



آموزش تربیت بدنی رشد ۵۰

فصلنامه علمی-تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره چهاردهم - شماره ۳ بهار ۱۳۹۳
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 رجعی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایده صیرفی،
سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون،
جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی،
حسین بابویی
ویراستار: سربه محمدنژاد
طراح گرافیک: نوید اندرودی

سرمقاله / رونق بهار / ۲

سال جدید، سال توانمندسازی معلمان گفت‌وگو با دکتر مهرزاد حمیدی / سعید زاهدیان / ۴

گذر از روش‌ها به الگوهای تدریس درس تربیت بدنی / دکتر جواد آزمون / ۹

بهداشت و ایمنی در ورزش شنا / دکتر علیرضا رضانی، دکتر عباس نظریان / ۱۲

بهره هوشی فوتبالیست‌ها بالاتر است. گزارشی از مدرسه فوتبال شهید دستغیب منطقه ۹ / سعید زاهدیان / ۱۵

ضوابط نظام آموزش و ارتقای سلامت و بهداشت دانش آموزان / معاونت تربیت بدنی و سلامت / ۱۸

مدیریت مشارکتی و تغییر معلمان تربیت بدنی / مهتاب خسروزاده / ۲۳

جو انگیزشی در کلاس ورزش / آزاده درویشی میرشکارلو، آرزو مهدی‌زاده و دکتر مالک احمدی / ۲۶

تفاوت رفتارهای حرکتی انسان / دکتر محسن حلاجی / ۲۸

اختلال هماهنگی رشد / معصومه بقاییان و سوده روشنی / ۳۰

حقوق ورزشی و ساعات درس تربیت بدنی / اسکندر حسین پور، محسن وجدانی / ۳۳

هفت نکته طلایی / ترجمه محدثه احمدی / ۳۶

هوش هیجانی / دکتر عباس نظریان، مریم مختاری دینانی / ۳۸

آموزش و تربیت در بازی‌های ورزشی / مترجمان: دکتر جواد آزمون، حمید رحمانی / ۴۵

مدیریت کلاس / شراره محمدی / ۵۰

آزمون، اندازه‌گیری و ارزیابی در تربیت بدنی / راضیه رضایی، محمد فتحی / ۵۴

تناسب اندام / شیما شیروانی بروجنی، فریبا شیروانی / ۶۰

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۳

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

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت افست (سهامی عام) | شمارگان: ۷۰۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

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



رونق بهار

بنیادهای برنامه‌ریزی را می‌توان به رویش بهاری تشبیه کرد که اگر متکی به اصول و سازوکارهای درست باشند، به خط‌مشی‌ها و روش‌هایی منتهی می‌شوند که بهره‌های آن ماندگار می‌شود. بهار فصل بنا نهادن‌ها است و برنامه نیز ابزار روش‌ها است. حرکت شتابان در حوزه کاشت و برداشت، از آن کسانی است که با دوراندیشی و تجدید نظرهای همیشگی - به تأسی از نو شدن سال در بهار - پیش روی خود را با چراغ‌های روشن علم و دانش درمی‌نوردند. بدون تردید، هسته همه برنامه‌های ماندگار و آثار به یاد ماندنی، تدبیر و دوراندیشی است، چنان‌که با شعار این دولت - دولت یازدهم - نیز هماهنگ است، همه تدبیرها به امید می‌انجامد و جامعه را به سوی سرنوشت روشن رهنمون می‌کند.

در میان همه ابزارهای پیشرفت، تدبیر، چاره‌اندیشی رونق‌بخشی است که مسیرهای ناهموار را هموار می‌کند و امید، چالش‌های سر راه را تحمل‌پذیر و در مرحله بعد برطرف می‌کند. جامعه‌ای که به تدبیر و امید مجهز شود، پویا باقی می‌ماند. از میان همه عوامل پویای جامعه می‌توان به فعالیت‌های ورزشی و در یک کلام، به ورزش اشاره کرد. این پدیده، پویاترین عامل اجتماعی است که بخشی از تحرک جامعه بدان تعلق دارد. امیدآفرینی‌هایی که ورزش - در کل - برای جامعه به ارمغان می‌آورد، علاوه بر آنکه سلامت جامعه را تضمین می‌کند، ناهنجاری اجتماعی را تعدیل می‌کند و پویایی ذاتی خود را به جامعه تزریق می‌کند. طراوت، فرد فرد جامعه را دربرمی‌گیرد و عشق به یکدیگر را در سرشت آدمی به یادگار می‌گذارد. جامعه پویا، فرایند رشد را پشت‌سر می‌گذارد و موفقیت پشت موفقیت بازایی می‌شود. امید به زندگی افزایش می‌یابد و پرهیز از گناه و دروغ و دغل‌آفرینی و روش‌های تخریبی وجهه همت کسانی می‌شود که روشن ضمیرند و پاکی درون خود را به همنوع خود هدیه می‌کنند. ورزش در کل جامعه امید می‌آفریند و از این رو، برای آن باید تدبیر داشت. در این جامعه پویا:

باد گویی مشک سوده دارد اندر آستین
باغ گویی لعبتان تازه دارد در کنار

آرام آرام از فصل یخ، برف و بوران و سرما، پا به بیرون می‌گذاریم و آغوش خویش را به روی بادهای روح‌نواز بهاری و ترنم صدای بلبلان خوش‌الحن می‌گشاییم. خورشید تابان جان‌بخش‌تر از دیروز، سرزمین‌های رؤیایی پر از گل و گیاه و دشت‌های سبز رنگین را به پیش چشم می‌آورد و رنگ آفتاب با رنگ بهار در می‌آمیزد و رنگین‌کمان زیبایی ناشی از ریزش باران را در آسمان می‌پراکند. رنگ عشق، تالو روح انسان‌های پاک نهادی می‌شود که عشق به بهار را عشق به همه خوبی‌ها و خوبان می‌دانند و ندا برمی‌آورند که:

خرم بهار و روز هوی و هوس رسید
فصل گل است و باده، اگر دست کس رسید

اما در مقابل هستند کسانی که سیاهی درونشان، رخنه نور آفتاب و مهتاب این فصل را نمی‌چشد و آواز هزارهای نویدبخش رؤیای بهاری را در کنار گوش خود نمی‌شنوند. برای آن‌ها

بهار می‌رسد اما ز گل نشانش نیست
نسیم، رقص گل‌آویز گل‌فشانش نیست
دل به گریه خونین ابر می‌سوزد
که باغ، خنده به گلبرگ ارغوانش نیست
چمن بهشت کلاغان و بلبلان خاموش
بهار نیست به باغی که باغبانش نیست
چه دل گرفته هوایی چه پافشرده شبی
که یک ستاره لرزان در آسمانش نیست
کبوتری که در این آسمان گشاید بال
دگر امید رسیدن به آشیانش نیست
جهان به جان من آن‌گونه سردمهری کرد
که در بهار و خزان کار با جهانش نیست

از این فصل رویش می‌آموزیم که همه غنچه‌هایی که باز می‌شوند، آن‌ها که جان به در برند، به محصولاتی تبدیل می‌شوند که گاهی سایه‌بان می‌شوند و گاهی میوه‌هایی که ذائقه هر آدمی را شیرین می‌کنند و گاهی با محصول دیگر خود روح را جان می‌دهند و امکان رقص را در وجود عاشق به امانت می‌گذارند.

در این کارزار:

زکوه و دشت نسیم بهار می آید

شمیم زندگی از هر کنار می آید

و در این جامعه است که اصالت به ذات پاک انسان
برمی گردد و انسان اخلاقی، جامعه را مزین می کند. در این
جامعه:

هوا ملایم و یار از هوا ملایم تر

چه وقت بهتر از این روزگار می آید

انسانی که در جامعه تدبیر و امید می زید، از کنار بدیها
عبور می کند و مصداق آیه کریمه و اذا مَرَّوْا بِاللَّغْوِ مَرَّوْا كِرَامًا
می شود. هوای این جامعه پاک است؛ نفس از خوشیها
در حبس نمی ماند و

درین هوای فرحبخش و دشت شورانگیز

چه چیز جز حی گلگون به کار می آید

در این جامعه، ورزش با طبیعت و ذات انسانی عجین
می شود و کسانی که جسم خود را با ورزش می آذینند،
به ذکاوتی دست می یابند که هنر عشق ورزیدن را به کار
می گیرند و از گسترش آسیبهای اجتماعی می کاهند؛
در این جامعه،

شمیم سبزه و گل های شوخ نوروزی

درین زمین زیمین و یسار می آید

گذشت، خصلت اصلی انسان این جامعه پویاست که
به نیکی گراییده است و از ستارگان تابان در شبهای تیره،
راهی به سوی رستگاری می یابد. و در این جامعه است که
ز فیض ابر بهاری هزار دانه در

به فرق سوسن و سنبل نثار می آید

در این جامعه که به آرایهها آراسته می شود، اندرون از
رنگ و ریا پاک می شود و مصلحت فدای حقیقت نمی شود و
در این جامعه دسته گل های دوستی به همگان داده می شود
و رنگ تعلق رنگ می یازد.

کاسه و کوزه تقوی که نمودند درست

دیدم آن کاسه به سنگ آمد و آن توبه شکست

در این جامعه بار خزان فرو می کشد و صبا به شوق

دوست، جان و امید را جان می دهد و آهوی دشت به
دشت بهاری سلامی می کند و آسمان آبی، آبی تر از گذشته
چشم نواز دل های حقیقت جو می شود و عجیب آنکه

این هنوز اول آذار جهان افروز است

باش تا خیمه زند دولت نیسان و یار

در جامعه ای که بالیده است، همه مزیت های فرهنگی
در کنار آثار اقتصادی، اجتماعی و سیاسی به گل می نشیند
و زیبایی در همه امور انسانها و روابط بین آنها حاکم
می شود و ورزش - به عنوان یک میراث فاخر بشری - به
روبایهای زیبایی پرستی بشر جامه عمل می پوشاند. شادی
آفرینی جزو خصلت های افراد این جامعه است که با ذاتی
کردن شادی در ذات خود، آن را بدون چشم داشت متقابل
به دیگران هدیه می کنند، باز در این جامعه

باد بوی سخن آورد و گل و سنبل و بید

در دکان به چه رونق بگشاید عطار

با آنچه توصیف شد، شاید جامعه مذکور ایده آل به نظر
برسد، آن گونه که فقط آن را توان توصیف کرد و در عالم
واقع شاید نتوان آن را یافت، ولی این وعده الهی است که
اگر انسانها به حقیقت پاک خود که خداوند برای آنها به
یادگار نهاده است، دست یابند

عقل عاجز شود از خوشه زرین عنب

فهم حیران شود از حقه یاقوت انار

وعده الهی است که بشر - روزی - به حقیقت خواهد
پیوست و کاسه زرین او پر از می رنگین خواهد شد و سعادت
را در آغوش خواهد کشید. و در این روز است که به قول
سعدی:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

و در این روز است که نعمات خداوندی را باید پاس نهاد
و سر بر آستانش نهاد و به تضرع گفت:

نعمتت بارخدا یا ز عدد بیرون است

شکر انعام تو هرگز نکند شکر گزار

سردبیر

سال جدید، سال توانمندسازی معلمان

گفت‌وگو با دکتر مهرزاد حمیدی،
معاون تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش

سعید زاهدیان



گفت‌وگو
با پیشگسوتان

اشاره

دکتر مهرزاد حمیدی، معاون تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، روی همان صندلی‌ای نشسته است که سال قبل در همین روزها در اختیار کیومرث هاشمی بود. شاید این جالب‌ترین موضوع برای اهالی ورزش باشد که کنجکاوند بدانند معاون جدید تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش چه برنامه‌های تازه‌ای دارد و کدام اهداف را دنبال می‌کند. آیا از عملکرد دوست قدیمی خود، یعنی کیومرث هاشمی، راضی است یا اقدامات گذشته را به چالش می‌کشد؟

دکتر حمیدی از باتجربه‌های ورزش محسوب می‌شود و موهبش را در ورزش تربیتی سپید کرده است. او که پیش از این ریاست آکادمی کمیته ملی المپیک را برعهده داشته است، با ورزش آموزشی و تربیتی آشنا به‌نظر می‌رسد. وقتی به سابقه او در ورزش نگاه می‌کنیم، مسئولیت تربیت بدنی وزارت علوم و فدراسیون ورزش دانشجویی را نزدیک‌تر از سایر مشاغل او به کار فعلی می‌بینیم.

با او که دانش‌یار دانشگاه تهران هم هست، حدود یک ساعت گپ زدیم و برنامه‌هایش را مورد نقد و ارزیابی قرار دادیم. دکتر حمیدی در حرف‌هایش از عملکرد کیومرث هاشمی تعریف می‌کند و معتقد است که در گذشته کارهای خوب و ارزشمندی برای ورزش دانش‌آموزی انجام شده اما در بسیاری موارد هم به وضعیت فعلی نقد وارد می‌کند و در پی تغییرات است. از حرف‌هایش این‌طور برداشت می‌کنیم که برنامه‌های جدیدی در ورزش مدارس اجرا خواهد شد. گفت‌وگوی ما با ایشان می‌تواند برای همه جذاب و خواندنی باشد؛ چراکه می‌توانند از آن چیزهای تازه‌ای بیاموزند. به هر حال هر چه باشد دکتر حمیدی معلم است و به‌عنوان استاد جوری حرف می‌زند که هم شیرین باشد هم آموزنده.

مخاطبان اصلی مجله رشد تربیت بدنی، معلمان ورزش هستند، آموزش و پرورش در سال ۹۳ چه برنامه‌هایی برای معلمان ورزش دارد؟ از سوی دیگر، چه اهدافی را در ورزش مدارس دنبال

می‌کنید؟

○ کیفیت‌بخشی به درس تربیت بدنی از محورهای اصلی و اولویت‌دار فعالیت‌های ما است. معلمان با کیفیت و توانمند محتوای سنجیده و امکانات و تجهیزات متناسب نقش اساسی در ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی را دارد. بحث توانمندسازی معلمان را در دو حوزه پیگیری خواهیم کرد: اول دانش‌افزایی و ارتقای دانش و آگاهی‌های معلمان را در برنامه داریم و بعد به دنبال بالابردن انگیزه معلمان ورزش هستیم. یک معلم ورزش بااطلاع و با دانش قطعاً تأثیرات بیشتر و مطلوب‌تری خواهد داشت.

● معلم با دانش و با انگیزه، فضای کافی و ابزار مناسب هم می‌خواهد.

○ قطعاً همین‌طور است؛ یکی از موضوعات اصلی ما توسعه و تجهیز مدارس خواهد بود. اگر معلم خوب و توانمند و محتوای قوی و کامل داشته باشیم اما امکانات و تجهیزات خوب نداشته باشیم، کیفیت درس تربیت بدنی رشد نمی‌کند.

● درباره کیفیت درس تربیت بدنی صحبت کردید. اگر امکان دارد برنامه‌هایتان را در این باره شرح دهید.

○ اولین طرحی که ما مصوب کردیم و به‌شدت هم پیگیر آن هستیم، برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه است. این المپیادها به‌عنوان محوری که بیشترین تعداد دانش‌آموز را در برمی‌گیرد، نهایی شده است. در این طرح مسابقات بین کلاس‌ها با افتتاحیه و اختتامیه ویژه، با مشارکت معلمان و در حضور اولیا برگزار خواهد شد. در انجام این کار از توانمندی تمام معلمان استفاده خواهد شد. هر معلم رئیس انجمن یک رشته ورزشی در مدرسه خواهد شد. هدف ما از این کار، افزایش جمعیت دانش‌آموزان ورزشکار در کشور است.

● با رشد این جمعیت، باید فضای بیشتری هم در اختیار دانش‌آموزان بگذارید.

○ مرحله بعدی کار ما فعال کردن کانون‌های ویژه مدارس است. در گذشته مدارس ما دو نوبت کار می‌کردند اما حالا نوبت عصر مدارس تعطیل - یا به عبارتی آزاد- است. از مدرسی که حیاط و فضای مناسبی

دارند می‌خواهیم که بحث آموزش رشته‌های مورد علاقه دانش‌آموزان را در زمانی خارج از ساعات رسمی کلاس‌ها با جدیت دنبال کنند. در این مرحله، استعدادیابی و غربال استعدادهای ورزشی مدارس آغاز می‌شود و بعد آن‌ها را به کانون‌های ورزش برون‌مدرسه‌ای ارجاع می‌دهند تا در این کانون‌ها ثبت‌نام کنند. از آنجا که خانواده‌ها به مدارس اعتماد دارند، اگر بدانند فرزندانشان در مدرسه است، نگران نمی‌شوند. به‌همین خاطر حتی اگر تا دیروقت هم بچه‌ها در مدرسه ورزش کنند، برای اولیا اطمینان‌بخش و آرامش‌دهنده است و ما از این فرصت برای استمرار بخشیدن به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان استفاده خواهیم کرد.

● آیا برای این کار بودجه لازم را در اختیار دارید؟

○ هدف ما این است که با کمک اولیا کانون‌های خودگردان را در ورزش مدارس ایجاد کنیم. این کانون‌ها به خزانه‌های استعداد فدراسیون‌های ورزشی کشور تبدیل خواهند شد و ورزش قهرمانی را پوشش خواهند داد. یکی دیگر از طرح‌های ما، برگزاری مسابقات بین منطقه‌ای، شهرستانی، استانی و مسابقات ملی است که در گذشته به دلیل مشکلات اعتباری به حالت تعطیل درآمده‌اند و باید احیا شوند. این طرح شاید الان تأثیری در ورزش قهرمانی نداشته باشد ولی قول می‌دهم که آثار خوب آن سال بعد آشکار می‌شود. ورزش ما متکی به استعدادهای گلخانه‌ای است ولی این را فراموش نکنیم که همین استعدادهای گلخانه‌ای هم از دل مدارس بیرون می‌آیند و در آموزش و پرورش رشد می‌کنند. ما می‌خواهیم حلقه فزاینده و رو به رشد ورزش دانش‌آموزی را به مسابقات ملی متصل کنیم؛ چون معتقدیم تمام قهرمانان بزرگ ملی کار خود را از مدارس شروع کرده‌اند.

● آیا برای انجام این طرح‌ها به سراغ وزارت ورزش و جوانان هم رفته‌اید؟

○ با آقای دکتر سجادی در وزارت ورزش و جوانان هماهنگی لازم صورت گرفته است تا در بعضی فدراسیون‌ها، مسابقات نونهالان و نوجوانان با مسابقات آموزشگاه‌ها ادغام شود و مسابقات یک‌پارچه‌ای را دنبال کنیم؛ این در اصل مأموریت ثانویه ما تلقی می‌شود. پس به‌طور خلاصه، مأموریت اولیه ما کیفیت‌بخشی به ساعات ورزش مدارس است. مأموریت ثانویه هم شامل برنامه‌های فوق برنامه ورزشی می‌شود که در امتداد فعالیت‌های ورزشی مدارس قرار می‌گیرد و ورزش ملی را تحکیم می‌کند.

الان در دنیا المپیک نوجوانان برگزار می‌شود. در تمام کشورها برای حضور در این مسابقات، نظام آموزش و پرورش با ورزش ملی و قهرمانی ادغام می‌شود. در واقع، نیروی انسانی را آموزش و پرورش تأمین می‌کند و اردو می‌گذارد اما هزینه‌هایش را بخش ورزش هر کشور می‌پردازد؛ چون بچه‌های ۱۴ تا ۱۸ ساله همگی دانش‌آموز هستند و قهرمانان آینده المپیک‌ها از بین همین دانش‌آموزان برخواهند خاست.

از دیگر برنامه‌های ما، احیای موضوع «مدرسه قهرمان» است. این طرح از قبل بوده است و ما می‌خواهیم دوباره آن را به جریان بیندازیم.

● لطفاً درباره این طرح توضیح بیشتری بدهید.

○ در هر منطقه، یک مدرسه که به‌عنوان قهرمانی رسیده است، انتخاب می‌شود. همین مدرسه با یارهای کمکی که از منطقه‌اش جذب می‌کند، در مسابقات سطح بالاتر - مثلاً استان - شرکت می‌کند و در نهایت، یک مدرسه به قهرمانی ایران می‌رسد. همین مدرسه به مسابقات جهانی مدارس اعزام می‌شود. از آنجا که ادارات به لحاظ محدودیت اعتبارات توان اعزام دانش‌آموزان قهرمان را ندارند، خود مدرسی که از بضاعت مالی بهتری برخوردارند هزینه‌های اردو، آماده‌سازی و اعزام را متقبل می‌شوند. در واقع، اولیا و خانواده‌های دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا فرزندانشان به مسابقات اعزام شوند؛ چون این طرح فوق برنامه محسوب می‌شود.

● اگر اولیا و خانواده‌ها با مدارس همکاری نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ خانواده‌ها پشتیبان اصلی شما هستند و چنانچه آن‌ها مشارکت نکنند، طرح به این مهمی با شکست مواجه می‌شود.

