرار دهند. این پزشک که سابقه تحقیق بر روی پزشکی سنتی و ورزشی مطالعه دارد در مدت همکاری با ورزشگاه توانسته است برای بیش از هزار نفر پرونده سلامتی تشکیل دهد و بعد از معاینه قلب و ریۀ آن‌ها، با همکاری مربیان حرکات اصلاحی، تاکنون ده‌ها نفر را که به مشکلات حرکتی مانند قوس زانو، ضعف عضلات شکم، گودی کمر، کف پای صاف، جلو بودن گردن و ... مبتلا بوده‌اند، کمک کرده تا به جای عمل جراحی با تمرین، ممارست و حتی تغذیه‌های خاص سلامتی خود را به دست بیاورند.

حاصل این کار، تدوین چند مقاله برای مجلات علمی بوده است و بسیاری را نسبت به خطرهای ناشی از کم تحرکی و آپارتمان‌نشینی که موجب از بین رفتن قامت و بدن طبیعی شده، آگاه کرده است.

استاد گل‌پور هم که این روزها به کمک دکتر ناصری شتافته، علاوه بر مربی‌گری حرفه‌ای بدمینتون، به قول خودش، به بسیاری از دانش آموزان آموزش صحیح راه رفتن می‌دهد. این آموزش برای دانش آموزان که به علت سبک غلط زندگی دچار مشکلات حرکتی هستند، بسیار لازم و حیاتی به نظر می‌رسد.

در کنار ورزش، ما معمولاً به مشکلات شخصی و رفتاری دانش آموزان هم توجه می‌کنیم. برای ما در اینجا بیش از قهرمانی، سلامت پایدار و همیشگی دانش آموز مهم است

با شاگرد تنبل‌ها تمرین نمی‌کنیم

مصطفی صادقیان، مربی تیم‌های پایه بسکتبال مهرام که خود آموزگار ورزش این منطقه است و به مربی‌گری بسکتبال نیز در این مجتمع مشغول است، با اشاره به اهمیت پرورش در کنار آموزش می‌گوید: امکانات و ایمن‌سازی مطلوب فضاهای ما و تقید ما به تأمین استانداردهای ایمنی، باعث ایجاد یک فضای مناسب برای ورزش شده است که در آن می‌توانیم استعدادها را شناسایی کنیم و در کنار ورزش به درس و اخلاق بچه‌ها نیز نیم‌نگاهی داشته باشیم.

وی با بیان اینکه، ما با بچه‌هایی که ورزش کردن باعث ضعیف شدن درشان شده تمرین نمی‌کنیم، می‌افزاید: در این مکان سعی می‌کنیم علاوه بر ورزش، یک هدف بلندتر را که تحویل دادن یک دانش‌آموز سالم و خردمند است، دنبال کنیم.

مرادی، دانش‌آموزی که حدود دو سال است برای آموختن و تمرین بسکتبال به این سالن می‌آید، نیز ضمن تصدیق حرف‌های مربی می‌گوید: به خاطر مربیان و نظارت مسئولان، این ورزشگاه جو خوبی دارد و خانواده‌های ما از این قضیه بسیار راضی هستند.

یکی دیگر از دانش‌آموزان که حدود ۶ سال است در این ورزشگاه تمرین می‌کند، در این زمینه اضافه می‌کند: مربیان ما اکثراً هر جلسه حدود ۱۰ دقیقه با ما گفت‌وگو می‌کنند و ما می‌توانیم بعد از تمرین برخی مشکلات شخصی خودمان را نیز با ایشان مطرح کنیم.

نیازهایی برای آینده‌ای روشن‌تر

سرانۀ اماکن ورزشی به‌ویژه در حوزه آموزش و پرورش کم است و لازمه بهبود وضعیت ورزش دانش‌آموزی، بهبود این سرانه است.

مرادخانی امیدوار است ضمن توجه به توسعه چنین فضاهایی، بهینه‌سازی امکانات نه‌چندان ارزان این سالن‌ها در دستور کار آموزش و پرورش قرار گیرد و دست‌کم با از بین رفتن دور طولانی و نگران‌کننده بازگشت درآمد این اماکن، برای تعمیر و نگهداری وسایل آسیب‌دیده، دست مسئولان چنین سالن‌هایی برای اداره بهینه این ورزشگاه‌ها باز شود.

اما مربیان این ورزشگاه در کنار درخواست برای بهینه‌شدن نگهداری از سالن، انتظار دارند فاصله فاحش دستمزدهای مربیان چنین ورزشگاه‌هایی با سایر اماکن ورزشی کاهش یابد تا مربیان طراز اول هم‌چنان بتوانند همکاری خودشان را با آن حفظ کنند و کم بودن دستمزدهای دریافتی ایشان، باعث عدم همکاری یا کاهش کیفیت کاری نشود.



غالباً دور از دسترس امروزی؛ تجهیزات ساده چوب و سنگ دیروز، به ابزارهای پیشرفته؛ فراگیران با درگیری‌های جسمانی فراوان در زندگی روزانه و البته اوقات فراغت و بیکاری کمتر و علایق ورزشی محدودتر دیروز، به فراگیرانی کم‌تحرک و دارای اوقات فراغت بسیار و علایق ورزشی متعدد و معلمان غیرمتخصص رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، به معلمان با تحصیلات متوسط تا بالا در رشته علمی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی تغییر وضعیت داده‌اند. ظهور و بروز پیامدهای مثبت ناشی از تحقق اهداف درسی تربیت‌بدنی، پیاده شدن مطلوب محتوای درس تربیت‌بدنی،

اهداف، محتوا، مواد آموزشی، فضاها، تجهیزات، مخاطبان و معلمان درس تربیت‌بدنی در طی سالیان گذشته دچار تغییرات اساسی و سریعی شده‌اند. مطالعه سوابق تاریخی نشان می‌دهد که هدف‌های آموزشی نظامی گذشته، امروزه به هدف‌های تربیتی و تندرستی، محتوا از آموزش‌های نظامی خشن، به آموزش شیوه‌های زندگی فعال و سالم؛ مواد آموزشی از جزوات و کتاب‌های ساده، به لوح‌های فشرده و چند رسانه‌ای؛ فضاها، فضاهای طبیعی در دسترس دیروز، به سالن‌ها و زمین‌های ورزشی مدرن و

گذراز «روش‌ها» به «الگوهای» تدریس درس تربیت‌بدنی؛ انتخاب یا ضرورت؟



بخش اول؛ کلیاتی از روش‌ها و مدل‌های (الگوهای)
تدریس (یا آموزش) درس تربیت‌بدنی

دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



بهره‌گیری مناسب از مواد آموزشی جدید و پیشرفته، استفاده مطلوب از فضاهای آموزشی- ورزشی، کاربرد تجهیزات و ابزار آموزشی و ورزشی جدید، توجه به نیازها و علایق فراگیران و طراحی و اجرای برنامه‌ها متناسب با شرایط رشدی؛ نیازمند وجود و تلاش معلمانی متخصص است که از بهترین شیوه‌های انتقال و تدریس بهره‌گیرند. با این همه تغییر و تحول در مؤلفه‌ها و ارکان برنامه درسی تربیت‌بدنی در مدارس، اکنون نوبت به آن رسیده تا از روش‌های تدریس گذر کرده، از مدل یا الگوهای تدریس جایگزین آن‌ها استفاده شود؛ انتخابی که ضرورت است!

هدف از نگارش این مقاله (که در چهار بخش مجزا و در چهار شماره چاپ خواهد شد)، ضمن بیان کلیاتی از روش‌ها و الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی (به‌عنوان بخش اول از مقاله)، معرفی و تحلیل الگوهای رایج تدریس و آموزش درس تربیت‌بدنی است؛ تا معلمان تربیت‌بدنی به مدد آشنایی با آن‌ها و تشخیص ضرورت‌ها، به‌سوی استفاده از الگوها برای تدریس درس تربیت‌بدنی در دوران معاصر رهنمون شوند.

کلیدواژه‌ها: روش‌ها، الگوهای درس تربیت‌بدنی، تربیت‌بدنی

چیستی روش‌ها و الگوهای تدریس (یا آموزش)

به‌عنوان یک معلم دانشگاه، در تدریس واحدهای درسی «روش‌های تدریس تربیت‌بدنی و تربیت‌بدنی در مدارس» همواره سعی کرده‌ام تا با تعریف و معرفی روش‌ها و الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی، اهمیت و ضرورت رویکرد به الگوهای تدریس را به دانشجویان و معلمان آینده گوشزد کنم. معتقدم

که الگوها در حکم عدد صد است که سایر اعداد را نیز در خود دارد: «چون که صد آمد، نود هم پیش ماست» (مولوی). برای توجیه این اعتقاد برای معرفی روش و الگو و تمایز عمده آن‌ها، که قابل تعمیم به بحث ما نیز می‌باشد؛ همواره از یک مثال ساده بهره می‌گیرم و می‌دانیم که در «مثل مناقشه نیست!» در بین خیاط‌ها و دوزندگان لباس روشی به نام روش دوخت «الگو» است. در این روش ابتدا برای بخش‌های مختلف لباسی که قرار است دوخته شود، الگویی از مقوا و یا کاغذ خاصی (حتی روزنامه) تهیه می‌کنند و با قرار دادن آن‌ها بر روی پارچه، آن را برش می‌

دهند. از نظر من آن الگو شباهت زیادی به الگوهای تدریس دارد و مهم اینکه به‌راحتی توسط افراد بسیاری قابل استفاده است. اما شیوه برش پارچه، مثل شیوه و روش تدریس (یا آموزش) که مختص معلم و در انحصار اوست، ممکن است در میان افراد مختلف متفاوت باشد. یکی با قیچی برقی یا لیزری، یکی با قیچی دستی، یکی با تیغ موکت‌بری، یکی با چاقو و حتی ممکن است یکی با دست پارچه را از روی الگو ببرد. پس با اینکه الگو ثابت است، روش‌های متعددی ممکن است برای برش مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین نتیجه می‌گیرم که الگو «صدی است که نود، یعنی روش‌ها، را در خود دارد».

از نظر نگارنده روش تدریس یا آموزش، ناظر بر نحوه تعامل معلم و دانش‌آموز در کلاس درس است. از آنجا که هر دو معلم و دو دانش‌آموزی مثل هم نیستند و ضمناً موضوع یا محتوای تدریس نیز ثابت نیست؛ بنابراین روش‌های هر معلم برای تعامل با دانش‌آموز نیز متفاوت و متعدد خواهد بود. این اعتقاد وجود دارد که روش تدریس شیوه عمل معلم را در کلاس شکل می‌دهد و فرصت‌های مناسب را هم برای فراگیری دانش‌آموزان پدید می‌آورد. گفته شده که روش‌های تدریس متعددی از جمله روش توضیحی، روش مبتنی بر بیان فکر، روش مبتنی بر پیش‌سازمان دهنده‌ها، روش بحث گروهی، روش بارش فکری، روش مبتنی بر بازی، روش مبتنی بر همیاری، روش مبتنی بر ایفای نقش و... وجود دارد که معلمان با توجه به هدفی

که از تدریس دارند، از آن‌ها بهره می‌گیرند. برای روش‌های تدریس، که بعضاً «راه‌هایی برای آموزش» نیز تعریف شده، طیف با پیوستاری در نظر گرفته شده که یک طرف آن روش‌های معلم‌محور یا مستقیم (مثل روش دستوری، روش تکلیف) و در انتهای دیگر آن روش‌های شاگرد‌محور یا غیرمستقیم (مثل روش اکتشافی، روش حل مسئله) قرار دارند. روش تدریس به عوامل زیادی از جمله نگرش و شخصیت معلم، امکانات و تسهیلات مدرسه، تعداد شاگردان و غیره وابسته است، که بنا بر هدفی که دنبال می‌شود، تغییر می‌کند. مثلاً برای تحقق اهداف دانشی، روش سخنرانی یا پروژه و برای تحقق اهداف عاطفی، روش‌های غیرمستقیم توصیه شده است. خلاصه اینکه روش‌ها عمدتاً به‌لحاظ وسعت و محدوده عمل، تعداد محدودی از فعالیت‌ها و نتایج کوتاه‌مدت یادگیری را در برمی‌گیرند.

مدل یا الگوی تدریس یا آموزش، از نظر نگارنده، در

روش تدریس یا آموزش، ناظر بر نحوه تعامل معلم و دانش‌آموز در کلاس درس است

است؟ همه این نتایج می‌توانند به‌طور مستقیم به یک یا چند معیار (استاندارد) مربوط باشند.

ضرورت وجود و استفاده از الگوها

چندین دلیل موجه برای استفاده از مدل در تربیت‌بدنی وجود دارد. مدل به معلم اجازه می‌دهد قبل از

تصمیم‌گیری برای استفاده از مدل، آن را خوب بررسی کند. وقتی مدل براساس قیاس انتخاب شود، بیشتر احتمال دارد که محتوا، مفهوم و اهداف هر درس با همدیگر هماهنگ شوند. همچنین بیشتر مدل‌ها مورد پژوهش قرار گرفته‌اند. هر مدل می‌تواند به‌صورت یک «طرح کلی» برای معلم در نظر گرفته شود تا در طراحی و اجرای آموزش

از آن پیروی کند. یک مدل خوب، راه‌هایی را برای یک معلم فراهم می‌کند که بداند آیا به‌طور صحیح از مدل استفاده می‌کند و آیا مدل برای کمک به دانش‌آموزان در دستیابی به نتایج در نظر گرفته شده یادگیری، مؤثر واقع می‌شود یا خیر. هر مدل رفتارها، نقش‌ها، تصمیمات و مسئولیت‌های مورد انتظار از معلم و دانش‌آموزان را توصیف می‌کند و وظایف هر فرد را در کلاس روشن می‌سازد. مدل‌ها منعطف هستند و اجازه می‌دهند هر معلم، مدل را با

حکم ظرف یا حاملی است که هر مظلومی (محتوای درس تربیت‌بدنی) را می‌توان با استفاده از آن منتقل (یا به‌عبارتی تدریس) کرد. برخی مدل را «طرح یا الگویی که بتواند برای شکل‌گیری برنامه‌های آموزشی (دوره‌های بلندمدت تحصیلی) مورد استفاده قرار گیرد، مواد آموزشی را طراحی کند و آموزش را در کلاس و موقعیت‌های دیگر

هدایت نماید» تعریف می‌کنند. یک مدل برای استفاده در کل یک دوره آموزشی طراحی شده است و شامل برنامه‌ریزی، طراحی، اجرا و سنجش و ارزیابی آن دوره است.

برخی از ویژگی‌های مدل‌ها یا الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی به این شرح است:

- می‌توانند مشتمل بر چندین روش،

راهبرد، سبک و یا مهارت در یک واحد درسی باشند؛

- پایه‌های تئوریک قوی دارند؛

- تحقیقات بسیاری در خصوص ایجاد، توسعه و اجرای آن‌ها انجام شده است؛

- مدل‌های تدریس معمولاً به‌صورت میدانی در مدارس

و جاهای دیگر آزموده شده‌اند تا اطمینان حاصل شود که برای مقاصد مورد نظر به‌صورت کارآمد و مؤثر قابل

استفاده‌اند؛

- بیشتر مدل‌های تدریس ابتدا برای استفاده

در کلاس و به‌طور عمده برای دستیابی به نتایج حاصل از حیطه‌های شناختی و عاطفی، به‌وجود آمده‌اند؛

- هر مدل، مجموعه‌ای از نتایج را مشخص

می‌کند. این نتایج باید نشان

دهد که: آیا مدل به‌طور

صحیح به‌کار رفته است؟ و آیا

زمان کافی به آن اختصاص یافته

**روش تدریس به
عوامل زیادی از جمله
نگرش و شخصیت معلم،
امکانات و تسهیلات
مدرسه، تعداد شاگردان و
غیره وابسته است، که بنا
بر هدفی که دنبال
می‌شود، تغییر
می‌کند**



نیازهای ویژه فراگیران و شاخص‌های محتوا سازگار کند. برای تدریس مؤثر و رسیدن به انواع نتایج یادگیری در هر سه حیطه و تعیین دامنه توانایی‌های دانش‌آموزان، معلمان تربیت‌بدنی نیاز دارند تا انواع مدل‌های متفاوت تدریس و آموزش را بشناسند و به کار گیرند. منظور از مدل، طرح جامع و منسجمی برای آموزش است که شامل این بخش‌ها باشد:

- بنیادی نظری یا تئوریک؛
- توضیحاتی درباره پیامدهای یادگیری مورد انتظار؛
- آگاهی معلم بر دانش محتوایی؛
- فعالیت‌های یادگیری متناسب با رشد و مرحله به مرحله؛
- رفتارهای مورد انتظار از معلم و دانش‌آموز؛
- ساختارهای تکلیفی منحصر به فرد؛
- حد و حدود پیامدهای یادگیری؛
- سازوکارهای سنجش از اجرای دقیق مدل.

انتخاب و استفاده از «بهترین مدل برای بهترین هدف یا هدف‌ها و به بهترین طریق» می‌تواند، صرف نظر از محتوا و زمینه‌های کلاسی، در هر زمانی به تدریس مؤثر منجر شود

- مدل، یک چارچوب نظری یک‌پارچه را تدارک می‌بیند.
- مدل، پشتوانه تحقیقی دارد.
- مدل زبان تکنیکی (یا فنی) معلمان را ارتقا می‌دهد.
هر مدل آموزشی شامل واژگان فنی منحصر به فردی است که چارچوب نظری، طراحی و شیوه عمل را شرح می‌دهد. از این واژگان فنی با عنوان «زبان تکنیکی» یاد می‌کنیم تا از این طریق همه معلمان یک مفهوم مشترک برای اصطلاحات و واژگان به کار رفته در یک مدل داشته باشند.

- مدل، شرایطی فراهم می‌کند تا ارتباط بین آموزش و یادگیری تأیید شود. یک مدل آموزشی شامل الگوی منطقی تصمیم‌سازی، برنامه‌ریزی‌های مدیریتی، راهبردهای آموزشی، مهارت‌های تدریسی مجزا، اداره کلاس، فعالیت‌های یادگیری و سنجش است؛ یعنی تمام آنچه که برای تعیین اهداف اولیه برای افزایش یادگیری دانش‌آموزان طراحی می‌شود.

- مدل، سنجش‌های معتبرتری را برای یادگیری مهیا می‌کند.

- مدل، معلم را به تصمیم‌گیری در یک چارچوب واحد ترغیب می‌کند.
- مدل دقیقاً معیارهای مورد نظر و پیامدهای یادگیری را ارتقا می‌دهد.

با عنایت به شاخص‌های بالا و اینکه حداقل هشت مدل تدریس یا آموزش برای تربیت‌بدنی، شامل آموزش مستقیم، سیستم آموزش انفرادی، یادگیری مشارکتی، تعلیم و تربیت ورزشی، تدریس از طریق هم‌تسا، تدریس مبتنی بر تحقیق، بازی‌های ورزشی تاکتیکی و آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی در منابع معرفی شده است، در سه شماره آینده به معرفی و توصیف کلی و تحلیل این مدل‌ها براساس مبانی، تئوری و منطق، موضوع اصلی، اولویت‌های حیطه یادگیری و تعاملات حیطه‌ای، نیازهای رشدی، ویژگی‌های یاددهی-یادگیری و سنجش یادگیری خواهیم پرداخت.

مزایای استفاده از آموزش مبتنی بر مدل در تربیت‌بدنی

فواید بسیار زیادی برای آموزش مبتنی بر مدل در تربیت‌بدنی وجود دارد. انتخاب و استفاده از «بهترین مدل برای بهترین هدف یا هدف‌ها و به بهترین طریق» می‌تواند، صرف نظر از محتوا و زمینه‌های کلاسی، در هر زمانی به تدریس مؤثر منجر شود. آموزش مبتنی بر مدل می‌تواند فواید بی‌شمار مهمی برای معلمان تربیت‌بدنی به ارمغان آورد. مثال: - مدل، طرحی کلی و رویکردی منطقی به فرایند یاددهی و یادگیری را در دسترس قرار می‌دهد. همه مدل‌های آموزشی، الگوهای مشخصی از رفتارهای آموزشی معلم و دانش‌آموز را شرح می‌دهند که به طور مؤثر پیامدهای یادگیری را ترقی می‌دهند.

- مدل، اولویت‌های حیطه‌های یادگیری و تعاملات بین آن‌ها را روشن می‌کند. برنامه‌های تربیت‌بدنی امروز می‌توانند برای موفقیت دانش‌آموز در هر حیطه یا ترکیبی از حیطه‌های اصلی یادگیری کوشش کنند. معلمان، عموماً سه حیطه را می‌شناسند.

- هر مدل، یک موضوع آموزشی ارائه می‌دهد.
- مدل اجازه می‌دهد معلم و دانش‌آموزان وقایع جاری و آتی را درک کنند.

منابع
۱. آقازاده، محرم (۱۳۸۸). «روش‌های نوین تدریس»، تهران: نشر آبیژ.
۲. بهرنگی، محمدرضا (۱۳۸۸). «الگوهای تدریس»، تهران: کمال تربیت.
۳. رضائی‌نژاد، رحیم (۱۳۸۲). «تربیت‌بدنی در مدارس»، تهران: انتشارات سمت.
۴. گروه مترجمان، «مدل‌های آموزشی در تربیت‌بدنی»، کتاب زیر چاپ، انتشارات سمت.

سرگرمی‌ها در تربیت بدنی

نویسنده: برت جی. هولت
ترجمه: مهرنوش مهر و
کارشناس ارشد دانشگاه تهران



آموزشی



از زمانی که تاریخ نوشته شده است، انسان از طریق ترکیب جملات و تصاویر انواع لطیفه‌ها و داستان‌ها را بیان کرده است. کمتر از صدسال پیش روزنامه‌های تولید شد که به‌طور دائم جملات و تصاویر را با هم ترکیب و میلیون‌ها انسان را در دنیا سرگرم می‌کرد.

تأثیرات این داستان‌ها غیرقابل وصفاند. آن‌ها به مدت بیش از صد سال، بخشی از فرهنگ عامه مردم بودند و بیش از ۹۸ میلیون نفر داستان‌های تصویری روزنامه‌ها را می‌خواندند. حتی هنوز هم بسیاری از مردم این داستان‌ها را در وبسایت‌هایی که به داستان‌های تصویری اختصاص دارند، می‌خوانند. به همین علت مردم دیگر نیازی به اشتراک در روزنامه‌ها برای دسترسی داستان‌های تصویری ندارند. در حقیقت، درمی ۲۰۰۰ «PRNewswire» به اندازه‌ای خوانندگان «گارفیلد» بالا رفت که تخمین زده بودند روزانه حدود ۲۶۰ میلیون خواننده دارد.