چه راهکاری برای حل این مشکل دارید؟

○ تمام برنامه‌های فوق برنامه با حمایت اولیا انجام می‌شود و این هم یکی از طرح‌های فوق برنامه است. خانواده‌ها به مدارس نسبت به باشگاه‌های ورزش دیگر اعتماد بیشتری دارند. شما اگر بخواهید فرزند خودتان را در جایی ثبت‌نام کنید، از میان جایی که هیچ شناختی از آن ندارید و مدرسه‌ای که تحت حمایت آموزش و پرورش است، کدام یک را ترجیح می‌دهید؟ ما سعی می‌کنیم از بهترین معلم‌ها و مربیان

برای کانون‌های فوق برنامه استفاده کنیم و این کانون‌ها به مراتب قوی‌تر از باشگاه‌های ورزشی خصوصی خواهند بود. از همه

مهم‌تر اینکه اولیا به مدارس بیشتر اعتماد دارند. در جایی که لازم باشد از بودجه متمرکز مسابقات ورزشی دانش‌آموزان استفاده خواهیم کرد.

● به کانون‌های ورزشی اشاره کردید. این کانون‌ها در کجا فعالیت می‌کنند و امکانات و ابزار کار خود را چگونه به دست می‌آورند؟

○ این کانون‌ها خارج مدرسه شکل می‌گیرند و در مکان‌های ورزشی آموزش و پرورش یا مجتمع‌های ورزشی زیر نظر ما فعالیت می‌کنند. البته فعلاً اولویت با رشته‌هایی است که اعتبارات و امکانات لازم برایشان وجود دارد.

به این نکته اشاره کنم که این کانون‌ها جاری و ساری است ولی تعداد رشته‌های ورزشی به دلیل مشکلات و محدودیت‌هایی که در زمینه اعتبارات وجود داشته، کاهش یافته است. روال این‌گونه است که بچه‌ها در یک منطقه، یک شهرستان یا یک بخش جمع می‌شوند و زیر نظر معلمی که ویژگی‌های لازم را دارد، در اماکن ورزشی آموزش و پرورش به ورزش مشغول می‌شوند تا روال پرورش استعدادها متوقف نشود. از اینجا به بعد موضوع تعامل ما و فدراسیون‌ها به میان می‌آید. آن‌ها باید در مسابقات دانش‌آموزی حاضر شوند و بچه‌های مستعد را گزینش کنند و به تیم‌های ملی نونهالان و نوجوانان ببرند.

● این برنامه‌ها، خوب که نه، فوق‌العاده‌اند، اما تصور نمی‌کنید که به مسئله آرمانی نگاه می‌کنید؟ یعنی بودجه کافی برای اجرای این

الان در دنیا المپیک نوجوانان برگزار می‌شود. در تمام کشورها برای حضور در این مسابقات، نظام آموزش و پرورش با ورزش ملی و قهرمانی ادغام می‌شود

طرح‌ها را در اختیار دارید؟

○ در سال ۹۲، ۱۸ میلیارد تومان اعتبارات برای ورزش استان‌ها بوده و در مناطق توزیع شده است. ۳۵ میلیارد تومان هم اعتبار ویژه ملی وجود دارد اما این اعتبارات در شرایطی است که آموزش و پرورش نزدیک به ۹۹ درصد اعتباراتش را صرف حقوق کارکنان می‌کند.

● ۳۵ میلیارد برای یک سال؟

○ بله ...

● این پول که هزینه یک سال دو باشگاه استقلال و پرسپولیس است! شما با جمعیتی به این بزرگی و با وجود فعالیت در تمام شهرها و روستاها فقط ۳۵ میلیارد تومان اعتبارات دارید که تازه ممکن است همه‌اش را بدهند یا ندهند!

○ این فقط مشکل ما نیست. همین هزینه را با فدراسیون‌ها مقایسه کنید. به جرئت می‌گویم که بودجه ۱۵ فدراسیون ما روی هم به ۳۵ میلیارد نمی‌رسد. پس فقط ما نیستیم که این مشکل را داریم.

● این هم جای بحث دارد که چرا دو باشگاه استقلال و پرسپولیس باید سالی ۳۵ میلیارد تومان بگیرند و در مقابل، ۱۵ فدراسیون ما روی هم کمتر از این رقم را صاحب شوند.

○ من هم معتقدم که باید اعتبارات بیشتری به ورزش مدارس برسد؛ چون کار پایه از اهمیت بالایی برخوردار است ولی مگر توزیع عادلانه در فدراسیون‌ها هست؟ به‌طور متوسط هر فدراسیون ورزشی بیشتر از یک‌ونیم میلیارد در سال نمی‌گیرد ولی در مقابل، دو باشگاه فوتبال به اندازه همه فدراسیون‌ها پول می‌گیرند. این عادلانه نیست. به اعتقاد من ورزش حرفه‌ای نباید از پول ملی هزینه کند و باشگاه‌ها باید درآمدزا باشند و البته زمینه هم برای درآمدزایی آن‌ها فراهم شود. این یک معضل در ورزش ایران است که ورزش حرفه‌ای پول ورزش قهرمانی، همگانی و تربیتی را می‌بلعد.

○ من هم معتقدم که در حال تکمیل‌اند.

● از بحث اصلی کمی فاصله گرفتیم... از آنجا که مخاطب اصلی مجله رشد تربیت‌بدنی معلمان ورزش هستند، می‌خواهیم نظر شما درباره ورزش همگانی یا همان ورزش تربیتی بدانیم.

○ من معتقدم که انس با ورزش باید در خانواده شکل بگیرد و از خانه شروع شود. اگر پدر و مادر، خواهر و برادر اهل ورزش باشند، دانش‌آموز نوجوان هم در راه ورزش قرار می‌گیرد. گام بعدی انس با ورزش، بایستی در مدرسه برداشته شود. الان چیزی باعنوان ورزش محلات وجود ندارد. در دوران نوجوانی ما در تمام خیابان‌ها و کوچه‌های شهرها تور والیبال بسته می‌شد، دروازه‌های گل کوچک گذاشته می‌شد و ورزش در محلات رونق قابل توجهی داشت اما با شرایط فعلی در هیچ کوچه‌ای نمی‌توانیم دروازه بگذاریم؛ چون بلا انقطاع ماشین رد می‌شود.

باید پول دولت به سمت کارهای پایه در ورزش برود. اگر این گونه باشد، افتخارات تداوم و استمرار پیدا می‌کند. در تمام دنیا ورزش حرفه‌ای خودکفاست و راه‌های درآمدزایی مشخصی هم دارد. مثل حق پخش و سهام‌فروشی و ... که در بحث ما نمی‌گنجد. اما دولت‌ها همیشه به ورزش قهرمانی کمک می‌کنند؛ چون باعث افتخارآفرینی برای کشور می‌شود اما زمانی ورزش قهرمانی به موفقیت می‌رسد که به موازات آن در ورزش تربیتی و آموزش و پرورش هم سرمایه‌گذاری شده باشد. شما به تیم ملی فوتبال نگاه کنید؛ به جام جهانی رفته‌ایم اما ۵-۴ لیونر که در فوتبال ایران ساخته و پرداخته نشده‌اند بلکه از کودکی در اروپا رشد کرده‌اند. پس باید بپرسیم پولی که هر سال در لیگ برتر و لیگ‌های دسته اول و حتی دسته دوم هزینه می‌شود، کدام خروجی را برای فوتبال ملی ایران داشته است؟

ما هر سال هزینه‌های سرسام‌آوری در فوتبال باشگاهی داریم ولی همواره در صعود به جام جهانی مشکل داریم و به لیونرها متوسل می‌شویم تا خلاً کمبود بازیکن در داخل را از این طریق جبران کنیم.

حرف من این است که چرا برداشت مناسبی از هزینه‌هایی که در فوتبال می‌شود، وجود ندارد. ختم کلام اینکه پول بی‌حساب اگر در جای درست هزینه نشود، ورزشکار، مربی، روابط و در نهایت خود ورزش را خراب و در عوض مافیای روابط غلط را تقویت می‌کند. باید پول ورزش حرفه‌ای توسط بخش خصوصی هزینه شود تا ریال به ریال آن محاسبه گردد و با مدیریت دقیق به مصرف برسد.

● شما به‌عنوان یک مدیر باتجربه ورزش که سال‌ها در پست‌های مختلف ورزش ایران صاحب تجربیات فراوانی شده‌اید، حالا به‌عنوان معاون وزیر آموزش و پرورش طرحی در دست دارید تا به آقای وزیر بدهید و ایشان در هیئت دولت مطرح کنند تا برای ورزش پایه‌ها در آموزش و پرورش اتفاق تازه‌ای بیفتد؟

○ ما یازده حکم برای بودجه سال ۹۳ پیشنهاد دادیم که با سه مورد آن‌ها موافقت شد. از اینکه احکام قانونی ما وارد لایحه بودجه شده است، بسیار خوشحال هستیم و امیدواریم که با وصول این موارد، گام‌های مؤثری برای ورزش آموزش و پرورش برداریم.

● چه برنامه‌ای برای این درآمدهای جدید دارید؟

○ با شرکت توسعه، تجهیز و نوسازی مدارس هماهنگی شده تا در زمینه عمرانی هزینه شود. به‌عنوان نمونه، استخرها و سالن‌های ورزشی نیمه‌کاره‌ای داریم که در حال تکمیل‌اند.

● از بحث اصلی کمی فاصله گرفتیم... از آنجا که مخاطب اصلی مجله رشد تربیت‌بدنی معلمان ورزش هستند، می‌خواهیم نظر شما درباره ورزش همگانی یا همان ورزش تربیتی بدانیم.

○ من معتقدم که انس با ورزش باید در خانواده شکل بگیرد و از خانه شروع شود. اگر پدر و مادر، خواهر و برادر اهل ورزش باشند، دانش‌آموز نوجوان هم در راه ورزش قرار می‌گیرد. گام بعدی انس با ورزش، بایستی در مدرسه برداشته شود. الان چیزی باعنوان ورزش محلات وجود ندارد. در دوران نوجوانی ما در تمام خیابان‌ها و کوچه‌های شهرها تور والیبال بسته می‌شد، دروازه‌های گل کوچک گذاشته می‌شد و ورزش در محلات رونق قابل توجهی داشت اما با شرایط فعلی در هیچ کوچه‌ای نمی‌توانیم دروازه بگذاریم؛ چون بلا انقطاع ماشین رد می‌شود.

زمان ما، پدرها و مادرها بچه‌های خود را دم در خانه مشغول بازی و ورزش می‌دیدند و خیالشان راحت می‌شد و به کار و زندگی‌شان می‌رسیدند ولی الان چطور شده است؟

بچه‌ها باید کرایه ماشین بدهند و خود را به یک سالن ورزشی برسانند. باز هم باید شهریه یا اجاره سالن را بدهند، در حالی که خانواده‌ها دغدغه و نگرانی سلامت رفتن و برگشتن فرزند خود را دارند یا مدام نگران‌اند که فرزندشان کجا رفته و آیا واقعاً به ورزش مشغول است؟

از نظر من تا زمانی که فقط به مردم بگوییم بیایید ورزش کنید تا سلامت بمانید و با این شعارها بخواهیم ورزش همگانی را گسترش دهیم، فایده‌ای ندارد. تا وقتی بچه‌ها در خانواده و مدرسه با ورزش خو نگرفته باشند، با هیچ تشویقی ورزشکار نخواهند شد.

● برای همگانی شدن ورزش در مدارس با همان انس دادن

دانش‌آموزان با ورزش و مقابله با بی‌تحرکی و سکون بچه‌ها هم
ظاهراً بر نامه‌هایی دارند.

○ غیر از کیفی کردن ساعات درس تربیت‌بدنی و المپیادهای ورزشی
درون‌مدرسه‌ای یکی از موضوعاتی که در پی آن هستیم، ترویج و
احیای ورزش صبحگاهی است. برای جا انداختن ورزش در مدارس
قرار است موسیقی ایرانی یا مثلاً ضرب زورخانه نواخته شود و بچه‌ها
اول صبح مجموعه‌ای از حرکات ورزشی را به‌طور هماهنگ انجام دهند.

● شنیده‌ایم که ساخت موسیقی ورزش صبحگاهی به فردین
خلعتبری سفارش داده شده است. این مسئله به کجا رسید؟

○ آهنگ با حرکات هم‌زمان نبود و باید درست می‌شد که در حال
اصلاح آن است. بعد از آنکه تکمیل شد و مطالعات و بررسی‌های نهایی
روی آن انجام گرفت، به مدارس ابلاغ می‌شود.

● اگر توضیح دیگری دارید بفرمایید.

○ ما هم اکنون سرگرم تدوین یک طرح جدید به نام «آذین‌بندی
حیاط مدارس» هستیم. قرار است خط‌کشی حیاط مدارس به شکلی
درآید که بچه‌ها را ناخودآگاه به تحرک و جنب‌وجوش وادار کند. در
برخی از کشورهای دنیا وقتی با کم‌تحرکی بچه‌ها در مدارس مواجه
شدند، خطوط داخل حیاط را به شکل‌های دیگری درآوردند؛ مثلاً
چند دایره کنار هم، خطوط موازی یا شکل «لی‌لی» سنتی خودمان.
بچه‌ها وقتی به حیاط می‌آیند، با دیدن این خطوط دلشان می‌خواهد
که از روی آن‌ها بپرند یا «لی‌لی» بازی کنند و از این دایره به آن دایره
بروند. در واقع، این خطوط نمی‌گذارند که بچه‌ها یک گوشه بی‌تحرک
بمانند و دائم به آن‌ها پیام می‌دهند که از روی من بپر، بازی کن و...
الان پروژه‌های را تعقیب می‌کنیم که توسط دکتر رهنما پیشنهاد
شده است که از یکی از کشورهای اروپایی الهام گرفته شده است.
ظاهراً آن‌ها وقتی با کم‌تحرکی و تنبلی بچه‌ها مواجه شدند، برای
حیاط مدرسه نقشه‌ای طراحی کردند و بررسی‌ها نشان می‌دهد که
از آن نتیجه هم گرفته‌اند. ما هم می‌خواهیم با فرهنگ خودمان این
طرح را اجرا کنیم. حتماً نباید ابزار و دستگاه گران‌قیمت نصب کنیم.
این طرح فقط یک قلم‌مو و رنگ می‌خواهد و بعد بچه‌ها را رها
می‌کنیم و خودشان ناخودآگاه به تحرک
وادار می‌شوند.

از دیگر طرح‌های ما این است که
در دوره ابتدایی همه دانش‌آموزان
طناب‌زنی یاد بگیرند. هدف هم ایجاد
تحرک در کمترین فضا است
و چنین طرحی در هر
مدرسه‌ای با هر فضایی
امکان‌پذیر است. برای
دبیرستانی‌ها هم

برنامه داریم که هرکس تا پایان دوره حتماً در یک رشته ورزشی
سرآمد باشد و بتواند در آن رشته ورزشی مهارت کافی و اطلاعات
کامل را به‌دست بیاورد.

در پایان فرض می‌کنم که آمادگی برای ورزش همگانی و ورزش
قهرمانی از مدرسه آغاز می‌شود و بهترین نهادی که می‌تواند به این
مسئله بپردازد، آموزش و پرورش است.

● معلم ورزش را چطور تعریف می‌کنید؟

○ اگر کارمند یک وزارتخانه کار نکنند، ممکن است

کم‌کاری او دیده نشود اما معلم ورزش وسط

حیاط است و دیده می‌شود. معلم ورزش

از زحمت‌کش‌ترین معلمان آموزش و پرورش

هستند. چون وقتی همه پای بخاری تدریس

می‌کنند، آن‌ها وسط باران و برف و سرما در

حیاط مدرسه مشغول کارند. معلم‌هایی داریم که

در جنوب کشور زیر تیغ آفتاب و در هوای گرم کار

می‌کنند؛ در حالی که کارمندان دیگر زیر کولر گازی نشسته‌اند.

معلمان ورزش علاوه بر لباس‌های رسمی باید لباس و کفش ورزشی
هم داشته باشند و مجبورند سالی ۲-۳ جفت کفش ورزشی بخرند.

● آیا ورزش هم مثل درس‌های دیگر به کتاب احتیاج دارد؟

○ ورزش با سایر درس‌ها فرق می‌کند. با توجه به اقلیم و جغرافیای
متفاوت ایران، با در نظر گرفتن این موضوع که در بعضی استان‌ها

مدارس در بهار تعطیل می‌شود، در بعضی جاها گرما بیش از حد است
و در بعضی شهرها سرمای زیادی وجود دارد، نمی‌توان همه مدارس

کشور را به یک شکل ورزش داد. به هر حال، فضای مدارس و امکانات
و سخت‌افزار موجود در آن‌ها یکسان نیست. به همین دلیل نمی‌توان

ورزش را مثل فیزیک، شیمی و ریاضی درس داد. نگاه آموزش و پرورش
در گذشته به ورزش این بوده که این درس بدون کتاب

و معلم‌محور باشد. الان هم نگاه ما تغییری نکرده است.

آموزش و پرورش کتاب‌های راهنمای معلم هفت پایه

را یکسان‌سازی و تدوین کرده است ولی ترجیح

می‌دهیم که همچنان ورزش با سیاست یک‌پارچه،

اما معلم‌محور باقی بماند.

● آیا طرح‌های گذشته را

قبول دارید؟

○ ما به طرح‌هایی که در

گذشته تصویب شده‌اند

احترام می‌گذاریم ولی

۲۲ میلیارد بدهی
از سال ۹۱ وجود
دارد



مجله رشد فرصت خوبی برای افزایش آگاهی معلمان قلمداد می شود. همه معلمان می توانند دغدغه های خود را در آن مطرح کنند و از مسائل یکدیگر مطلع شوند

● آیا طرح تازه ای دارید؟

از نظر من در هر زمانی می توان در محتوای آن ها تجدیدنظر کرد. در مورد بهترین کارها هم بازنگری لازم است. به همین دلیل در خصوص طرح های گذشته بازنگری هایی صورت می گیرد. در طرح هایی هم که ما در برنامه داریم، لازم است به مرور زمان تجدیدنظر شود. اما در خصوص طرح «سباح» یک مسئله پیش روی ما قرار دارد و آن هم بحث اعتبارات است. از سال ۹۱ حدود ۲۲ میلیارد بدهی وجود دارد که عمده آن مربوط به مطالبات استخرها می شود؛ چون بیشتر استخرها متعلق به بخش خصوصی بوده اند و آموزش و پرورش برای اجرای طرح سباح آن ها را اجاره کرده است. بنا داریم این طرح را به عنوان فوق برنامه اجرا کنیم اما مدارس غیرانتفاعی - که ۸۵ درصد دانش آموزان کشور را تشکیل می دهند - موظف به اجرای آن هستند. در سایر مدارس هم اگر بودجه اجازه داد، آن را انجام می دهیم و حتی به استان ها ابلاغ شده است که در اجرای آن کوتاهی نکنند اما اگر بودجه کفاف نداد، با کمک اولیا به عنوان یک طرح فوق برنامه آن را دنبال کنند.

○ یک موضوع جدید که در برنامه های ما قرار دارد، بحث پیاده رفتن بچه ها به مدرسه است اما یک عامل بازدارنده در این خصوص وجود دارد که باید ابتدا مشکلات آن را برطرف کنیم و بعد طرح را به اجرا در آوریم. بزرگ ترین تهدید درباره پیاده روی، کوله پشتی و کیف مدرسه دانش آموزان است که گاهی به ۱۰ کیلوگرم می رسد و به ستون فقرات آن ها آسیب وارد می کند. در مرحله اول باید اطلاع رسانی کنیم و آموزش بدهیم که بچه ها نباید از دفترهای ۲۰۰ برگ استفاده کنند یا کتاب های سنگین و قطور برای آن ها تدوین نشود. باید وسایل و لوازم دانش آموز طوری باشد که مانع چابکی و تحریکی او نشود. اگر این اتفاق ها بیفتد، آن وقت بحث پیاده روی دانش آموزانی را که تا ۲ کیلومتر با مدرسه فاصله دارند، به طور جدی دنبال می کنیم تا به جای استفاده از سرویس، این طرح جایگزین شود. البته این مسئله ابتدا باید به خوبی آسیب شناسی شود و بعد عملیاتی گردد.

● مجله رشد تربیت بدنی چه کمکی به شما می کند؟

○ مجله رشد فرصت خوبی برای افزایش آگاهی معلمان قلمداد می شود. همه معلمان می توانند دغدغه های خود را در آن مطرح کنند و از مسائل یکدیگر مطلع شوند. از طریق همین مجله می توانیم محورهای قابل بررسی در ورزش مدارس را نیازسنجی کنیم تا به عنوان یکی از ابزارهای پیش بینی شده ضمن خدمت، معلمان باتجربه را به روز کند و تجربیات معلمان قدیمی و باتجربه را به معلمان جوان انتقال دهد. از مجله رشد می خواهیم اطلاعات و دانش معلمان سراسر کشور را گردآوری کند و با انتشار آن ها، در واقع خودآموزی برای معلمان ورزش باشد. مجله رشد پل ارتباطی معلمان ورزش است و می تواند به اجرای طرح ها و برنامه های ما کمک کند.

سخن آخر

دکتر مهرداد حمیدی

سال جدید، سال توانمندسازی معلمان

پیش از هر چیز، فرصت را غنیمت می شماریم و فرارسیدن بهار طبیعت و سال نو را به تمام همکاران خودم، که همان معلمان تربیت بدنی باشند، تبریک می گویم و امیدوارم سال ۹۳ برای همه آن ها سالی خوب و پربار باشد.

از حالا تلاش می کنیم تا جریان رو به رشدی را در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ برای ورزش دانش آموزی ایجاد کنیم و در این راه به کمک تمام معلمان ورزش، مدیران مدارس، مسئولان مناطق و همکاران ستادی، البته با ظرفیت های موجود آموزش و پرورش، نیاز داریم. در این راه بی تردید از توانمندی های وزارت ورزش و جوانان، که متولی اصلی ورزش کشور است، بهره خواهیم برد. تعامل با کلیه دستگاه ها و وزارتخانه ها در برنامه ما قرار دارد تا در کنار ظرفیت های آموزش و پرورش، به اهداف مورد نظر دست پیدا کنیم.

محور کلی برنامه های ما، کیفیت بخشیدن به درس تربیت بدنی در ساعات معین شده آن در چارچوب حیاط مدرسه است که این کار به چند عامل بستگی دارد.

نخست اینکه محتوای آموزش را برای سال های تحصیلی به کمک سازمان پژوهش و برنامه ریزی و همکاری استان ها مشخص خواهیم کرد تا بدانند که بچه ها در ساعات ورزش چه کارهایی باید انجام دهند. خوشبختانه در این زمینه تاکنون اقدامات خوبی انجام گرفته و گام های مؤثری برداشته شده اما هدف اصلی ما تحقق سند تحول بنیادین است و باید براساس این الگو محتوای درس تربیت بدنی در سنوات مختلف تکمیل شود.

براساس این سند بایستی همگی برای توانمند ساختن معلمان ورزش تلاش کنیم. اگر محتوا و فضای کافی در اختیار داشته باشیم، کتاب خوب به معلمان بدهیم و ابزار کافی در دسترس باشد اما معلم توانمندی و انگیزه لازم را نداشته باشد، تمام تلاش های دیگر از بین می رود.

بحث توانمندسازی معلمان در دو حوزه دنبال می شود: یکی افزایش دانش و آگاهی آن ها و دیگر بالا بردن انگیزه های شان. موضوع بعدی که به موازات این ها باید انجام شود، توسعه و تجهیز مدارس کشور است. در کنار همه این برنامه ها، بخش نظارت و ارزشیابی را هم فعال تر از گذشته دنبال خواهیم کرد؛ چرا که معتقدیم اگر محتوای خوب، برنامه مناسب و معلم توانمند با امکانات و تجهیزات کافی در کنار هم باشند، زمانی خروجی مطلوبی به دست می آید که بخش نظارتی به وظایف خود عمل کند.

به هر حال، در سال جدید این اهداف و برنامه ها را دنبال خواهیم کرد و امیدوارم معلمان در این راه به ما کمک کنند تا سال ۹۳-۹۴ را به سال ورزش دانش آموزی تبدیل کنیم و به کمک هم قدم های مؤثری در راه تحول ورزش در مدارس برداریم.

*الگوی آموزش انفرادی: تندی یا کندی پیشرفت دانش‌آموزان، به ترتیب، به توانایی و نیاز آن‌ها بستگی دارد.

طرح اصلی در الگوی آموزش انفرادی برای هر دانش‌آموز، مجموعه‌ای کاملی از مواد آموزشی را مشتمل بر اطلاعات مدیریتی، ارائه تکلیف، ساختار تکلیف، فعالیت‌های یادگیری با معیارهای عملکرد و سنجش فراهم می‌کند. دانش‌آموزان در نتیجه فعالیت‌های یادگیری، پیش می‌روند و ابتدا هر یک از مطالب مورد نظر را بر اساس معیار گفته شده تمرین می‌کنند

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

بخش سوم: موضوعات اصلی در الگوهای تدریس تربیت‌بدنی

دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

آموزشی



در دو شماره قبل، کلیاتی از روش‌ها و الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی بیان شد و هشت مدل تدریس یا آموزش برای تربیت‌بدنی به این شرح معرفی شد: آموزش مستقیم، آموزش انفرادی، یادگیری مشارکتی، تعلیم و تربیت ورزشی، تدریس از طریق همتا، تدریس مبتنی بر تحقیق، بازی‌های ورزشی راهبردی و آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی. در این شماره به معرفی موضوعات اصلی مطرح در هر الگوی تدریس تربیت‌بدنی می‌پردازیم و در شماره آخر جنبه‌های نظری هر الگو به‌طور مختصر بیان خواهد شد. هر یک از الگوهای تدریس تربیت‌بدنی، بر یک موضوع یا تم یا زمینه خاص و مهم تأکید دارد. که الگو با آن شناخته می‌شود. این موضوع اصلی در برخی الگوها به معلم، در برخی به روند یا فرایند یاددهی یادگیری و در برخی به توانایی و نیازها و ... دلالت دارد. در ادامه و به ترتیب به موضوعات اصلی هر هشت الگوی تدریس تربیت‌بدنی اشاره خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: الگوی تدریس، دانش‌آموزان، مدل آموزشی

*الگوی آموزش مستقیم: معلم در حکم رهبر آموزشی

معلم به‌عنوان رهبر و هدایت‌کننده آموزش، شرح دقیق عملیات اجرایی و ضروری آموزش را به‌عهده دارد، اما به این دلیل که ممکن است نقش معلم در اجرای این مدل آموزشی بد تفسیر شود، بهتر است بعضی از نکات گوشزد گردد. در این مدل، معلم منبع اصلی اکثر تصمیماتی است که به محتوای آموزشی، شیوه مدیریت و هدایت آموزش و همچنین درگیر نمودن فراگیران در فرایند اجرایی آموزش مربوط است. نقش و عملکرد معلم مشخص و تعریف شده است. در آموزش مستقیم، هدف از رهبری و هدایت معلم، ارتقای سطح فرصت‌های پاسخ‌گویی دانش‌آموزان است تا بتوانند بازخورد لازم را به‌طور مناسب دریافت کنند و برای رسیدن به هدف در سطح مناسب گام‌های رو به جلو و یکسانی را بردارند. معلم، در این مدل در نقش یک رهبر و نه یک قدرت‌طلب؛ موقعیت یادگیری و توالی محتوا را پی‌ریزی می‌کند؛ اما این دانش‌آموزان هستند که از آن ساختار سود می‌برند، زیرا بسیاری از آزمون و خطاها از فرایند یادگیری حذف شده است.



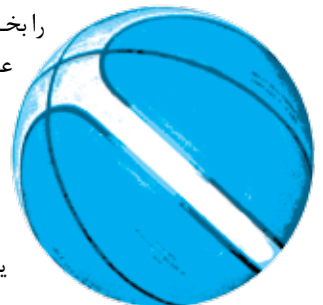
و یاد می‌گیرند، سپس مطلب بعدی را پیش می‌گیرند. آن‌ها بر اساس استعداد و سرعت در یادگیری مطالب اجازه دارند با شیوه خود مطالب را پیش ببرند. دانش‌آموزان ماهرتر، با تجربه‌تر و با استعدادتر، اجازه دارند با همان سرعتی که در توان دارند مطالب را پیش ببرند، چون هیچ توالی کلاسی، سطحی و گروهی مطرح نیست، بنابراین برای دانش‌آموزان با مهارت کمتر، تجربه کمتر و استعداد کمتر وقت بیشتری برای یادگیری یک فعالیت نیاز است. موضوع اصلی الگوی آموزش انفرادی چنین است: «تندی یا کندی پیشرفت دانش‌آموزان، به ترتیب، به توانایی و نیاز آن‌ها بستگی دارد».

* الگوی یادگیری مشارکتی: دانش‌آموزان با هم، به وسیله هم و برای همدیگر یاد می‌گیرند

«یادگیری دانش‌آموزان با هم، به وسیله هم و برای همدیگر» خلاصه شده مشخصه‌های طرح اصلی مدل یادگیری مشارکتی است. این عبارت تأییدی است بر اینکه دانش‌آموزان نیاز دارند تا با یکدیگر با روش‌های مثبتی که به پیشرفت تحصیلی و پیامدهای اجتماعی در مدل منتهی می‌شود، تعامل کنند. این امر همچنین مشخص می‌کند که بیشترین آموزش در این مدل به وسیله دانش‌آموزان، در یک فرایند همیار محور، انجام خواهد شد. در پایان، موضوع مورد تدریس، بر اینکه دانش‌آموزان باید برای موفقیت تیم در تحقق اهداف یادگیری تحصیلی و اجتماعی، با هم همکاری کنند، تأکید می‌کند.

* الگوی تعلیم و تربیت ورزشی: یادگیری برای تبدیل شدن به ورزشکارانی با صلاحیت، با سواد و مشتاق

طراح مدل تعلیم و تربیت ورزشی، داریل ساییدن تاپ، در یک بیان اجمالی قصد خود را از ترویج این مدل «تربیت ورزشکاران دارای صلاحیت فنی، باسواد و مشتاق» ذکر کرده است. او می‌افزاید که این مدل باید به دانش‌آموزان در همه سنین آموزش داده شود تا به بازیکنانی، به معنای واقعی کلمه، تبدیل شوند. منظور از بازیکن ۱ شخصی است که تلاش می‌کند ورزش را از جوانب مختلف آن یاد بگیرد و شرکت در ورزش را بخش مهمی از زندگی خود تلقی کرده، معنای عمیق شخصی از فعالیت ورزشی به دست آورد. در زندگی خود به آنچه که واقعاً مشتاق آن هستید فکر کنید. ممکن است از یک سرگرمی لذت ببرید، بتوانید موسیقی بنوازید، به ورزش مورد علاقه خود بپردازید، یا اینکه از هر امری به بهترین نحو مطلع شوید.



احتمالاً شما به واسطه تمایل و رغبت اولیه خود، که به شما اجازه داده تا در این زمینه مطلع و ماهر شوید، به این نکات رسیده‌اید. در نتیجه، فعالیت بخش بسیار مهمی از زندگی شما می‌شود. بدین منظور، تعلیم و تربیت ورزشی می‌کوشد تا تربیت بدنی را، به عنوان موضوع اصلی برای مدل، کم‌کم به دانش‌آموزان القا کند. دانش‌آموزان به سادگی نمی‌توانند یک بازی ورزشی ۲ را انجام دهند. آن‌ها رسوم ورزشی مستتر در بازی ورزشی و ساختار خود ورزش را یاد می‌گیرند تا اینکه به ورزشکارانی با صلاحیت، باسواد (فرهیخته یا خوب تربیت شده) و مشتاق تبدیل شوند.

* الگوی آموزش همتایی: «من به تو درس می‌دهم، سپس تو به من درس بده»

همان‌طور که می‌دانید پایه ساختار تکلیف در مدل تدریس از طریق همتا، برای دانش‌آموزان جفت‌شده یا دوتایی است، برای اینکه نقش خود را به عنوان مربی و فراگیر بعد از اتمام آموزش معلم، عوض کنند. در این روش، یک نفر در نقش مربی و نفر دیگر در نقش فراگیر قرار می‌گیرد و بعد از زمان کوتاهی با اعلام معلم نقش‌هایشان را عوض می‌کنند. در اصل هیچ کدام از آن‌ها نه مربی و نه فراگیرند، بنابراین از نقطه نظر آن‌ها «من به تو درس می‌دهم سپس تو به من درس بده» موضوع اصلی تدریس از طریق همتاست.

* الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق: فراگیر به عنوان حل‌کننده مسئله

امروزه راهبردهای آموزشی شناخته شده زیادی بر مبنای تحقیق در تربیت بدنی استفاده می‌شوند که همگی یک ویژگی مشترک دارند و همه آن‌ها در قالب فرایند حل مسئله، به یادگیری منتهی می‌شوند. معلم مسئله را با پرسیدن سؤال ایجاد می‌کند و به دانش‌آموزان برای خلق و یا اکتشاف یک یا چند راه‌حل قابل قبول، زمان می‌دهد و به محض اینکه شواهد یادگیری به وقوع پیوست، از دانش‌آموزان می‌خواهد که راه‌حلشان را نشان دهند. دانش‌آموزان باید مسئله را در حیطه شناختی حل کنند، قبل از اینکه بتوانند پاسخ حرکتی را تدوین کنند، که نشان دهنده درک مفهوم کلیدی و حل مسئله مطرح شده از طریق سؤال معلم است. تیلوتسون ۳ (۱۹۷۰) نشان داد که فرایند حل مسئله، پنج مرحله دارد؛ شناسایی مسئله، بیان مسئله، اکتشاف هدایت شده مسئله، تشخیص و تصحیح راه‌حل نهایی و نمایش با هدف تجزیه و تحلیلی، ارزیابی و بحث. توصیف اساسی تیلوتسون به‌طور آشکاری حل مسئله را به عنوان مرکز سازماندهی فرایندهای آموزش و یادگیری قلمداد کرده و به‌طور زیبایی مضمون «فراگیر به عنوان حل

کننده مسئله» را برای مدل تدریس مبتنی بر تحقیق تنظیم کرده است.

* الگوی بازی‌های ورزشی راهبردی: آموزش بازی‌های ورزشی برای (اجرای مبتنی بر) درک و فهم

این موضوع، خلاصه شده تنها پیامد مهم یادگیری در مدل بازی‌های ورزشی راهبردی است، یعنی؛ تسهیل سطح عمیقی از درک که بتواند در بازی و موقعیت‌های شبیه به بازی به کار رفته و به سایر بازی‌های مشابه نیز منتقل شود. این موضوع همچنین تأکید عمده بر آگاهی تاکتیکی و توانایی‌های تصمیم‌گیری دانش‌آموزان را نشان می‌دهد. مدل بازی‌های ورزشی راهبردی (یا برنامه‌ریزی شده) به‌طور هوشمندانه‌ای علاقه دانش‌آموزان را به ساختار بازی، مورد استفاده قرار می‌دهد تا بهبود و توسعه مهارت و دانش تاکتیکی مورد نیاز را برای اجرای یک بازی شایسته ارتقا بخشد. در واحدهای درسی بازی ورزشی که به‌صورت سنتی تدریس می‌شود، معلم یک پیشرفت را از تمرینات پایه تا مهارت‌های پیچیده‌تر برنامه‌ریزی می‌کند و سپس توضیح قوانین و مقررات و انجام نسخه کامل بازی را ارائه می‌دهد. در این مدل، معلم یک توالی و ترتیب از تکلیف‌های یادگیری را که ساختاری شبیه بازی دارد برنامه‌ریزی و ارائه می‌کند تا با رشد تاکتیک‌ها و مهارت‌های دانش‌آموزان، آن‌ها را به سمت اجرای نسخه‌های تعدیل شده بازی یا نسخه کامل آن سوق دهد.

* الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی: تلفیق، انتقال، مختار شدن و روابط بین دانش‌آموز و معلم

هلیسون (۲۰۰۳) چهار موضوع اصلی را که معرف مدل آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی است، این چنین مشخص کرد: تلفیق، انتقال، مختار شدن و روابط بین دانش‌آموز و معلم.

۱. تلفیق یا یک‌پارچگی به این معنی است که معلم آموزش محتوای فعالیت‌بندی را از آموزش مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی جدا نکند. معلم آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی و ارتباط میان این نتایج را از طریق وارد کردن دانش‌آموزان در محتوایی که به‌طور هم‌زمان تأمین‌کننده فرصت‌هایی برای یادگیری مسئولیت‌پذیری نیز هست حفظ می‌کند.

۲. انتقال به این معنی است که معلم در آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی، همه تلاش خود را به کار گیرد تا دانش‌آموزان،

مسئولیت‌پذیری را در موقعیت نسبتاً کنترل‌شده سالن بیاموزند و به سمت تصمیم‌گیری‌های مثبت برای موقعیت‌های کمتر قابل پیش‌بینی در مدرسه و خارج از آن در جامعه حرکت کنند. ۳. مختار شدن به این معنی است که دانش‌آموزان یاد بگیرند که در بسیاری از پیشامدهای زندگی، با خودمختاری تصمیم بگیرند و عمل کنند. ایده این است که دانش‌آموزان متوجه شوند که قربانی زندگی نیستند و در مقابل آنچه که در زندگیشان اتفاق می‌افتد مسئول‌اند.

۴. روابط میان دانش‌آموز و معلم، حیاتی‌ترین بخش آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی و برای معلمان سخت‌ترین قسمت برای یادگیری و استفاده است. اکثر تعاملات در آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی به‌دلیل روابط شخصی است که بر اساس تجربه، صداقت، اعتماد و ارتباطات ایجاد شده است. این موارد برای پرورش دادن وقت‌گیر است و معلم و دانش‌آموز را نسبت به صدمه عاطفی آسیب‌پذیر می‌کند، اما وقتی شکل می‌گیرد در اصل یک رابطه دو طرفه میان آن‌ها ایجاد می‌شود تا بتوانند مانند دو شریک به‌طور یکسان در یادگیری تعاملی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی، با هم پیش بروند.

* خلاصه

همان‌طور که شرح داده شد هر یک از الگوهای هشت‌گانه تدریس تربیت‌بندی دارای موضوعات اصلی و منحصر به‌خود هستند. معلم با توجه به اهدافی که در آموزش دنبال می‌کند و با عنایت به موضوع اصلی هر یک از الگوها، الگوی مورد نظر خود را انتخاب می‌کند. معلمی که هدفش تشویق دانش‌آموزان به مشارکت است، قاعداً الگوی یادگیری مشارکتی را انتخاب می‌کند. در مقابل معلمی که هدف برترش سواد ورزشی دانش‌آموزان است، از الگوی تعلیم‌وتربیت ورزشی بهره می‌گیرد و معلمی نیز که به دنبال افزایش احساس مسئولیت فردی و اجتماعی است، از الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی کمک می‌گیرد. بنابراین شناخت معلم از نیازها و توانایی‌های دانش‌آموزان و الگوهای مناسب تدریس تربیت‌بندی، تضمین‌کننده اهداف یک نظام تعلیم‌وتربیت در بخش تربیت‌بندی و ورزش خواهد بود.

منبع

رضوانی اصل، رضوان؛ رفیعی ده بیدی، وحید؛ محمدپور، محبوبه؛ آزمون، جواد «مدل‌های آموزشی در تربیت‌بندی»، کتاب زیر چاپ، انتشارات سمت.

روابط میان دانش‌آموز و معلم، حیاتی‌ترین بخش آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی و برای معلمان سخت‌ترین قسمت برای یادگیری و استفاده است

بهداشت و ایمنی در ورزش شنا



علی رضا رضامضانی: استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
عباس نظریان: استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

کلیدواژه‌ها: شنا، مدارس، دانش آموزان

برخی عدم تمایل اروپاییان به شنا را در قرون وسطی، ترس از گسترش و سرایت عفونت و بیماری‌های مسری دانسته‌اند. از طرفی شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد در سواحل بریتانیای کبیر در اواخر قرن ۱۷ میلادی از شنا به‌عنوان وسیله‌ای برای درمان استفاده می‌شده است. البته تا پیش از قرن نوزدهم، شنا به‌عنوان تفریح و ورزش در میان مردم جایگاهی نداشت. زمانی که نخستین سازمان شنا در سال ۱۸۳۷ تأسیس شد، در پایتخت بریتانیا یعنی لندن، ۶ استخر سرپوشیده وجود داشت که مجهز به تخته شیرجه بودند. در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت ۴۴۰/۴۴۰ یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد. باشگاه شنای متروپولیتین لندن در سال ۱۸۶۹ تأسیس شد که بعدها به انجمن شنای غیر حرفه‌ای تغییر نام داد. این انجمن در واقع هیئت رئیسه شنای غیر حرفه‌ای بریتانیا بود. فدراسیون‌های ملی شنا نیز در چندین کشور اروپایی، در سال‌های ۱۸۸۲ تا ۱۸۸۹ شکل گرفتند.

ورزش شنا از جمله ورزش‌های آبرویک (هوازی) است که اگر بیش از سه دقیقه طول بکشد، مقدار مصرف اکسیژن افزایش می‌یابد. در زمان انجام این ورزش، وزن بدن در آب به یک دهم وزن واقعی تقلیل یافته و خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه‌های وارد شده بر مفاصل بدن می‌کاهد (گائینی ۱۳۸۳). در تحقیقی که توسط محققان انجمن شنای آمریکا (ASA) بر روی کودکان زیر ۵ سال کشورهای استرالیا، نیوزیلند و ایالات متحده آمریکا انجام شده فواید شنا در صفحه بعد اعلام شده است:

به فرزندان خود شنا کردن و تیراندازی بیاموزید. (پیامبر اکرم) شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهد که قدمت شنا کردن انسان به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور و یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم، بر اساس یافته‌هایی است که از «حروف تصویری» هیروگلیف مصریان به دست آمده است. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. تاریخچه شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در این کشور، در قرن هفدهم، به دستور رسمی حکومتی، شنا به‌صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

مسابقات سازمان یافته شنا در قرن ۱۹ میلادی، قبل از ورود ژاپن به دنیای غرب شکل گرفت. از قرار معلوم مردم ساحل‌نشین اقیانوس آرام، به کودکان هنگامی که به راه می‌افتادند یا حتی قبل از آن شنا می‌آموختند. نشانه‌هایی از مسابقات گاه و بی‌گاه میان مردم یونان باستان وجود دارد و همچنین یکی از بوکسورهای معروف یونان، شنا را به‌عنوان تمرین در برنامه ورزشی خود گنجانیده بود. رومی‌ها اولین استخرهای شنا را بنا کردند و گفته می‌شود که در قرن اول پیش از میلاد گایوس می‌سناس^۱ اولین استخر آب گرم را ساخت.