چکیده

این مقاله، روش‌های تدریس بر اساس داستان‌های تصویری را بررسی می‌کند. بعد از تعریف و پیشنهاد راه‌های طبقه‌بندی این داستان‌ها، نویسنده پیشنهادهایی به معلمان تربیت‌بدنی برای استفاده از آن‌ها ارائه می‌دهد. همچنین نشان می‌دهد که چگونه می‌توان این داستان‌ها را به‌عنوان یک وسیله قدرتمند در دستورالعمل‌های تربیت‌بدنی قرار داد.

کلیدواژه‌ها: ورزش، تفریحات، داستان‌های تصویری

داستان‌های تصویری چه هستند؟

داستان‌های تصویری که غالباً از نقاشی‌های پشت سرهمی شکل می‌گیرند که یک داستان را برای ما تعریف می‌کنند، امروزه یکی از متداول‌ترین ویژگی‌های روزنامه‌های امروزی در آمریکا شده‌اند.

داستان‌هایی که
فعالیت‌های بدنی و
آمادگی بدنی را به تصویر
می‌کشند، برای بالا بردن
ارزش تربیت‌بدنی مورد
استفاده قرار گیرند

مسائل و زمینه‌های داستان‌های تصویری ویژه تربیت‌بدنی

۱. ورزش / تفریحات

برخی داستان‌های
تصویری، به‌طور منظم
شخصیت‌های ورزشی و یا
تفریحی را به تصویر می‌کشند. برای
مثال، داگ‌وود^۱ که یک شخصیت کارتونی است، در
بازی‌های ورزشی گلف استفاده می‌شود. همچنین، در بعضی
تبلیغات، چارلی برون^۲ که همان شخصیت بادام زمینی است،
فوتبال و یا بیس‌بال بازی می‌کند. تاکنون ورزش زمین
موضوع‌های کارتونی بسیاری بوده است. به‌همین دلیل،
معلم‌ان تربیت‌بدنی می‌توانند موضوع رخدادهای ورزشی
را از طریق داستان‌های تصویری توضیح دهند. برای مثال،
می‌توانند از طریق شخصیت‌های کارتونی کسی را که برای
اولین بار فوتبال حرفه‌ای بازی می‌کرد، معرفی کنند.

۲. فعالیت بدنی آمادگی بدنی

داستان‌هایی که فعالیت‌های بدنی و آمادگی بدنی را
به تصویر می‌کشند، برای بالا بردن ارزش تربیت‌بدنی مورد
استفاده قرار گیرند. بزرگ‌سالان و کودکان زمانی که فعالیت
ورزشی شخصیت کارتونی مورد علاقه‌شان را مشاهده
می‌کنند، ممکن است تشویق شوند که در فعالیت‌های
ورزشی و آمادگی بدنی شرکت کنند.

۳. کلاس تربیت‌بدنی

یافتن تصویری دقیق از یک کلاس تربیت‌بدنی بسیار
مشکل است. کارتون سازان کمی، به کلاس‌های تربیت‌بدنی
به‌صورت مثبت اشاره می‌کنند. با وجود این، با اندکی صبر،
می‌توان تصویرهای مناسب یافت. در کارتون «فاکس تروت آ»
پسرکی از مادرش می‌خواهد که دفتر تمرین تربیت‌بدنی او
را که نشان می‌دهد او ۱۰۰ بار دراز و نشست انجام داده
است، امضا کند؛ در حالی که او فقط ۴ بار انجام داده بود.
مادرش برای او توضیح می‌دهد که عدد ۴ با عدد ۱۰۰
مساوی نیست و این فیلم کارتون با یک خط درمورد اعداد
خاتمه می‌یابد. گرچه این فیلم به تربیت‌بدنی اشاره دارد، اما
به‌نظر می‌رسد که در آن انجام ندادن کار بیشتر مورد توجه
قرار گرفته است تا ارزش‌دهی به فعالیت‌بدنی.

۴. سایر

این گروه از داستان‌های تصویری به موضوعات آموزشی
اشاره دارند؛ مانند مدیریت رفتاری مشکوک و یا عادات
مطالعه. برای مثال، ماه اکتبر ماه بسیار زود هنگامی در سال
تحصیلی برای آزمون‌های پایانی است و افراد مجبورند دائماً
مطالعه کنند. بنابراین بیشتر داستان‌های تصویری در این ماه
برای دبستان تنظیم می‌شوند و تعداد اندکی به‌طور ویژه به
تربیت‌بدنی اشاره می‌کند. داستان‌های تصویری که مجموعاً
با موضوعات دبستانی ارتباط دارند، عبارت‌اند از: Peanuis،
Zit و Foxtrot، Luann

استفاده از داستان‌های تصویری در تربیت‌بدنی

موارد زیر مثال‌هایی در مورد چگونگی استفاده از
داستان‌های تصویری توسط معلم تربیت‌بدنی است:
۱. از داستان‌های تصویری برای بحث درباره نکات مثبت
و منفی استفاده کنید. این داستان‌ها بر شرکت در ورزش و
فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارند. برای مثال، یک کارتون
با عمل تقلب در خط پایان، می‌تواند برای بیان یک موضوع
ورزشکاری مورد استفاده قرار گیرد. فیچ‌من^۴ (۱۹۹۸)
می‌گوید: «آنچه که در مورد کارتون‌های روزانه قوی جلوه
می‌کند، منابع غنی اطلاعات پیچیده است که به روش آسان
بیان می‌شود.»

اگر داستان‌های تصویری به اندازه‌ای قوی باشند که
فیش‌من بیان می‌کند، کمیته تربیت‌بدنی نمی‌تواند اجازه
دهد کارتونهایی که با ورزش و فعالیت‌بدنی به‌طور منفی
سر و کار دارند، تهیه و توزیع شوند. معلم‌ان تربیت‌بدنی باید
از این فرصت برای نشان دادن و تقویت اثرات تربیت‌بدنی و
فعالیت‌بدنی، ورزش‌ها و آمادگی بدنی استفاده کنند.

۲. از طریق داستان‌های تصویری میزان
اثرگذاری برنامه‌های آموزشی را ارزیابی کنید. وقتی
معلم‌ان اهداف اصلی برنامه‌هایشان را شرح می‌دهند، حتی
دانش‌آموزان دارای مهارت هم ممکن است عدم مشارکت
در ورزش را انتخاب کنند. با نشان دادن داستان‌های
تصویری که یک شخصیت درگیر در فعالیت ورزشی را به
تصویر می‌کشند، و از طریق کلمات و تیتراژ می‌توان میزان
اثرگذاری برنامه‌ها را ارزیابی کرد. دانش‌آموزان می‌توانند
خود را به‌جای شخصیتی که در آن فعالیت دیده می‌شود
بگذارند و فضاهای خالی بین کلمه‌ها را پر کنند. برای مثال
می‌توان نوشت: تصور کنید شما چارلی برون هستید که در

تبلغی استفاده کرد. بریده‌های کارتونی نگرش‌های مثبتی را نسبت به تربیت‌بدنی ایجاد می‌کنند.

۶. کودکان را به کشیدن داستان‌های تصویری ترغیب کنید. با تشویق دانش‌آموزان به کشیدن داستان‌های تصویری مشخص می‌شود. که آن‌ها برای کدام جنبه از فعالیت‌های ورزشی معین ارزش قائل هستند.

بسیار مهم است که محدودیت‌ها و دستورالعمل‌هایی در نظر گرفته شود که با توجه به آن‌ها دانش‌آموزان داستان‌های خود را بکشند.

۷. از داستان‌های تصویری برای ایجاد نگرش مثبت در زمینه خواندن استفاده کنید. هدف اصلی مدرسه به‌طور عمومی این است که کودکان به خواندن علاقه‌مند شوند. لایوین می‌گوید: «اکتشاف ادبی می‌تواند توسط خواندن سرگرمی‌ها تحریک شود. یک کودکی که یک روزنامه را برای لذت‌بردن از خواندن سرگرمی‌ها برمی‌دارد، ممکن است برای خواندن قسمت‌های دیگر هم جذب شود.»

وبگاه‌های مرتبط با داستان‌های تصویری

<http://www.ucomincs.com>

<http://www.washingtonpost.com>

<http://seattletimes.nwsourc.com>

<http://seattlepi.nwsourc.com>

<http://www.comics.com/categories/index.html>

<http://www.freep.com/features/comics/index.htm>

خلاصه

این مقاله راهبردهایی برای استفاده از داستان‌های تصویری در ارائه دستورالعمل‌های تربیت‌بدنی تشریح می‌کند. به‌جای نادیده گرفتن داستان‌های تصویری به‌عنوان شکل‌های احماقانه هنری در درون فرهنگ وابسته به توده مردم، تربیت‌بدنی باید این وسیله را به‌عنوان راهی برای ارتقای یادگیری و توسعه نگرش مثبت در درون کلاس‌های تربیت‌بدنی بپذیرد.

بی‌نوشت‌ها

1. Dogwood
2. Eharlie Brown
3. Foxtrot
4. Fischman

حال شوت کردن است و ناگهان از پشت به زمین می‌افتید. اکنون از جاهای خالی بنویسید که هر کدام از شخصیت‌ها چه می‌گویند فکر کنید و کلمات خود را در جای خالی جایگزین کنید. این مورد برای تعلیم تربیت‌بدنی مشخص می‌کند یک دانش‌آموز در چنین شرایطی چه احساسی دارد. ۳. سرگرمی‌ها به دانش‌آموزان آرامش می‌دهند و آن‌ها را برای یادگیری آزاد می‌گذارند. در حقیقت اگر دانش‌آموزان خود در داستان‌های تصویری شرکت داشته باشند، هنگام سنجش مهارت یا آزمون کتبی آرامش بیشتری دارند؛ چرا که امتحان دانش‌آموزان را بیمناک می‌کند، در حالی که شوخی تنش را از بین می‌برد و به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در آرامش باشند.

۴. داستان‌های تصویری برای نمایش نمونه‌های از حرکت کیفی مفیدند. در این داستان‌ها می‌توان نشان داد که شخصیت‌ها مهارت‌های حرکتی را به‌طور ماهرانه یا غیرماهرانه انجام می‌دهند. اگر از داستان‌های تصویری برای نشان دادن تکنیک صحیح یک مهارت حرکتی استفاده می‌کنید، می‌توانید که دانش‌آموزان را براساس ادراکشان از شکل صحیح حرکت ارزیابی کنید. اگر تصاویر متضاد وجود دارند (مانند صحیح در برابر غلط)، می‌توانید از دانش‌آموزان بپرسید که کدام حرکت صحیح است.

در مثالی دیگر، در قسمت اول یک سلسله داستان‌های تصویری پسری توپ را به‌طور غلط در دست می‌گیرد. او به توپ می‌چسبد بدون اینکه انگشتانش روی آن باشد. اکنون می‌توان از دانش‌آموزان سؤال کرد که در قسمت اول چه حرکتی غلط بوده است و چگونه باید آن را صحیح انجام داد. در قسمت دوم، همان پسر که پرتاب دیگری انجام می‌دهد و می‌توان از دانش‌آموزان پرسید که چه حرکتی را او صحیح انجام داده است. در این وضعیت معلم به دانش‌آموزان کمک می‌کند که تشخیص دهند هنگام پرتاب توپ فوتبال پسر باید:

الف) چشم‌هایش را به‌طور مستقیم به جلو بدوزد.

ب) با پای مخالف قدم بردارد. تمام این‌ها در داستان‌های تصویری مشهورند و مثال‌های مناسبی برای نشان دادن پرتاب کردن توپ فوتبال هستند.

۵. از داستان‌های تصویری می‌توان در برنامه‌های تربیت‌بدنی

از داستان‌های تصویری برای بحث درباره نکات مثبت و منفی استفاده کنید. این داستان‌ها بر شرکت در ورزش و فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارند

کودکان و کوله پشتی



سیده نوشین عنایت پور
کارشناس ارشد حرکات اصلاحی تربیت معلم

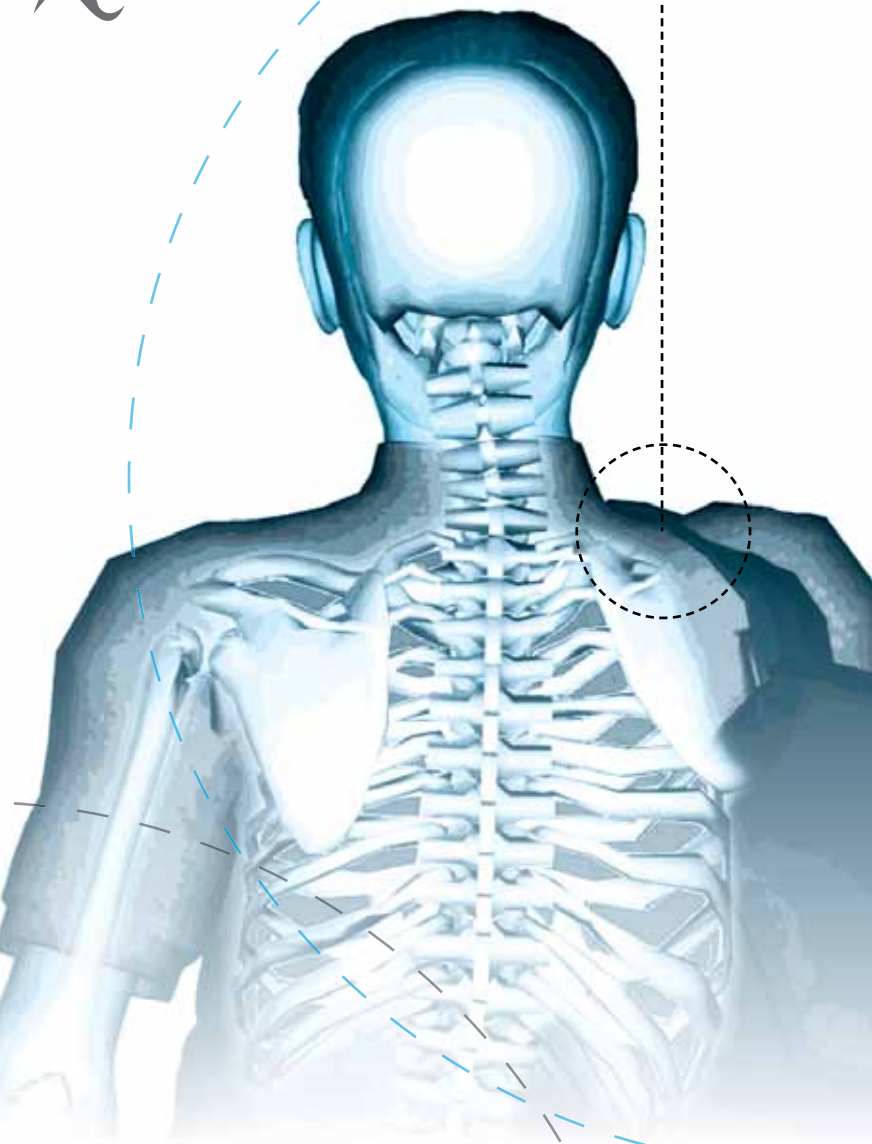
با توجه به زمان شروع مدارس و خرید کیف‌های جدید برای کودکان مدرسه‌ای، بر آن شدم تا پاره‌ای از مطالعات انجام شده در این باره را جمع‌آوری کنم و در اختیار والدین و مربیان عزیز قرار دهم.

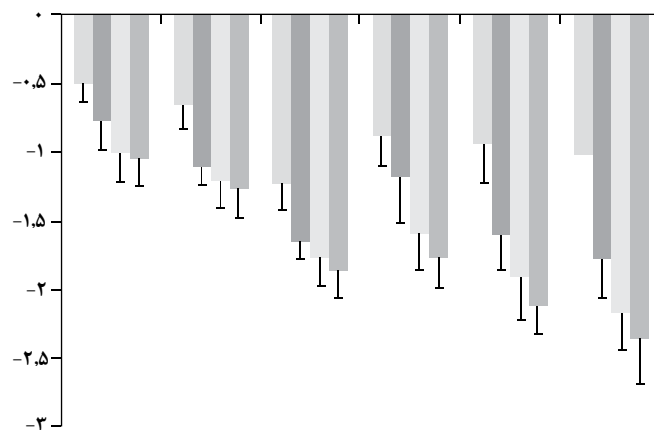
فورجو و همکارانش در مطالعه روی ۷۱۳ دانش‌آموز از سه مدرسه ابتدایی در «تکراس مرکزی» در سال ۲۰۰۴ نتیجه گرفتند که کوله‌پشتی‌هایی که کودکان مدرسه‌ای حمل می‌کنند، ممکن است برخی پیامدهای بهداشتی بالقوه، از جمله درد عضلانی، استرین (کشیدگی عضلات) پشت، اختلال راه رفتن، قامت بد و کمردرد داشته باشد. به‌طور کلی، کوله‌پشتی‌های سنگین می‌توانند روی رشد مفاصل و لیگامنت‌های کودکان کم‌سال مدرسه‌ای فشار ایجاد کنند و در نتیجه سبب آغاز فرایند استرین (کشیدگی عضلات) کم شوند.

کوله‌پشتی وسیله راحتی و مناسبی برای حمل وسایل ضروری کودکان به مدرسه است. گرچه زمان خرید کوله‌پشتی ممکن است بیشتر والدین به نوع طراحی کوله‌پشتی، بالشتک و وزن کلی آن توجه چندانی نداشته باشند. در مجموع به‌نظر می‌رسد والدین در مورد وزن یا محتوای کوله‌پشتی کودکانشان، اینکه چگونه آن را بلند می‌کنند، چگونه آن را حمل می‌کنند یا چگونه آن را روی شانه می‌اندازند، آگاهی کمی دارند.

دانش‌آموزان در طول یک روز مدرسه چندین بار کوله‌پشتی خود را بلند می‌کنند و پایین می‌گذارند. ممکن است لازم باشد که آن‌ها برای بردن کوله‌پشتی به داخل اتوبوس، رد کردن آن از روی جدول کنار خیابان یا سایر موانع سر راه، آن را بلند کنند. به‌نظر می‌رسد کوله‌پشتی‌های چرخدار راه حل ارگونومیکی مناسبی برای بار اضافی روی سیستم اسکلتی عضلانی باشد. با وجود این محققان اعتقاد دارند، کودکانی که از کوله‌پشتی چرخدار استفاده می‌کنند، ممکن است به این تصور اشتباه دچار شوند که برای حمل بار سنگین‌تر ایمن و محافظت شده‌اند. مطالعات نشان داده که برای دانش‌آموزانی که از کوله‌پشتی چرخدار استفاده می‌کنند، ۱۴ برابر آن‌هایی که از کوله‌پشتی معمولی استفاده می‌کردند، احتمال حمل بار سنگین‌تر وجود داشت. با وجود داشتن چرخ، باز هم ممکن است لازم باشد آن‌ها را در موقعیت‌هایی مثل بردن به داخل اتوبوس یا عبور دادن از روی موانع بلند کنیم. در حقیقت گزارش شده است که یک سوم دانش‌آموزان جامعه مورد تحقیق، کوله‌پشتی‌های چرخدار خود را روی شانه‌های خود حمل می‌کردند. (۵۳۵-۵۳۲: Forjuoh, Schuchmann and lane ۲۰۰۴)

اسمیت و همکارش در مطالعه‌ای روی ۳۴ دانش‌آموز ۸-۶ ساله در سال ۲۰۱۰، در مقایسه بین کوله‌پشتی‌های چرخدار





و طبقات آن بیشتر خواهد شد. به نمودار ۱ که حاصل این تحقیق است، دقت کنید.

هنگ در مطالعه‌ای روی ۱۵ پسر ۶ ساله در سال ۲۰۰۸ نشان داد، زمانی که وزن کوله‌پشتی ۱۵ درصد وزن بدن باشد، فعالیت عضلانی عضله ذوزنقه پس از ۱۵ دقیقه پیاده‌روی افزایش می‌یابد. زمانی که این وزن به ۲۰ درصد برسد، پس از ۵ دقیقه پیاده‌روی فعالیت این عضله افزایش می‌یابد و ۱۰ دقیقه بعد (یعنی ۱۵ دقیقه پس از شروع پیاده‌روی) خستگی عضلانی آغاز می‌شود. این مطالعه پیشنهاد می‌کند که برای جلوگیری خستگی عضلانی، زمانی که کودک بیش از ۲۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کند، وزن کوله‌پشتی بیشتر از ۱۵ درصد وزن بدن کودک نباشد.

با توجه به نتایج تحقیقات ذکر شده در متن، هنگام خرید استفاده از کوله‌پشتی‌ها باید به دو نکته توجه کرد:

- استفاده از کوله‌پشتی‌های معمولی به جای کوله‌پشتی‌های چرخدار؛
- عدم استفاده از کوله‌پشتی‌های سنگین‌تر از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن کودکان.

و معمولی نشان دادند: با وجود تغییراتی که کوله‌های معمولی، روی ساختار بدن ایجاد می‌کنند (مثل خم شدن بخش کمری ستون مهره، باز شدن بخش سینه‌ای و انحراف جانبی تنه)، کودکانی که از کیف‌های چرخدار استفاده می‌کنند، دچار چرخش در تنه می‌شوند. از آنجایی که دو سوم آسیب‌های پشتی در ارتباط با چرخش تنه بوده‌اند، به نظر می‌رسد که شکل قامت بدن، زمانی که یک کیف را می‌کشد، بسیار خطر سازتر از زمانی است که فرد یک کوله‌پشتی با وزن متناسب حمل می‌کند. بنابر این مطالعه به نظر می‌رسد که بهتر است به وزن مناسب کوله‌پشتی توجه شود تا استفاده از کوله‌پشتی چرخدار (Schmidt & Docherty ۲۰۱۰: ۲۵۳-۲۶۰)

کوتالوردا و همکارانش، در تحقیقی به تأثیر وزن کوله‌پشتی مدرسه کودکان، به‌خصوص، با وزن بالاتر از ۲۰ درصد وزن بدن آن‌ها، روی کمر درد متمرکز شده‌اند. بسیاری از بچه‌ها کوله‌پشتی‌هایی با وزن ۳۰ تا ۴۰ درصد وزن بدن خودشان حمل می‌کنند. بسیاری از محققان تخمین زده‌اند که این وزن حداکثر باید ۱۰ درصد وزن بدن فرد باشد. به نظر می‌رسد که مدت زمان استفاده از کوله‌پشتی همانند وزن آن، عامل مهمی در ایجاد کمر درد است. قرارگیری نادرست کوله‌پشتی می‌تواند قامت و راه رفتن را تغییر دهد. حمل کوله‌پشتی به‌صورت حمل روی هر دو شانه، قامت و راه رفتن را کمتر از زمانی که تنها روی یکی از شانه‌ها حمل می‌شود، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نیوسواندر و همکارانش در مطالعه‌ای روی ۸ کودک ۱۱ ساله در سال ۲۰۰۸، به این نتیجه رسیدند که ۳۷ درصد بچه‌های ۱۱-۱۴ ساله کمر درد دارند. اکثر این کودکان در دشان را به حمل کوله‌پشتی نسبت می‌دهند. مطالعه حاضر کاهش در ارتفاع دیسک کمری را به دنبال استفاده از کوله‌پشتی با وزن معمولی گزارش می‌کند. فشردگی دیسک بین دیسک L1, S1 بیشتر است که با افزایش وزن کیف از ۱۰ به ۲۰ و ۳۰ درصد وزن بدن، این فشردگی روی دیسک کمری

منابع
 1. Forjuoh s.n, Schuchmann j.A, Lane B.L. CORRELATES OF HEAVY BACKPACK USE BY ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN. *Public Health* (2004) 118, 532- 535.
 2. Schmidt johanna, Docherty Sharon. COMPARISON OF THE POSTURE OF SCHOOL CHILDREN CARRYING BACKPACKS VERSUS PULLING THEM ON TROLLEYS. *Clinical chiropractic* (2010) 13, 253-260.
 3. Cottalorda j, Bourelles, Gautheron v, Kohler. BACKPACK AND SPINAL DISEASE: MYTH OR REALITY.
 4. Neuschwander TIMOTHY, Cutrone JOHN, BRANDON Macias, CUTRONE Samantha, MURTHY Gita, CHAMBERS Henry. TYPICAL SCHOOL BACKPACK LOADS SIGNIFICANTLY COMPRESS LUMBAR DISCS IN CHILDREN. *The Spine journal* 8(2008) 15- 1915
 5. Hong Youlian, Li jing- xian, Tik- Pui Fong Daniel. EFFECT OF PROLONGED WALKING WITH BACKPACK LOADS ON Trunk muscle ACTIVITY AND FATIGUE IN CHILDREN. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 18 (2008) 990-996 journal.

یادگیری «مسئله محور» برای رشد فوتبال نوجوانان

مترجم: علی اکبر مشایخ

مقدمه

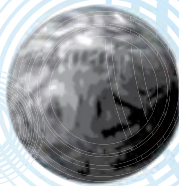
به دلیل نیاز به برنامه ریزی با کیفیت در فوتبال نوجوانان، «مهارت در پرورش تیم و بازیکن» به یکی از سرمایه گذاری های سریعاً در حال توسعه در کانادا تبدیل شده است. هم گام با این توسعه، سؤالاتی درباره نقش «تربیت ورزشی»^۱ در این برنامه ها مطرح شده است پیشرفت های اخیر در پرورش ورزشی کمک شایانی به آموزش بازی ها کرده است. یکی از این پیشرفت ها «یادگیری مسئله محور»^۲ (Pbl) است که به واسطه یک پارچه کردن دامنه گسترده ای از راهبردهای یادگیری در یک رویکرد منحصر به فرد «پرسش و متن مبتنی بر زمینه»^۳ ظرفیت بر آورده کردن نیازهای مختلف فوتبالیست های نوجوان را دارد.

آموزشی



یادگیری مسئله محور یک روش مربیگری و تدریس است که دانش، توانایی ها و مهارت ها را از طریق مشارکت و بررسی مشترک «مشکلات ناشی از کژساختاری»^۴ را به کمک تعریف مسئله، کار تیمی، برقراری ارتباط، جمع آوری داده ها، تصمیم سازی، طرح ریزی و هدف گزینی، اجرای فعال و «تحلیل انفعالی»^۵ توسعه می دهد. مسائل کژساختاری آن هایی هستند که به طور طبیعی در موقعیت های بازی تیمی و پویا اتفاق می افتند؛ جایی که فرایندها، مفاهیم یا موضوعات پیچیده ای برای درک راهبردها یا اجرای مهارت ها (مثل حمله و دفاع، زدن ضربات آزاد، آرایش های موقعیتی و بازی های تیمی، انتخاب های بدون توپ و با توپ، و تشخیص نشانه های مرتبط از نامرتبط در محیط اجرا) وجود دارند.

این روش در ارتقای تفکر انتقادی، ارتباط و مهارت های حل مسئله در زمینه های متنوع



محیطی و کلاسی مؤثر بوده است. اما درباره استفاده از آن برای ورزش جوانان و محیط‌های تربیت‌بدنی نوشته‌های اندکی وجود دارد. با وجود این، اصول و راهبردهای آن با دامنه گسترده‌ای از برنامه‌های ورزش جوانان و بازی‌های تربیت‌بدنی سازگار است. این مقاله مبتنی بر تحقیق و تجربه یادگیری مسئله محور در «تیم آکادمی فوتبال نوجوانان دانشگاه بریتیش کلمبیا» نگارش یافته است.

کلیدواژه‌ها: یادگیری مسئله محور، رشد فوتبال، فوتبال نوجوانان

رویکرد یادگیری مسئله محور به پیشرفت تیم و بازیکن

ریشه‌های شناختی یادگیری مسئله محور، در ساختن گرایبی و یادگیری مبتنی بر زمینه قرار دارد. منافع یادگیری حاصل از تجربه و همکاری، مفاهیم آشنایی در ادبیات آموزشی هستند برای مثال، دیویی^۱ (۱۹۱۶) ادعا کرد که وقتی فردی در یک محیط یادگیری اجتماعی شرکت می‌کند یا سهیم می‌شود، محیط به تحقق هدف فعالیت او کمک می‌کند. علاوه بر این، فرد با روش‌های فعالیت و موضوع اصلی آشنا می‌شود، مهارت‌های مورد نیاز را کسب می‌کند و با روح عاطفی محیط اشباع می‌شود.

یادگیری مسئله محور رویکردی منحصر به فرد و چند وجهی برای پیشرفت تیم و بازیکن فراهم می‌کند. زیرا یادگیری را بر تعامل با هم تیمی‌ها در یک مجموعه یادگیرنده متمرکز می‌سازد و نیازهای رشدی، ایده‌ها و زمینه ورزشی بازیکنان را با تجربه یادگیری ترکیب می‌کند. علاوه بر این، محیط بازی نشانه‌هایی ارائه می‌کند که برای پردازش شناختی ضروری هستند. یادگیری مسئله محور، تمرین و رقابت بازیکنان را بر توسعه فهم اساسی و پاسخ‌های عملی به پویایی‌های موقعیت‌های پیچیده بازی (مثل راهبردهای دفاعی و هجومی، بازی تاکتیکی تیم، ضربات آزاد و مهارت‌های انفرادی با توپ) متمرکز می‌کند. بنابراین از بازیکنان انتظار می‌رود، نقش فعالی در فرایندهای پیشرفت تیم ایفا کنند و در حالی که هنوز از منافع ذاتی یادگیری تجربی حاصل از بازی لذت می‌برند، مثل مربیان بیندیشند.

یادگیری مسئله محور دامنه گسترده‌ای از راهبردهای یادگیری شامل تفکر انتقادی، ارتباطات بین شخصی، تحلیل انفعالی، هدف‌گزینی، یادگیری مشارکتی، یادگیری با انجام دادن و حل مسئله را ترکیب می‌کند. این روش همچنین خیلی شبیه یک تیم ورزشی کارآمد، به توانایی‌های متنوع تک‌تک بازیکنان متکی است. یادگیری مسئله محور، در حالی که بین تجارب چالش برانگیز و مرجح برای هر بازیکن

تعادل فراهم می‌کند، احتمال پاسخ‌گویی به سبک‌های متنوع یادگیری بازیکنان را افزایش می‌دهد. بنابراین افراد را به ایجاد مجموعه گسترده‌ای از دانش، توانایی‌ها و مهارت‌ها قادر می‌سازد. در تیم ورزشی، یادگیری مسئله محور به‌عنوان یک فرایند زمینه‌ای فردی و اجتماعی در نظر گرفته می‌شود. بنابراین، برای تسهیل یادگیری مسئله محور در برنامه ورزشی جوانان، مربیان باید محیط یادگیری مثبت و جوابگویی را با فعالیت‌های مناسب شکل دهند و خبرگی‌شان را برای هدایت بازیکنان در اتخاذ تصمیمات کلیدی درباره راهبردها به کار بگیرند تا پیشرفت بازیکنان و تیم تسریع شود.

تسهیل یادگیری مسئله محور در فوتبال نوجوانان

مربیان باید فعالیت‌های یادگیری مسئله محور را با نیازهای ویژه پیشرفت بازیکنان و تیم (مثل برنامه مدرسه، فوتبال نوجوانان جامعه و برنامه آکادمی فوتبال) هماهنگ کنند. بدین منظور ابتدا باید توانایی‌ها، اهداف، تمرینات و عملکرد تیم و تک‌تک بازیکنان را ارزیابی کنند. این ارزیابی می‌تواند به شکل‌های متفاوتی انجام شود. مربیان باید انگیزه‌های مشارکت بازیکنان را بشناسند، مشاهدات خود را از نقاط ضعف و قوت بازیکنان در حین بازی‌های آموزشی محدود شده ثبت کنند و از تک‌تک بازیکنان بخواهند (در صورت امکان با کمک والدین)، اهداف و نقاط قوت وضعف فوتبالی خود را با استفاده از یک مقیاس ۱ تا ۱۰ مربوط به دامنه‌ای از مهارت‌های فوتبال ارزیابی کنند. سپس، مربیان باید بازیکنان و والدین را با یادگیری مسئله محور آشنا و برای آن آماده کنند. برنامه «آکادمی فوتبال نوجوانان برای بازیکنان کلاس پنجم ابتدایی»، یادگیری مسئله محور را با این سه فعالیت مجزا اما مرتبط با هم به کار می‌بندد:

۱. بازی‌های رقابتی محدود شده:

در این بازی‌ها بازیکنان باید دروندادهایی را درباره طرح‌ریزی اولیه بازی (مثل ارتباط نقش‌های خاص، راهبردهای دفاعی و هجومی و کار تیمی)، تحلیل‌های دوره‌ای اجرا (مثل شناسایی نقاط قوت و ضعف مهارت‌ها یا بازی‌های تیمی ویژه و عمومی) و اهداف ویژه برای پیشرفت‌های بعدی (مثل درخواست‌های بیشتر برای توپ و حرکات بدون توپ در فضا، تمرین مهارت‌های کنترل توپ با اولین تماس، و توجه به سرعت و نفوذ در حمله) فراهم کنند. بازی‌های محدودشده در زمین‌های تعدیل‌شده، تمرینی مطلوب و یک میدان رقابتی برای یادگیری مسئله محور هستند. این تمرین‌ها، بازی‌های محکم‌تر، تماس‌های بیشتر با توپ و مثال‌های تحلیلی با پیچیدگی کمتر ارائه می‌کنند.

یادگیری مسئله محور
رویکردی منحصر به
فرد و چند وجهی برای
پیشرفت تیم و بازیکن
فراهم می‌کند

جدول ۱. برگه نظارت بازیکن

<p>مشاهده کننده: بازیکن مدت مشاهده: ۱۰ دقیقه (بازی چهار در مقابل چهار) از چوب خط برای ثبت موارد زیر استفاده کنید</p>
<p>فعالیت بدون توپ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● تعداد دفعاتی که بازیکن در موقعیت خوبی برای دریافت توپ قرار می گیرد. ● تعداد دفعاتی که بازیکن درخواست توپ می کند و در موقعیت خوبی برای دریافت توپ قرار دارد. ● تعداد دفعاتی که بازیکن درخواست توپ می کند و در موقعیت ضعیفی برای دریافت توپ قرار دارد. ● تعداد دفعاتی که بازیکن در موقعیت خوبی برای حمایت از مدافع قرار دارد. ● تعداد دفعاتی که بازیکن در موقعیت خوبی برای حمایت از حرکت هجومی قرار دارد.
<p>فعالیت با توپ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● دفاع: تعداد دفعاتی که بازیکن توپ حریف را خراب می کند. ● کنترل توپ: تعداد دفعاتی که بازیکن، تماس اول خوبی برای کنترل توپ دارد. ● پاس: تعداد دفعاتی که بازیکن یک پاس با کیفیت به هم تیمی اش می دهد. ● دریبل: تعداد دفعاتی که بازیکن دو یا چند متر را به طور مؤثری دریبل می کند. ● شوت: تعداد دفعاتی که بازیکن با شوت گل می زند یا شوت خوبی به سمت دروازه روانه می کند.
<p>نقاط قوت و ضعف:</p>

خودرزیایی، راهنماهای هدف گزینی، طرح های تمرینی مستقل، گزارش های مسابقه، پوشش تصویری عملکردهای تیمی و انفرادی و پروژه های شخصی فوتبالی را در برداشته باشد. پوشه های فوتبالی، پیشرفت بازیکنان جوان را ثبت و ایجاد تمرینات فکورانه را تشویق می کند.

۲. طرح های مربیگری هم سالان:^۸

این کار به بازیکنان فرصت های دوره ای می دهد تا با استفاده از برگه های تحلیل اجرا، بازیکنان دیگر و تیم را در حین تمرین و مسابقه مورد ارزیابی قرار دهند. جدول ۱ مثالی از یک برگه کاری است که بازیکن می تواند در حین مشاهده و تعقیب بازیکن دیگری که در یک بازی چهار در مقابل چهار شرکت دارد، تکمیل کند. فرصت های مربیگری هم سالان که از نقش های بازخورد و مشاهده ساده تا پیچیده متغیر هستند، بازیکنان را تشویق می کنند تا مثل مربیان بیندیشند، داده های مربوط را جمع کنند و موقعیت های بازی و اجرای مهارت را از دیدگاهی متفاوت تحلیل کنند. به علاوه، این فعالیت های یادگیری مسئله محور یک نقش چشمگیر رهبری برای بازی بازیکنان فراهم می کند تا کار تیمی و مهارت های فوتبال را بررسی و ارزیابی کنند.

جدول ۲. برگه تحلیل ویدیویی فوتبالی

<p>فیلم = تیم در مقابل (این فیلم را دو تا سه بار ببینید) کار تیمی</p> <ul style="list-style-type: none"> ● این فیلم نشان داد که ما در موارد زیر به طور ویژه ای خوب بودیم. برای مثال،..... ● این فیلم نشان داد که ما می توانیم در جنبه های زیر در کار تیمی بهتر شویم: <p>من یک مربی هستم!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● یک تمرین که بتواند این جنبه از کار تیمی را بهتر کند بنویسید/ ترسیم کنید/ ایجاد کنید. <p>مهارت های فوتبالی من</p> <p>این فیلم نشان داد که من در موارد زیر به طور ویژه ای خوب هستم: </p> <p>این فیلم نشان داد که من می توانم مهارت های زیر را در خودم بهبود بخشم: </p> <p>من یک مربی هستم!</p> <p>یک تمرین مربیگری بنویسید/ ترسیم کنید/ ایجاد کنید که بتواند این جنبه از مهارت های فوتبالی تان را بهبود بخشد.</p>

۳. تحلیل نوار ویدیویی روز مسابقه و ایجاد «پوشه های فوتبالی»^۹:

با راهنمایی مربیان، والدین داوطلب می توانند با فیلم برداری تصاویر ارزشمندی از عملکرد تیم در جلسات تمرینی یا مسابقات تهیه کنند. سپس مربیان کلیپ های کوتاهی را برای تحلیل انتخاب می کنند و دو یا سه بار به تیم نشان می دهند. این تحلیل علاوه بر اینکه به طور انفرادی و از طریق برگه های تکلیف منزل انجام می شود، از طریق پرسش و پاسخ و به شکل بحث نیز تکمیل می شود.

جدول ۲ یک برگه کاری را نشان می دهد که برای تحلیل تصاویر ویدیویی مفید است. در تکمیل این فرایند، هر بازیکن می تواند یک پوشه فوتبالی ایجاد کند که مجموعه ای از برگه های کاری مطالعه موردی و تحلیل عملکردی ویژه، پاسخ های پست الکترونیکی به سؤالات مربوط به فوتبال، پرسش نامه های

راهبردهایی برای پرسیدن

موفقیت در توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری و تحلیلی بازیکنان از طریق یادگیری مسئله محور تا حد زیادی در توانایی مربی برای تبدیل تیم به یک مجموعه یادگیرنده و طرح پرسش‌هایی که روش‌های «اکتشاف هدایت‌شده»^{۱۰} را آسان می‌سازد، نهفته است. جدول ۳ با استفاده از طبقه‌بندی شناختی بلوم (۱۹۵۶)، نمونه‌ای از توالی سلسله مراتبی پرسیدن را ارائه می‌دهد که یادگیری مسئله محور را در برنامه آکادمی فوتبال نوجوانان تسهیل می‌کند. این چارچوب مفصل مجموعه‌ای از سؤالات مداخله‌ای بسیار مفید و برای ارتقای یادگیری مسئله مدار، در اختیار مربیان قرار می‌دهد. برای مثال، در حین یک بازی محدود شده، مربی می‌تواند بازی را متوقف کند و از یک تیم خاص بپرسد: «چه نوع بازی‌های تیمی در حال انجام است؟ چرا این بازی‌ها انجام می‌شوند؟ فکر می‌کنید چه جنبه‌های آن‌ها خوب اجرا می‌شود؟ چه جنبه‌هایی می‌تواند بهتر شود؟ ما چگونه می‌توانیم برای بهبود این جنبه از بازی تیمی تمرین کنیم؟»

چنین سؤالاتی نه تنها باعث می‌شود بازیکنان درباره‌ی الگوها، علت‌ها و اثرات بازی محدود شده فکر کنند، بلکه آن‌ها را تشویق می‌کند که قضاوت کنند و راهبردهایی برای بازی آینده خلق کنند. در هر موضوع خاصی از بازی که مورد بررسی قرار گیرد، راهبردهای پرسیدن، که در جدول ۳ از ساده (یادآوری دانش) تا پیچیده (ارزیابی نقاط قوت و ضعف اجرا) تنظیم شده‌اند، در ارتقای درک انتقادی و پاسخ‌های قابل اجرا به موقعیت‌های پیچیده بازی، در سطوح متفاوت فرایندهای یادگیری مسئله محور مؤثرند. علاوه بر این، راهبردهای زیر درباره‌ی تکنیک‌های پرسیدن، به ایجاد یک مجموعه یادگیرنده در تیم کمک می‌کند:

● با پذیرا بودن پیشنهادهای و سؤالات، به کمک تمجید، حمایت و کوشش برای پیشرفت، محیط مثبتی با تیمتان (و والدین) ایجاد کنید.

● بازیکنان را تشویق کنید سؤال کنند و پیشنهادهای را بین خودشان به بحث بگذارند.

● با دیدگاه‌های بازیکنان با روی خوش روبه‌رو شوید و از مشارکت آنان قدردانی کنید.

● علاوه بر سؤالات متوالی مبتنی بر موفقیت، سؤالات باز پاسخ و پیش‌رونده سلسله مراتبی طرح کنید. تا این سؤالات تا درک بازیکنان را کنکاش کنند و به چالش بکشند و از پاسخ‌های بله/خیر ممانعت کنند.

● برای تفکر و پاسخ دادن زمان کافی به بازیکنان بدهید.
● به‌طور فعال به آنچه بازیکنان نمی‌گویند گوش دهید (توجه به نگاه‌های بازیکنان نیز مهم است - مترجم).

● به جای تصحیح یا قطع کردن پاسخ‌های بازیکنان، آن‌ها را هدایت کنید.

● با درگیر کردن بازیکنان، والدین و مربیان در یک مجموعه یادگیرنده، و متصل کردن دامنه گسترده‌ای از راهبردها و

توانایی‌های معتبر یادگیری، یادگیری مسئله محور ظرفیت تسریع پیشرفت تیم و بازیکنان تیم فوتبال نوجوانان را خواهد داشت. اگر یادگیری مسئله محور مفهومی کاملاً جدید برای یک مربی است، توصیه می‌شود که او فروتنانه با معرفی و تجربه یک فعالیت خاص، مثل بازی‌های محدود شده در حین تمرین، استفاده از این روش را شروع کند. در این راستا باید از بازیکنان خواسته شود قبل از شروع کار، طرح تیم را تدوین کنند. لازم است پس از پنج یا ده دقیقه، بازیکنان بازی را برای پرسیدن مجموعه‌ای از سؤالات متوقف کنند و قبل از ادامه بازی، از اعضای هر تیم خواسته شود طرح تیمی‌شان را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. نهایتاً در پایان نیمه اول بازی و قبل از آغاز نیمه دوم بازی، از تیم‌ها بخواهند تا پیشرفتشان را ارزیابی و سهم‌بندی کنند و سپس فرایند نیمه اول را تکرار کنند. مربی می‌تواند از بازیکنان بخواهد که تمرینات دیگری برای بهبود کیفیت بازی‌های تیمی یا مهارت‌های فوتبالی پیشنهاد کنند.

جدول ۳، برگه مثال‌هایی از توالی پرسیدن سلسله مراتبی

● دانش (به‌خاطر آوردن): بازگو کنید،

فهرست کنید، ثبت کنید (اصول حمله و دفاع

و انواع متفاوت پاس‌هایی که می‌توانید به

هم تیمی خود بدهید).

● درک (دریافت مفاهیم): مثال

بزنید، توصیف کنید، توضیح بدهید (چرا

بازیکن الف در این موقعیت پاس داد؟

چگونه با داخل پا پاس می‌دهید؟)

● کاربرد (مفهوم و زمینه): از کاربرد

مفاهیم مثال بزنید، توضیح دهید، نمایش دهید

(اصل عمق در دفاع تیمی، نکات کلیدی مربیگری هنگام ارسال

یک پاس بلند یا کوتاه به هم تیمی: «آیا می‌توانی راه‌هایی را بازگو

کنی؟ چطور با ... برخورد می‌کنی؟»)

● تحلیل (کدگذاری کلی): دسته‌بندی کنید، خلاصه کنید

و طبقه‌بندی کنید (نحوه ترکیب اصول حمله و دفاع در تیم و انواع

پاس‌هایی که می‌توانید به هم تیمی‌تان بدهید).