۱. سبک زندگی سالم

۲. مزایای بهداشتی و درمانی

۳. آگاهی از نعمت آب و به تبع آن صرفه‌جویی در زندگی

۴. بهبود خواب

۵. مهارت‌های اجتماعی

۶. رشد مغزی

۷. مشارکت در گروه‌های اجتماعی

۸. اعتماد و عزت‌نفس

۹. استقلال بدنی و خودآگاهی

۱۰. رشد زبان و تکلم

۶ دانش‌آموز در دریاچه پارک شهر تهران در سال ۸۱، برنامه آموزش شنا (طرح آشنا) را در برنامه‌های مدارس پیش‌بینی نمود. در همین راستا در برخی از مدارس شهرهای دارای استخر، آموزش شنا (طرح ستاج) به صورت گسترده در پایه سوم ابتدایی همه مدارس کشور اجباری شد (گزارش پروژه‌های تحول بنیادین آموزش و پرورش ۱۳۹۰) و حدود یک میلیون نفر دانش‌آموز (دختر و پسر) مشغول به تحصیل در این پایه ملزم به یادگیری شنا شدند. به دلیل اینکه استخر شنا از محیط‌های محرک و چالش برانگیز برای کودکان است، آموزش شنا باید با رعایت اصول استاندارد و در محیط استخر صورت گیرد، لذا رعایت نکات بهداشتی و ایمنی ضرورت انکار ناپذیر دارد که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

بهداشت و ایمنی در استخرهای شنا

دو مؤلفه اثرگذار در اجرای برنامه آموزش شنا، عبارت‌اند از وضعیت بهداشتی مکان آموزش شنا، به‌ویژه استخر آب و دیگری وضعیت ایمنی مکان و تجهیزات آن.

بهداشت استخر

برای موفقیت در اهداف جهانی نقش مدارس در ارتقای سلامت، بر آموزش معلمان بسیار توصیه و تأکید شده است. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت باید جزء اساسی آموزش معلمان باشد. معلمان و سایر کارکنان آموزشی با طیف وسیعی از دانش‌آموزان روبه‌رو هستند که اطلاعات آنان می‌تواند به اصلاح رفتارهای کودکان کمک نماید. یافته‌ها نشان داده است که تنها یک درصد معلمان در مورد بهداشت محیط و نیازهای بهداشت جسمانی و روانی دانش‌آموزان اطلاعات

مطلوبی دارند و ۱۵/۲ درصد نیز از اطلاعات ضعیفی برخوردارند. چنین نتیجه‌ای ممکن است به دلیل ضعف آموزش‌های اولیه معلمان در این زمینه باشد. انتظار می‌رود در صورتی که معلمان از آگاهی مناسبی برخوردار باشند، نسبت به ضعف‌های موجود در مدارس ابتدایی که محل رشد جسمی و توسعه اجتماعی دانش‌آموزان است حساس شده و با اعلام آن به مسئولان ذی‌ربط نقش مهمی در ارتقای وضعیت بهداشت محیط ایفا نمایند. عدم اطلاع از وضعیت مطلوب بهداشت محیط مدرسه می‌تواند منجر به پذیرش ناخودآگاه نابه‌سامانی‌ها شده و مدارس را از نقش مهم معلمان در بهبود کیفیت آن بی‌نصیب نماید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک وسیله بهداشتی مناسب در

ژاپن در قرن هفدهم، یادگیری شنا را در مدارس خود اجباری نمود. در آلمان نیز اولین مدرسه‌ای که شنا را در برنامه خود گنجانده، مدرسه (فورتا)، در سال ۱۸۱۰، بود و سپس به تدریج سایر مدارس از این برنامه استقبال کردند. گوتس موتس در مورد توسعه ورزش شنا در مدارس نقش اساسی داشته و این نقل از اوست که «ورزش شنا باید قسمت اصلی تعلیم و تربیت باشد». وی به کمک طناب، کمر بند و قلاب، مبتدیان را در آب تعلیم می‌داد (دیوید ال کاسنیل ۱۹۹۹). در مدارس آلمان، به‌عنوان کشور پایه‌گذار آموزش شنا در مدارس ابتدایی، بر آموزش شنا تأکید فراوان شده است و اولیای مدارس و والدین دانش‌آموزان توجه زیادی به این ورزش دارند. در کشور سوئد نیز همه دانش‌آموزان باید در کلاس شنا به صورت اجباری شرکت کنند و پدر و مادرها حق ندارند فرزندانشان را از شرکت در این آموزش‌ها باز دارند (بارکد ۲۰۰۶).

از سال ۱۹۵۵، در پی سانحه غرق شدن ۱۰۰ کودک در یک قایق در ژاپن، دولت بودجه زیادی را برای آموزش شنا به‌عنوان یک درس در کلاس‌های ابتدایی و ساختن

حوضچه و استخر در مدارس اختصاص داد. امروزه برنامه آموزش شنا در نظام آموزشی کلیه کشورهای توسعه یافته قرار دارد و از اصلی‌ترین برنامه‌های حوزه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی است (۲۰۱۱).

در ایران، شنا به‌عنوان یک ورزش، سابقه کمی دارد و نسبت به دیگر رشته‌ها، چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که از جهت جغرافیایی در شمال

و جنوب کشور به دریا وصل بوده و تعداد زیادی رودخانه و دریاچه در مناطق مختلف وجود دارد و در آموزش‌ها و احکام مذهبی نیز بر این ورزش تأکید بسیار شده است (اسماعیل ۱۳۸۳). دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، به دنبال حادثه غرق شدن

**ژاپن در قرن هفدهم،
یادگیری شنا را در مدارس
خود اجباری نمود. در آلمان نیز
اولین مدرسه‌ای که شنا را در برنامه
خود گنجانده، مدرسه (فورتا)، در سال
۱۸۱۰، بود و سپس به تدریج
سایر مدارس از این برنامه
استقبال کردند**

خدمت جامعه باشد.

شمارش شوند.

● دانش‌آموزان که شنا بلد هستند، با یک طناب از افرادی که دارای این مهارت نیستند جدا شوند.

● دانش‌آموزان هرگز نباید بدون اجازه مربی کلاس وارد آب شوند یا بدون اجازه او از محدوده کلاس خارج شوند.

● قبل از شروع کلاس هدف و معنی استفاده از سوت، برای دانش‌آموزان توضیح داده شود.

● همواره یک سوت برای استفاده در مواقع اضطراری در دسترس باشد.

● مربی باید همواره به حالت ایستاده باشد، زیرا حالت‌های دیگر، دایره دید او را کاهش می‌دهد.

● مربی باید به رفتارهای ناشایست بلافاصله واکنش مناسب نشان دهد.

● دو بخش عمیق و کم عمق استخر را به بچه‌ها معرفی کند.
● توصیه کند که بچه‌ها از دویدن در اطراف استخر و انجام رفتارهایی مانند جیغ کشیدن، داد کشیدن، هل دادن و زیر آبی رفتن خودداری کنند.

ضمناً مربیان شنا باید بدانند که وجود تجهیزات الکترونیکی که در مسابقات و برنامه‌های مختلف در استخر کاربرد دارند، دارای خطرات بالقوه هستند. مدیران استخرها باید این خطرات را به‌خوبی تشخیص داده و اجازه ندهند که تجهیزات اصلی الکترونیکی در محوطه استخر، وجود داشته باشند و تا آنجا که ممکن است از وسایلی استفاده کنند که دارای ولتاژ پایین هستند. ضمناً در زمان استفاده از این تجهیزات باید دقت کنند که در زمان استفاده، دست‌ها خشک باشد تا خطر برق‌گرفتگی به حداقل برسد. باید به‌خاطر داشت که امکان برق‌گرفتگی محیط‌های خیس زیاد است و می‌تواند کشنده باشد.

به‌طور کلی ورزش شنا یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها در بین اقشار مختلف مردم است. فردی که شنا می‌کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می‌کند، بلکه در اثر شنا کردن قابلیت‌های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، سرعت و انعطاف‌پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می‌دهد. ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می‌توان آن را انجام داد و به‌طور کلی ورزش است که هیجان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم کرده و بدن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد و باعث می‌شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند. با همه این امتیازات، ایمنی و بهداشت در انجام ورزش شنا یک موضوع حیاتی است که باید در همه سطوح مدنظر مربیان، مسئولان و شناگران واقع شود.

استخر محیطی داغ و مرطوب است؛ بنابراین مربیان شنا با

پوشیدن کفش مناسب، ظاهر تمیز و مرتب، پوشیدن

لباس متناسب با محیط کار، همراه داشتن

لباس اضافه و حوله تمیز و دوش گرفتن

مستمر می‌توانند به احساس آرامش و

رضایت خود و سایرین کمک کنند.

مربیان شنا در ابتدای جلسات موظف‌اند

درباره مواردی همچون دوش گرفتن

قبل و بعد از شنا، شستن لباس‌های

شنا پس از اتمام کلاس، استفاده از حوله

تمیز، استفاده از کلاه شنا و سنجاق برای بستن

موهای بلند، خودداری از ورود افراد به آب در زمان

سرماخوردگی شدید، خودداری از ورود به آب با داشتن زخم

باز یا بیماری‌های پوستی و زخم بر بدن، خودداری از ورود

به آب در زمان بیماری عفونی دستگاه تنفس و گوش، به

نوآموزان (دانش‌آموزان) تذکر دهند.

ایمنی

مؤلفه بعدی اثرگذار در اجرای شنا، توجه خاص به آگاهی

و رعایت نکات ایمنی در همه محیط‌های آبی است. مربیان باید

اطلاعات لازم را در ارتباط با محیط‌های مختلف استخر داشته باشند

و جنبه‌های ایمنی را از قبل پیش‌بینی کنند. در همین راستا مواردی

همچون آگاهی از اندازه، شکل و عمق استخر، نقشه رختکن‌ها،

راه‌های خروج، محل عمیق استخر، محل وسایل و تجهیزات ایمنی،

محل جعبه کمک‌های اولیه، محل تجهیزات مربوط به عملیات

احیا، محل تلفن‌ها، محل زنگ‌های خطر، وضعیت سلامت نوآموزان

(دانش‌آموزان) باید مدنظر قرار گیرد. مربیان باید همه نوآموزان خود

را تحت نظر داشته و همواره آن‌ها را در طول مدت کلاس تحت نظر

داشته باشند و هرگز کلاس (استخر) را ترک ننمایند، لباس‌هایی

بپوشند که به‌راحتی قابل مشاهده و شناسایی باشند، هر لحظه

منتظر حوادث غیرقابل پیش‌بینی باشند، قابلیت‌های نوآموزان

(دانش‌آموزان) خود را بشناسند و افراد تازه‌وارد را شناسایی کنند

و از توانایی شنا کردن آن‌ها مطمئن شوند، حتی اگر خود آن‌ها

بگویند می‌توانند شنا کنند.

مربی اگر در کنار استخر مشغول آموزش است باید بدانند

خودش اولین نفری است که باید در لحظه حادثه وارد آب شود

ضمن اینکه باید مطمئن باشد که در آن لحظه فرد مسئول

دیگری در کنار استخر مواظب دانش‌آموزان است، مگر اینکه

تعداد آن‌ها خیلی کم باشد. از دیگر نکات مهم مرتبط با تأمین

ایمنی دانش‌آموزان می‌توان به این موارد اشاره کرد:

● نوآموزان (دانش‌آموزان) در لحظه ورود و خروج از آب

پی‌نوشت‌ها

1. Gaiusmaecenas

2. Metropolitans

منبع

۱. اسماعیل، محمدرضا

(۱۳۸۳). مطالعات تطبیقی

برنامه درس تربیت بدنی

کشورهای منتخب و ارائه

الگو رساله دوره دکتری

تربیت بدنی دانشگاه تربیت

معلم تهران.

۲. وزارت آموزش و پرورش

(۱۳۸۹). سند در دسترس

و سند تحول بنیادین.

۳. دیوید ال کاسنیل

(۱۹۹۹). آموزش شنا،

مترجم گائینی و همکاران،

تهران، انتشارات صبح.

۴. تقی‌پور علی‌اکبر نجری

محمد، (۱۳۸۳) چکامه

در با طرح شنا (آموزش

شنا) ماهنامه دنیای شنا،

سال ۲، شماره ۵ ص ۱۹.

بهره‌هوش فوتبالیست‌ها بالاتر است

گزارش



گزارشی از مدرسه فوتبال شهید دستغیب منطقه ۹

سعید زاهدیان



وقتی آقای مقیسه، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی منطقه ۹، نشانی مدرسه را از پشت تلفن می‌گوید، حس نوستالژیکی وجودم را فرا می‌گیرد؛ اینجا که مدرسه من بوده است! کمی بالاتر از میدان تهرانسر، در ضلع شمالی پارک نرگس، صدای هیاهوی بچه‌ها به گوش می‌رسد. یادش به‌خیر آن روزها که در همین خیابان، هم‌کلاسی‌هایمان با چهار تا پاره‌آجر، تیر دروازه می‌گذاشتند و بعد از تعطیلی مدرسه، یکی دو ساعتی جلوی در مدرسه بساط فوتبالی داغ و نفس‌گیر برپا بود.

در مدرسه دستغیب پرندۀ پر نمی‌زند؛ حتی داخل حیاط هم اثری از مدرسه فوتبال نیست ولی سروصدای بچه‌ها نزدیک‌تر شده است. وقتی سراغ مدرسه فوتبال را می‌گیریم، آقایی که دم در ایستاده است چند متر جلوتر را نشان می‌دهد. یادم می‌آید که آن روزها کنار مدرسه زمین خاکی درب و داغانی با دیوارهای آجری و در گاراژی بود اما انگار حالا آنجا را به محلی برای ورزش دانش‌آموزان تبدیل کرده‌اند. کمی که جلوتر می‌رویم، از لای در، زمین چمن مصنوعی سبزرنگی دیده می‌شود و بچه‌هایی که با لباس فوتبال وسط زمین دور مربی جمع شده‌اند. به اطراف سرک می‌کشیم. دنبال آقای مقیسه می‌گردیم که یکهو دو نفر از پشت سر سلام می‌کنند و یکی از آن‌ها می‌گوید: «ابراهیم مقیسه هستم که تلفنی با هم حرف زدیم» و بعد همراهش را این‌گونه معرفی می‌کند: «ایشان هم آقای آزادی هستند؛ مدیر مدرسه شهید دستغیب که عشق و علاقه‌شان به فوتبال باعث به‌وجود آمدن این مدرسه فوتبال شده است.

مقیسه و آزادی همان‌طور که در حال توضیح دادن چگونگی کار مدرسه فوتبال هستند، ما را به گوشه‌ای برای تماشای تمرین بچه‌ها و نشستن روی نیمکت دعوت می‌کنند.

فوتبالیست‌ها شاگرد تنبل نیستند

صدای هواپیماهایی که از فرودگاه مهرآباد بلند شده‌اند و از بالای مدرسه رد می‌شوند، تنها مشکل آقای مربی است. این‌طور مواقع او باید چند ثانیه‌ای مکث کند و بعد برای بچه‌ها حرف بزند. یادش به‌خیر؛ معلمان ما هم سر کلاس همیشه با این معضل روبه‌رو بودند که وسط بحث، یک‌دفعه شیشه‌ها می‌لرزید و صدا به صدا نمی‌رسید و کلاس ساکت می‌شد تا هواپیما از بالای مدرسه بگذرد و دوباره درس شروع شود. بعد از اینکه هواپیمای گول‌پیکر پرسروصدا از بالای مدرسه فوتبال رد می‌شود، آقای آزادی صدایش را صاف می‌کند و حرفش را از سر می‌گیرد: «در انتخاب مربی دقیق هستیم. همواره کسی را انتخاب می‌کنیم که حداقل مدرک D مربیگری را داشته باشد و در کار با نوجوانان صاحب تجربه باشد. حتماً شما هم می‌دانید که کار با این بچه‌ها قبل از هر چیز عشق و علاقه می‌خواهد. نحوه انتخاب بچه‌ها هم این‌طور بود که ما استعدادیابی کردیم و بعد دو کلاس تشکیل دادیم که همگی در مدرسه فوتبال حاضر هستند. در واقع، بچه‌هایی که اینجا می‌بینید در مدرسه هم با هم سر یک کلاس می‌نشینند. اگر دیدیم کسی استعداد فوتبال ندارد، او را به رشته دیگری معرفی می‌کنیم. در واقع، مدرسه فوتبال ما شامل همه بچه‌ها

نمی‌شود. از بین ۳۰۰ نفر، حدود ۱۰۰ نفر را گزینش کردیم و بعد در غربال نهایی به دو کلاس ۳۴ نفره رسیدیم که الان اینجا حاضر هستند. یک کلاس ساعت یک بعد از ظهر تمرین می‌کند و کلاس بعدی ساعت ۳ در زمین حاضر می‌شود.»

در حالی که اکثر مردم فکر می‌کنند دانش‌آموزان فوتبال لیست درس‌خوان نمی‌شوند و همیشه فوتبالیست‌ها جزو دانش‌آموزان تنبل و ضعیف

مدرسه هستند، آقای آزادی، مدیر مدرسه دستغیب، خلاف این ادعا را مطرح می‌کند: «ما هفت کلاس در یک پایه داریم که دو کلاس از آن‌ها در مدرسه فوتبال

حضور دارند. بچه‌های این دو کلاس شیطان‌تر از بقیه هستند اما معلمان ترجیح می‌دهند با این دو گروه کار کنند و با فوتبالیست‌ها راحت‌ترند. معلمان می‌گویند که این‌ها با وجود شیطننت و دردهایی که گهگاه درست می‌کنند، از بهره هوشی بالاتری برخوردارند و در کلاس‌گیری بیشتری دارند. وقتی به نمرات درس آن‌ها هم نگاه می‌کنیم، وضعیت به مراتب بهتری در این دو کلاس حاکم است. نکته جالب این است که بچه‌های این دو کلاس هرگز تجدید نیاورده‌اند و همگی در امتحانات قبول شده‌اند اما در کلاس‌های دیگر ما این‌طور نیست.»

مدیر شجاع مدرسه دستغیب

حرف‌های مدیر مدرسه که تمام می‌شود، آقای مقیسه شروع به توضیح وضعیت این بچه‌ها در منطقه و مسابقات آموزشگاه‌ها می‌کند. او که دانش‌آموزان تمام مدارس منطقه ۹ را در آموزشگاه‌ها دیده و ارزیابی کرده است، درباره شرایط این بچه‌ها می‌گوید: «همیشه بچه‌های مدرسه دستغیب در مسابقات آموزشگاه‌ها خوب ظاهر می‌شوند. خیلی منضبط و یک‌دست هستند و در فوتبال هم گروهی بازی می‌کنند. هر سال هم مقام‌های خوبی کسب می‌کنند.»

مدرسه فوتبال دستغیب که جزو فوق برنامه دانش‌آموزان است، در ردیف بهترین ساعات فوق برنامه ورزشی در سطح منطقه قرار دارد.

ارزیابی مثبتی که ما از اینجا داشته‌ایم، ما را به این نتیجه رسانده که این الگو را در سایر مدرسه‌های منطقه هم توسعه دهیم. البته علاقه مدیر مدرسه هم شرط است. در این مدرسه خود آقای آزادی اهل ورزش و فوتبال است و بی‌آنکه از کسی انتظار داشته باشد، مدرسه فوتبال برای بچه‌های مدرسه تأسیس کرده است اما مدیران دیگری داریم که سر ساعت می‌آیند و به محض پایان ساعت کار هم خداحافظ!

بعضی‌ها هم از مسئولیت این کار می‌ترسند که اگر خدای نکرده در حین فوتبال برای دانش‌آموزی اتفاقی بیفتد، چگونه باید جوابگو باشند. به همین خاطر شهامت مدیر مدرسه هم شرط است.»

در حالی که آقای مقیسه این حرف‌ها را می‌زند، آقای آزادی چند نکته را درباره کارش بیان می‌کند: «اگر آدم محافظه‌کار باشد، هیچ چیز جدیدی خلق نمی‌شود. باید حساب همه‌چیز و همه کار را کرد و جوانب احتیاط را سنجید و لسی اینکه مدام بترسیم که اگر بچه‌ها فوتبال بازی کنند ممکن است آسیب ببینند، نمی‌توانیم از عهده مسئولیت این کار برآییم و هیچ‌وقت نمی‌توانیم کار ویژه‌ای انجام دهیم. خدا را شکر تا امروز مشکلی برای ما پیش نیامده...»



در انتخاب مربی دقیق هستیم. همواره کسی را انتخاب می‌کنیم که حداقل مدرک D مربیگری را داشته باشد و در کار با نوجوانان صاحب تجربه باشد



در این بچه‌ها
استعداد و توان فوتبالیست
شدن را می‌بینم. شاید اگر این
مدرسه فوتبال نبود، هیچ کدام از
این بچه‌ها در جای دیگری ثبت نام
نمی‌کردند و استعداد آن‌ها
دیده نمی‌شد و به هدر
می‌رفت

آن‌ها دیده نمی‌شد و به هدر می‌رفت. الان دیگر در خیابان و کوچه‌ها جای بازی نیست و به همین دلیل، فوتبال خیابانی وجود ندارد. اگر مدرسه‌ها کار ویژه‌ای انجام دهند، ممکن است دوباره بازار فوتبال رونق بگیرد و آن‌ها می‌توانیم انتظار پرورش بازیکن در خیابان‌ها را داشته باشیم».