● ترکیب (گسترش اجزا به کل): یکپارچه کنید، توسعه

دهید و پیش‌بینی کنید («گرسرف نظر از وضعیت بازی یک

راهبرد یارگیری نفر به نفر را اتخاذ کنیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟»

یک بازی محدود شده طراحی کنید که موفقیت در آن نیازمند

پاسکاری مؤثر باشد. طرحی برای تمرین این جنبه از دفاع یا حمله

طراحی کنید: «چه اتفاقی می‌افتد اگر ...؟ فکر می‌کنید بهترین

زمان برای ... کی است؟»)

● ارزیابی (ارزش‌گذاری/ قضاوت درباره اجرا): در مورد

استفاده از اصول حمله و دفاع، اثر بخشی (نقاط قوت و ضعف)

بازی تیمی‌تان، یا کیفیت پاسکاری‌تان در آن فیلم را چطور

قضاوت می‌کنید؟ («در این بازی/ تمرین چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

مربیان باید فعالیت‌های یادگیری مسئله محور را با نیازهای ویژه پیشرفت بازیکنان و تیم (مثل برنامه مدرسه، فوتبال نوجوانان جامعه و برنامه آکادمی فوتبال) هماهنگ کنند

نقاط قوت و ضعف این بازی تیمی/ اجرای مهارت چیست؟ شما در این باره چه می‌دانید؟ درباره این بازی تیمی چه سؤالاتی دارید؟ دفعه بعد چه تغییری اعمال خواهید کرد؟ چه چیزهایی یاد گرفتید؟ برای تمرین بیشتر این مهارت چه باید بکنید؟ چگونه؟»

واکنش‌ها به یادگیری مسئله محور در برنامه فوتبال نوجوانان

با گذشت زمان، بازیکنان برنامه آکادمی فوتبال نسبت به نیازها و فرایندهای اولیه یادگیری مسئله محور راحت‌تر و کم‌چالش‌تر شدند. این موضوع در پاسخ‌های برگه کاری مشهود بود که در آن‌ها، تحلیل‌هایشان و شناسایی بازی‌های تیمی پیچیده و ضربات آزاد دقیق‌تر شده بود. همچنین بازیکنان به سؤالاتی درباره گسترش و ارزیابی تمرینات و راهبردهای دفاعی/ هجومی، پاسخ‌های کلامی مطمئن و سخنورانه ارائه کردند. تحلیل‌ها مهارت‌های تصمیم‌گیری بهتری را برای رقابت‌های پیشرفته، جرئت بیشتری برای درخواست توپ در حین بازی و کیفیت بالاتر فوتبال (روان، پاسکاری پیچیده و حرکات بدون توپ، کار تیمی مؤثر و اطمینان به یکدیگر) آشکار ساختند. در جلسات تیمی تحلیل فیلم، بازیکنان به بالیدگی رسیدند و طرز برخوردشان از: «وای، ببین، اون منم»، به تمرکز گسترده در نقاط قوت و ضعف تیمی و انفرادی و راهبردهای بهبود تغییر یافت.

بازخورد والدین و بازیکنان نشان می‌دهد که پسران از تنوع فعالیت‌های یادگیری مسئله محور لذت بردند. به ویژه شیوه‌ای که در آن از پسران خواسته می‌شد درباره بازی‌های تیمی مؤثر و مهارت‌های فردی با توپ تفکر و تصمیم‌گیری کنند، ارزش بالایی داشت. دریافت بازخورد انفرادی با ارزش‌ترین راهبرد یادگیری مسئله محور برای این بازیکنان جوان بود. در بسیاری از موارد، مربیان بازخورد انفرادی را قبل، در حین و پس از تمرین یا بازی‌ها به صورت کلامی و از طریق پیام‌های پست الکترونیک تیم ارائه می‌کردند.

در سطح بعد، بازیکنان جوان عموماً «یادگیری از طریق موقعیت‌های بازی ویژه را که در آن‌ها به طور مستقیم درگیر می‌شدند» ترجیح می‌دادند. این موضوع هم شامل بازی‌های محدود شده و هم فعالیت‌های مربیگری هم‌سالان می‌شد. چنین امری ارزش انگیزشی روش یادگیری مسئله محور فعال را در مقابل تمرینات مهارتی تحت هدایت مربی که غالباً بی‌حوصلگی و سؤالاتی مثل «کی بازی می‌کنیم مربی؟» را به بار می‌آورد، تقویت می‌کند. به طور کلی، کم‌رواج‌ترین فعالیت‌های یادگیری مسئله

محور تکالیف مستقل (درمقابل تکالیف مبتنی بر تیم) هستند که بر پوشه‌های فوتبال، تحلیل فیلم، مشاهده انفعالی و برهه‌های کاری خانگی متمرکزند. شاید این فعالیت‌ها شباهت بیش از حدی به کار مدرسه دارند و بیش از حد دور از یادگیری فوتبال در کنار هم تیمی‌ها هستند. با وجود این، ما به عنوان معلمان و مربیان باید اندیشه مستقل را (علاوه بر تمرین بدنی مستقل) به عنوان بخشی ذاتی از توسعه ورزش تیمی تشویق کنیم تا بازیکنانی تحلیلگر با قدرت تصمیم‌گیری مؤثر و مهارت‌های حل مسئله در محیط اجرای تیمی تربیت کنیم. طراحی یک تمرین فکری مهارتی حیاتی برای یادگیری مادام‌العمر نیز هست.

جالب بود که در طول یک دوره هشت ماهه، پیشرفت بازیکنان در یادگیری مسئله محور و انسجام و موفقیت عملکرد تیمی به طور مثبت با هم ارتباط داشتند. این موضوع نیاز به مربیان را به گزینش اهداف واقع‌گرایانه برای عملکرد فردی و تیمی در محیط یادگیری مسئله محور پیشرونده، چالش‌برانگیز و مبتنی بر موفقیت نشان می‌دهد. کیفیت فوتبال ارائه شده توسط تیم فوتبال آکادمی نوجوانان و موفقیت‌های برجسته آن در مسابقات از طریق رسانه‌های محلی گزارش می‌شد و مورد تحسین مربیان و والدین در سراسر بریتیش کلمبیا قرار می‌گرفت. این موضوع با دعوت به بازی در مقابل آکادمی‌های فوتبال نوجوانان انگلیس در لیورپول، اورتون و آستون ویلا که به یک سفر فوتبالی ۱۳ روزه به یاد ماندنی به خارج از کشور منجر شد، به اوج خود رسید.

نتیجه‌گیری

تحقیق و تجربه ما در زمینه یادگیری مسئله محور در یک برنامه فوتبال نوجوانان از این ایده حمایت می‌کند که بازیکنان جوان به واسطه شرکت فعال در فرایند پیشرفت تیم و بازیکنان بهترین یادگیری را دارند. بازیکنان به شیوه‌های متفاوتی یاد می‌گیرند. آن‌ها از مراحل رشدی متفاوتی شروع می‌کنند و با سرعت‌های متفاوتی پیش می‌روند. پیشرفت تیم و بازیکنان فرایندهایی فردی و اجتماعی هستند.

راهبردهای یادگیری مسئله محور که در این مقاله ذکر شده‌اند، تنها در مورد اکتساب مهارت‌های فردی و بازی پیچیده تیمی اثر بخش نبودند. آن‌ها سبک‌های مختلف یادگیری و توانایی‌ها و مهارت‌های متفاوت بازیکنان را نیز با هم سازگار کردند. تمرکز بر موقعیت‌های تدافعی و تهاجمی در بازی‌های محدود شده و فرصت‌های رهبری فراهم شده برای تک‌تک بازیکنان در فعالیت‌های مربیگری هم‌سالان، نمونه‌هایی از استفاده ذاتی یادگیری مسئله محور از راهبردهای یادگیری مبتنی بر پرسش برای پیشرفت تیم و بازیکنان هستند. فعالیت‌های یادگیری مسئله محور تجارب فوتبالی مسئولان‌های فراهم کردند

به طور کلی، کم‌رواج‌ترین فعالیت‌های یادگیری مسئله محور تکالیف مستقل (درمقابل تکالیف مبتنی بر تیم) هستند که بر پوشه‌های فوتبال، تحلیل فیلم، مشاهده انفعالی و برهه‌های کاری خانگی متمرکزند

- پی‌نوشت‌ها
1. Sport pedagogy
 2. Problem- based learning
 3. Inquiry- and context based approach
 4. Ill- structured problem
 5. Reflective analysis
 6. Dewey
 7. Small – sided competitive games
 8. Peer- coaching modules
 9. Soccer portfolios
 10. Guided discovery

منبع

HUBBALL, HARRY, ROBERTSON, ACOTT. Using problem-based Learning to Enhance Team and Player Development in Youth Soccer. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Apr 2004, 75,4, Health Module. Pg 38-43.

بازیکن (محور)، می‌توان در دامنه گسترده‌ای از بازی‌های تیمی در واحدهای تربیت‌بدنی از قبیل بسکتبال، هاکی و والیبال به کار برد. البته راهبردهای یادگیری مسئله‌محور نوساداری پرورش بازیکنان و تیم اثربخش نیست. با به کارگیری ضعیف یادگیری مسئله‌محور ممکن است مشکلاتی مثل ناهمخوانی سبک مربیگری و آماده‌سازی ضعیف بازیکنان برای استفاده از روش یادگیری مسئله‌محور بروز کند. برای استفاده مؤثر از راهبردهای یادگیری مسئله‌محور، مربی به دامنه‌ای گلچین شده از تکنیک‌های تسهیل‌کننده و سؤالات سلسله‌مراتبی پیشرونده «مربی مرکز» به «بازیکن مرکز» نیاز دارد تا مهارت‌های تصمیم‌گیری بازیکنان را ارتقا دهد. به علاوه، مربیان باید فعالیت‌های چالش‌انگیز پیشرونده‌ای را به‌دقت طراحی کنند و مداخلات حساس و به‌هنگامی را انتخاب کنند تا بتوانند درک بازیکن را مورد سؤال قرار دهند و بازیکن و تیم را ارتقا بخشند. بنابراین، زمان اضافی لازم برای درگیر کردن هم‌مربی‌ان و هم‌بازیکنان در یادگیری مسئله‌محور می‌تواند استفاده از آن را محدود کند.

به‌طور خلاصه، راهبردهای یادگیری مسئله‌محور برای کمک به بازیکنان جوان در تمرین، در مسابقه تیمی و اجرای خوب در مسابقه مؤثر است. به‌عنوان بخشی از رویکرد کل‌نگر در مربیگری بازیکنان جوان، یادگیری مسئله‌محور چارچوب منحصر به فردی برای پیشرفت تیم و بازیکنان فراهم می‌کند.

که به موجب آن‌ها، بازشناسی نقاط قوت مختلف بازیکن (دانش، توانایی‌ها و مهارت‌ها) جزء مهمی برای هم‌بستگی و اثربخشی این تیم فوتبال نوجوانان بود.

تجربه آکادمی فوتبال نشان می‌دهد که یادگیری مسئله‌محور:

- برنامه‌مربیگری را حول مشکلات مربوط به تیم و بازیکنان سازماندهی می‌کند.

- تضمین می‌کند که محیط تمرین زمینه رقابتی را به‌طور دقیق شبیه‌سازی کند.

- بازیکنان را به‌عنوان سهام‌داران فرایند پیشرفت تیم و بازیکن درگیر می‌سازد.

- یک مجموعه شامل مربی، بازیکن، تیم و والدین را در تفکر انتقادی و مهارت‌های حل مسئله درگیر می‌کند.

- بازیکنان متفکری تربیت می‌کند و درک بازی را پرورش می‌دهد.

- رهبری را توسعه و انگیزش بازیکنان و تیم را برای پیشرفت افزایش می‌دهد.

- بهتر از همه، اجرای فوتبال را بهبود می‌بخشد.

اگرچه این مقاله براساس تجربه یادگیری مسئله‌محور در برنامه آکادمی فوتبال نوجوانان تنظیم شده است، تطبیق‌ها نشان می‌دهند که یادگیری مسئله‌محور به برنامه‌های پیشرفته با مربیان بسیار آموزش دیده و بازیکنان منتخب محدود نمی‌شود. علاوه بر این، فرایندهای یادگیری مسئله‌محور را که در این متن فوتبالی

توصیف شده‌اند (ارزیابی یادگیری قبلی، راهبردهای پرسیدن، بازی‌های محدود شده، مربیگری هم‌سالان، تحلیل فیلم و پوشه‌های ورزشی



تلخ و شیرین



زهرا گودرزی، فوق دیپلم تربیت بدنی - بروجرد

دوران از درس ورزش بیزار شدم. بعد از دیپلم و شرکت در کنکور سراسری و تربیت معلم، در حالی که به تنها رشته‌ای که فکر نمی‌کردم تربیت بدنی بود، به اجبار و برای اینکه مجبور بودیم سه رشته انتخاب کنیم (در حالی که مطمئن بودم در رشته اول قبول هستم)، رشته سوم را تربیت بدنی انتخاب کردم. چهارم هنگام اعلام نتایج علمی دیدنی بود. وقتی برای امتحان عملی و مصاحبه و معاینه به تهران رفتم، در کمال صداقت به خانم مصاحبه کننده گفتم که من از روی ناچاری این رشته را انتخاب کرده‌ام، این در حالی بود که بقیه قبول شدگان از سوابق ورزشی و مقام‌هایشان در رشته‌های مختلف تعریف می‌کردند. آن خانم که بعدها فهمیدم از اساتید مرکز تربیت معلم بود، همیشه به من می‌گفت صدقاتی که روز مصاحبه نشان دادی باعث شد قبولت کنم.

بعد از خاتمه امتحانات عملی، به خاطر خستگی جسمی ناشی از آن، تا یک هفته نمی‌توانستم حرکت کنم، اما وقتی در کمال ناباوری با نمره خوب پذیرفته شدم برای ادامه تحصیل راهی

اگر از هر کسی که در پیشه‌ای مشغول به کار است پرسید چرا این شغل را انتخاب کرده‌است احتمالاً علاقه به آن حرفه از زمان کودکی، علاقه‌مندی در سنین نوجوانی یا بزرگسالی و ... را عنوان نماید، اما جالب است بدانید من که سال‌ها است در کسوت مربی ورزش مشغول به کارم، در کودکی از درس ورزش و معلم ورزش بیزار بودم. اولین سال‌های تحصیل من در دوران ابتدایی، مصادف بود با آخرین سال‌های رژیم پهلوی. در آن سال‌ها مجبور بودیم برای زنگ ورزش، بسوز و شلوار با رنگ یک‌نواخت بپوشیم. همین کار ساده یعنی تهیه لباس یک‌نواخت برای بعضی خانواده‌ها حکایتی بود. وقتی به دوره راهنمایی آمدم، اوایل انقلاب و مصادف با اولین سال‌های جنگ تحمیلی بود. روشن‌ترین خاطره‌ای که از زنگ ورزش در آن دوره دارم، خانم معلم ورزش‌مان بود که اول زنگ

ورزش صندلی‌اش را در بهترین نقطه حیاط می‌گذاشت و بعد مشغول بافتنی می‌شد و بچه‌ها هر کدام در گوشه‌ای از حیاط مشغول بازی، درس خواندن و ... می‌شدند. خلاصه از همان



تهران شدم. روزهای اول به سختی می‌گذشت، اما کم‌کم به شرایط عادت کردم و با خود عهد کردم حالا که این شغل را انتخاب کرده‌ام باید تمام کوشش‌م را به کار بگیرم تا در این کار موفق باشم. از ترم دوم به بعد، برایم بهترین روز هفته، روزهای دوشنبه بود، یعنی روز رفتن به «کارورزی». یک ترم در مدرسه‌ای ابتدایی در خیابان میرداماد و ترم بعد در مدرسه راهنمایی در محله دروس مشغول شدم. شیک‌ترین لباس‌هایم را برای روز کارورزی می‌گذاشتم؛ از آن طرف هم دانش‌آموزان با انگیزه و علاقه‌مند به فعالیت، مرا به کارم علاقه‌مندتر می‌کردند.

اما بدترین روز هفته، شنبه و رفتن به استخر بود، چون بعد از آن باید به کلاس دو و میدانی می‌رفتم. اما هر چه بود گذشت؛ دورانی که هر خوابگاه، ایران کوچکی بود و از استان‌ها و شهرها دانشجو داشتیم. در آن دو سال نظم و انضباط آموختیم و چون خدمات به عهده دانشجویان بود، نظافت و پاکیزگی سرلوحه همه کارها بود. بعد از اتمام تحصیل در تربیت‌معلم، از آنجا که محل خدمتم در یکی از مناطق محروم اطراف محل زندگی‌ام بود، راهی آن منطقه شدم. من دومین معلم ورزش خانم در آن منطقه بودم و به همین دلیل برای تمام روزهای هفته ابلاغ گرفتم.

اولین روز کار در مدرسه را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. مرحوم پدرم تا نزدیکی مینی‌بوس سرویس مدرسه مرا همراهی کرد و حتی سفارش‌م را به راننده نمود. اولین روز خدمتم در روستایی محروم و دور افتاده بود. وقتی وارد کلاس شدم، هشت دانش‌آموز پایه دوم ابتدایی با چهره‌های آفتاب‌سوخته که از سنشان بیشتر نشان می‌داد منتظر بودند. چند دقیقه‌ای منتظر ایستادم و بعد پرسیدم: بقیه کی می‌آیند؟ دخترک میز اولی پاسخ داد: ما همین تعداد هستیم.

برای حضور و غیاب دفتر کلاس را باز کردم: زینب علی، زهرا محمد و ... با تعجب به بچه‌ها گفتم: چه فامیلی‌های جالبی دارید؟! و باز دختر میز اولی پاسخ داد: خانم! نام خانوادگی همه ما یکی است. این‌ها اسم پدرامونه! در آن لحظه و با دیدن چهره‌های معصوم دخترها در مقایسه با بچه‌های مدرسه‌هایی که در تهران برای کارورزی به آنجا می‌رفتم، فهمیدم که راه سختی در پیش دارم و باید تمام توان و نیروی‌م را برای جبران برخی کمبودهای این بچه‌ها

به کار بگیرم. در طول سیزده سالی که در آن منطقه خدمت کردم، روزهای شنبه به آن مدرسه می‌رفتم. وسایل و امکانات آن چنانی نداشت، اما من با عشق و علاقه، به آن‌ها در بیل کوتاه و بلند و پنجه و ساعد می‌آموختم. گاهی با خودم می‌گفتم: آخه این دخترا که بعد از تمام شدن مدرسه یا ازدواج می‌کنند یا در خانه قالی می‌بافند، در بیل کوتاه و بلند به چه دردشان می‌خورد؟ اما جلسه بعد، باز با شور و حرارت بیشتری تمرین را ادامه می‌دادیم.

بعد از گذشت چند سال، تعدادی از همان دخترها در بهترین دانشگاه‌های کشور قبول شدند، بعضی‌ها همکارم شدند و من فهمیدم که در ادامه راه زیاد هم اشتباه نکرده‌ام.

محل خدمتم جزء مناطق سردسیر بود. در زمستان، یک روز که برف شدیدی باریده بود، تصمیم گرفتیم با بچه‌ها به حیاط پشتی برویم و برف‌بازی کنیم. آن موقع مدارس روستایی به صورت مجتمع اداره می‌شد. مدیر مجتمع آقایی بود. بعدها برایم تعریف کرد که: «آن روز در دفتر نشسته بودم. دیدم صدای هیاهو و داد و فریاد از حیاط پشتی مدرسه دخترانه به گوش می‌رسد. با خود گفتم حتماً مربی ورزش بچه‌ها را رها کرده و رفته دفتر؛ آهسته به حیاط پشتی آمدم و با کمال تعجب دیدم نیمی از هیاهوی حیاط پشتی کار خود خانم ورزش (اشاره به من) است. بچه‌ها دست‌هایم را گرفته و روی برف‌ها سر می‌خورند!

دل‌م نیامد بازی‌شان را بر هم بزنم و آهسته به دفتر برگشتم». اما آن روز یکی از بهترین روزهای کاری من بود. بچه‌ها می‌گفتند: تنها جایی که می‌توانیم انرژی‌مان را تخلیه کنیم همین حیاط پشتی مدرسه است. چون داخل روستا صورت خوشی ندارد که دخترها روی برف‌ها سرسره بازی کنند! در طول همان سال‌ها و همزمان روزهای یکشنبه به روستای دیگری می‌رفتم. بچه‌های پایه سوم آن مدرسه را هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم، بسیار محبوب، مؤدب و دوست‌داشتنی بودند و فاصله سنی‌شان با من حدود ۵-۶ سال بود. حیاط مدرسه زمین والیبال و تور و ... داشت. تصمیم گرفتم آنجا والیبال تدریس کنم. در میان دانش‌آموزان پایه سوم دختر درس‌خوان و متینی بود که علاقه بیشتری به یادگیری نشان می‌داد. یک روز هنگام تمرین دوی استقامت، خدمتگزار مدرسه آهسته در گوشم زمزمه کرد: خانم اجازه نده این لیلا زیاد بدود! با تعجب پرسیدم: چرا؟ خیلی علاقه‌منده! پاسخ

اگر سنگ صبور شاگردت باشی، گاهی مخفی‌ترین اسرارش را با تو در میان می‌گذارد و در مورد تصمیم‌های زندگی‌اش با تو مشورت می‌کند و این راهی است برای هدایت بهتر او در شاه‌راه زندگی آینده‌اش

گرفتم و در کیف آن دختر گذاشتم. شوقی که در چشمانش دیدم، خاطره شیرین این سال‌ها بوده است. اکنون سال‌ها از آن زمان می‌گذرد. ۱۳ سال در آن منطقه محروم خدمت کردم. نجابت و صمیمیت بچه‌های خوب آن منطقه بی‌نظیر بود، بعد از آن به شهر منتقل شدم. در طول این سال‌ها که به شهر آمده‌ام، شوق خدمت به بچه‌های حاشیه رهايم نمی‌کند.

نمی‌دانم! شاید همراهی با رنج‌های بعضی از آن‌ها آرامش می‌کند. گاهی اوقات فکر نگرانی‌هایشان خواب را از چشمانم می‌رباید و گاهی اوقات کاری از دستم بر نمی‌آید جز دعا.... روزی که در این رشته شروع به کار کردم، شاید یک درصد هم فکر نمی‌کردم این قدر درگیر زندگی بچه‌هایی شوم که هر روز با آن‌ها سروکار دارم؛ اما در طول این سال‌ها تجربه به من آموخت اگر سنگ صبور شاگردت باشی، گاهی مخفی‌ترین اسرارش را با تو درمیان می‌گذارد و در مورد تصمیم‌های زندگی‌اش با تو مشورت می‌کند و این راهی است برای هدایت بهتر او در شاهراه زندگی آینده‌اش.

در پایان از پروردگار خویش مدد می‌جویم تا به من نیرو و توانی عطا فرماید تا هر روز با شور و نشاط بیشتر به تدریس ادامه دهم و با تدبیر و تفکر، گوشه‌ای از مشکلات آن‌ها را به دوش بکشم و در صورت توان در حل آن‌ها بکوشم. شاید به همین خاطر است که وقتی وارد حیطات مدرسه می‌شوم، قبل از ورود اندکی جلوی در مدرسه تأمل می‌کنم، نام خدا را بر زبان می‌آورم، مشکلات و مسائل شخصی‌ام را پشت در مدرسه جا می‌گذارم و با توکل به خدا وارد حیطات مدرسه می‌شوم. وقتی وارد حیطات مدرسه می‌شوم احساس می‌کنم دری از درهای بهشت در برابر دیدگانم گشوده می‌شود و این منتهی است که خدای بزرگ بر من ارزانی داشته و بهشت کوچک در روی زمین به نام مدرسه و فرشتگانش را به من هدیه کرده است و در ادامه راه تنها از او مدد می‌جویم

همه روز روزه بودن، همه شب نماز کردن همه سال حج نمودن، سفر حجاز کردن زمی‌دینه تا به کعبه سروپا برهنه رفتن دو لب از برای لبیک به وظیفه باز کردن شب جمعه‌ها نخفتن به خدای راز گفتن ز وجود بی‌نیازش طلب نیاز کردن به خدا که هیچ‌کس را ثمر آن قدر نباشد که به روی ناامیدی، در بسته باز کردن

«شیخ بهایی»

داد: خانم مریضه. کلیه نداره! هفته‌ای سه بار دیالیز می‌شه! و آن موقع فهمیدم چرا رنگ صورت این دختر نجیب و سر به زیر این قدر پریده و کبود است. بعد از آن به‌طور غیر مستقیم اجازه ندادم در تمرینات دو شرکت کند. اما مانند گذشته در تمرینات والیبال شرکت می‌کرد. یک روز در مهمانی خانوادگی، جریان این دانش‌آموز را برای یکی از بستگانم تعریف کردم و او که درباره این‌گونه بیماران اطلاعاتی داشت با نگرانی گفت: مواظب باش توپ روی دست او نخوره. چون این‌ها در هفته دو سه بار دیالیز می‌شوند و انژوکت را به‌طور دائم روی رگ ساعدشان می‌کارند اگر بر اثر برخورد توپ رگ پاره شود مصیبت است!

جلسه بعد از لیلا خواستم ساعدش را به من (البته محرمانه) نشان دهد. در کمال ناباوری کبودی دور انژوکت روی ساعدش دلم را ریش کرد. از آن به بعد فعالیت‌های سبک را به او می‌دادم. دلم نمی‌خواست از کلاس حذف شود یک‌روز با همکارم به خانه‌شان رفتیم، چند روزی بود بستری بود و به مدرسه نمی‌آمد. پدرش سن و سالی نداشت اما فشار زندگی او را بزرگتر از سنش نشان می‌داد.

از او پرسیدم چرا برای لیلا کلیه نمی‌خرد؟ و او گفت تمام دارایی‌شان وانتی است که خرج زندگی او و بقیه بچه‌ها را تأمین می‌کند. مدتی گذشت. لیلا مرخص شد و به مدرسه آمد. آن سال‌ها امتحانات به‌صورت

نهایی برگزار می‌شد و من در حوزه امتحانی لیلا مراقب بودم. بعد از گذشت چند روز، یک روز که به حوزه امتحانی رفتهم سکوتی عجیب بر سالن امتحانات حکمفرما بود و از همه‌م بچه‌ها خبری نبود. وقتی به کلاس لیلا رفتم پارچه‌ای سیاه و گلدانی گل روی صندلی‌اش همه چیز را به من فهماند. و این یکی از تلخ‌ترین خاطرات در طول این چند سال خدمت بوده است. در طول این سال‌ها یک‌بار برای شرکت در مسابقات قهرمانی استان، بچه‌های کلاس‌های ابتدایی را به مرکز استان بردیم. بعد از پایان مسابقه برای صرف نهار به یک سالن غذاخوری رفتیم. وقتی برای همه بچه‌ها غذا آوردند، ما هم مشغول خوردن غذا شدیم. در این حین به‌طور اتفاقی چشمم به یکی از بچه‌ها افتاد که فقط به غذایش نگاه می‌کرد. به بهانه شستن دست‌هایم کنارش رفتم و آهسته در گوشش گفتم: عزیزم چرا غذایت را نمی‌خوری؟ و او هم آهسته در گوشم گفت: خانم می‌شه این غذا را برای داداشم ببرم؟! نمی‌دانستم چه بگویم. گفتم این غذا مال خودت است؛ بخور، برای داداشتم هم کنار گذاشتم. و بعد به آشپزخانه رفتم و یک غذای اضافه

وقتی وارد حیطات مدرسه می‌شوم احساس می‌کنم دری برابر دیدگانم گشوده می‌شود

مقدمه

قدرت اندیشه، از ویژگی‌های بارز انسان و محور اساسی حیات او است. خلاقیت نیز از پیچیده‌ترین، عالی‌ترین، زیباترین و شگفت‌انگیزترین جلوه‌های اندیشه انسان است. غنا، پویایی و بقای هر فرهنگ و تمدنی به خلاقیت مردمان آن بستگی دارد. با لحظه‌ای اندیشیدن در مورد زندگی بشر از هزاران سال قبل تاکنون به راز خلاقیت، این موهبت منحصر به فرد پی می‌بریم. خلاقیت نیروی پویا و مولدی است که زندگی بشر را به سرعت به سوی توسعه و تکامل به حرکت درمی‌آورد و سرمنشأ ابداعات و اختراعات اوست. مشاهده نوآوری‌ها و اختراعات ارزشمند و حیات‌بخش نوایغ و دانشمندان در قرن حاضر سبب شد، جوامع به تدریج به عظمت و ارزش تفکر خلاق انسان و نقش آن در پیشرفت علوم و فناوری و توسعه فرهنگ پی ببرند. به این ترتیب، تلاش برای کشف ماهیت خلاقیت و راز پرورش آن آغاز شد.

کلیدواژه‌ها: خلاقیت، بازی، فعالیت بدنی

تأثیر بازی بر رشد خلاقیت

علی سلاجقه

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

دبیرگرایش رفتار حرکتی تربیت بدنی ناحیه ۲ شهر کرمان

آموزشی

تعاریف خلاقیت

خلاقیت همواره مفهومی اسرار آمیز، وسیع و بسیار پیچیده بوده است. خلاقیت را شاید بتوان برترین سطح یادگیری بشر، بالاترین توانمندی تفکر و محصول نهایی ذهن و اندیشه انسان دانست. اما صرف نظر از این باور قدیمی که خلاقیت را ناشی از نیرویی اسطوره‌ای و ماورایی می‌پنداشت، در قلمرو علم روان‌شناسی و رفتارشناسی جدید نیز به دلیل ابهام و پیچیدگی ماهیت خلاقیت، میان روان‌شناسان و پژوهشگران ذهن و روان در تعریف و تبیین آن اختلاف‌نظرهای زیادی وجود دارد. بر این اساس تاکنون تعریف جامع و کاملی که بتواند همه ابعاد و جنبه‌های آن را دربرگیرد، ارائه نشده است. به نظر برخی روان‌شناسان، خلاقیت ترکیبی است از قدرت ابتکار، انعطاف‌پذیری و حساسیت در برابر نظرات که یادگیرنده را قادر می‌سازد، خارج از نتایج تفکر نامعقول به نتایج متفاوت و مولد بیندیشد و حاصل آن رضایت شخص و احتمالاً خشنودی دیگران خواهد بود.

خلاقیت مستلزم بهره‌گیری از «نوع خاصی از جریان فکری» است؛ آنچه که گیلفورد آن را «تفکر واگرا» نامید. تفکر واگرا، تفکری متفاوت از جریان‌های فکری موجود است. تایلور (۱۹۸۸) خلاقیت را شکل دادن تجربه‌ها در سازمان‌بندی‌های تازه می‌داند. تورنس (۱۹۸۸)، کسی که از او به‌عنوان «پدر خلاقیت» یاد می‌کنند، خلاقیت را عمیق‌تر کردن، دوباره نگاه کردن، وارد آب‌های گود شدن، دست دادن به آینده و

خارج شدن از درهای بسته می‌داند. وی همچنین خلاقیت را به‌عنوان نوعی مسئله‌گشایی مدنظر قرار داده است. به نظر وی، تفکر خلاق مختصراً عبارت است از فرایند حس کردن مسائل یا کاستی‌های موجود در اطلاعات، فرضیه‌سازی درباره حل مسائل و رفع کاستی‌ها، ارزیابی و آزمودن فرضیه‌ها، بازنگری و بازآزمایی آن‌ها و سرانجام انتقال نتایج به دیگران. لفرانکوویس خلاقیت را به‌عنوان کنجکاوی، اشتیاق به کشف و آزمایش کردن، ارائه پاسخ‌های جدید به مسئله، حساسیت به مسئله و توجه به رفتار خلاق خود تعریف می‌کند.

در واقع خلاقیت شکست کلیشه‌ها، توانایی تغییر در چارچوب طرح و راه جدیدی برای رسیدن به ایده‌هاست.

عناصر خلاقیت

● سیالیت: استعداد تولید افکار فراوان (مقدار ایده‌هایی که ذهن می‌تواند از نظر کمی تولید کند).

- ابتکار یا نوآوری: استعداد تولید افکار بدیع، غیرعادی و تازه (ارائه پاسخ‌های غیرمعمول و هوشمندانه به یک مسئله).
- انعطاف‌پذیری: استعداد تولید فکر و یا روش‌های گوناگون؛ یعنی در پاسخ‌هایی که به یک سؤال داده می‌شود، تغییر ایجاد کنیم.
- بسط فکری: استعداد توجه به جزئیات و ارائه مفاهیم متنوع در پاسخ به یک سؤال. هرچه جزئیات بیشتر باشد، بهتر است.
- هم‌خوانی اندیشه: از شنیدن یک چیز به یاد چیز دیگری که با آن مشابهت یا تضاد دارد، بیفتد.

پرورش خلاقیت

امروزه دیگر تنها ادامه راه گذشته براساس تجربه‌های پیشین کافی نیست بلکه ارائه ایده‌های جدید ضروری است. خلاقیت می‌تواند باعث ایجاد محصولات و خدمات جدید، کارایی در فرایند انجام کارها، هماهنگی با تغییرات در محیط کار، یافتن بهترین راه‌حل برای مشکلات بگرنج موجود و همچنین جلوگیری از بروز مشکلات در آینده شود. در واقع بقاء، پویایی و پیشرفت هر جامعه به تربیت نیروهای خلاق بستگی دارد. هر جامعه‌ای که بخواهد از جاده پیشرفت باز نایستد باید شناسایی و پرورش افراد دارای خلاقیت را از ضرورت‌های نظام پژوهشی و آموزشی خود قرار دهد.

عوامل توسعه خلاقیت به دو گروه، یکی عوامل فردی (علاقه‌مند بودن به کار، توانایی مقابله با ناکامی و ابهام، صبر و شکیبایی، دانش عمیق، خود پنداره مثبت، توانایی استفاده از تفکر همگرا و تفکر واگرا) و دیگری عوامل محیطی (حمایت از اندیشه‌های خلاق، ایجاد واحد مخصوص خلاقیت، دسترسی آزادانه به عقاید، نظرات و اطلاعات) تقسیم می‌شوند. هرچند انسان با توانایی‌های بسیاری، از جمله خلاقیت، زاده می‌شود، اما شکوفایی این توانایی‌ها نیازمند پرورش است. پژوهشگران دریافته‌اند که خلاقیت انسان تا سن ۴/۵ سالگی روند رو به رشد دارد و در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی دچار افت می‌شود. این افت با تأثیر از جو آموزشی نامناسب نیز ادامه می‌یابد. امروزه در کشورهای توسعه‌یافته شکوفایی و پرورش خلاقیت دانش‌آموزان از مهم‌ترین هدف‌های آموزش و پرورش به‌شمار می‌رود. بیشتر پژوهشگران بر این باورند که شیوه‌های مألوف در آموزش و پرورش نه تنها به رشد خلاقیت کمکی نمی‌کنند، بلکه دانش‌آموزان را از حرکت در این راستا باز می‌دارند. بنابراین اگر آموزگاران در حد امکان فضایی مناسب

خلاقیت انسان تا سن ۴/۵ سالگی روند رو به رشد دارد و در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی دچار افت می‌شود

و مطمئن در کلاس فراهم آورند و از روش‌های آموزشی فعال و اکتشافی در کلاس بهره گیرند، دانش‌آموزان در راستای بهره‌گیری از نیروی خلاق خویش یاری کرده‌اند. برای اینکه افراد بتوانند خلاق باشند باید روش‌های درست اندیشیدن را به آن‌ها آموخت. در این صورت همه افراد این توانایی را به دست می‌آورند که از خود خلاقیت نشان دهند. خلاقیت موهبتی نیست که افراد خاصی از آن برخوردار باشند؛ همچنین خصوصیتی ذاتی و ارثی هم نیست، چون می‌توان با کاربرد شیوه‌های مناسب، تفکر خلاق را در انسان‌ها پرورش داد.

فعالیت بدنی، بازی و خلاقیت

برای پرورش خلاقیت باید به تمام ابعاد وجودی انسان، اعم از بعد عاطفی، اجتماعی، شناختی، آموزشی و... توجه شود. یکی از روش‌های افزایش خلاقیت فعالیت بدنی و بازی است. در تربیت بدنی، از میان حرکات و تظاهرات بدنی، با استفاده از قوای ذهنی، فکر جدید خلق می‌شود. فرصت‌های بسیاری برای خلاق بودن در تربیت بدنی وجود دارد. کودکان خلاق ساختمان بدنی بهتری دارند و قد و وزن آن‌ها از حد متوسط بالاتر است. همچنین هماهنگی حرکتی بالاتر از حد متوسط دارند. خلاقیت حرکتی و مهارت‌های ورزشی با هم ارتباط دارند. فعالیت‌های حرکتی و حتی وانمود کردن به بازی، خلاقیت را آسان می‌کند. زیرا فعالیت‌های بدنی نه تنها به کودکان فرصت کشف ملاک‌های جدید را می‌دهد، بلکه تخیل او را نیز تحریک می‌کند. این دو عامل باعث افزایش خلاقیت می‌شوند.

رونالد هل، یکی از نظریه‌پردازان، در خصوص نقش محیط و فعالیت بدنی در رشد خلاقیت کودکان معتقد است که اگر فردی در محیطی غنی از نظر حرکتی قرار بگیرد و اجازه حرکت و همکاری تیمی با سایر افراد داشته باشد، نورون‌های رابطه‌وی در سیستم عصبی شکل می‌گیرد. هر قدر سلول‌های عصبی رشد بیشتری داشته باشند، در تقویت خلاقیت فرد نیز تأثیرگذاری بیشتری دارند. در حقیقت محیط غنی از لحاظ حرکتی و ادراکی می‌تواند تأثیر بسزایی بر ساختار سیستم عصبی داشته باشد. بنابراین برای داشتن تجربیات حرکتی خوب باید از تجربیات ادراکی قوی برخوردار باشیم تا سازوکارهای تصمیم‌گیری سریع‌تر عمل کنند. با داشتن فعالیت بدنی ادراک حرکتی تقویت می‌شود و تقویت این ادراک سبب سهولت در تصمیم‌گیری و رشد خلاقیت می‌شود. همین حالت در کودکان نیز اتفاق می‌افتد. کودکان

که از نظر محیط حرکتی و فعالیت بدنی غنی است، از نظر ادراک حرکتی در پاسخ‌ها و تصمیم‌گیری‌ها عملکرد سریع و خلاق خواهد داشت.

فعالیت‌های بدنی و به‌ویژه بازی‌های دبستانی باعث ایجاد و رشد خلاقیت حرکتی می‌شود. همچنین مشخص شده است که عامل حرکت به‌طور معنی‌داری بر روان، انعطاف‌پذیری و قوه ابتکار اثر می‌گذارد. از آنجا که جو آموزشی‌ها، روش‌های آموزش و فعالیت حرکتی بر رشد خلاقیت افراد تأثیر دارند و هدف اصلی هر آموزش و پرورش پویایی، تربیت افراد خلاق و نوآور است، ضروری به‌نظر می‌رسد که ما در مدارس ابتدایی روش‌هایی را به‌کار بگیریم که از افت خلاقیت جلوگیری کنند و به پرورش، توسعه و تقویت خلاقیت دانش‌آموزان بپردازیم. یکی از روش‌های بسیار مفید و سودمند در این زمینه، فعالیت بدنی به‌ویژه بازی‌های دبستانی است. بازی‌ها هر چه آزادانه‌تر و چالش‌برانگیزتر باشند، بیشتر باعث رشد خلاقیت می‌شوند. بازی فعالیت خودبیانگری است که قدرت تخیل کودکان را به‌کار می‌گیرد. هنگام بازی، کودکان برای ارزیابی و شکل‌گیری افکار جدیدشان و تجربه عقاید پیشین خود دارای استقلال هستند.

خلاقیت در بازی زمانی پدیدار می‌شود که کودک خود را در بازی سهیم بداند. بازی‌های خلاقانه به کودک در بیان تمایلات، احساسات، علائق، ارزش‌ها و اعتقادات کمک می‌کند و تکیه‌گاهی برای قضاوت آنان محسوب می‌شود. این بازی‌ها به خلاقیت کودکان کمک می‌کنند و سبب می‌شود کودک در خلال بازی به ابتکار و اکتشاف بپردازد، مسائل را حل و فصل کند و اعتمادبه‌نفس و جرئت پیدا کند.

بازی‌ها هر چه آزادانه‌تر و چالش‌برانگیزتر باشند، بیشتر باعث رشد خلاقیت می‌شوند

- منابع
۱. حسینی، افضل‌السادات (۱۳۸۱). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن. انتشارات آستان قدس رضوی. مشهد. چاپ دوم.
 ۲. سیدعامری، میرحسین (۱۳۸۳). «بررسی مقایسه میزان توسعه شاخص‌های خلاقیت دانش‌آموزان پسر و دختر ۸ ساله با مقایس تورنس با تأکید بر فعالیت‌های حرکتی». فصل‌نامه حرکت. شماره ۲۱.
 ۳. شعاری‌زاد، علی‌اکبر (۱۳۷۳). روان‌شناسی رشد. انتشارات اطلاعات. تهران.



چکیده

این مقاله به بررسی آن دسته از مدارک علمی می‌پردازد که پیرامون «نقش و مزایای تربیت بدنی و ورزش در مدارس» هم برای کودکان و هم سیستم‌های آموزشی گردآوری شده است. این مدارک با توجه به رشد و پیشرفت کودکان در چنین حیطه‌هایی ارائه می‌شود: ابعاد بدنی، روش زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی.

این بررسی نشان می‌دهد که ورزش و تربیت بدنی این ظرفیت را دارد که برای پیشرفت در هر یک از حیطه‌های ذکر شده نقش مهم و متمایزی را ایفا کند؛ همچنین این قابلیت را دارد که برای رشد مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های بدنی کودکان، که پیش نیازهای لازم برای مشارکت در زندگی آینده و فعالیت‌های بدنی و ورزشی هستند، نقش مهم و برجسته‌ای ایفا کند. نیز نشان می‌دهد، زمانی که تربیت بدنی



تربیت بدنی و ورزش در مدارس؛ فواید و پیامدها

معصومه خدایی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

و ورزش به‌طور مناسب به‌کار گرفته شوند می‌توانند پیشرفت مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی، عزت‌نفس و نگرش‌های پس از دوران مدرسه و در موقعیت‌های خاص پیشرفت تحصیلی و شناختی را تقویت کنند. در این مقاله بر این مسئله تأکید می‌شود که بسیاری از این فواید لزوماً و به‌طور مستقیم از ورزش و تربیت‌بدنی حاصل نمی‌شود، بلکه این احتمال وجود دارد که چنین فوایدی به‌دلیل کنش‌های متقابل بین دانش‌آموزان و معلمان و والدین و مربیانی که با آن‌ها کار می‌کنند، ایجاد شده باشد. متونی که بر تجارب واقعی تأکید می‌کنند با عواملی مثل تفریح، تنوع و جامعیت مشخص می‌شوند و به‌وسیله معلمان و مربیان تعلیم دیده و متعهد و والدینی آگاه و حمایتگر مدیریت می‌شوند و تا حد بارزی بر ویژگی‌های این فعالیت‌بدنی تأثیر می‌گذارند و احتمال درک کردن فواید بالقوه این مشارکت را افزایش می‌دهند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، ورزش، مدارس، فواید و پیامدها

طرفداران تربیت‌بدنی و ورزش فواید فراوانی را که ناشی از شرکت در این فعالیت‌هاست، فهرست کرده‌اند. برای مثال تالبوت اظهار کرده است که تربیت‌بدنی به کودکان کمک می‌کند برای بدن خود و دیگران ارزش قائل شوند، در پرورش یک پارچه ذهن و جسم مشارکت کنند، نقش فعالیت‌بدنی هوازی و بی‌هوازی را در سلامتی درک کنند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس خود را به‌طور مثبت افزایش و توسعه شناختی و اجتماعی و پیشرفت تحصیلی خویش را ارتقا بخشند. اگر بخواهیم به‌طور ویژه در مورد ورزش بنویسیم باید گزارش مجلس اروپا را ذکر کنیم که می‌گوید «ورزش برای ما، فرصت‌هایی را برای ملاقات با سایر افراد فراهم می‌کند تا با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، بتوانیم نقش‌های اجتماعی متفاوتی را به‌عهده بگیریم، مهارت‌های

اجتماعی خاصی (مانند بردباری و احترام گذاشتن به دیگران) را یاد بگیریم، خود را با اهداف تیمی یا دسته جمعی (مانند همکاری و همبستگی) وفق دهیم و نیز احساساتی را تجربه کنیم که در مراحل دیگر زندگی نمی‌توانیم به آن‌ها دست یابیم.»