حرف‌های ما ادامه دارد؛ از میان دانش‌آموزان عبور می‌کنیم و از در مدرسه فوتبال بیرون می‌آییم تا سری به مدرسه بزیم. بچه‌های پرنانژی که فهمیده‌اند یک خبرنگار سر تمرین آن‌ها آمده است، مدام سؤال می‌کنند که عکس ما کی چاپ می‌شود و با شوخی و شیطنت‌های بچه‌گانه اسم ستاره‌های فوتبال دنیا را پشت اسم خود می‌گذارند و آرزو دارند که مثل مسی، رونالدو و... شوند.

حالا به مدرسه رسیده‌ایم؛ همه چیز تغییر کرده است. داخل حیاط روی در و دیوار شعارهایی با مضمون ورزش دیده می‌شود. در حیاط مدرسه، حالا یک زمین بسکتبال شکل درست کرده‌اند که آسفالت نیست بلکه آموزش‌پرورش در طرحی جالب آن را با اسفنجی نرم پوشانده است که به بچه‌ها در حین بازی آسیب وارد نشود. مقیسه از هزینه ۶۰ میلیونی این طرح خوب حرف می‌زند و ذهن من برمی‌گردد به روزهایی که ۱۶-۱۵ ساله بودم و با حسرت فکر می‌کنم که اگر مدرسه ما آن روزها زمین بسکتبال یا مدرسه فوتبالی به این خوبی داشت، چقدر از بچه‌ها ورزشکار شده بودند. از ما که گذشت اما با این حیاط بزرگ، با این زمین بسکتبال ویژه و با چمن مصنوعی و سالن چندمنظوره و البته حضور آقایان آزادی و مقیسه و مربی خوبی مثل آقای خدایی می‌توان به آینده امیدوار بود.

مقیسه در پایان به نکته خوبی اشاره می‌کند: «اگر توکل شما به خدا باشد و نیت خیر داشته باشید، کارها هم درست و خوب پیش می‌رود. آقای آزادی با نیت کمک به ورزش بچه‌ها مدرسه فوتبال را ایجاد کرده و اینکه خودش همیشه بالای سر بچه‌ها حاضر است، احتمال هرگونه مشکلی را به حداقل می‌رساند. البته در جریان فوتبال ممکن است هر حادثه‌ای هم رخ دهد که این از اختیار آقای آزادی، من و مربی مدرسه خارج است».

۸۰ هزار تومان برای ۳ ماه

یکی از سؤالات ما درباره شهریه مدرسه فوتبال است. مدیر مدرسه دستغیب به سرعت جواب می‌دهد: «۸۰ هزار تومان برای سه ماه. اغلب اولیا این شهریه را می‌پردازند و خیلی هم راضی هستند؛ چون دیگر دغدغه فرستادن فرزند خود به مدارس فوتبال خصوصی را ندارند. از طرفی، اعتماد خانواده‌ها به مدرسه بیشتر است و می‌دانند که فرزندشان در چه محیطی و با چه شرایطی ورزش می‌کند. فاصله مدرسه با زمین فوتبال کمتر از ۱۰۰ متر است و دانش‌آموزان نه تنها هزینه رفت و آمد ندارند که مشکلی هم از بابت مسافت و خطرات راه برایشان نیست. به همین دلیل، اقبال خانواده‌ها از این مدرسه فوتبال خوب بوده است. خانواده‌ها که به مدرسه مراجعه می‌کنند، خیلی از فرزندان خود اظهار رضایت می‌کنند و می‌گویند که معلم مدرسه فوتبال روی اخلاق آن‌ها تأثیر گذاشته است و باعث شده اخلاق بهتری پیدا کنند و در خانه مؤدب‌تر هستند».

از مربی حرفه‌ای تا زمین بسکتبال ۶۰ میلیونی

صحبت ما با آقایان آزادی و مقیسه به آخر رسیده که زمان تمرین تمام می‌شود و مربی مدرسه فوتبال هم به جمع ما می‌پیوندد. آقای آزادی او را به ما معرفی می‌کند: «آقای خدایی مربی مدرسه فوتبال ما هستند». بعد خود مربی درباره سابقه فوتبالی‌اش این‌گونه می‌گوید: «بازیکن تیم‌های آتش‌نشانی، هما، نفت و گسترش بودم و از همان زمان به کار با تیم‌های پایه علاقه‌مند شدم. به نظرم اگر کار در تیم‌های پایه خوب انجام شود، معضلات فوتبال کاهش می‌یابد. دلیل اینکه به مدرسه فوتبال دستغیب آمدم، امکانات خوب و علاقه‌ام به کار با بچه‌ها بود. چون خودم فوتبال بازی کرده‌ام، در این بچه‌ها استعداد و توان فوتبالیست شدن را می‌بینم. شاید اگر این مدرسه فوتبال نبود، هیچ کدام از این بچه‌ها در جای دیگری ثبت نام نمی‌کردند و استعداد

ضوابط نظام آموزش و ارتقای سلامت و بهداشت دانش آموزان

تحلیلی



معاونت تربیت بدنی و سلامت



مقدمه

سلامت به عنوان سنگ بنای نخست در تعلیم و تربیت، مورد توجه جدی تعالیم نورانی اسلام قرار گرفته است و همان گونه که «عقل سالم در بدن سالم» به عنوان یک اصل مسلم پذیرفته شده است، بی شک جامعه موفق جامعه‌ای است که از انسان‌های سالم، توانا و بانشاط برخوردار باشد. تحول در نظام آموزش و پرورش، با هدف ارتقای کیفی آن بر اساس نیازها و اولویت‌های کشور در سه حوزه دانش، مهارت و تربیت و نیز افزایش سلامت روحی و جسمی دانش آموزان می‌باشد. (بند ۸ سیاست‌های کلی برنامه پنجم) کودک و نوجوانان سرمایه‌های اصلی کشور به حساب می‌آیند و پرورش آن‌ها از هدف‌های مهم برنامه‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی می‌باشد. به همین دلیل، دستیابی به اهداف توسعه، تأمین سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان به عنوان ضرورت توسعه‌ای، مورد توجه قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: سلامت، دانش آموزان، مدارس

سیاست‌های کلی برنامه پنجم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی

امور اجتماعی

تأکید بر رویکرد انسان سالم و سلامت همه‌جانبه با توجه به:

- یکپارچگی در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، ارزشیابی، نظارت و تخصیص منابع عمومی
- ارتقای شاخص‌های سلامت هوا، امنیت غذا، محیط و بهداشت جسمی و روحی
- کاهش مخاطرات و آلودگی‌های تهدیدکننده سلامت
- اصلاح الگوی تغذیه جامعه با بهبود ترکیب و سلامت مواد غذایی
- برنامه‌ریزی جهت تدوین برنامه‌های آموزشی ارتقای سلامت جسمانی و روانی، مبتنی بر آموزه‌های دینی و قرآنی

چشم‌انداز جمهوری اسلامی ایران در افق ۱۴۰۴

برخورداری از سلامت، رفاه، امنیت غذایی، تأمین اجتماعی، فرصت برابر نهاد مستحکم خانواده به دور از فقر، فساد، تبعیض و بهره‌مند از محیط‌زیست مطلوب

رسالت

ایجاد مدرسه و محیط‌های حمایتی سالم در راستای توسعه پایدار کشور با مشارکت مردم، سیاست‌گذاران و متخصصان، از طریق همکاری بین‌بخشی، توانمندسازی و ظرفیت‌سازی، تافراد، خانواده‌ها و جوامع، بر تعیین‌کننده‌های سلامت کنترل داشته و نسبت به سلامت خود و دیگران مسئولانه عمل کنند. یکی از راه‌های اصولی در رشد، توسعه و ارتقای سطح سلامت نسل آینده، سرمایه‌گذاری در بهداشت مدارس است، چرا که با آموزش سلامت و ارائه خدمات بهداشتی در مدارس، سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی عناصر سازنده جامعه فراهم می‌شود.

اهداف راهبردی

توسعه و تقویت سیاست‌های مرتبط با سلامت، برای ایجاد محیط‌های سالم برای دانش‌آموزان وجود سیاست‌های سالم برای بهبود سبک زندگی و تغذیه، با توجه به دانش‌آموزان

اهداف کلان سند تحول بنیادین

● ارتقای نقش نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی و خانواده در رشد و تعالی کشور، بسط و اعتلای فرهنگ عمومی، تقویت روحیه علمی، رعایت حقوق و مسئولیت‌های اجتماعی، ارتقای آداب و آیین زندگی متعالی بهداشتی و زیست محیطی. پرورش تربیت‌یافتگانی که با درک مفاهیم بهداشت فردی و اجتماعی و مسائل زیست بوم طبیعی و شهری به منزله امانات الهی، شایستگی حفظ و ارتقای سلامت فردی و بهداشت محیطی را کسب می‌کنند و با ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی، به نیازهای جسمی و روانی خود و جامعه براساس اصول برگرفته از نظام معیار اسلامی، پاسخ می‌دهند. براساس راهکار ۵-۲ سند تحول، ایجاد سازوکارهای لازم برای تقویت آداب و سبک زندگی سالم ایرانی در تمام ساحت‌های تعلیم و تربیت به‌عنوان رویکرد حاکم در فرایند طراحی، تدوین و اجرای برنامه درسی و آموزشی متناسب با نیازها و نقش‌های دختران و پسران مورد نظر می‌باشد.

چشم‌انداز درسی ملی برای افزایش سلامت روحی و جسمی دانش‌آموزان

* زمینه‌سازی برای ارتقای کیفیت مدرسه به مثابه کانون اصلی تربیت در آموزش و پرورش برای تحقق «مدرسه زندگی»
* تأمین و تربیت مربی ورزش و مراقب بهداشت، به میزان مورد نیاز
* آموزش پیش‌گیری از بیماری‌های واگیر و رفتارهای مخاطره‌آمیز

هدف‌ها و راهبردها

* تنظیم و تدوین اسناد راهبردی و تعیین اهداف کلان ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان در مدارس کشور از طریق همکاری با مراجع ذی‌صلاح
* ایجاد سامانه نظارت و ارزشیابی ادغام یافته ملی، برای مدیریت شاخص‌های خدمات سلامت و نتایج حاصله به کودکان و نوجوانان، از طریق مشارکت با دستگاه‌های متولی
* ایجاد نظام مراقبت سلامت کودکان و نوجوانان در سطح استان‌ها، از طریق همکاری و مشارکت وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش
* توانمندسازی و ظرفیت‌سازی در کودکان و نوجوانان کشور در زمینه‌های مختلف از قبیل مهارت‌های زندگی، شیوه‌های سالم زیستن، مهارت‌های خود مراقبتی، از طریق ارائه شیوه‌های فعال آموزش سلامت
* وضع قوانین پشتیبان از طریق همکاری با نهادهای قانون‌گذار

خط‌مشی‌های کلان دفتر امور سلامت و تندرستی

● برنامه‌ریزی جهت تدوین برنامه‌های آموزشی ارتقای سلامت جسمانی و روانی مبتنی بر آموزه‌های دینی و قرآنی
● تأکید بر ارتقای سطح آگاهی، نگرش و رفتارهای بهداشتی دانش‌آموزان
● تأکید بر ارتقای سطح آگاهی، نگرش و عملکرد بهداشتی کارکنان مدارس و والدین دانش‌آموزان
● اهتمام در ایجاد میل به سلامت در کودکان و نوجوانان
● تعمیق فرهنگ رفتارها و گرایش‌های زندگی سالم در بین دانش‌آموزان
● تأکید بر بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت محیط مدارس و ارتقای استانداردهای آن در زمینه عوامل مخاطره‌آمیز
● استقرار نظام جامع کیفیت و خدمات مربوط به مراقبت

از سلامتی دانش‌آموزان در زمینه‌های مختلف جسمی، روحی و اجتماعی
● توسعه مشارکت‌های عمومی و شبکه‌های اجتماعی و فرهنگی در زمینه سلامت دانش‌آموزان

اهداف برنامه‌های آموزشی ویژه دفتر امور سلامت و تندرستی

* برنامه‌ریزی نظام‌مند فرایند آموزش ضمن خدمت کارکنان و تصمیم‌گیرندگان در راستای سیاست‌های سلامت‌محور
* پرورش معلمان چندمهارتی با توجه به نیازهای دانش‌آموزان

یکی از راه‌های اصولی

در رشد، توسعه و ارتقای سطح

سلامت نسل آینده، سرمایه‌گذاری

در بهداشت مدارس است، چرا که با

آموزش سلامت و ارائه خدمات بهداشتی

در مدارس، سلامت جسمی، روانی،

اجتماعی و معنوی عناصر سازنده

جامعه فراهم می‌شود

طرح‌های بهداشت مدارس کشور تهیه و تدوین گردیده است. آموزش این افراد به سیاست‌گذاری مناسب در سلامت و ایجاد چارچوبی برای همسو کردن مناسب فعالیت‌های آموزشی و اقدامات اجرایی در جهت ارتقای سلامت و اصلاح رفتارهای غیربهداشتی و پیش‌گیری از رفتارهای مخاطره‌آمیز و آسیب‌رسان برای سلامت منجر می‌گردد.

کارشناسان مسئول و کارشناسان سلامت استان، مناطق و نواحی

آموزش کارشناسان مسئول و کارشناسان سلامت استان، مناطق و نواحی، در راستای تحول بنیادین و به‌کارگیری و فعالیت نیروهای توانمند در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های جامع و مؤثر بر سلامت دانش‌آموزان که موجب انسجام بخشی به فرایند بهداشت و سلامت مدارس می‌گردد، در ارتقای سطح سلامتی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

هدف از آموزش مراقبین سلامت

هدف اساسی توسعه مهارت‌های فردی، ارتقای سلامت از طریق افزایش دانش، آگاهی، آموزش و بالا بردن سطح مهارت‌های زندگی و آگاهی آن‌ها از وظایف محوله و مسئولیت‌های آنان خواهد بود، تا کارکنان انگیزه تغییر در خود و رفتار را داشته باشند و در اجرای برنامه‌ها با رویکرد تحولی و نوآورانه و مشارکت‌پذیر مؤثر باشند.

مدیران مدارس و مدیران مجتمع‌های آموزشی

آموزش سلامت به مدیران با هدف آموزش و ارتقای مدیران در استفاده از ابزار مناسب در محیط آموزشگاه و با هدف تأمین بهداشت عمومی و همسو با اهداف و برنامه‌های دفتر امور سلامت خواهد بود.

مدیران پایگاه سلامت

هدف از آموزش این گروه، آموزش سلامت و ارتقای شیوه‌های زندگی سالم و ارائه سیاست‌ها، تعیین خط‌مشی‌ها و برنامه‌ریزی جهت انجام فعالیت‌ها در پایگاه با رویکرد آموزش (ویژه دانش‌آموزان، کارکنان و خانواده) خواهد بود.

برنامه‌ها و راهکارها

* مشارکت فعال آموزش و پرورش در مواجهه با نیازهای فوری و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری‌های فراگیر، زلزله، قوانین و مقررات، حفظ و پاکیزگی محیط‌زیست از طریق برگزاری دوره‌ها برای آماده‌سازی مربیان و دانش‌آموزان
* ارتقای آگاهی والدین در زمینه چگونگی ارتقای سلامت فرزندان

در سطوح مختلف و ارائه آموزش‌های مرتبط با حوزه سلامت (مراقبین بهداشت)

* بازنگری وظایف اداره سلامت و تندرستی و ارائه چارچوب مفهومی و عملیاتی از ارتقای سلامت

* ترویج سلامت با بررسی، اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی کتاب‌های درسی تمامی دوره‌ها، لحاظ کردن مفهوم سلامت در برنامه آموزشی (کاریکولوم) درسی مقاطع مختلف و به‌کارگیری در درس‌های مختلف در برنامه درسی

مأموریت‌های دفتر سلامت

● رصد وضعیت سلامت دانش‌آموزان

● تهیه نقشه مناطق و مدارس در معرض خطر

بیماری‌ها

● تهیه گزارش‌های سالانه در مورد

شاخص‌های سلامتی دانش‌آموزان

● طراحی و تدوین برنامه‌های

ارتقای سلامت دانش‌آموزان

● برنامه‌ریزی برای توسعه نظام

مراقبت و استقرار نظام مدیریت

سلامت در مدارس

● تهیه و تدوین شیوه‌نامه‌های سالانه

جهت ارتقای سلامت دانش‌آموزان

● طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و فرهنگی در

زمینه کاهش خطرپذیری در برابر حوادث و بلایا

● عقد توافق‌نامه‌های همکاری با دستگاه‌ها برای ارتقای

سلامت و ایمنی کودکان و نوجوانان

● ارتقای استانداردهای بهداشت محیط و شاخص‌های ایمنی

مدارس و دانش‌آموزان

سلامت خواهد بود

آموزش سلامت به

مدیران با هدف آموزش و

ارتقای مدیران در استفاده از ابزار

مناسب در محیط آموزشگاه و با هدف

تأمین بهداشت عمومی و همسو با

اهداف و برنامه‌های دفتر امور

سلامت خواهد بود

اهداف برنامه‌های آموزشی ویژه

مدرسين دوره‌های آموزشی

۱. یکی از راه‌های اصولی در رشد و توسعه و ارتقای سطح سلامت نسل آینده، سرمایه‌گذاری در بهداشت مدارس است.

۲. آموزش و تربیت افرادی با عنوان مدرس دوره‌های آموزشی جهت انتقال مفاهیم سلامت به کارکنان و دانش‌آموزان

بسیار مؤثر بوده و به اجرای برنامه سلامت در مدارس و توانمندسازی دانش‌آموزان براساس فراگیری دانش و مهارت

و انتقال مفاهیم کمک می‌کند. به این ترتیب می‌توانیم تعداد انسان‌های کارآمد و برخوردار از سلامت را افزایش دهیم.

رؤسای گروه و ادارات سلامت

آموزش رؤسای گروه و ادارات سلامت، با هدف توسعه نظام سلامت دانش‌آموزان و اجرای مطلوب برنامه‌ها و

ردیف	برنامه‌های دفتر	فعالیت‌های دفتر
۱	آموزش سلامت جسمانی دانش‌آموزان (جز الف ماده ۲۰۹ مکرر ۲- بند ۱ ماده ۱۹- جز ۳ بند ۵- ماده ۱۹ برنامه پنجم توسعه)	توسعه مراقبت‌های دهان و دندان و تجهیز پایگاه‌های سلامت دهان و دندان پیش‌گیری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر در بین دانش‌آموزان شناسنامه سلامت دانش‌آموزان
۲	توسعه علمی و بهسازی منابع انسانی (جز الف ماده ۲۰۹ مکرر ۲- بند ۱ ماده ۱۹ برنامه پنجم توسعه)	ارتقای سلامت دانش‌آموزان در قالب تشکل‌های دانش‌آموزی دوره ضمن خدمت سالیانه آموزش ضمن خدمت تربیت مدرسین مجریان طرح‌های بهداشتی
۳	آموزش سلامت و ارتقای شیوه‌های زندگی سالم (جز الف ماده ۲۰۹ مکرر- بند ۱۰ ماده ۱۹ برنامه پنجم توسعه)	توسعه آموزش‌های همسالان در قالب تشکل بهداشتیاران و پیشگامان ارتقای سلامت نوجوانی مدارس مروج سلامت
۴	ارتقای بهداشت محیط و تغذیه سالم در مدارس (بند د ماده ۱۹ برنامه پنجم توسعه)	تجهیز اتاق بهداشت ارتقای بهداشت محیط مدارس و HSE پایگاه تغذیه سالم ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان دختر از طریق آموزش تغذیه و آهن یاری هفتگی
۵	کاهش خطرپذیری در حوادث و سوانح (جز الف ماده ۲۰۹ مکرر ۲ برنامه پنجم توسعه- بند ۱۰ ماده ۱۹- ماده ۲۲ و بند ج ماده ۱۹)	تشکیل کمیته مدیریت سوانح در مدارس اردوهای یک روزه فرهنگی، تفریحی، آموزشی با محوریت کاهش اثرات بلایای طبیعی مانور زلزله در مدارس افزایش سطح ایمنی و کاهش خطرپذیری و پیامدهای ناشی از وقوع حوادث، توسعه و ترویج فرهنگ خود امدادی یا برگزاری دوره‌های آموزشی و تخصصی (طرح دادرسی) برگزاری همایش‌ها و مناسبت‌های مرتبط با موضوع کاهش اثرات بلایای طبیعی

* اصلاح رفتار تغذیه‌ای و استقرار پایگاه تغذیه سالم در مدارس
* حفظ تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی و نشاط و شادابی
دانش‌آموزان
* گسترش پایگاه‌ها و تشکل‌های بهداشتی و پیش‌گیرانه در
مدارس
* طراحی برنامه‌های فرهنگی- ترویجی و مداخله‌ای در زمینه
ارتقای سلامت و گسترش نرخ دانش‌آموزان تحت پوشش
برنامه‌ها
* طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای در زمینه ارتقای
سلامت
* توسعه مدارس تحت پوشش طرح مدارس مروج سلامت و
اجرای محورهای هشت‌گانه مربوط (H.P.S)
* استقرار نظام مدیریت سلامت در مدارس
* طراحی برنامه‌ها به منظور ایمن‌سازی و ارتقای سطح بهداشت
محیط مدارس
* طراحی برنامه‌ها به منظور مصون‌سازی دانش‌آموزان در برابر
بیماری‌ها
* طراحی برنامه‌هایی به منظور گسترش مشارکت والدین در
ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان
* نظارت بر برگزاری مناسبت‌های خاص در زمینه سلامت
دانش‌آموزان (هفته سلامت، هوای پاک و...)
* برنامه‌ریزی به منظور ارتقای شاخص‌های سلامت نوجوانی
* برنامه‌ریزی برای مواجهه فعال و مؤثر با مخاطرات طبیعی و
برنامه‌ریزی برای مصونیت بخشی و ارتقای ایمنی دانش‌آموزان
در زمینه سوانح و حوادث (طرح دادرسی و...)