هدف از این گزارش، تأکید بر سهم مهم ورزش در فرایندهای توسعه شخصیت و آرامش روحی و روانی است و بیان می‌کند که مدارک موثقی در مورد تأثیرات مثبت فعالیت‌های بدنی بر ویژگی‌هایی چون خود پنداره، خودبینی، اضطراب، افسردگی، تنش و فشار روانی، اعتمادبه‌نفس، انرژی، حالت‌روحي، شایستگی و شادی وجود دارد. چنین اظهاراتی اغلب به‌دلیل نداشتن پایه و اساس تجربی و اشتباه گرفتن رویه بلاغی با شواهد علمی مورد انتقاد قرار گرفته‌اند. این مقاله در پی بررسی برخی مدارک علمی است که در مورد مشارکت در ورزش و تربیت‌بدنی و مزایای آن، هم برای کودکان و هم سیستم آموزشی گردآوری شده است. برای انجام این کار، این مقاله از یک چارچوب و بعضی از داده‌های گرفته‌شده از یک پروژه تحقیقی بین‌المللی در دهه قبل، که این شواهد را از بیش از ۵۰ کشور جمع‌آوری کرده و شامل یک فراتحلیل از توضیحات در مورد اهداف و معیارها و دوره تحصیلات ملی می‌باشد، استفاده کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که پیامدهای فعالیت ورزش و تربیت‌بدنی را می‌توان بر حسب رشد و توسعه بچه‌ها در پنج حوزه درک کرد. ۱. بدنی ۲. روش زندگی ۳. عاطفی ۴. اجتماعی ۵. شناختی

همان‌طور که عنوان بیان می‌کند، این مقاله در مورد تربیت‌بدنی و ورزش است. از آنجا که رابطه بین دو مقوله «تربیت‌بدنی» و «ورزش» هم‌چنان یک موضوع مورد مناقشه است، تبیین این مسئله کاری ارزشمند است. در بسیاری از کشورها خصوصاً کشورهای انگلیسی زبان، اصطلاح «تربیت‌بدنی» برای اشاره به قسمتی از برنامه آموزشی مدرسه به‌کار می‌رود که به توسعه شایستگی و اعتماد دانش‌آموزان و توانایی آن‌ها برای استفاده از این موارد جهت اجرای دامنه‌ای از فعالیت‌ها مربوط است. اما واژه «ورزش» یک اسم عمومی است و معمولاً به دامنه‌ای از فعالیت‌ها، فرایندها، روابط اجتماعی و پیامدهای مسلم جامعه‌شناختی، روان شناختی و جسمانی اشاره دارد. تا اینجا به‌نظر می‌رسد که تمایز مفهومی نسبتاً روشنی بین این دو کلمه وجود دارد. گرچه مطالعات میان فرهنگی تفاوت‌های قابل توجهی را در استفاده از لغات در این حیطه آشکار کرده است و بسیاری از سیستم‌های آموزشی این دو عبارت را به‌صورت هم معنی به‌کار می‌برند



یا به سادگی از واژه ورزش به عنوان یک کلمه توصیف کننده کلی استفاده می کنند. به این دلیل و هم راستا با آژانس های بین المللی مانند سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)، عبارت جامع «تربیت بدنی و ورزش» برای اشاره به فعالیت های بدنی سازمان یافته و کنترل شده ای به کار می رود که در مدرسه و در طول دوران مدرسه به اجرا در می آیند.

تکامل بدنی

تربیت بدنی و ورزش در مدرسه، یک عامل اجتماعی اصلی برای پیشرفت مهارت های بدنی و زمینه ای برای فعالیت بدنی در کودکان و جوانان به شمار می رود. برای بسیاری از بچه ها، مدرسه محیط اصلی برای فعال بودن از نظر بدنی، چه از طریق برنامه های ورزشی و تربیت بدنی و چه از طریق فعالیت های پس از مدرسه است. شواهد نشان می دهند که برای شمار زیادی از کودکان، مدرسه فرصت اصیل و مناسبی را برای فعالیت بدنی سازمان یافته و منظم فراهم می کند و این موجب آسایش خاطر والدین است، چرا که تعداد کمتری از بچه ها می توانند در محیط هایی غیر از مدرسه به انجام بازی های گوناگون بپردازند.

علاوه بر این، تربیت بدنی و ورزشی که پایه و اساس آن بر مدرسه باشد، فرصت خوبی است برای معلمانی که به طور معمول صلاحیت دارند و احساس مسئولیت می کنند تا فعالیت های بدنی و مهارت های چگونه زیستن و علم و دانش را به گونه ای سازمان یافته به همه کودکان در محیطی امن و حمایت کننده بیاموزند. فواید فعالیت بدنی منظم از نظر سلامت بدنی به خوبی ثابت شده است. شرکت کردن منظم در چنین فعالیت هایی با کیفیت بهتر و طولانی تر زندگی، کاهش خطر انواع گوناگونی از بیماری ها و بسیاری از فواید فیزیولوژیکی و عاطفی در ارتباط است. همچنین موارد گزارش شده زیادی از مطبوعات موجود است که نشان می دهد عدم فعالیت بدنی،

یکی از مهم ترین دلایل مرگ، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی در سراسر جهان توسعه یافته می باشد. شواهد به دست آمده نشان دهنده رابطه ای مطلوب بین فعالیت بدنی و دسته ای از عوامل است که بر سلامت بدنی کودکان تأثیر می گذارد، این عوامل شامل دیابت، فشارخون، سلامت استخوان و چاقی می باشند. مهارت های حرکتی پایه، مانند مهارت هایی که در «ورزش و تربیت بدنی» توسعه یافته اند تقریباً پایه و اساس همه فعالیت های بدنی و ورزشی اخیر را تشکیل می دهند. شواهدی

وجود دارد که نشان می دهد، احتمال فعال بودن کسانی که در مهارت های حرکتی پایه، به طور بنیادی، خود را پرورش داده اند بیشتر است، هم در دوران کودکی و هم در مراحل دیگر زندگی. همچنین فرضیه ای وجود دارد (که مکرراً بیان می شود اما هنوز هم تحقیقات بر روی آن ادامه دارد) مبنی بر اینکه پیشرفت دامنه گسترده ای از این مهارت های حرکتی از طریق برنامه های «ورزش و تربیت بدنی» یک شرط لازم برای برتری در ورزش است. به طور معکوس، احتمال اینکه کودکانی که قادر به کسب یک پایه مناسب از مهارت های حرکتی نبوده اند، از شرکت در ورزش های سازمان دهی شده و تجربه بازی کردن با دوستانشان محروم شوند، به دلیل نبود مهارت های بدنی پایه، بیشتر است. بنابراین به عنوان یکی از با ارزش ترین جنبه های زندگی بسیاری از کودکان و جوانان، احتمال دارد این گونه غفلت کردن از فعالیت هایی که «ورزش و تربیت بدنی» را می سازد پیامدهای مضر و وسیعی برای پیشرفت و تحصیل بسیاری از کودکان داشته باشد.

تکامل سبک زندگی

کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی به عنوان یک خطر بزرگ بیماری کرونری قلبی شناسایی شده است و با مرگ زودرس و چاقی نیز ارتباط دارد. پس تعجب آور نیست که برنامه های ورزش و تربیت بدنی، از اندک فرصت هایی به شمار می روند که فعالیت بدنی را در میان همه کودکان توسعه می دهند، به عنوان یک شیوه مؤثر برای تأثیر گذاشتن بر نسل بزرگسال بعدی نشان داده شده است، تا به جامعه ای که فرد در آن از نظر بدنی فعال است، منجر شود. سازوکارهایی که از طریق آنها افراد جوان تبدیل به بزرگسالان فعال می شوند نامشخص است. اگرچه تحقیق پیشنهاد می کند عواملی وجود دارند که در تثبیت فعالیت بدنی به عنوان بخشی از یک زندگی سالم مشارکت می کنند. برخی مدارک نشان می دهند رفتارهایی که مربوط به سلامتی می شود و در دوران کودکی آموخته شده است، اغلب در بزرگسالی نیز حفظ می شوند. محدوده ای که در آن الگوهای فعالیت بدنی در طول زمان حفظ می شوند، زیاد مشخص نیست. تحقیقی با عنوان «پژوهش رشد آمستردام^۲» هیچ گونه مدرکی مبنی بر دنبال کردن فعالیت جسمانی از ۱۳ تا ۲۶ سال پیدا نکرده است. اگرچه سایر بررسی ها کشف کرده اند که فعالیت دوران جوانی در سایر دوران زندگی نیز تداوم می یابد. در یک بررسی از مطالعات طولی و بازنگرانه گزارش شده است که شرکت در ورزش و فعالیت بدنی در دوران کودکی و نوجوانی یک پیش بینی قابل توجه از فعالیت هایی که بعداً انجام می شود، ارائه می کند. همچنین بررسی ها به طور قابل توجهی نشان می دهند که عدم فعالیت در دوران جوانی

کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی به عنوان یک خطر بزرگ بیماری کرونری قلبی شناسایی شده است و با مرگ زودرس و چاقی نیز ارتباط دارد

چگونه می‌تواند قویاً تا دوران بزرگسالی ادامه یابد. بنابراین محرومیت از «ورزش و تربیت‌بدنی» در این دوره می‌تواند با به ارث بردن عدم فعالیت و نیز عدم تندرستی در سال‌های آتی در ارتباط باشد. ادعاهای مکرری وجود دارد که تربیت‌بدنی و ورزش در مدرسه زمینه‌های مهمی را فراهم می‌کند که در آن‌ها سطوح فعالیت‌بدنی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌هایی که پایه و اساس آن‌ها از مدرسه شروع شده است، می‌تواند در سطوح فعالیت‌بدنی، هم در جوانی و هم در سایر دوران زندگی، ادامه داشته باشد. به نظر می‌رسد زمانی که در برنامه‌ها، مطالعات کلاسی را با فعالیت ترکیب می‌کنند، زمانی که اجازه می‌دهند که دانش‌آموزان خودمختاری و احساسات مربوط به شایستگی و کفایت را در توانایی‌های خود تجربه کنند و زمانی که به تجارب مثبت و لذت و خوشی اهمیت می‌دهند، قدرت تأثیر ورزش و تربیت‌بدنی به اوج خود می‌رسد.

تکامل عاطفی

امروزه شواهد نسبتاً مطمئنی نشان می‌دهد که فعالیت منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر کامیابی کودکان و جوانان داشته باشد، با وجود این هنوز سازوکارهای اصولی برای توضیح این آثار به خوبی معلوم نشده است. این شواهد دربارهٔ عزت‌نفس به‌ویژه قوی و معتبر است. سایر نتایج گزارش‌شده حاصل از شرکت در فعالیت منظم عبارت‌اند از: کاهش استرس، تشویش و افسردگی. همهٔ این موارد از این ادعا حمایت می‌کنند که فعالیت‌های بدنی که خوب برنامه‌ریزی شده باشد می‌تواند در بهبود سلامت روانی جوانان سهم داشته باشد. در این خصوص یک دسته از یافته‌هایی که به‌طور ویژه با این موضوع تناسب دارند، با توانایی بدنی مشاهده شده در ارتباطند. گفته شده است که عزت‌نفس شخص، از طریق درک او از صلاحیت یا کفایت لازم برای موفق شدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد. همچنین علاقهٔ رو به رشد نسبت به رابطهٔ بین فعالیت‌بدنی و ایده‌های عمومی دانش‌آموزان در مورد مدرسه شایان توجه است. شواهد لازم برای اثبات چنین ادعاهایی محدود است و بیشتر اوقات براساس مطالعاتی با مقیاس کوچک یا شواهد داستان‌گونه ارائه می‌شود. اگرچه برخی پژوهش‌ها بر حسب توجه مردمی که شیوه‌نامه برنامه‌ها را دنبال می‌کنند، عموماً پیامدهای مثبتی را گزارش کرده‌اند. از بررسی‌های مربوط به دانش‌آموزانی که در معرض خطر اخراج از مدرسه هستند شواهدی به دست آمده که نشان می‌دهد افزایش دسترسی به برنامه‌های ورزش و تربیت‌بدنی ممکن است تجربهٔ مدرسه را جذاب‌تر نماید. در زمینهٔ رابطهٔ بین برنامه‌های ورزش و تربیت‌بدنی و نظراتی که در مورد مدرسه وجود دارد، این

را باید قبول کرد که همهٔ دانش‌آموزان حداقل زمانی که چنین فعالیت‌هایی به شیوه‌های خاص اجرا می‌شوند، از انجام آن‌ها لذت نمی‌برند. برای مثال بسیاری از دختران با جنبه‌های خاصی از این فعالیت‌ها سرخورده می‌شوند و لذا وقتی وارد دورهٔ دبیرستان می‌شوند، از شرکت در چنین فعالیت‌هایی کاملاً کناره‌گیری می‌کنند.

بنابراین، اینکه گفته شود فعالیت‌های مورد نیاز لزوماً در همهٔ دانش‌آموزان، در ایجاد دیدگاه‌های مثبت نسبت به مدرسه، نقش دارد مسئلهٔ گمراه‌کننده‌ای است چنان که اجرای نامناسب آن ممکن است حتی بی‌علاقگی و مدرسه‌گریزی را افزایش دهد. البته خوش‌بینانه‌تر این است که پژوهش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد زمانی که فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی به روش‌های جذاب و مناسب برای دختران اجرا می‌شود، آن‌ها هم می‌توانند به اندازهٔ پسران از شرکت در این فعالیت‌ها لذت ببرند.

تکامل اجتماعی

این نظر که فعالیت‌های ورزشی و جسمانی می‌تواند بر پیشرفت اجتماعی و رفتارهای اجتماعی جوانان تأثیر مثبتی داشته باشد، به سال‌ها پیش برمی‌گردد. فضاهای ورزشی عموماً به‌عنوان فضاهایی جذاب در نظر گرفته می‌شوند. اما از آنجا که تعاملات اجتماعی، که هم به‌طور طبیعی رخ می‌دهند و هم از قبل طرح‌ریزی شده‌اند، مکرراً ایجاد می‌شوند، و نیز به دلیل اینکه طبیعت عمومی مشارکت معمولاً هم رفتارهای مناسب و هم نامناسب از نظر اجتماعی را آشکار می‌سازد، داده‌های پژوهشی در مورد رابطهٔ بین فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی و پیشرفت اجتماعی دارای ابهام هستند. به نظر نمی‌رسد که رفتار اجتماعی در نتیجهٔ سروکار داشتن با فعالیت‌های جسمانی لزوماً بهبود پیدا کند، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه در برخی شرایط، حتی این رفتارها بدتر می‌شوند. گرچه پژوهش‌های بی‌شماری ثابت کرده‌اند فعالیت‌هایی که به‌طور مناسب پایه‌ریزی و اجرا می‌شوند می‌توانند در پیشرفت رفتارهای اجتماعی نقش داشته و حتی می‌توانند در مبارزه با رفتارهای جنایی و مخالف اصول اجتماع در جوانان مؤثر باشند.

دلگرم‌کننده‌ترین یافته‌ها از بررسی‌های انجام شده در مدرسه، خصوصاً آن‌هایی که بر برنامه‌های تحصیلی ورزش و تربیت‌بدنی تمرکز دارند، به‌دست می‌آید. برنامه‌هایی که در مدرسه طراحی می‌شوند، مزیت‌های بسیاری دارند از جمله

امروزه شواهد نسبتاً مطمئنی نشان می‌دهد که فعالیت منظم می‌تواند تأثیر مثبتی بر کامیابی کودکان و جوانان داشته باشد، با وجود این هنوز سازوکارهای اصولی برای توضیح این آثار به خوبی معلوم نشده است

دسترسی نسبی به همهٔ بچه‌ها، فشارهای خارجی کمتر برای تأکید بر مسابقه و نتیجه و توانایی برای یک پارچه کردن آموزش اجتماعی با آموزش مشابهی که در برنامهٔ تحصیلی مدرسه دیده می‌شود. بررسی‌های مداخله‌ای (یا نفوذی) عموماً نتایج مثبتی را به بار آورده است که شامل بهبود در استدلال اخلاقی، بازی منصفانه و اخلاق ورزشی و مسئولیت شخصی است. همچنین به نظر می‌رسد که امیدبخش‌ترین زمینه‌ها برای پیشرفت مهارت‌ها و ارزش‌های اجتماعی، زمینه‌هایی است که با وساطت معلمان و مربیان آموزش دیده ایجاد می‌شود و بر موقعیت‌هایی که به‌طور طبیعی به واسطهٔ انجام فعالیت‌ها، پرسیدن سؤالاتی از دانش‌آموزان و طراحی پاسخ‌های مناسب ایجاد می‌شوند، تأکید می‌کنند. از مسائل مرتبط با این موضوع می‌توان به مسئلهٔ شمول و محرومیت فرایند شمول، سهمی داشته باشند.

اجتماعی اشاره کرد. محرومیت اجتماعی جنجال برانگیز، یا عواملی که باعث محرومیت مردم از تبادلات معمول، تمرین‌ها یا حقوق جامعهٔ مدرن می‌شود، در سال‌های اخیر تبدیل به یک مرکز توجه برای سازمان‌های دولتی و غیردولتی شده است. برخی نویسندگان این‌گونه استدلال کرده‌اند که فعالیت‌ورزشی و تربیت‌بدنی نه تنها به برخی محرومیت‌های اجتماعی گروهی می‌انجامد، بلکه می‌تواند در این مسئله نقش نیز داشته باشد. اگرچه به نظر می‌رسد تجارب مثبت این توان را دارند که حداقل با دور هم جمع کردن افرادی با پیشینه‌های اقتصادی و اجتماعی مختلف، با یک علاقهٔ مشترک، ایجاد کردن حس تعلق به یک تیم یا باشگاه، ایجاد فرصت‌هایی برای پیشرفت قابلیت‌ها و شایستگی‌های ارزشمند و توسعهٔ شبکه‌های اجتماعی، همبستگی اجتماع و غرور اجتماعی در فرایند شمول، سهمی داشته باشند.

پژوهش‌های بی‌شماری ثابت کرده‌اند فعالیت‌هایی که به‌طور مناسب پایه‌ریزی و اجرا می‌شوند می‌توانند در پیشرفت رفتارهای اجتماعی نقش داشته و حتی می‌توانند در مبارزه با رفتارهای جنایی و مخالف اصول اجتماع در جوانان مؤثر باشند

تکامل شناختی

یک حدیث مشهور می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است» بر این اساس فعالیت‌بدنی می‌تواند به پیشرفت عقلی کودکان کمک کند. هر چند این نگرانی از سوی برخی والدین مطرح شده است که فعالیت بدنی باید جایگاه خود را حفظ کند، ولی این امر نباید در وظیفه اصلی مدرسه که به عقیده بسیاری از افراد پیشرفت تحصیلی کار اصلی اوست اختلال ایجاد کند. پژوهشگران نشان داده‌اند که فعالیت جسمانی می‌تواند عملکرد تحصیلی را با افزایش جریان خون مغز، بهبود وضع روانی، افزایش هوشیاری ذهنی و بهبود عزت‌نفس ارتقا دهد. مدارک چنین ادعاهایی متفاوت است و هنوز به تحقیقات بیشتری نیاز می‌باشد. با وجود این بررسی‌های موجود رابطه مثبتی بین عملکرد عقلانی و فعالیت‌بدنی منظم، در کودکان و بزرگسالان (هر دو) نشان می‌دهد.

بررسی تمام عیار رابطه بین فعالیت‌جسمانی و عملکرد کلی در مدرسه، در اوایل دهه ۱۹۵۰ در فرانسه انجام شد. محققان زمان برنامه تحصیلی را به ۲۶ درصد کاهش داده و آن را با ورزش و تربیت‌بدنی جایگزین کردند، اما این موضوع باعث بدتر شدن نتایج تحصیلی نشد و مشکلات انضباطی کمتری به‌وجود آمد، باعث توجه و دقت بیشتر شد و غیبت دانش‌آموزان کاهش یافت. بررسی‌هایی که اخیراً انجام شده است شاهد پیشرفت‌هایی در عملکرد تحصیلی بسیاری از بچه‌ها بودند، وقتی زمان اختصاص داده شده به ورزش در برنامه درسی آن‌ها افزایش یافت. نشان می‌دهد یک بازبینی از سه پژوهش که در سطح وسیعی انجام شده بود، نشان داد که با افزایش سطح فعالیت‌های ورزشی و جسمانی دانش‌آموزان، با وجود کاهش زمان اختصاص داده شده به مطالعه برنامه‌های تحصیلی، عملکرد تحصیلی بچه‌ها حفظ شده و حتی ارتقا پیدا می‌کند. روی هم رفته مدارک پژوهشی موجود پیشنهاد می‌کند که افزایش سطوح فعالیت‌بدنی در مدرسه

مثلاً از طریق افزایش زمان اختصاص داده شده به این فعالیت‌ها) با موفقیت دانش‌آموزان در سایر زمینه‌ها مغایرتی ندارد (اگرچه در نهایت زمان موجود برای این زمینه‌ها کاهش می‌یابد) و حتی در بسیاری از موارد با بهبود عملکرد تحصیلی در ارتباط است.

نتیجه‌گیری

بدیهی است که ورزش و تربیت‌جسمانی این توان را دارد که از راه‌های گوناگونی در آموزش و پیشرفت کودکان و جوانان نقش‌های بارزی ایفا کند، اگرچه ارزیابی و تحقیقات بیشتر می‌تواند ما را در شناخت بهتر طبیعت این نقش‌ها، یاری کند. با این حال در هر یک از حوزه‌هایی که بحث شد (بدنی، روش زندگی، عاطفی، اجتماعی و شناختی)، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت جسمانی می‌تواند تأثیرات مثبت و عمیقی داشته باشد. از برخی جنبه‌ها چنین تأثیری به دلیل زمینه‌های متمایزی که فعالیت‌جسمانی در آن‌ها اجرا می‌شود، منحصر به فرد است. در نهایت می‌توان گفت برای کسانی که ارزش این نوع فعالیت‌ها را می‌دانند، این وظیفه به‌وجود می‌آید که به‌گونه‌ای از جایگاه آن دفاع کنند و آن را به‌عنوان یک مشخصه ضروری برای آموزش عمومی کلیه بچه‌ها جلوه دهند. آن‌ها نه تنها باید برای گنجاندن فعالیت‌های ورزشی در برنامه درسی و اختصاص دادن زمان کافی به آن به بحث و گفت‌وگو بپردازند، بلکه باید بر کیفیت این برنامه‌ها نیز تأکید کرده و به انتشار اطلاعاتی به سود آن در میان مدیران، والدین و سیاست‌گذاران بپردازند.

در اینجا باید متذکر شد که مدارک علمی موجود، از این ادعا که چنین تأثیراتی به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد، حمایت نمی‌کند. دلیلی وجود ندارد که معتقد باشیم شرکت حمایت‌کننده و ساده بچه‌ها در فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی لزوماً تغییرات مثبتی را برای آن‌ها یا جوامع آن‌ها در بر دارد. عمل‌ها و عکس‌العمل‌های معلمان مربیان به میزان بالایی تعیین می‌کند که آیا بچه‌ها و جوانان این جنبه‌های مثبت برنامه‌ها را تجربه می‌کنند یا خیر و نیز آیا آن‌ها می‌توانند کارمایه قوی آن را درک کنند یا نه. متونی که بر تجارب مثبت فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی تأکید می‌کنند، با ویژگی‌هایی چون لذت، تنوع و جامعیت توصیف می‌شوند و توسط معلمان و مربیان آموزش دیده و متعهد و والدین آگاه و حمایت‌گر مدیریت می‌شوند، متون بنیادی می‌باشند.

بی‌نوشت‌ها

1. physical Education and Sport
2. Amsterdam Growth Study



مربی‌گری بسکتبال جوانان

چه چیزی را باید آموزش داد؟

نویسنده: جو هافنر (Joe Haefner)

مترجم: مهدی روستایی (دانشجوی کارشناسی ارشد

فیزبولژی ورزشی دانشگاه تهران)

اشاره

بسیاری از مربیان بسکتبال جوانان شاید ندانند که کار خود را از کجا باید شروع کنند یا چه چیزی را آموزش دهند. در این مقاله، توصیه‌هایی را برای آموزش بازیکنان جوان بسکتبالیست ارائه می‌دهیم. این کار در سه سطح صورت می‌گیرد. پس از پایان هر سطح می‌توان مرحله بعدی را شروع کرد و مهارت‌ها و مفاهیم بیشتری را آموزش داد.

اگر شما مربی هستید، نخست باید بدانید که

همه بازیکنان مبتدی باید از سطح ۱ شروع

کنند. پس از آن، شما، با سن و سطح مهارت

آن‌ها، از راه‌های گوناگون، از سطحی به سطح

دیگر پیشرفت خواهید کرد. توجه کنید که باید ۴

سال را صرف کار در سطح ۱، با سنین ۷ تا ۱۰ سال کنید.

هم‌زمان، ممکن است توانایی پیشرفت به سطح ۲ را بعد از

۲ هفته کار کردن با گروه سنی ۱۳ سال، که برای اولین بار

بسکتبال را شروع کرده‌اند داشته باشید.

توصیه می‌شود، هر سال به عقب برگردید و دوباره از

سطح ۱ شروع کنید. تعداد زیادی از مربیان مدارس متوسطه

و آموزشگاه‌ها هر ساله از سطح ۱ شروع می‌کنند. آن‌ها فقط

سطوح پایه را سریع‌تر از یک تیم (مربی) جوان سپری

می‌کنند. این راه بسیار خوبی برای ریشه‌دار کردن اصول پایه

بازیکنان شما در همین سال و سال بعدی است.

توصیه می‌کنیم چند ساعت را صرف نوشتن برنامه

جامع تمرینی فصل کنید، در نتیجه شما می‌توانید به تدریج

مهارت‌هایی را که در زیر ذکر شده است، به نوآموزان

آموزش دهید. ممکن است چند سال طول بکشد تا همه این

مهارت‌ها را به نحو احسن در هر سطح آموزش دهید! درباره

بازیکنان جوان، توصیه می‌کنیم روی پیشرفت بلندمدت

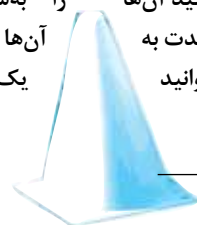
آن‌ها تمرکز شود، نه کسب پیروزی، زیرا آن‌ها تنها

۱۱ سال سن دارند. اگر بکشید آن‌ها را به سرعت

پیشرفت دهید، در بلندمدت به

خواهید زد. شما ابتدا نمی‌توانید

یک بنیان



سفت و انعطاف‌ناپذیر داشته باشید. شما نباید سعی کنید همه حرکات دربیبل یا انواع حمله را در یک سال آموزش دهید، همان طور که نمی‌توانید به شخصی که هنوز نمی‌داند از جمع و تفریق ساده چگونه استفاده کند، محاسبه کردن را یاد دهید.

کلیدواژه‌ها: آموزش بسکتبال

سطح ۱ (گروه سنی ۷ تا ۱۰ سال)

در این بخش اولویت‌بندی حرکات مهم است.

۱. حرکت سه‌گام^۱ - شما باید این حرکت را با هر دو دست خیلی زیاد تمرین کنید. هدف شما باید این باشد که همه بازیکنان این مهارت را با دست چپ و راست یکسان و خیلی خوب انجام دهند. به آن‌ها پریدن با پای مناسب را آموزش دهید. آن‌ها هنگامی که سه‌گام راست می‌روند، باید با پای چپ پرش کنند و زمانی که سه‌گام چپ می‌روند باید با پای راست پرش کنند. ممکن است این کار ابتدا سخت باشد، اما با تمرین بیشتر امکان‌پذیر است. برای شروع احتمالاً شما باید به حلقه خیلی نزدیک شوید، نه با دربیبل، تنها با استفاده از یک گام، «کار کردن با پا»^۲ را تمرین کنید. بار دیگر دربیبل را اضافه کنید. آن‌ها باید هنگامی که با دست چپ سه‌گام می‌روند و برعکس با دست چپ دربیبل بزنند.

۲. حرکت پا - به آن‌ها موقعیت تهدید سه‌گانه را آموزش دهید. بر روی پای چپ و راست بدون ارتکاب خطای گام‌های اضافه^۳ پیوت بروند. پرش را متوقف کنند و در مربع زیر حلقه همین که توپ را دریافت کردند، باید به حالت موقعیت تهدید سه‌گانه^۴ قرار بگیرند. شما باید زمان زیادی را صرف کار پا در بسکتبال بکنید.

۳. نحوه پرتاب کردن - برای این گروه سنی، ما توصیه می‌کنیم از توپ‌های کوچک‌تر و حلقه‌های کوتاه‌تر استفاده شود. اگر بازیکنان نتوانستند این کار را انجام دهند، به آن‌ها بگویید که به آرنج خود شیب دهند تا قدرت بیشتری به آن‌ها داده شود.

۴. کنترل توپ^۵ - شما باید به بازیکنان خود دربیبل با دست چپ و راست را به یک اندازه آموزش دهید. حرکات پایه‌ای دربیبل عبارت‌اند از: دربیبل سرعتی، دربیبل کامل و محافظت از توپ، دربیبل زدن و حرکت به عقب.

۵. مهارت‌های ورزشی و حرکتی - به آن‌ها دویدن، بالا و پایین پریدن، لی‌لی کردن، توقف، حرکت جانبی، چمباتمه زدن و حرکات پایه‌ای و اساسی دیگر را آموزش دهید. اگر شیوه آموزش این حرکات را نمی‌دانید، از یک معلم حرفه‌ای بپرسید تا به شما آموزش دهد. ۹۹ درصد آن‌ها تمایل زیادی به کمک کردن دارند، حتی ممکن است آن‌ها بیایند و به بچه‌ها آموزش دهند.

آیا باید این مهارت‌های بسکتبال را فقط به بازیکنان زیر ۱۰ سال آموزش داد؟ این اطلاعات برای همه سطوح مربی‌گری مفید

است، نه فقط برای مربیانی که با بازیکنان زیر ۱۰ سال کار می‌کنند.

۶. اصول اساسی پاس - پاس سینه‌به‌سینه، زمینی و پاس از بالای سر را آموزش دهید و تمرین کنید.

۷. برای آموزش مفاهیم - از بازی‌های ۲ در مقابل ۲ و ۳ در مقابل ۳ فراوان استفاده کنید. این راه باعث افزایش تجربیات بازیکنان می‌شود و به آن‌ها اجازه استفاده از فضای کافی برای سازماندهی و استفاده از مهارت‌هایی را که آموخته‌اند، می‌دهد. از بازی‌ها و تمرینات سرگرم‌کننده و جذاب فراوان استفاده کنید.

۸. حمله - از الگوها و ساختارهای حمله‌ای استفاده نکنید. ابتدا بازیکنان را در زمین راحت بگذارید. آن‌ها خودبه‌خود کارها را شروع خواهند کرد. نگرانی اصلی شما باید این باشد که آن‌ها در زمین حرکت کنند و ساکن نایستند.

اگر شما در ابتدای تمرین شوت کردن، از تعدادی برش پایه‌ای و بلاک استفاده کنید، آنگاه بازیکنان یاد خواهند گرفت که چگونه در حمله حرکت کنند. بنابراین، شما در آموزش حمله زمانی را از دست نخواهید داد. فقط به آن‌ها اجازه دهید بازی کنند. زمانی که بازیکنان در زمین احساس راحتی کردند، به آن‌ها فضای مناسب را نشان دهید. همین که آن‌ها پیشرفت کردند، حتی می‌توانید به آن‌ها موقعیت حرکات حمله‌ای را معرفی کنید.

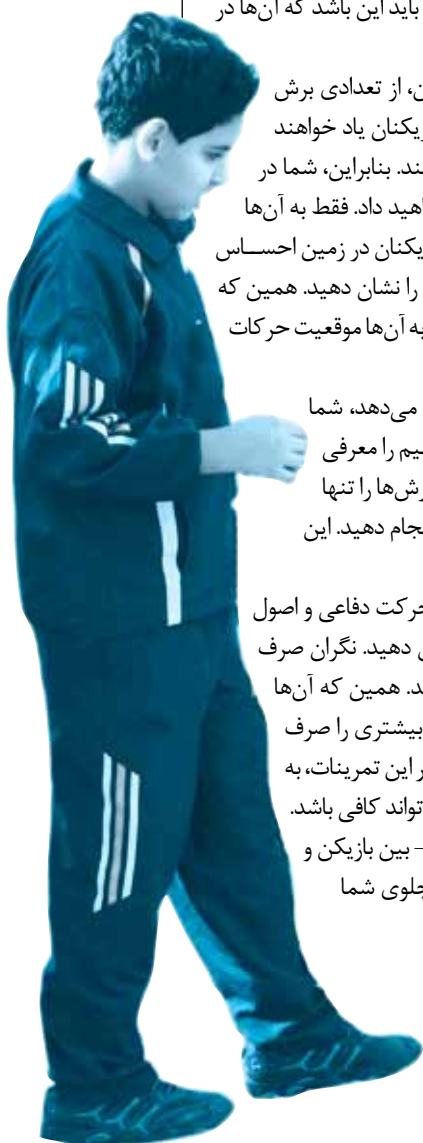
۹. برش‌های پایه‌ای^۶ - اگر زمان اجازه می‌دهد، شما می‌توانید برش زیر حلقه و برش مستقیم را معرفی کنید. من پیشنهاد می‌کنم شما این برش‌ها را تنها در تمرینات شوت و ابتدای تمرین انجام دهید. این کار زمان را حفظ می‌کند.

۱۰. دفاع - طرز ایستادن اصولی، حرکت دفاعی و اصول اساسی حرکت بدون توپ را آموزش دهید. نگران صرف زمان زیاد در تمرینات دفاعی نباشید. همین که آن‌ها بزرگ‌تر شدند، شما به تدریج زمان بیشتری را صرف تمرینات دفاعی خواهید کرد. تمرکز در این تمرینات، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر تمرین می‌تواند کافی باشد.

۱۱. اصولی اساسی حرکت بدون توپ - بین بازیکن و توپ قرار بگیرد. همیشه توپ را اگر جلوی شما قرار داشت، متوقف کنید.

سطح ۲ (گروه سنی ۱۰ تا ۱۲ سال)

شما باید بر همه تمریناتی که در بالا ذکر شد، بیشتر تمرکز کنید. اما فراموش نکنید، اگر گروه سنی ۱۰ تا ۱۲ سال



سطح ۳ (گروه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال)

شما باید مهارت‌های پیشرفته‌ای را که قصد دارید آموزش دهید، گسترش دهید.

۱. سه‌گام - با استفاده از سه‌گام، تمرینات رقابتی را طراحی کنید. همچنین، شما می‌توانید به بازیکنان شوت کردن هنگام سه‌گام رفتن را آموزش دهید. درباره این موضوع چند دقیقه بیندیشید. معنی آن این است که بر روی پای راست پرش کنید و با دست راست همزمان شوت کنید.

۲. آموزش برش‌های اساسی را ادامه دهید و برش‌های بیشتری را آموزش دهید.

۳. بر نحوه صحیح شوت کردن تأکید بیشتری بکنید. بلافاصله بعد از دریبل، شوت کردن را آموزش دهید. پرتاب‌های بیشتری را آموزش دهید.

۴. حمل توپ و دریبل - حرکات دریبلی بیشتری همانند حرکات چرخشی، دریبل‌زدن در پشت پاها و حرکت به سمت عقب و همچنین تعویض توپ در پشت پاها را آموزش دهید.

۵. پاس دادن - پاس‌های پیشرفته بیشتری را آموزش دهید. (پاس دادن هنگام حرکت، از پشت بدن پاس دادن، بلاک در رو و پاس)

۶. پاس دادن تحت فشار - همانند سطح ۲ عمل کنید.

۷. بلاک‌های بیشتری را آموزش دهید.

۸. کارپا - بر روی پیوت و فریب‌دادن با توپ تأکید کنید.

۹. ریباند کردن - تأکید بیشتری بر روی ریباند کردن داشته باشد و همچنین وقت بیشتری را بر روی تمرین ریباند کردن صرف کنید

۱۰. فضا سازی - بر سطح بالای تمرینات فضا سازی پیشرفت کنید

۱۱. حمله - موقعیت‌های حمله‌ای بیشتری را معرفی کنید. شما باید توجه کنید که بازیکنان شما زمانی بهتر می‌شوند که بتوانند طرز فکر دفاع را حدس بزنند.

۱۲. دفاع - بر کلیه اصول دفاع کردن تأکید فراوان کنید.

شما بی‌تجربه‌اند، شما باید از سطح ۱ شروع کنید. در آغاز هر فصل، شما باید از سطح ۱ آغاز کنید تا زمانی که مهارت‌های آن‌ها کامل شود. سپس شما می‌توانید پیشرفت‌های زیر را کسب کنید

۱. سه‌گام را در مدل‌های گوناگون آموزش دهید.

۲. برش‌های بیشتری آموزش دهید. برش به سمت عقب، برش قوس دار و ...

۳. بر طرز صحیح شوت کردن تمرکز کنید و حرکات بیشتری را برای پرتاب کردن استفاده کنید.

۴. کنترل توپ و دریبل کردن. حرکات دریبلی بیشتری

مانند دریبل زدن درون و بیرون پاها (فریب دریبل متقاطع)، حرکات تردیدی و دریبل‌زدن از بین پاها را آموزش دهید.

۵. پاس دادن - آموزش نحوه صحیح پاس دادن را ادامه دهید و پاس‌های پیشرفته بیشتری را معرفی کنید. (پاس بیسبالی و پوشش دادن هنگام

پاس دادن). از تمرینات دیگری مانند پاس و تعویض جا استفاده

کنید

۶. پاس دادن تحت فشار - شما می‌توانید با یک سرعت متوسط به سمت عقب و جلو حرکت کنید

و با استفاده از پاس دو دستی، تحت فشار یا دفاعی پاس دادن را تمرین کنید. شما می‌توانید این تمرین را با شکستن پرس نیز انجام دهید. (تمرین شکستن پرس کامل زمین)

۷. بلاک‌های پایه‌ای و اساسی را آموزش دهید.

۸. کارپا - فریب‌دادن با توپ را معرفی کنید. (فریب دادن با پاس و فریب دادن با شوت)

۹. ریباند کردن - تکنیک ریباند کردن را معرفی کنید.

۱۰. فضا سازی^۷ - مفاهیم ایجاد فضا و موقعیت‌های اساسی را آموزش دهید.

۱۱. حرکات پایه‌ای به سمت جلو، گام‌های تکی و شوت هوک را آموزش دهید.

۱۲. حمله - برای آموزش مفاهیم بازیکنان را ۲ در مقابل ۳ و ۳ در مقابل ۳ قرار دهید. شما همچنین می‌توانید موقعیت‌های بیشتری را در دفاع کردن آموزش دهید و حتی اجازه دهید ۵ در مقابل ۵ بازی کنند.

۱۳. دفاع - زمان کمتری را بر روی طرز ایستادن، حرکات دفاعی و اصول حرکت بدون تویی که در سطح ۱ گفته شد صرف کنید. اگر شما احساس کردید که بازیکنان شما آماده هستند، بر روی حرکات اصولی بدون توپ بیشتری کار کنید.

در سیستم دفاعی یارگیری «من تو منی» که ما استفاده می‌کنیم، ما مراحل گام به گامی را فراهم می‌کنیم که بتوانید دفاع کردن را آموزش دهید.

۱. lay ups

۲. Footwork

۳. Traveling

۴. Triple threat positioning

۵. Ball handling

۶. Basic cuts

۷. Spacing

پی‌نوشت‌ها

منبع

1. [http:// www.break through basket ball. com/ coaching/ teach - youth. html ttxzz 2m5 mx69wJ](http://www.break through basket ball. com/ coaching/ teach - youth. html ttxzz 2m5 mx69wJ)





رشد همه جانبه و رپتم در ورزش



دکتر آمنه رضوی
استادیار دانشگاه الزهراء

کشف کرده‌ام. بدین ترتیب بود که نوشتن این مقاله امکان پذیر شد.

قوانینی که آموختم عبارت بودند از:
● ما حرکات را می‌آموزیم، زیرا بدون آن‌ها زندگی ناممکن است.
شناخت فرم‌های بنیادی حرکات اساس یادگیری است.
اصول ریتمیک حرکات اصل اساسی زندگی است.
به همین دلیل ما حرکات را می‌آموزیم، بدون اینکه خود را اسیر رشته خاصی در ورزش کنیم. اما تنها زمانی می‌توانیم حرکات را بیاموزیم که:

- آماده یادگیری باشیم؛
- خود را با دلیل حرکت دهیم؛
- آمادگی تمرین کردن داشته باشیم؛
- آمادگی فداکاری برای دیگران را داشته باشیم؛
- به یکدیگر کمک کنیم و مراقب هم باشیم؛

کلیدواژه‌ها: ریتم، تمرینات ریتمیک

آنچه آموختم

در طول دوران تحصیل خود در «دانشگاه ورزش کلن آلمان» که «دانشگاه ورزش اروپا» نامیده بیش از حد تحت تأثیر تعالیم بزرگی چون خانم‌ها مایالکس، و کارین مارتین قرار گرفتم. آن‌ها پایه حرکات انسانی و قوانین مربوطه را آموزش می‌دادند. در تمام این مراحل، «رشد همه جانبه کودک» هسته اصلی توجهات و آموزش‌های آن‌ها بود. مهم‌ترین نکته در این توجه، شناخت و آموزش ریتم به عنوان اساس حرکات انسانی بود. در این حرکات نقش ریتم مانند نقش الفبا و اعداد، در نوشتن و محاسبه کردن است. من سعی کردم این اصول را بشناسم و سپس در طول سالیان طولانی تدریس خود آن‌ها را به کار گرفته و تکامل بخشیده‌ام. حتی با سبک خویش راه‌هایی تازه را نیز

● آماده مشارکت باشیم، از یکدیگر انتقاد کنیم و ظرفیت پذیرش انتقاد را داشته باشیم.

بازی زندگی کودک است

تربیت از طریق حرکت است که می‌تواند به نیازهای طبیعی و تجربیات بازی گونه کودک بپردازد. به‌طور کلی کودک تجربیات زندگی را از بازی‌های حرکتی کسب می‌کند. این تجربیات اساس حیات او هستند. پس از آن است که هوشمندی نیز، از طریق «سیستم اعصاب مرکزی» برای استفاده در اختیاراتش قرار می‌گیرد. از این سیستم قدرتمند که سلامتی و رشد کودک را تضمین می‌کند، اساس حفظ و نگهداری بدن و مهارت‌های حرکتی کودک است. کودک به حرکت علاقه و نیاز دارد؛ بنابراین حرکت قادر است نیازها و خواسته‌های اصلی او را برآورده سازد. کسانی که با کودک و تربیت او سروکار دارند باید این جمله لانگ ولد آرا به‌خاطر داشته باشند که: «هرکس می‌خواهد وجود کودک را کشف کند، باید خود به‌سوی کودک شدن برود.» بنا به گفته خانم لیزه لوت دیم (۱۹۷۳) نیز، معلمان و مربیان برای این حضور دارند که «مراقب رشد» کودک باشند.

تربیت کودک از طریق حرکت، به معنای فراگیری چیره شدن او بر ناتوانی‌ها، شناخت او از نظم به‌عنوان یک هدف و فراگیری مشارکت در کارهای گروهی است. برای بزرگسالان (مراقبین رشد) نیز به معنای فراگیری دیدن ناتوانی‌های کودک و پذیرفتن آن‌ها، پذیرفتن مقوله نظم به‌عنوان یک هدف و فراگیری چگونگی بازی کردن با کودک است بزرگسالان کودک را به بازی هدایت می‌کنند تا آن‌ها برای بزرگ شدن فرصت کودکی داشته باشند.

برای پذیرش دیگران و احترام گذاشتن به آنان

موارد زیر مهم است:

- با یکدیگر بودن؛
- از یکدیگر آموختن؛
- انجام کارهای گروهی و کمک به
- یکدیگر و چیدن و جمع‌آوری وسایل بازی؛
- درک و قبول این نکته که تکالیف درون گروهی اهمیت زیادی دارند.

همه‌جانبگی چیست؟

طی ۱۰ سال اولیه زندگی این فرصت‌ها باید فراهم شود تا رشد و نمو و تجربیات کسب شده در این دوره به همه‌جانبگی بینجامد. همه‌جانبگی در ورزش به این معناست که کسب مهارت‌های گوناگون و تجربیات متفاوت حرکتی به هماهنگی‌های حرکتی برجسته‌ای منجر شود. هنگامی می‌توانیم کودکان را از نظر حرکتی همه‌جانبه بار آوریم که:

- امکانات موجود را در شرایط گوناگون قرار دهیم؛
- بازی‌ها را با توجه به شرایط منحصر به فرد کودک انتخاب

کنیم

کسب تجربیات همه‌جانبه وقتی میسر خواهد شد که قصد نداشته باشیم کودک را فقط برای یک رشته خاص تربیت کنیم. بنابراین:

- فضاهای آزاد در اختیار کودک قرار دهیم.
- مهارت‌های ذهنی - گویشی مورد توجه قرار گیرند و جدی تلقی شوند.

اما «همه‌جانبگی» در شرایط زیر خود را نهادینه می‌کند:

- با یکدیگر؛
- در مقابل یکدیگر؛
- در تغییرات گوناگون (تنوع)؛
- در ارتقای سطح تکالیف؛
- در ترکیب حرکات (توالی)؛
- کسب مهارت‌های بازی؛
- در استفاده از وسایل (نیمکت، موانع، توپ و غیره).

اصول فوق باید در تمام مراحل تدریس مورد توجه قرار گیرد تا امکان کسب تجربیات فراوان حرکتی برای کودک ممکن شود. تجربیات فراوان حرکتی در رشته‌هایی مانند ژیمناستیک همگانی، رقص و انواع بازی‌های محلی و سنتی، و همچنین در رشته شنا، به‌دست می‌آید.