ردیف	عنوان مستندات سند تحول	موضوع مستندات مورد اشاره	مصوبات قانونی جهت تصویب در مراجع قانونی
۱	۲-۴ و ۸-۸ و ۳-۱۴ و ۳-۷ و ۳-۱۹ و ۱-۷	مشارکت فعال آموزش و پرورش در مواجهه با نیازهای فوری و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری‌های فراگیر، زلزله، حفظ پاکیزگی محیط زیست و....	قانون توسعه مدارس مروج سلامت براساس استانداردهای تعیین شده و موجود
۲	۸-۸ و ۵-۶ و ۵-۵ و ۲-۱	تدوین و تولید برنامه‌های درسی و کتب آموزشی - طراحی و تدوین برنامه آموزشی متناسب با نیازهای دانش‌آموزان	قانون تعیین ساعت تدریس و کتاب بهداشت و سلامت دانش‌آموزان برای تدریس در مدارس با اولویت مدارس ابتدایی
۳	۸-۸ و ۵-۶ و ۱۴-۲	مشارکت فعال آموزش و پرورش در مواجهه با نیازهای فوری و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری‌های فراگیر، زلزله، حفظ پاکیزگی محیط زیست و....	قانون تشکیل کمیته مدیریت سوانح و حوادث در مدارس کشور با رویکرد آموزش تبدیل آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس به قانون بهداشت محیط مدارس
۴	۲-۱ و ۸-۸ و ۳-۵ و ۴-۵ و ۲-۱۲ و ۳-۱۲	طراحی و استقرار ساختار اداری و اجرایی اولویت بخشی به تأمین و تخصیص منابع؛ تربیت نیروی انسانی کارآمد و تدوین برنامه برای رشد و توانمندسازی و مهارت‌آموزی و ادامه تحصیل و ... مناطق محروم و مرزی	اصلاح قانون نرم ۱/۷۵۰ به ۱/۵۰۰ برای پوشش‌دهی بهتر دانش‌آموزان و نظارت بیشتر مراقبین سلامت اصلاح قانون ساعت کاری مراقبین سلامت از ۳۰ ساعت به ۲۴ ساعت در هفته قانون تخصیص مربی بهداشت به روستاها یا مجتمع‌های آموزشی روستایی
۵	۸-۸ و ۳-۷	ارائه خدمات مشاوره‌ای- تربیتی در کلیه سطوح تحصیلی برای افزایش سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان مشارکت فعال آموزش و پرورش در مواجهه با نیازهای فوری و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری‌های فراگیر، زلزله، حفظ پاکیزگی محیط زیست	قانون تشکیل پایگاه‌های سلامت دانش‌آموزی به منظور پوشش‌دهی مناسب دانش‌آموزان و مراقبت از آن‌ها در برابر بیماری‌ها و آسیب‌ها....

چکیده

نقش غیرقابل انکار «وزارت آموزش و پرورش» به عنوان یکی از ارکان ورزش کشور بر کسی پوشیده نیست. در راستای رسیدن به اهداف عالی آموزشی در زمینه تربیت بدنی، آموزش و پرورش نیازمند معلمانی است که در بالاترین سطوح آموزشی از حداکثر توان خود برای فرزندان این مرز و بوم دریغ نکنند. این مهم نیازمند نگاه دقیق و موشکافانه به عوامل برانگیختگی معلمان در محیط کار و ترغیب آنان به تغییر پذیر بودن در راستای رسیدن به بهترین نتیجه در مدرسه است. شاید برای داشتن چنین شرایط ایده آلی، مشارکت و هم‌فکری در مسائل و امور مدرسه بتواند راهگشا باشد.

کلیدواژه‌ها: مدیریت مشارکتی، تغییر، مقاومت، معلمان تربیت بدنی

مقدمه

سیاست عدم تمرکز در آموزش و پرورش به همراه مشارکت انجمن‌های مدرسه‌ها در اداره و مدیریت آن‌ها، یکی از روندهای جاری در جهان امروز است. امروزه به دلیل پیشرفت روزافزون، سازمان‌های آموزشی در ایران با نیاز ضروری برای مدیریت مشارکتی روبه‌رو هستند، زیرا مدارس در ایران برای دفاع از ایده‌های خلاق و تفکرات معلمان، والدین و اجتماع، نیازمند به‌کارگیری بهترین منابع و تلاش‌ها هستند. اجرای این سیاست مستلزم وجود مدیرانی است که مزایای مدیریت مشارکتی را باور داشته باشند. برای اجرای این سیاست ضروری است در نقش‌های معلمان، دانش‌آموزان و والدین در فرایند مدیریت مدرسه‌ها تجدیدنظر شود.

با توجه به اهمیت تربیت بدنی و ورزش، و اینکه آموزش و پرورش وظیفه‌ای مهم در توسعه و تعمیق ورزش و پرورش نیروی بدنی و تقویت روحیه سالم در دانش‌آموزان

مدیریت مشارکتی و معلمان تربیت بدنی



مهاذب خسروزاده

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دبیر آموزش و پرورش، آمل

دارد، باید به دنبال ارتقا ورزش در این نهاد بود؛ وظیفه‌ای که بعد از برنامه‌ریزی از سوی مسئولان امر، به عهده مدیران مدرسه‌ها و از همه مهم‌تر معلمان ورزش است.

چگونه می‌توان انگیزه شغلی معلمان ورزش را تقویت کرد؟ چطور می‌توان از حداکثر توانایی‌های معلم بهره جست؟ چه چیزی مقاومت در برابر تغییرات را در معلمان ورزش کاهش می‌دهد؟ در تحقیق حاضر کوشیده‌ام به سؤالات بالا پاسخ دهم.

مدارس در ایران برای دفاع از ایده‌های خلاق و تفکرات معلمان، والدین و اجتماع، نیازمند به کارگیری بهترین منابع و تلاش‌ها هستند

مشارکتی در ایجاد تغییر و کاهش مقاومت در برابر تغییر سخنان زیادی به میان آمده و پژوهش‌های علمی تأییدکننده این موضوع هستند.

نخستین اظهارات مثبت در خصوص به‌کارگیری نظام مشارکتی به شیوه علمی، نتیجه پژوهش کورت لوین^۱، دانشمند نامدار دانش اجتماعی در سال ۱۹۴۷ در زمینه شیوه تغذیه مردم ایالات متحده آمریکا بود. او در پژوهشی علمی نشان داد که هرگاه مردم در دگرگون کردن شیوه‌های انجام دادن کاری که به آنان مربوط است،

مشارکت فعال داشته باشند، مقاومت و ایستادگی آنان در برابر تغییر و دگرگونی کاهش و شوق علاقه‌مندی‌شان به تغییر و دگرگونی افزایش می‌یابد و راه‌سازگاری را در پیش می‌گیرند.

همچنین نتایج تحقیق میلر و مونگ نشان داد که گاهی رهبری مشارکتی موجب رضایت بالا، پذیرش تصمیم، تلاش بیشتر و بهبود عملکرد می‌شود.

میرکمالی طی تحقیقی بیان داشت که مشارکت معلمان در امور مدرسه از غیبت، کم‌کاری و مقاومت در برابر تغییر آنان می‌کاهد. همچنین مشارکت معلمان در تصمیم‌گیری موجب افزایش انگیزش و بالا رفتن روحیه آنان می‌شود.

یافته‌های تحقیق آصفی نشان داد که هرچه اعمال مدیریت مشارکتی در سازمان تربیت‌بدنی و اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش بیشتر شود، از میزان مقاومت کارکنان در برابر تغییرات کاسته خواهد شد.

در تحقیق ابوالفضل فراهانی (۱۳۸۹) با عنوان «رابطه بین مدیریت مشارکتی و مقاومت در برابر تغییر در معلمان تربیت‌بدنی» این نتایج به دست آمد: بین مدیریت مشارکتی و مقاومتی در برابر تغییر در معلمان تربیت‌بدنی رابطه منفی و معکوس وجود دارد. یعنی در صورت افزایش مشارکت معلمان تربیت‌بدنی، میزان مقاومت آنان در برابر تغییرات کاهش می‌یابد. مشارکت معلمان در امور تصمیم‌گیری در محیط مدرسه، اجرای برنامه‌ها و کنترل و نظارت بر امور مدرسه سبب انگیزش شغلی معلمان می‌شود و آن‌ها توانایی‌های خود را نیز به‌طور کامل در کار نشان می‌دهند.

نتایج و پیشنهادهای

به‌طور معمول در محیط کار چالش‌های کاری با انگیزش

مفهوم مشارکت، مقاومت و تغییر

به‌نظر اسرال و پاتمن، مشارکت فرایندی است که هم بر شرکت‌کنندگان در تنظیم برنامه‌ها، تعیین خط‌مشی‌ها و اتخاذ تصمیمات تأثیر دارد و هم دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نات می‌گوید: «اگر ماهیت وظیفه، خلاق و همراه با بهره‌گیری از فناوری پیشرفته باشد، آن‌گاه مدیریت مشارکتی مناسب است».

در تعریف مقاومت می‌توان گفت: مقاومت عبارت است از آن دسته از رفتارهای کارکنان که هدف آن‌ها به چالش کشیدن و وارونه کردن فرضیات غالب، مباحث و روابط قدرت است.

واژه تغییر نیز به شکل‌های متفاوت تعریف شده است. به نظر مارک هنسن^۱، تغییر عبارت است از فرایند تحول و دگرگونی که در رفتارها، ساختارها، خط‌مشی‌ها یا بروندهای پاره‌ای از واحدهای سازمانی رخ می‌دهد. به عقیده او، تغییر عبارت است از فرایند به‌کار بستن یک ابداع یا نوآوری در سازمان. تغییرات به‌راحتی اعمال نمی‌شوند و غالباً برای حفظ وضعیت موجود، در برابر تغییر مقاومت‌هایی صورت می‌گیرد که علت آن حاکمیت سنت‌ها و روش‌های گذشته است.

افسردگی که از قبل با روش‌هایی برای انجام کارها آشنا شده‌اند و به نظرشان این روش‌ها برای انجام امور بسیار مناسب‌اند، اعمال تغییرات را به سادگی نمی‌پذیرند. چراکه تغییر افراد را به یادگیری مجدد و احیاناً جابه‌جایی شغلی ناچار خواهد کرد که برای آن‌ها ناگوار است. همین موضوع سبب مقاومت آن‌ها خواهد شد. یکی از روش‌های کاهش میزان مقاومت در برابر تغییر در سازمان‌ها، به‌کارگیری مدیریت مشارکتی است. در مورد سودمندی‌های مدیریت

ارتباط دارند. کارکنان زمانی از حل مسائل لذت می‌برند و مشکلات را قبول می‌کنند که در کار شریک باشند. برای مثال، اگر مدرسه‌ای با کمبود امکانات ورزشی روبه‌روست، مدیر مدرسه به‌جای بی‌اعتنایی به این موضوع می‌تواند با معلم ورزش در این زمینه هم‌فکری کند و خود را مشتاق به حل مسئله نشان دهد. یا دبیر مربوطه با اعضای مدرسه به بحث و تبادل نظر برای رفع این مشکل بنشیند و بکوشد شرایط را تغییر دهد.

گاهی مدیر خواهان آن است که تغییری مطلوب در معلم خود ایجاد کند. برای مثال، معلم ورزش او هیچ‌گاه در ورزش صبحگاهی شرکت نمی‌جوید. این مورد را می‌توان با مشارکت دادن وی در مسائل مدرسه و حربه‌هایی از این دست حل کرد تا معلم مذکور در برابر این تغییر مقاومتی نشان ندهد.

در چنین فضایی، چنانچه نوآوری، خلاقیت و تغییرات عمده در حال شکل‌گیری باشند و به‌ویژه زمانی که کارکنان خود در طراحی تغییرات سهیم باشند، سرعت انجام تغییرات افزایش می‌یابد و از میزان مقاومت در برابر تغییرات سازنده و مفید برای مدرسه کاسته می‌شود. به علاوه، سطح رضایت شغلی کارکنان افزایش می‌یابد و در نهایت نتایج مثبت آن در دانش‌آموزان نمایان می‌شود.

بر این اساس پیشنهاد می‌شود:

- مدیران مدارس برای درگیر کردن دبیران خود در فرایندهای متفاوت، ابزارهای لازم مانند نظام پیشنهادها، نظرسنجی‌های دوره‌ای و... را فراهم سازند.
- موانع اصلی مشارکت معلمان ورزش در امور مدارس شناسایی شود و برای رفع آن‌ها اقدامات لازم صورت پذیرد.
- مدیران آموزش و پرورش در رده‌های متفاوت (مدارس، سازمان و وزارت) موضوع هم‌فکری با معلمان و ارزش تصمیم‌گیری جمعی را درک کنند و از اتکا به شیوه‌های مدیریت سنتی بپرهیزند.
- مدیران در مناسبت‌های متفاوت همراه با دیگر برنامه‌ها، با کمک معلم ورزش از مسابقات ورزشی نیز برای ایجاد روحیه‌ی بالا و نشاط در دانش‌آموزان بهره‌گیرند.
- به این ترتیب زمینه‌های ایجاد تغییرات بنیادی و سازنده در سازمان برای تطابق با تغییرات محیطی فراهم می‌آید. امید است ثمرات این تغییرات سازنده آینده‌ی دانش‌آموزان این مرز و بوم را به روشنی بسازد.

منابع

1. Shagholi, Reimaneh and etal (2010). Current thinking and future view: participatory management a dynamic system for developing organizational commitment, Procedia Social and Behavioral Sciences.
2. Israel and Patman (1980). «An experimental in participation human relation».
3. Nath, R. (1990). «Comparative management». «Regional view bal legal publishing company».
4. فراهانی، ابوالفضل (۱۳۸۹). رابطه بین مدیریت مشارکتی و مقاومتی در برابر تغییر در معلمان تربیت‌بدنی. نشریه مدیریت ورزشی. شماره ۷.
5. آصفی، احمدعلی (۱۳۸۸). بررسی مدیریت مشارکتی و مقاومت کارکنان در برابر تغییر در سازمان تربیت‌بدنی و اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش. نشریه مدیریت ورزشی. شماره ۳.
6. طوسی، محمدعلی (۱۳۸۰). مشارکت در مدیریت و مالکیت. مرکز آموزش مدیریت دولتی. تهران.
7. Miller, K.J., and Mange, P.R. (1386). «Participation, satisfaction and productivity: A meta-analytic review, academy of management», Journal Vol.
8. میرکمالی، سیدمحمد (۱۳۷۵). مدیریت تغییر شیوه‌ای استراتژیک برای بهبود و بازسازی سازمان. مجله زمینه. شماره ۶۲ و ۶۳.

به‌طور معمول در محیط کار چالش‌های کاری با انگیزش ارتباط دارند. کارکنان زمانی از حل مسائل لذت می‌برند و مشکلات را قبول می‌کنند که در کار شریک باشند



تبحر محور^۲ و جو عملکرد یا خودمحور^۴. در جو تبحر محور، بر یادگیری و رشد تأکید می‌شود و موفقیت، فراتر از نتایج رقابتی مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. افراد با عملکرد خود ارتباط دارند و با دیگران مقایسه نمی‌شوند و همکاری همه افراد مورد ارزش‌یابی قرار می‌گیرد. در مقابل، در جو انگیزشی عملکرد محور، تأکید اساسی بر نتیجه رقابتی است و مقایسه‌های مکرر با دیگران انجام می‌شود. نیوتن^۵ و همکارانش (۲۰۰۲) این رویکرد را با ابعاد خاصی توسعه دادند: یک جو تبحر محور شامل یادگیری از طریق همکاری، تلاش و بهبود مهارت، و نقش مهم همه افراد و در مقابل، جو عملکرد محور شامل رقابت درون تیمی، شناخت و ارزیابی نابرابر با دیگران، و تنبیه به خاطر اشتباه.

ساختار جو انگیزشی تبحر محور و عملکرد محور

تحقیقات آمز^۶ (۱۹۹۹) به توسعه روش‌هایی منجر شد که در آن، معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی می‌توانند به طور عملی بر اهداف مورد نظر تمرکز کنند. «TARGET» مخفف شده چند رفتار متنوع مرتبط با آموزش است (تکالیف، اختیار، تشخیص، گروه‌بندی، ارزیابی و زمان‌بندی^۷). جو تبحر محور می‌تواند شامل تکالیف چند جانبه، رهبری دموکراتیک، تشخیص به منظور تلاش و بهبود، گروه‌بندی بر اساس ترکیبی از توانایی‌ها، ارزیابی انفرادی و زمان کافی برای یادگیری هر فرد باشد. در مقابل، جو عملکرد محور شامل تکالیف رقابتی، رهبری استبدادی، تشخیص به منظور هنجاریابی توانایی، تمیز در گروه‌بندی بر اساس توانایی، ارزیابی، هنجاری و

امروزه آثار مفید شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر سلامت روانی و جسمی و رشد اجتماعی افراد، به ویژه کودکان، به اثبات رسیده است [World Health organization, ۲۰۰۴]. همچنین، نتایج تحقیقات بیانگر آن است که کلاس‌های تربیت بدنی در مدارس می‌توانند شرکت در فعالیت‌های بدنی بیرون از مدرسه را افزایش دهند. با وجود این، مشاهده می‌کنیم، انگیزش و میزان شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی از دوران نوجوانی کاسته و سبک زندگی کم‌تحرک بیشتر شایع می‌شود (Hagger, et al., ۲۰۰۳: ۷۸۴-۷۹۵) بنابراین، ضروری به نظر می‌رسد که مدارس در کلاس‌های تربیت بدنی محیطی را فراهم کنند که انگیزه و میل به شرکت در فعالیت بدنی افزایش یابد. یکی از عناصر کلیدی در تربیت بدنی مدارس ارتباط بین معلم تربیت بدنی و شاگردان است. آنان کاملاً با یکدیگر در تعامل هستند و زمینه این ارتباط را بیشتر معلم فراهم می‌سازد. خلق جو انگیزشی مناسب توسط معلم، می‌تواند بر ادراک، انگیزش و رفتار شاگردان تأثیرگذار باشد.

کلیدواژه‌ها: جو انگیزشی، کلاس ورزش، کلاس تربیت بدنی

جو انگیزشی ادراک شده^۱

جو انگیزشی یکی از عوامل محیطی - اجتماعی است و به عنوان میزان تأکید بر عوامل برد و باخت در مکان‌های آموزشی گروهی تعریف می‌شود [Ames, ۱۹۹۲, ۱۶۱-۱۷۶]. ساختار جو انگیزشی از «تئوری دستیابی به هدف^۲» نشئت می‌گیرد. جو انگیزشی خلق شده به وسیله معلمان ورزش یک سازه هدفی - موقعیتی است که به واسطه آن، موفقیت و شکست در محیط اجتماعی مورد داوری قرار می‌گیرد (پیشین). در مجموع دو نوع جو انگیزشی وجود دارد: جو انگیزشی برجسته، جو تکلیف یا

جو انگیزشی در کلاس ورزش

بررسی پیامدهای جو انگیزشی تبحر محور و عملکرد محور در کلاس‌های تربیت بدنی

آزاده درویشی میرشکارلو / آموزگار تربیت بدنی
آرزو مهدی‌زاده / مدیر دبستان امام علی (ناحیه یک آموزش و پرورش شهرستان ارومیه)
دکتر مالک احمدی / هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

جدول اعمال مداخله در فضای انگیزشی تبهر محور و عملکرد محور
بر اساس ساختار «TARGET»، ارائه شده توسط اسپین^۱ (۱۹۸۹) و آمز (۱۹۹۲)

جو تبهر محور	جو عملکرد محور	
هدف‌گزینی نسبت به مهارت خود فرد، یادگیری موارد آموزشی متفاوت به روش‌های گوناگون	هدف‌گزینی رقابتی نسبت به عملکرد سایر افراد گروه، یادگیری موارد آموزشی متفاوت بر اساس روش مربی	تکلیف
اختیار در حضور و غیاب، اختیار در نحوه گرم کردن، اختیار در تمرین موارد آموزش داده شده	تأکید بر حضور در کلاس، گرم کردن توسط مربی یا شاگرد برتر کلاس، تمرین موارد آموزش داده شده با نظر مربی	اختیار
تشویق و دادن بازخورد مثبت بر اساس پیشرفت فردی	تشویق و دادن بازخورد بر اساس پیشرفت نسبت به گروه	تشخیص
گروه‌بندی ترکیبی و تصادفی	گروه‌بندی بر اساس سطح توانایی	گروه‌بندی
ارزیابی بر اساس پیشرفت دانش آموز	ارزیابی بر اساس نمره و هنجارها یا نسبت به گروه	ارزیابی
زمان انعطاف‌پذیر برای هر دانش‌آموز در تمرین موارد آموزشی	زمان مساوی برای همه دانش‌آموزان در تمرین موارد آموزشی	زمان

زمان مساوی یادگیری مهارت‌ها برای تمامی افراد است. در اکثر محیط‌های تربیت بدنی می‌توان هر دو نوع رفتارهای ذکر شده را مشاهده کرد.