نظاره دنیای حرکتی فی‌البداهه کودک این سؤال را به ذهن می‌آورد که تمرینات کودکان چگونه باید باشد تا او را در آینده برای همه رشته‌های ورزشی آماده سازد؟ کودکان در ۱۰ سال اول زندگی با چشم‌هایشان فکر می‌کنند، بنابراین

از این حس مهم باید خوب استفاده شود. قضاوت کردن از طریق دیدن آغاز می‌شود. روند مشاهده (دیدن) و تجربه را می‌توان از طریق برپایی تمرینات هدفمندی که در آن‌ها شناخت خویشتن، بدن و خلاقیت در رأس اهداف است، تقویت کرد. با استمرار، فزاینده‌گی و تنوع در تمرینات می‌توان این راز نهفته را آشکار ساخت. از نظر هانه بوت^۵ یکی از

وظایف تعلیم و تربیت (۱۹۶۴) این است که «بازی کردن» را از «بازی گوشه‌ای» جدا کند و در بازی کردن کار کودکان را رونق دهد که همانا برپا ساختن تلاش و رقابت صحیح است. وی در همین رابطه فعالیت‌های بدنی کودک را در این چند کلمه جمع‌بندی می‌کند: بازی کردن، کسب رکورد، برپا کردن، کوشیدن.

به عقیده هانه بوت، کودک در بازی‌های خود کار می‌کند،

در طول روند رشد تا سن بلوغ، کودک از مراحل رشدی گوناگونی عبور می‌کند که این عبور نه تنها رشد جسمی بلکه رشد روانی را نیز باعث می‌شود

برپا می‌سازد و برای مراحل رشد می‌جنگد و این کارها بسته به سن و سال او در هر مرحله با ابزار متفاوتی انجام می‌گیرد. در طول روند رشد تا سن بلوغ، کودک از مراحل رشدی گوناگونی عبور می‌کند که این عبور نه تنها رشد جسمی بلکه رشد روانی را نیز باعث می‌شود. علاقه‌ها مانند نگرش به محیط زیست و ارزش‌ها تغییر می‌کنند. در این بین بزرگ‌ترین دشمن زندگی کودکان، آموزش‌ها و تکالیف یکنواخت است. آن‌ها وقتی تکلیفی را بدون هدف می‌بینند، علاقه خود را از دست می‌دهند.

«در آموزش همه جانبه» نکته مهم این است که تمرینات برانگیزاننده‌ای ارائه شوند. با دستور دادن و اینکه بدوید، بالاتر بپرید یا دورتر بپرید، هیچ نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد. تمرینات وقتی جذاب می‌شوند که برای کودکان در تمرین موانعی برپا کنیم و آن‌ها به‌طور غیر مستقیم به بالاتر و دورتر پریدن تشویق شوند. این موانع هدفی را در مقابل آن‌ها قرار می‌دهد که رسیدن به آن‌ها یا عبور از آن‌ها برایشان بسیار جذاب است. در چنین تمریناتی عوامل بدنی و ذهنی تقویت می‌شوند.

نکته دیگر اینکه کودکان از مقایسه رکوردهای جدید خود با رکوردهای قبلی بسیار لذت می‌برند. مثلاً چنانچه بتوانند امروز یک بار بیشتر از دیروز کشش بارفیکس را انجام دهند، ذوق زده می‌شوند و انگیزه ادامه تمرین در آن‌ها افزایش می‌یابد. همه جانبگی در تمرینات باید قادر باشد عامل‌های قدرت، استقامت، سرعت، انعطاف و ریتم را حتی الامکان در فرم‌های گوناگون حرکتی و با توجه به قوانین مربوط به ریتم در اختیار کودک بگذارد. در این مدت مهارت‌های کودکان تحریک می‌شود و عمق پیدا می‌کند. اصول ریتم، اصول مهم زندگی هستند، زیرا سراسر حیات با ریتم (نظم) به هم پیچیده است و همین نظم در تمامی اندام‌های انسان ملموس است.

همه جانبگی در تمرینات ریتمیک

نبضی که در ضربان قلب، آهنگ تنفس، صحبت کردن، اجرای حرکات و غیره دیده می‌شود، همان رابطه تنگاتنگ است که ریتم زندگی را به وجود می‌آورد و می‌توان آن را در تمرینات و تکالیف بدنی نیز به کودکان آموزش داد و انتقال آن را به رشته‌های گوناگون ورزشی ممکن ساخت.

آموزش همه جانبه ریتم، با رشد گویش و نظم گویشی نیز در رابطه است. حرکات و نظم گویش یک واحد را به وجود می‌آورند. وقتی کودک وادار می‌شود که ریتم حرکتی را با واژه‌های مناسب همراهی کند، در این صورت حرکت را نیز راحت‌تر و بهتر انجام می‌دهد. به این ترتیب حتی مربیان و معلمان که از ریتمیک نبودن حرکات خود بیم دارند، بر این ضعف فائق می‌آیند. به‌عنوان یک قاعده اصلی به‌خاطر بسیاری که هیچ انسانی فاقد خصوصیت ریتمیک نیست، بلکه ممکن

است در این حیطة تمرین نکرده باشد. ریتم هسته اصلی در آموزش حرکتی به‌شمار می‌رود و مفهومی کلیدی در این خصوص است. بنابراین به جرئت می‌توان اعلام کرد: «آموزش ریتم مقدم بر آموزش تکنیک است.» در سال‌های پیش دبستانی و دبستانی با یک برنامه‌ریزی آموزشی دقیق برای آموزش ریتم با همکاری گروه موسیقی مدرسه می‌توان تدریس کاملی را برای کودک فراهم آورد. در مجموع ضروری است، بازی‌ها و تکالیف بازی گونه‌ای که آگاهانه به حرکت، ریتم و موسیقی توجه دارند، در تدریس تئوری و عملی جایگاه ویژه‌ای داشته باشند. فراموش نکنیم، هدف آموزش حرکتی «توانستن» است که روی تجربه‌های امن حرکتی قبل استوار است. در آموزش حرکت همیشه چیرگی بر شرایط موجود حرکت نکته اصلی است. در عین حال فعالیت‌های حرکتی کودک او را به سمت تطبیق با محیط زیست سوق می‌دهد.

البته صرف پرداختن به حرکت، چه به‌صورت جزئی و چه به‌صورت کلی، می‌تواند مانع پیشرفت آموزش شود. از نظر

ماترین در این سنین آموزش یک روند حرکتی، به تشریح جزئیات حرکت نیاز ندارد. زیرا کودک حرکت را به شکل کلی فوراً درونی و آن را بلافاصله (از طریق مشاهده) آزمایش می‌کند همه تمریناتی که کودک را به‌سوی هماهنگی‌های عصبی-عضلانی پیش می‌برند، رابطه تنگاتنگی با رشد جسمی و روانی او دارند. در این هماهنگی‌ها، آموزش تنفس صحیح، شناخت واژگان، نگهداری حالت صحیح بدن و انعطاف‌پذیری نقش مهمی دارند. عملکرد قلب و فعالیت ریه‌ها زندگی بخش است و

به‌همین دلیل کودکان می‌دوند، زیرا به زندگی نیاز دارند. آن‌ها از طریق دویدن و بازی‌های دویدنی - سرعتی، اندام‌های خود را تکامل می‌بخشند و اکسیژن بیشتری در اختیار آن‌ها قرار دهند. به همین دلیل بدون همه جانبگی هماهنگی میسر نیست.

به نظر می‌رسد که تنها از طریق رعایت همه جانبگی در مهارت‌های بنیادی و از طریق تمریناتی که به هم متصل می‌شوند، می‌توان گام‌های تکاملی را در جهت رشد و ایجاد ریتم همه جانبه برداشت. تکامل



بدن انسان بی‌شک به قوانین خاصی مربوط است. اندام‌ها و سیستم اسکلتی براساس فشاری که بر آن‌ها وارد می‌شود، رشد می‌کنند. سیستم‌های حیاتی تمامی موجودات زنده (سیستم‌های بیولوژیک) چنانچه مورد استفاده قرار نگیرند، از رشد باز می‌مانند و یا به عقب برمی‌گردند.

بدن در طول مراحل تکامل ساخته می‌شود. به‌طور طبیعی هم اگر به میزان مناسب رشد کند، به استراحت می‌پردازد. برای مثال، وقتی که حرکات بنیادی می‌خواهند شکل بگیرند، بدن نیاز فراوانی به حرکت از خود نشان می‌دهد و جالب اینکه وقتی قد کشیدن به حداکثر خود می‌رسد، میل حرکتی نیز کاهش می‌یابد. در مقابل تکامل جسمانی، تکامل روانی آرام‌تر رخ می‌دهد. نکته دیگر آنکه وقتی بدن ذخیره‌های قدرتی خود را صرف ساختن اندام‌ها می‌کند، به استراحت می‌پردازد. حال سؤال این است که در روند تعلیم و تربیت حرکتی کودک، چگونه تدریس ما می‌تواند روی جنبه‌هایی از کودک که در حال شکل‌گیری هستند تأثیر مطلوب بگذارد؟ تدریس ما زمانی تأثیر خواهد داشت که مهارت‌های بنیادی را گام‌به‌گام و سپس در ترکیب (ایجاد توالی) و آن‌گاه در ادغام با موسیقی (به‌منظور تقویت مهارت رعایت ریتم) ارائه کند. به‌طور کلی ضروری است که مهارت رعایت ریتم، به‌دلیل اهمیتی که دارد، از بدو تولد مورد حمایت قرار گیرد. برای کسب این مهارت مراحل زیر را می‌توان طی کرد:

● همراهی با صدا؛

● ضبط کردن و شنیدن؛

● تمرکز کردن؛

● جور شدن با یار، وسیله، شرایط و غیره؛

● همراهی و سهیم شدن در کمک‌رسانی به یکدیگر.

وقتی اولین نشانه‌های رعایت تنظیم زمانی برای حرکت در کودک شکل می‌گیرند، گام‌به‌گام امنیت «حرکتی» نیز بیشتر می‌شود؛ زیرا ریتم وارد حرکت شده است.

پی‌نوشت‌ها

1. Maya Lex
2. Lyse Lot Diem
3. Karin Martin
4. Lange Veld
5. Hane Buth
6. Martin

منابع

1. Langeveld, M.J.: studien zur Anthropologie des Kindes. Tubingen, 1968.
2. Diem, L.: sport jur kinder. Munchen, 1973.
3. Martin, k.; Bantz, h.: vielsetingkitschulug fur kinder an Geraten. Vom Kindes-bis zum jugendalter. Schorndorf, 1992.
4. Martin, D.: zur sportlichen leistungsfahigkeit von kinder. In: sportwissenschaft 12, 1982.
5. Hane Buth, o.: Grundsulung zur sportlichen Leistung. Frankfurt, 1961.
6. Dordel, S.: Bewegungsforderuge in der schule. Dortmund, 1987.
7. KURZ, d.: Elemente des schulsports. Schorndorf, 1977.
8. Rothing, P.: Rhythmus und Bewegung. Schorndorf Band 28.2. Aufl. 1981.



◀ نویسنده: پروفیسور گری والتون

◀ مترجم: دکتر رحمت‌الله صدیق سروستانی

فراتر از پیروزی

ناهید کریمی

این روزها حال و هوای درستی نداشتم. خبر فوت یک عزیز و بزرگوار را شنیده بودم؛ کسی که همیشه برای من خاص بود و خاطرات زیادی از حضور در جلسات دروس علمی و همچنین دروس زندگی از او داشتم و هر بهانه‌ای یادآور ارزش‌ها و بینش‌های این مرد بزرگ بود. خبر دقیقی از زمان و نحوه به خاک سپاری او نداشتم و دغدغه فکری‌ام این بود، پس چگونه به او بگویم همیشه یاد شما و زحمات شما برای ما و سازمان ما محفوظ است. تا اینکه تلفن زنگ زد و از من خواستند برای معرفی کتاب این شماره از مجله رشد، کتاب «فراتر از پیروزی» را انتخاب کنم. از این کتاب خاطرات بسیاری دارم. کتابی که به‌دلیل محتوای بسیار جذاب و ترجمه بسیار ماهرانه و تأثیرگذار آن، سال‌هاست در کمیته ملی المپیک تجدید چاپ می‌شود و به‌دست هزاران مخاطب در سراسر ایران می‌رسد. این کتاب ترجمه آقای دکتر صدیق سروستانی، استاد بزرگ علم اخلاق و زندگی است که اکنون بین ما نیست. به یاد دارم او می‌گفت برای حفظ امانت‌داری در

صحت ترجمه این کتاب، بارها با نویسنده آن؛ یعنی «پروفسور گری والتون» ملاقات حضوری داشته و هنگام برگردان آن به فارسی، راهنمایی‌های زیادی از ایشان گرفته است. قطعاً دوستانی که این کتاب وزین را مطالعه نموده‌اند، این گفته را تأیید می‌نمایند که چقدر متن آن گویا و سلیس است؛ گویی مترجم، خود آن را تألیف نموده است. آقای دکتر صدیق، ای رحمت‌الله، از همین جا می‌گوییم روحان غریق رحمت و نور باشد و خداوند بزرگ آرامش و آسایش ابدی برایتان رقم زند. ان‌شاءالله

کتاب فراتر از پیروزی در واقع شرح حال شش مربی ورزشی موفق دنیا است که صرفاً از منظر ورزشی و مربی‌گری به آن‌ها نگاه نشده است، بلکه بیانگر درس اخلاقی، مدیریتی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و حتی اقتصادی آن‌ها می‌باشد. این شرح حال‌های واقعی، جمع‌آوری شده از زبان شاگردان و نزدیکان این مربیان است که

درس‌های بسیاری در زمان حضور و شاگردی ایشان کسب نموده‌اند.

قطعاً کسانی که با علم و هنر مربی‌گری ورزشی آشنا هستند، می‌دانند که مربی‌گری ورزشی یکی از پیچیده‌ترین حرفه‌های موجود در جهان است. مربیان از یک سو باید به روش‌های کار و فنون ورزشی آشنایی کامل داشته

باشند و از سوی دیگر باید از فیزیولوژی بدن و واکنش‌های دفاعی آن در شرایط مختلف تمرین آگاه باشند و سرانجام به روان‌شناسی ورزشی نیز مجهز شوند تا بتوانند روح و جسم ورزشکاران را هدایت کنند و تکامل بخشند. البته هنر و علم مدیریت را نیز باید به این موارد اضافه کرد.

با خواندن این کتاب پی خواهید برد که نه تنها کلیه توانایی‌های فوق در وجود این مربیان بزرگ به چشم می‌خورد، بلکه بعضاً ذاتی بوده و برخی از آن‌ها اصلاً مربی ورزشی نبوده‌اند، اما به اینجا رسیدند و همین واقعیت آن‌ها را ممتاز نموده و باعث ابدی شدن نامشان در تاریخ ورزش دنیا شده است.

حیفم می‌آید بخشی از مقدمه مرحوم دکتر صدیق را با قلم خودش در اینجا نیاورم:

«متن اصلی کتاب فراتر از پیروزی را بارها خوانده‌ام، نثر زیبا و هنر پروفسور والتون در پرداخت و تدوین کتاب

گیرایی‌های خاصی دارد. نکات بسیار ارزشمندی در کتاب هست که شیوه‌های انسان‌سازی، گروه‌سازی و فرهنگ‌سازی را به خوبی نشان داده است. نکاتی که می‌آموزد که چگونه قدرتمندی و قاطعیت با مهربانی و شفقت، مسئولیت با رفاقت، هیجان و شیرینی پیروزی با قدردانی از رقیب و بزرگ شمردن آن و بالاخره سرافرازی از پیروزی‌های بسیار بزرگ و نادر با فروتنی و تواضعی صد چندان بزرگ‌تر و ارزشمندتر می‌تواند همراه باشد و اینکه چگونه مربیان بزرگ و خلاق می‌توانند انسان‌های بزرگ گروه‌های قوی و فرهنگ جدید بسازند. از این روست که گری والتون، کتاب زیبای خود را با چهره انگشت شماری از صاحبان بزرگ و نامدار این گونه ویژگی‌ها مزین کرده است.

خوشبختانه افتخار ترجمه کتاب ارزشمند و اثر ماندگار پروفسور والتون نصیب من شد که او هم مجوز ترجمه آن را با سخاوت و اشتیاق تمام به من داد و هم در ملاقات‌های مختلف نه تنها نکات ناآشنای

کتاب را با متانت و صبوری کامل برایم روشن کرد، بلکه مرا با نامداران ورزش، جامعه‌شناسی، اقتصاد و روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا در شهر زیبای دیویس آشنا ساخت.

گری والتون و محبت‌های او را هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم و همیشه خود را مدیون لطف او می‌دانم.»

گری والتون، در زمان تألیف این کتاب دارای افتخاراتی از جمله، پروفسور و مربی دانشگاه کالیفرنیا در دیویس، بنیانگذار و رئیس دانشکده مدیریت دانشگاه دیویس، رئیس بنیاد آموزش اقتصاد، پروفسور اقتصاد و مدیریت و کمک‌مربی تیم دو و میدانی دانشگاه، دارای درجه دکتری اقتصاد از دانشگاه واشنگتن، مؤلف هشت کتاب در حوزه اقتصاد و تاریخ اقتصاد آمریکا، دارای خدماتی در زمینه دو، مانند مربی‌گری دوندگان دوهای استقامت و نیمه استقامت، دونده و ... می‌باشد. طرز تفکر و فلسفه او در مربی‌گری، تأکید بر سخت‌کوشی و ایثار است و ترجیح می‌دهد دوندگان به آنچه واقعاً لیاقت و شایستگی آن را دارند دست یابند تا اینکه نگران ثبت شدن نامشان در کتاب رکوردهای تاریخی باشند.

قطعاً خواننده محترم با خواندن مقدمه مترجم و شرح کوتاهی از شخصیت مؤلف به غنای کتاب پی خواهد برد. اسامی شش مربی بزرگی که در این کتاب آمده شامل، ونس لامباردی، وودی هیز، جان وودن، جیمز داک کانسلمن،

کتاب فراتر از پیروزی در واقع شرح حال شش مربی ورزشی موفق دنیا است که صرفاً از منظر ورزشی و مربی‌گری به آن‌ها نگاه نشده است، بلکه بیانگر درس اخلاقی، مدیریتی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و حتی اقتصادی آن‌ها می‌باشد



مختلف مدیریت ورزشی در شهرها و استان‌های مختلف مبادرت به معرفی و اهدای کتاب می‌نمودند. اکنون که او نیست، این سازمان سعی دارد ذره‌ای از ادای دین به این استاد ارجمند و عالم را که اکنون در بین ما نیست، به‌جا بیاورد. بدیهی است در فرهنگ و مذهب ما به‌خصوص عصر معاصر، بزرگواران و عالمانی چه بسا والاتر از این شش شخصیت محبوب سراغ داریم که بر گردن شاگردان و نزدیکان آنان است که نسبت به درج، جمع‌آوری و نشر زندگی و شخصیت‌های تأثیرگذار آنان اقدام نمایند.

نثر زیبا و داستان‌گونه کتاب فراتر از پیروزی باعث می‌شود که با آغاز خواندن آن تا اتمام، کتاب را زمین نگذاریم. خواندن این کتاب را به همه علاقه‌مندان در عرصه‌های مختلف ورزشی توصیه می‌نمایم. قطعاً پس از مطالعه آن، طلب رحمت برای مترجم آن بر زبان شما جاری خواهد شد.

«دکتر رحمت‌الله صدیق سروستانی، متولد ۱۳۲۷ در سروستان شیراز، عضو هیئت علمی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، دکترای جامعه‌شناسی، آسیب‌شناسی اجتماعی از دانشگاه اهایو آمریکا، تاریخ فوت ۱۳۹۲/۲/۸ تهران»

بروتوس همیلتون و پرسبی سراتی می‌باشد. در پیش‌گفتار این کتاب از زبان بیل‌والش یک مربی و همکار پروفیسور والتون آمده، «این شخصیت‌ها نه تنها در جهان ورزش، بلکه در حوزه‌های تدریس و آموزش، روان‌شناسی، برنامه‌ریزی و سازماندهی هم مثال زدنی هستند. زندگی هر یک از آنان نمایانگر احساسات آتشی برای انجام درست و دقیق وظیفه خود و تلاش خستگی‌ناپذیری برای رسیدن به اعتلای انسانی است.»

آقای دکتر عباسعلی گائینی، بیولوژیست ورزشی و یکی از اساتید برجسته دانشگاه تهران، به اقتضای همکاری دیرینه با کمیته ملی المپیک، یکی از امانت‌داران بزرگان علم مدیریت ورزش می‌باشد که در کلیه کلاس‌هایی که به نوعی موضوع آن‌ها مرتبط با یکی از خصوصیات مربیان مطرح در این کتاب می‌شود، ضمن بازخوانی فرازهایی از آن، از طرف کمیته ملی المپیک یک نسخه به کلیه شرکت‌کنندگان اهدا می‌نماید. ایشان اذعان می‌دارد که بارها این کتاب را خوانده و هنوز هم با هر بار خواندن تأثیر بسزای آن را حس می‌کند. زمانی بود که کمیته ملی المپیک و اساتید بزرگوار که با این نهاد همکاری می‌نمایند، با حضور خود آقای دکتر صدیق در کلاس‌های



حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

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

- ۱- مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات قبضه واریزی.
- ۲- ارسال اصل قبضه بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک یا پست سفارشی (کسب قبضه را نزد خود نگذارید).

- نام مجلات در خواستی:
- نام و نام خانوادگی:
- تاریخ تولد:
- تلفن:
- نشانی کامل پستی:
- استان:
- شهرستان:
- خیابان:
- شماره قبضه بانکی:
- مبلغ پرداختی:
- شماره پستی:
- پلاک:
- اگر قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صدیقی پستی انورمشترکین (۱۱۱) ۱۶۵۹۵
وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۳۳۶۶۵۶ / ۷۳۳۵۱۱۰ / ۷۳۳۹۱۷۱۳-۱۴

• هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هفت شماره): ۳۰۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۲۰۰۰۰ ریال



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 می‌شود.

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت منظمه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

رشد کودک

(برای دانش‌آموزان ابتدایی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی)

رشد خلاقیت

(برای دانش‌آموزان پانزدهم، چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی)

رشد ورزش‌آموز

(برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول)

رشد نوجوان

(برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول)

رشد دبیر

(برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت منظمه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

• رشد آموزش ابتدایی • رشد آموزش متوسطه • 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 می‌شود):

• رشد تهران آموزش متوسطه اول (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول) • رشد برهان آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم) • رشد آموزش قرآن • رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره مدرسه • رشد آموزش تربیت‌بدنی • 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 هنر و حرفه‌ای و کار و دانش • رشد آموزش پیش‌نیستی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان آموزش، مدیران، دانش‌جوین، مراکز تربیت معلم و رفیق‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شود.

• نشانی: تهران، خیابان پراشهر شهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

• تلفن و فاکس: ۰۲۱ - ۷۳۳۰۱۲۷۸