پیامدهای مرتبط با جو انگیزشی ادراک شده

نتایج مطالعاتی که متغیرهای مرتبط با جو انگیزشی ادراک شده را مورد بررسی قرار داده‌اند، هم‌سو با پیش‌بینی‌های تئوری دستیابی به هدف هستند (پیشین). نتایج بیانگر ارتباط سازگاران و مثبت ادراک از جو تبهر محور با پیامدهای زیر است:

- احساس لذت بیشتر، رضایت، و خلق و خوی مثبت؛
- اعتقاد به این که تلاش، علت مهم موفقیت ورزشی است؛
- خودارزیابی عملکرد و پیشرفت؛
- استفاده از رویکردهای مقابله‌ای سازگاران (مانند رویکرد مقابله‌ای حل مسئله و میل کمتر به تحلیل رفتگی ورزشی)؛
- داشتن این باور که بازخورد، تمرین، و دستورالعمل و حمایت اجتماعی مثبتی توسط مربی انجام می‌شود؛
- احساس شایستگی ورزشی؛
- احساس تعلق و پیوستگی اجتماعی؛
- داشتن ارتباط مثبت با دوستان؛
- اعتقاد به این که اهداف ورزشی

شامل ترفیع اخلاق و ارزش‌های اجتماعی هستند؛

- عملکرد اخلاقی مثبت و جوانمردی در ورزش با احترام به بازی، داور، قوانین و پرخاشگری کمتر.

در مقابل، یافته‌های مطالعات قبلی حاکی از آن است که ادراک از جو عملکرد محور، با پیامدهای ناسازگاران و یا منفی زیر مرتبط است:

- اضطراب و نگرانی بیشتر مرتبط با عملکرد بیشتر؛
- اعتقاد به این که توانایی شاخص مهمی در دستیابی به موفقیت ورزشی است؛
- ترک ورزش؛
- تعارض بیشتر با دوستان و هم‌سن و سالان؛
- داشتن این باور که توانایی فردی دیگر هنجار و مرجع است؛
- * داشتن این باور که مربی حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت کمتر و بازخورد تنبیه مدارانه بیشتری دارد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در کل به نظر می‌رسد، جو انگیزشی با تأثیر بر متغیرهای مهم شناختی، خلق و احساس، و رفتار، یک متغیر انگیزشی مهم در کلاس‌های تربیت بدنی مدارس است. با توجه به پیامدهای مثبت جو انگیزشی تبهر محور، معلمان ورزش می‌توانند از ساختارهای TARGET به عنوان چارچوبی برای خلق جو تبهر محور در کلاس‌های تربیت بدنی استفاده کنند. برای مثال، آنان می‌توانند: چند روش و یا ایستگاه برای یادگیری مهارت‌های حرکتی ارائه کنند؛ از دانش‌آموزان بخواهند نقش خود را در کلاس تعیین کنند؛ دانش‌آموزان را به خاطر دستیابی به اهداف شخصی تشویق کنند؛ از شیوه یادگیری از طریق همکاری و کمک گروه به یکدیگر استفاده کنند؛ بر اساس پیشرفت در اجرای مهارت خود دانش‌آموز به او نمره بدهند؛ به هر دانش‌آموز برای ماهر شدن در اجرای مهارت، زمان کافی اختصاص دهند. همچنین، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان ورزشی درباره چگونگی خلق یک جو انگیزشی مناسب، می‌تواند مفید واقع شود.

منابع

- Ames, C. (1992). Achievement goals, and adaptive motivation patterns: the role of the environment. In Roberts, G.C., (Ed) Motivation in sport and exercise (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T., & Biddle, S.J.H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. Journal of Educational psychology, 95, 784-795.
- World Health Organization. (2004). Global strategy on diet, physical activity, and health. Geneva: World Health Organization.

Perceived motivational climate Achievement Goal Theory

Task or mastery oriented Ego or performance oriented Newton Ames Tasks, Authority, Recognition, Grouping, Evaluation & timing. Epstein





تفاوت رفتارهای حرکتی انسان

دکتر محسن حلاجی



کلیدواژه‌ها: حرکت، ورزش، رفتارهای

حرکتی

حرکت در ساختار زیستی موجودات

زنده، اعم از گیاهان، حیوانات و انسان به

شکل‌های مختلفی بروز می‌یابد.

گوناگونی رفتارهای حرکتی

انسان در طول ۲۴ ساعت را،

می‌توان به شرح زیر توصیف کرد:

● حرکت به‌عنوان رفتارهای معمول روزمره

در چارچوب ابعاد حرکتی بسیاری از اعمال انسان

به‌عنوان رفتارها یا اعمال حرکتی روزمره اوست که به آن‌ها

رفتارهای حرکتی روزانه اطلاق می‌شود. این رفتارهای

حرکتی شامل قدم زدن، دویدن، پریدن، حمل کردن، فشار

وارد کردن، کشیدن، آویزان شدن، پیچاندن، غلتاندن، پرتاب

کردن، گرفتن، بلند کردن، بالانس زدن و غیره می‌باشد.

انجام حرکات معمول روزانه علاوه بر نیاز به شرایط پایه، به

قابلیت‌های خاصی همچون هماهنگی اعضا نیاز دارد.

● حرکت به‌عنوان رفتار شغلی (کاری)

در گذشته خصیصه اصلی کارها فعالیت‌های بدنی و

جسمانی بود، در حالی که امروزه بسیاری از کارها به شکل

اتوماتیک انجام می‌شود و صرفاً نیازمند مدیریت و هماهنگی

است تا انجام کارهای سخت جسمانی. بهترین مثال در این

خصوص رایانه‌ها و رسانه‌های الکترونیکی است که به‌عنوان

تکنولوژی مدرن در اختیار افراد، خانواده‌ها، ادارات و دستگاه‌ها

قرار دارند. در حوزه ورزش، ورزش حرفه‌ای می‌تواند به‌عنوان

کاری تلقی شود که سرشار از رفتارهای حرکتی است. در

ورزش حرفه‌ای اجرای حرکات پیچیده ورزشی به‌منظور کسب

درآمد برای زندگی مدنظر است.

● حرکت به‌عنوان رفتار تفریحی

زمان باقی‌مانده پس از کار روزانه، اوقات فراغت یا زمان

آزاد برای تفریح است. این زمان به‌ویژه در کشورهای پیشرفته دائماً رو به فزونی است. در زمان فراغت، می‌توان بسیاری از فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی را انجام داد؛ همچون نواختن پیانو، باغبانی، بازی‌های غیرورزشی (بازی‌های رایانه‌ای، کارت‌بازی و...) و فعالیت‌های ورزشی (کبدی، طناب‌بازی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، اسکیت و...). از این رو می‌توان گفت با تأکید بر نقش حرکت در تندرستی، بازی‌های حرکتی در اوقات فراغت جایگاه ویژه‌ای دارند.

بدین ترتیب، واضح است که با در نظر گرفتن فعالیت‌های

روزانه، کار و تفریح، شکل‌های حرکتی و اجراهای حرکتی

برای انسان بسیار حائز اهمیت هستند.

ویژگی‌های حرکت

به‌منظور تعریف و توصیف ویژگی‌های حرکت، از طریق

انجام پژوهش‌های متعدد مدل‌های بسیاری توسعه و گسترش

پیدا کرده‌اند. در این مقاله پنج نمونه انتخاب شده و ارائه

می‌گردد (هاگ، ۱۹۸۶):

گروسر و نئومیر^۱ (۱۹۸۲) از طریق تغییر در ابعاد متعدد،

ویژگی‌ها و خصایص حرکت را مورد بررسی قرار دادند.

تغییرات حرکتی بدین قرار است؛ تغییر موقعیت (به‌معنی

تغییر بدن و حرکت آن در فضا)، تغییر موقعیت اندام‌های

بدن نسبت به هم (مثل تغییرات حرکتی یک قسمت از بدن

نسبت به قسمت دیگر)، تغییر سرعت (به‌معنی تغییر وضعیت

حرکتی از طریق کاهش یا افزایش در سرعت اندام‌ها).

● گوهرنر^۲ (۱۹۸۷) اقدام به توسعه و تدوین یک تحلیل

کاربردی از حرکت کرده است. این تحلیل به شرح زیر است:

۱. هدف حرکت که نمایانگر مقصود و منظور یک حرکت

است. حرکت یا فرایند محور است (شکل‌های حرکات هنری)

یا نتیجه محور (پرش طول). همچنین رشته‌های ورزشی

شناخته شده، به‌خوبی هر دو جهت‌گیری فرایندی و

نتیجه‌ای را توأمأ به نمایش می‌گذارند (اسکی

پرشی).

۲. شیء در حال حرکت یا سوژه‌ای که حرکت

می‌کند، می‌تواند توصیف‌کننده خصیصه حرکت

باشد. بدن ما به شکل انفرادی (در حال دویدن)، دو نفری

(رقصیدن)، در مقابل حریف (جودو) یا حرکت بدن همراه با

یک وسیله (توپ) همگی انواع موقعیت‌ها و امکاناتی است که

در حرکت انسان وجود دارد.

۳. ویژگی ساختار حرکتی را می‌توان در سه مقوله مورد

جدول: مدل طبقه‌بندی برای توانایی‌ها، مهارت‌ها و تسلط‌های حرکتی در یک رشته ورزشی

دیدن / شنیدن	توانایی‌های ادراکی	لمس کردن / کینستتیک
قدرت / استقامت	توانایی‌های مشروط	سرعت / انعطاف‌پذیری
تعادل / ترکیبات حرکتی	توانایی‌های هماهنگی	چابکی / سرعت واکنش
برای مثال: پرتاب	مهارت‌های حرکتی	برای مثال: حرکت پا در شنای کراال سینه
برای مثال: بازی‌های تیمی (هندبال)	مهارت‌های حرکتی	برای مثال: شنا کردن

۵. رشته‌های ورزشی که استفاده از قدرت‌ها و نیروهای طبیعت انجام می‌شود (موج سواری).

• نظریه‌های تحلیلی از حرکت انسان، اطلاعات بیشتری را از مشخصات و ویژگی‌های حرکت (یا همان نیم‌رخ حرکت انسان) ارائه می‌دهد:

۱. حرکات باز (بازی‌های تیمی)، حرکات بسته (پرتاب دیسک)
۲. حرکات دوره‌ای (تکرارهای مشابه در یک عمل؛ مثل: راه‌رفتن، دویدن)، حرکات غیردوره‌ای (بدون تکرار و انجام یکباره حرکت؛ مثل: پرتاب کردن).

۳. میزان ارتباط حرکات (اجرای حرکات غلت خوردن در ژیمناستیک)

۴. مفهوم باز خورد در تحقق یا اجرای یک حرکت خارجی: بینایی، شنوایی و درونی: (احساس‌های درونی عضلات و تندون‌ها و مفاصل).

سرانجام مدل سوم با تأکید بر توانایی‌ها، مهارت‌ها و تسلط‌های حرکتی در یک رشته ورزشی طبقه‌بندی را ارائه می‌دهد که در قالب یک جدول نشان داده شده است. این طبقه‌بندی خود گویای مختصات و ویژگی‌های حرکت انسان می‌باشد.

این اشاره‌های اجمالی به مختصات رشته‌های ورزشی که براساس نتایج تحقیقات به‌دست آمده است، در نظریه‌های تحلیلی راجع به حرکت انسان و نیز جنبه‌های مدل طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی نشان می‌دهد که چقدر حرکت پیچیده و چند بعدی است (بوس و مچلینگ، ۱۹۸۳).

بررسی قرار داد؛ حرکات طبیعی (راه رفتن)، حرکات با وسیله (تنیس)، حرکات با فردی دیگر (جودو).

۴. شرایط محیط اطراف (عامل‌هایی همچون برف، آب و هوا) که به‌واسطه قوانین و مقررات به مقدار زیادی محدودکننده هستند، به مقدار زیادی بر حرکت تأثیر می‌گذارند.

• منیل^۳ (۱۹۷۶) تئوری پدیدارشناختی حرکات ورزشی را توسعه داده است. این نظریه در بین سایر نظریه‌های مطرح شده، دارای پیشینه و رسمیت است. او ویژگی‌ها و مشخصات هشت نوع حرکت ورزشی را در سه مقوله به شرح زیر ارائه کرده است:

- ویژگی‌ها و مشخصات شکلی (هیبتی) شامل ساختار زمانی، فضای حرکت و هارمونی حرکت؛

- ویژگی‌ها و مشخصات پویایی، شامل ریتم حرکت، جریان حرکت، کشداری یا کشسانی حرکت و انتقال حرکت؛

- ویژگی‌ها و مشخصات روانی، شامل دقت حرکت و پیش‌بینی حرکت.

ویژگی‌ها و مشخصات حرکت می‌تواند با دقت به سه شیوه زیر توصیف گردد:

• مشخصات و ویژگی‌های یک رشته ورزشی می‌تواند بر حسب پنج گروه متفاوت بررسی و تعیین گردد. رشته‌های ورزشی قرار گرفته در هر یک از این پنج گروه، دارای مشخصات و ویژگی‌های منحصر به فرد خود هستند:

۱. رشته‌های ورزشی که در آن‌ها فقط همه اندام‌های بدن، به‌طور یک‌پارچه، فعال می‌شوند (دوهای مختلف، پیاده‌روی و ...).
۲. رشته‌های ورزشی که در آن‌ها یک شیء حرکت داده می‌شود؛ (هندبال، و...).
۳. رشته‌های ورزشی که یک شیء با یک وسیله به حرکت در می‌آید (تنیس و...).
۴. رشته‌های ورزشی که با حرکت توسط یک شیء ثابت انجام می‌شود (ژیمناستیک و...).

منابع

1. Haag H. (1994a). Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline. Contribution to a philosophy (Meta- Theory) of Sport Science. Schomdorf: Hofmann.
2. Haag, H. (Ed.). (1994b) Special Issue: Sport Pedagogy. Sport Science Review 1.
3. Haag H. (1995a). Sport philosophie. Frankfurt: Diesterweg & Sauerländer.
3. Haag H. (2008). The Future of School sport (PE) in Today's world. Logos verlag Berlin.

کودکان معمولی فرق می‌کرد. رابطه معناداری بین فرایندهای شناختی و عملکرد حرکتی نشان داده شد. بنابراین ارزیابی اولیه ممکن است به شناسایی اختلالات خاص شناختی- حرکتی منجر شود. علاوه بر این، مداخله زود هنگام ممکن است باعث پیش‌گیری از برخی بیماری‌های تکاملی در بین کودکان مبتلا به اختلالات حرکتی شود. اختلال هماهنگی رشدی (DCD) موجب مشکلات کودکان در مهارت‌های حرکتی می‌شود.

دی‌ای و همکاران در سال ۲۰۰۲ دریافتند که همه کودکان مبتلا به مشکلات حرکتی تکاملی، در هر درجه یا شدتی از بیماری، در معرض خطر ابتلا به مشکلات یادگیری، توجه و عملکرد روانی هستند. پژوهشگران دیگر نیز کمبود توجه را در این کودکان گزارش کردند. نتایج تحقیقات DCD نشان داد که کودکان مبتلا به DCD در تمامی زمینه‌های پردازش اطلاعات در مقایسه با کودکان طبیعی عملکرد ضعیف‌تری دارند و در سال ۱۹۹۴ هم متوجه مشکلات این کودکان در حافظه دیداری شدند؛ چرا که نمی‌توانستند شکل‌های هندسی‌ای را که دیده بودند به‌صورت درست بازسازی کنند. عملکرد کودکان مبتلا به DCD در فرایند تصمیم‌گیری‌های شناختی، مانند تصمیم‌گیری برای پاسخ به محرک‌ها نسبت به کودکان معمولی، کندتر و خیلی محدودتر بود. این اختلال در تصمیم‌گیری احتمالاً به دلیل عملکرد ضعیف در

مدت‌هاست که ضعف در رشد هماهنگی حرکتی در کودکان به‌عنوان یک اختلال رشدی شناخته شده است. تا اوایل دهه ۱۹۳۰ این اختلال با نام «کلامزی» طبقه‌بندی می‌شد، اورتون (۱۹۳۷) این کودکان را به‌عنوان «خام حرکت» توصیف نمود، تا اینکه در سال ۱۹۹۴ در کنفرانس توافق بین‌المللی، اصطلاح «اختلال هماهنگی رشدی» برای نامگذاری آن به‌کار گرفته شد. این نارسایی به‌طور آشکار در کودکان سنین دبستان به چشم می‌خورد. در درجه اول تشخیص و شناسایی این کودکان، گامی بزرگ برای کمک به آنان تلقی می‌شود. در بحث توجه و آموزش نیز خصوصیات و فاکتورهایی باید در نظر گرفته شود که با رفتارهای رایج و معمول آموزشی متفاوت است. شیوع DCD بین ۵ تا ۸ درصد، در بین کودکان سنین مدرسه تخمین زده می‌شود. به‌نظر می‌رسد این شیوع در پسران با نسبت ۲ به ۱ بیش از دختران است که این اختلاف ممکن است به‌علت ارجاع بیشتر پسران باشد، زیرا این اختلال مشکلات بیشتری برای کنترل آنان در خانه و مدرسه ایجاد می‌کند. در مطالعه‌ای به بررسی تفاوت‌های احتمالی این کودکان در عملکرد شناختی و فعالیت‌های حرکتی در مقایسه با کودکان معمولی پرداخته شد. عملکرد کودکان مبتلا به DCD، در مراحل سطح پایین فعالیت‌های شناختی و حرکتی، به‌طور معناداری با

اختلال هماهنگی رشدی

در ساعات درس

تربیت بدنی با دانش آموزان

مبتلا به اختلال هماهنگی

رشدی چه باید کرد؟

مترجمان: معصومه بقاییان مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران
سوده روشنی کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

آموزشی

۵. به‌طور معمول در فعالیتهایی که نیاز به استفاده هم‌هنگ از دو طرف بدن دارد، کودک با مشکل مواجه است (پرتاب وزنه، پرش سه گام).

۶. در کنترل وضعیت بدن، به‌خصوص در حرکات نمایشی، کودک تعادل ضعیفی از خود نشان می‌دهد (بالا رفتن از پله، ایستادن روی یک پا، لی‌لی رفتن).

ویژگی‌های عاطفی

۱. بی‌توجهی و عدم شرکت در فعالیتهای خاص، خصوصاً آن دسته از فعالیتهایی که به‌طور قابل توجهی نیاز به پاسخ فیزیکی دارند. برای یک کودک مبتلا به DCD خستگی، شکست و تلاش‌های مکرر از عواملی است که وی را از شرکت در فعالیتهای حرکتی باز می‌دارد.

۲. کودک وقتی می‌بیند برخی از توانایی‌های لازم برای روبه‌رو شدن با جنبه‌های زندگی را ندارد، ممکن است، دچار سرخوردگی و کاهش اعتمادبه‌نفس و انگیزه شود.

۳. کودک از معاشرت با همسالان خود به‌ویژه در زمین بازی اجتناب می‌کند. بعضی از کودکان با بازیکنان کم‌تجربه‌تر فعالیت می‌کنند، تعدادی در نقش مربی و تعدادی نیز به‌عنوان تماشاچی فعالیت‌ها را دنبال می‌کنند، که دلیل آن اعتمادبه‌نفس کم و خودداری از فعالیت جسمانی است.

سایر ویژگی‌ها

۱. کودک ممکن است در توازن میان نیاز به سرعت و دقت، مشکل داشته باشد. برای مثال: دست خط او ممکن است بسیار تمیز و خوانا باشد اما سرعت نوشتن وی بسیار آهسته باشد.

۲. کودک نسبت به تغییر در شرایط محیطی و روند زندگی مقاومت نشان می‌دهد. از آنجا که کودک وقت زیادی را صرف برنامه‌ریزی یک کار می‌کند، تنها یک تغییر کوچک می‌تواند مشکلی مهم برای او به همراه داشته باشد. بعد از آنکه با ویژگی‌های کودک مبتلا به DCD آشنا شدیم، گام بعدی نحوه برخورد صحیح با این کودکان است. در اینجا، به‌منظور اصلاح رفتار افراد مرتبط با کودکان در ساعات تربیت‌بدنی و ایجاد لحظاتی با نشاط و لذت‌بخش برای آنان نکته‌هایی را یادآور می‌شویم.

در ساعات تربیت‌بدنی

۱. تشویق کودک به بازی‌ها و فعالیتهایی که مهارت

سازماندهی پاسخ‌ها یا عملکرد حرکتی ضعیف می‌باشد. به‌علاوه مشکلات تحصیلی نیز با این اختلالات حرکتی ریز و درشت همراه می‌شوند، بررسی هماهنگی حرکتی، راهی مناسب برای تشخیص ناتوانی در یادگیری افراد می‌باشد. تشخیص هرچه سریع‌تر این نارسایی مهم است چرا که می‌تواند موجب برخورد صحیح معلمان و اولیا در سال‌های اول تحصیل با این ناهنجاری گردد. از آنجا که این کودکان نسبت به فعالیتهایی که مستلزم پاسخ بدنی و حرکتی است بی‌میل‌اند، نوعی کم‌تحمیلی، ناکامی و عزت‌نفس پایین در آن‌ها مشاهده می‌شود. تشخیص فوری، حمایت آموزشی و درمان به موقع کودکان با اختلال هماهنگی رشدی، به‌طور چشم‌گیری به آنان کمک می‌کند تا بر مشکلات حرکتی‌شان چیره شوند.

ویژگی‌های خاص کودکان مبتلا به DCD

در توصیف کودک مبتلا به DCD چیزی که حائز اهمیت است، تشخیص هر یک از کودکان در یک گروه ترکیبی است. بعضی از کودکان ممکن است در زمینه‌های گوناگونی مشکل داشته باشند، در حالی که سایرین فقط با انجام یک سری فعالیتهای خاص مشکل دارند. آشنا شدن هرچه بیشتر با خصوصیات و ویژگی‌های رفتاری این کودکان ما را در برخورد صحیح با آنان یاری می‌کند و این گامی بزرگ برای ایجاد رابطه و تعاملی لذت‌بخش محسوب می‌شود. در این قسمت به برخی از ویژگی‌های مشترک، که در برخورد با کودک مبتلا به DCD مشاهده شده است، اشاره می‌شود.

ویژگی‌های بدنی

۱. کودک ممکن است حرکات را ناشیانه و بدترکیب انجام دهد (انداختن، ضربه‌زدن، گرفتن یا پرتاب اشیاء به اطراف).

۲. رشد مهارت‌های حرکتی خاص از قبیل: دوچرخه‌سواری، گرفتن توپ، طناب‌زدن، بالا نگه‌داشتن باتون یا بستن بند کفش، با تأخیر توسعه پیدا می‌کند.

۳. عدم هماهنگی بین توانایی‌های کودک، به‌طور مثال: مهارت‌های فکری و زبانی او قوی است، ولی مهارت‌های حرکتی وی به تعویق می‌افتد.

۴. در کودک فعالیتهایی که مستلزم تغییرات مداوم وضعیت بدن در انطباق با شرایط محیطی است، بیشتر مشکل دارد (بیسبال، تنیس).

تشخیص فوری، حمایت آموزشی و درمان به موقع کودکان با اختلال هماهنگی رشدی، به‌طور چشم‌گیری به آنان کمک می‌کند تا بر مشکلات حرکتی‌شان چیره شوند

لازم برای اجرای آن‌ها را دارد و از انجام آن‌ها لذت می‌برد. باید این امکان به کودک داده شود که توانایی‌های خود را در بازی به نمایش بگذارد. فعالیت بدنی و صرفاً لذت بردن از آن باید جایگزین مهارت یا رقابت گردد، حتی اگر کودک تمایل دارد برای ساعات طولانی فعالیت مورد علاقه خود را اجرا کند مانع نشوید.

۲. فعالیت‌های بدنی را به بخش‌های کوچک ولی در عین حال معنی‌دار و دست یافتنی تقسیم کنید.

۳. مهارت‌هایی را انتخاب کنید که تا ۵۰ درصد به موفقیت کودک در آن مطمئن هستید. «به تلاش کودک پاداش دهیم نه مهارت او».

۴. در آموزش مهارت جدید تا حد امکان محیطی قابل پیش‌بینی برایش مهیا کنید. به‌طور مثال در ضربه زدن به توپ، محل مشخصی را برای او در نظر بگیرید؛ سپس بعد از دست یافتن او به مهارت لازم می‌توانید تغییرات محیطی را افزایش دهید.

۵. تا حد امکان با تغییر وسایل و تجهیزات مورد استفاده در آموزش مهارت جدید، خطر آسیب به کودکان را کاهش دهید.

۶. بر درک هدف و قوانین ورزش‌های مختلف و یا فعالیت فیزیکی متمرکز شوید.

هنگامی که کودک درک روشنی از آنچه باید انجام دهد داشته باشد، به‌طور حتم برنامه‌ریزی بهتری نیز برای انجام تکلیف خواهد داشت.

۷. با لمس دست دانش‌آموز در حرکات مختلف، امکان حس حرکت را برای او فراهم کنید و از او بخواهید که تکنیک جدید آموزش داده شده را برای سایر دانش‌آموزان توضیح دهد. به‌طور مثال در دربیبل بسکتبال با لمس دست دربیبل کننده و باز و بسته کردن آرنج او، تصویر صحیحی از الگوی حرکت را برای او به نمایش بگذارید.

۸. در آموزش مهارت جدید سعی کنید که مراحل مختلف آموزشی به وضوح و با صدای بلند برای دانش‌آموز بازگو شود. در هر مرحله از دانش‌آموز بخواهید ابتدا به حرکات پا یا دست توجه کند و در مراحل بعد به‌صورت ترکیبی و همزمان تکنیک مورد نظر را انجام دهد.

۹. به‌منظور تکمیل فعالیت‌های حرکتی ظریف (طناب‌زدن، سه‌گام بسکتبال، ساعد والیبال و ...) به او زمانی اضافی بدهید. اگر برای یادگیری مهارت آموزش داده شده زمان خاصی در نظر گرفته می‌شود، باید دانست که کودکان مبتلا به DCD برای هماهنگی حرکتی به زمان بیشتری نیازمندند.

۱۰. در تعیین هدف، ایجاد «فضای مشارکتی» به «فضای رقابتی» برتری دارد. سعی کنید با آماده‌سازی بدنی کودک، او

را به رقابت با خود نه با دیگران تشویق کنید.

۱۱. کودک ممکن است در فعالیت‌های انفرادی نسبت به فعالیت‌های گروهی اجرای بهتری را از خود به نمایش بگذارد. در این صورت تلاش کنید او را به سمت فعالیت‌های گروهی که نیازمند تعامل با همسالانش است و در آن احتمال موفقیت بیشتری است سوق دهید (بازی‌های گروهی و تیمی مانند فوتبال، بسکتبال، داژبال، هفت‌سنگ و ...).

۱۲. اجازه دهید کودکان مهارت رهبری را در فعالیت‌های ورزشی تجربه کنند (کاپیتان تیم، داوری) و از این طریق آن‌ها را تشویق به توسعه مهارت‌های سازمانی و مدیریتی کنید (جمع و سازمان دادن به یک کوله‌پشتی، آماده کردن یک مسابقه و ...).

۱۳. دادن انرژی مثبت به بچه‌ها و بازخوردهای تشویقی به آن‌ها تأثیر بسزایی در رشد فعالیت‌های اجرایی کودکان خواهد داشت. این نکته را از یاد نبرید.

۱۴. با همکاری مربیان و اولیا می‌توانید اطمینان حاصل کنید که کودکان آن‌ها می‌توانند موفقیت را در زنگ تربیت بدنی مدرسه تجربه کنند. دیدار با اولیای کودک و داشتن جلسه‌ای با آنان و مطرح کردن مشکل کودک در زمان آغاز مدارس، معلم تربیت بدنی را در ایجاد راه کارهای مفید یاری می‌کند. ممکن است برای تعدادی از دانش‌آموزان برنامه آموزشی فعالیت بدنی به‌طور انفرادی مورد نیاز باشد. این کار را انجام دهید.

اختلال هماهنگی رشدی، برای توضیح مشکلاتی در زمینه رشد مهارت‌های حرکتی به کار می‌رود

نتیجه

اختلال هماهنگی رشدی، برای توضیح مشکلاتی در زمینه رشد مهارت‌های حرکتی به کار می‌رود. از آنجایی که در این اختلال مشکلات حرکتی از جمله تأخیر رشدی، اختلال تعادل، اختلال ادراکی، ناهمبندی جسمانی و ضعف هماهنگی حرکتی و تا حدی اختلال عصب شناختی دیده می‌شود، تشخیص آن حائز اهمیت است، چرا که در دراز مدت پیامدهای منفی از قبیل شکست تحصیلی، روابط اجتماعی ضعیف، مشکلات عاطفی، مشکلات روحی و روانی و فقر حرکتی را به همراه خواهد داشت. در صورت شناسایی یا برخورد با کودک مبتلا به این اختلال، تماس با یک پزشک متخصص توصیه می‌شود، چرا که ارتباط سه جانبه پزشک و خانواده و معلمان، در خانه و مدرسه، گامی بزرگ در رشد مهارت‌های حرکتی، آسودگی خاطر و تسریع در روند بهبود کودک به‌شمار می‌رود. نحوه برخورد ما به‌عنوان شخصی که با کودک ارتباط دارد، تأثیر بسزایی در زندگی او خواهد داشت. بنابراین مسئولیت سنگینی را بر دوش ما قرار می‌دهد.

پی‌نوشت
1. Clumsy
2. Developmental coordination Disorder (DCD)
3. clumsy movement

منابع
1. Motor and cognitive performance differences between children with and without developmental coordination disorder (DCD)
K. Asonitou, D. Koutsouki, T. Kourtessis & S. Charitou. Research in Developmental Disabilities 33 (2012) 996- 1005.
2. Children with Developmental Coordination Disorder: At home, at school, and in the community
C. Missiuna, L. Rivard & N. Pollock, 2011; canchild center for Childhood Disability Research, McMaster University



آموزشی

حقوق ورزشی و ساعات درس تربیت بدنی در مدارس

اسکندر حسین پور، محسن وجدانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی (دبیر تربیت بدنی)

مقرر در قانون هیچ مسئولیتی نخواهد داشت. مسئولیت در نگاه اول به مسئولیت مدنی و کیفری تقسیم می‌شود و مسئولیت مدنی، خود به دو بخش مسئولیت قراردادی و مسئولیت خارج از قرارداد تقسیم می‌شود. مسئولیت قراردادی، نوعی مسئولیت است که با عقد قرارداد بین افراد به وجود می‌آید، مثل الزام به تنظیم سند رسمی. اما در مسئولیت خارج از قرارداد، اساساً قراردادی وجود ندارد و منشأ مسئولیت، قانون است. از آنجا که بین اولیا یا دانش‌آموزان و دبیران قراردادی به مفهوم واقعی وجود ندارد، مسئولیت دبیران و مدیران از نوع مسئولیت خارج از قرارداد است و باید منشأ این مسئولیت را در قانون جست‌وجو کنیم. در این زمینه قانون مسئولیت مدنی، قانون مجازات اسلامی، آیین‌نامه‌ها و بخش‌نامه‌های وزارت آموزش و پرورش اهمیت ویژه‌ای دارند. در حال حاضر به علت رشد فرهنگی در زمینه ورزش، والدین حوادث ناشی از ورزش مدارس برای فرزندشان را طبیعی نمی‌پندارند. در حال

وقتی از دانش‌آموزی می‌خواهم هنگام عصبانیت به دوستش خطا نزنند در جواب می‌گویم: آقا بازی است دیگر هیچی نمی‌شود. می‌دود و به دوستش هنگام دریبل ضربه مهلکی می‌زند. این تفکری است که ما و جامعه به دانش‌آموزان داده‌ایم!

هدف مهم تربیت بدنی، خصوصاً در مدارس، برومندی، سلامتی، آموزش روحیه پهلوانی، جوانمردی، نشاط و دوری از بیماری‌های روانی است که نباید از جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی آن به سادگی گذشت. به خاطر اهمیت ورزش در زمان کنونی، برای حمایت از این فعالیت، قوانین خاصی در نظر گرفته شده است. در کشور عزیزمان ایران در سال ۱۳۵۲ به طور صریح در مورد صدمات ناشی از حوادث ورزشی قوانینی تصویب شده که بعد از انقلاب اسلامی هم در قانون مجازات عمومی تأیید شده است که به موجب آن قانون، در برخی موارد از امتیاز علل موجه استفاده می‌شود و شخص با رعایت شرایط

صدمه‌های دید، مسئول نیست. مثلاً فرض کنید به‌هنگام ضربه‌ی ایستگاهی، بازیکن اجازه دارد با تمام قدرت به توپ ضربه بزند. اگر توپ به حریف برخورد کند و منجر به حادثه شود، بازیکن مسئول نیست؛ چون این عمل را مطابق مقررات انجام داده است. در مدارس و زنگ ورزش باید به دانش‌آموز یاد دهیم که اگر به هر علتی عصبانی شود و عملی خلاف مقررات آن رشته ورزشی انجام دهد مسئول است و باید پاسخگو باشد. علاوه بر آن اگر حادثه‌ای بر اثر سهل‌انگاری مدیر مدرسه و یا معلم تربیت‌بدنی اتفاق افتد، هر کدام به سهم خود باید پاسخگو باشند. مثلاً اگر چاله‌ای در زمین ورزش است و با از آن زمین، به‌عنوان پارکینگ و غیره استفاده می‌شود و در این حین دانش‌آموزی حادثه ببیند و مصدوم شود، مسئولین مدرسه مسئول و اگر معلمی هم در انجام وظایف خود کوتاهی نماید مسئول است.

برای آگاهی همکاران عزیز چند وظیفه حقوقی معلم تربیت‌بدنی را یادآوری می‌نماییم:

۱. آگاهی از چگونگی سلامت دانش‌آموز - معلم تربیت‌بدنی، قبل از ورود دانش‌آموزان به مکان ورزشی، باید سلامت آن‌ها را برای ورود احراز کند و این امر به شکل‌های متفاوت، مانند تشکیل پرونده بهداشتی، معاینه حضوری، گرفتن اطلاعاتی از خانواده وی و تأییدیه پزشک امکان‌پذیر است تا با اطلاعات کاملی، امکان حضور دانش‌آموز در زمین ورزش فراهم شود.

۲. آموزش کمک‌های اولیه - معلم تربیت‌بدنی الزماً باید آگاهی کاملی از کمک‌های اولیه داشته باشد، تا اگر خدای نکرده اتفاق خاصی افتاد، وی بتواند در اسرع وقت خدمات و اقدامات اولیه را تا رسیدن پزشک برای دانش‌آموز انجام دهد. وی باید بداند، نداشتن کمک‌های اولیه در مدرسه برای معلم ورزش موجب مسئولیت است و قانون، بی‌اطلاعی و آموزش ندیده بودن وی را در این بخش پذیرا نیست.

وقتی که امکان حضور یک پزشک و یک آمبولانس در مدرسه

حاضر، پرونده‌های زیادی در مراجع قضایی وجود دارد که ناشی از این قبیل حوادث در مدارس است. مثلاً بچه‌ای که در استخر غرق می‌شود، والدینش اعلام شکایت می‌کنند. ناچی، سرناجی، مدیر ورزشگاه، همه احضار می‌شوند و به حبس و پرداخت دیه محکوم می‌شوند. موضوع شکایت، بستگی به میزان آگاهی و فرهنگ زیان دیده دارد و ما روزانه در مدارس کشور شاهد چنین برنامه‌هایی هستیم. امیدوارم این مطلب فرصتی برای اطلاع‌رسانی به همکاران، مدیران و دانش‌آموزان در راستای جلوگیری از حوادث در مدارس باشد.

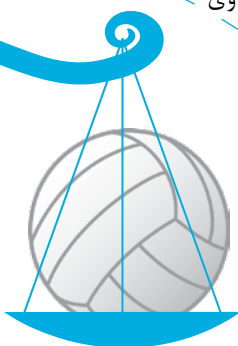
حقوق ورزشی، مجموعه قواعد و مقررات حاکم بر امور ورزشی است. می‌توان گفت مهم‌ترین بخش حقوق ورزشی قواعد و مقررات مرتبط با ورزشکاران و حوادث ناشی از آن می‌باشد. به عبارتی، حقوق ورزشی مجموعه مقرراتی است که بر تمامی امور ورزش حاکم است، اعم از ورزشکاران، تماشاگران، ساختمان‌های ورزشی و تمامی کسانی که به نحوی در اجرای ورزش دخالت دارند. مهم‌ترین بخش حقوقی ورزش، قواعد مربوط به ورزشکاران و مسئولیت‌های ناشی از حوادث ورزشی است. عملیات ورزشی و حوادث ناشی از آن در صورتی مشمول علل موجه می‌شوند که عملیات در چارچوب مقررات ورزشی باشد، ولی اگر ورزشکار

حقوق

ورزشی، مجموعه قواعد و مقررات حاکم بر امور ورزشی است. مهم‌ترین بخش حقوق ورزشی قواعد و مقررات مرتبط با ورزشکاران و حوادث ناشی از آن می‌باشد

در حین عملیات ورزشی مرتکب خطایی شود که خلاف مقررات آن ورزش است و منتهی به قتل و ضرب و جرح شود، ورزشکار مجرم خواهد بود و طبق قانون مجازات خواهد شد. مثلاً اگر در بازی فوتبال، ورزشکاری توپ را به حریف بزند. (بدون هیچ قصدی) و حریف آسیب ببیند، ورزشکاری که این عمل را انجام داده مسئولیتی اعم از کیفری و مدنی نخواهد داشت.

البته ممکن است ورزشکار در حین عملیات ورزشی عصبانی شود و توهین و اهانتی به بازیکن طرف مقابل بکند، از آنجا که توهین و فحاشی از عملیات ورزشی نیست، ورزشکار از امتیاز مصونیت برخوردار نخواهد بود و باید طبق قانون مجازات شود. در واقع بروز هیجانات هرگز نمی‌تواند مجوز ارتکاب جرم باشد؛ یعنی در واقع ورزش مجوز انتقام‌جویی و خشونت نیست. اگر ورزشکار لگد بزند و این لگد برخلاف مقررات باشد، مثل این است که این کار را در خیابان انجام داده است و مجازات می‌شود. پس اگر در فوتبال یا هر ورزش دیگری ورزشکار در چارچوب مقررات اقدام کرد و طرف مقابل



وجود ندارد، آگاهی معلمان ورزش از مباحث کمک‌های اولیه قطعاً ضرورت دارد.

۳. آگاهی از مسئولیت قانونی - آموزش و آگاهی از این امر که آموزش فعالیت‌های ورزشی یک تکلیف قانونی برای معلم تربیت‌بدنی است، ضرورت دارد. چون با آموزش

می‌توانیم، جلوی خیلی از حوادث ناخواسته را بگیریم، هر گونه قصور و ساده‌انگاری در این ارتباط، موجبات برخورد قانونی با معلم تربیت‌بدنی را فراهم می‌سازد.

۴. نظارت و حضور مستمر در صحنه - دبیر تربیت‌بدنی باید در تمام ساعات درسی در صحنه حضور داشته باشد و نظارت کند، این نظارت و حضور از جهات مختلف حائز اهمیت است.

* مکان - برای ورزش در مدارس مکانی مثل حیاط

مدرسه تعریف می‌شود، دبیر نباید اجازه دهد که دانش‌آموزان در خارج از اماکن تعریف شده به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

* زمان - باید در مدارس برای تربیت‌بدنی زمان نیز تعریف شود و دبیر تربیت‌بدنی خارج از زمان اجازه فعالیت به دانش‌آموزان را ندهد. خارج از زمان تعریف شده حتی با رعایت کامل قوانین و اصول ایمنی، مجوز قانونی برای دبیر وجود ندارد.

* تعداد نفرات - دبیر تربیت‌بدنی نباید اجازه حضور افراد زیادی را در کلاس بدهد و در واقع در صورت کثرت دانش‌آموز در یک کلاس، این مصداق بی‌احتیاطی مذکور در ماده ۱ قانون مسئولیت مدنی بوده و مسئولیت آن بر عهده مربی و معلم است.

۵. اجرای فعالیت‌های ورزشی متناسب با توانمندی‌ها - معلم تربیت‌بدنی هیچ‌گاه حق ندارد که جدا از ظرفیت آموزشی، فیزیکی و استعدادهای دانش‌آموز و بیشتر از توانمندی‌اش، فعالیت‌های را به وی تحمیل کند و انتظار دستاورد مثبتی را داشته باشد. گاهی معلم ورزش به دلیل نداشتن اطلاعات کافی در مورد شرایط جسمانی دانش‌آموز و پیگیری نکردن مطلوب با تمرینات آماده سازی، در طول مسابقات، فشار بیش از حد توان را به دانش‌آموز برای رسیدن به سکوی برتر تحمیل می‌کند.

اگر این امر موجب آسیب رسیدن به دانش‌آموز شود، قطعاً معلم



تربیت‌بدنی مسئول خواهد بود.

۶. بازدید و بررسی وسایل ورزشی - در اکثر رشته‌های

ورزشی، ورزشکار ملزم به استفاده از وسایل ورزشی است که به موجب مقررات مربوط تعیین شده است، ناقص بودن، نامرغوب بودن و یا غیرمجاز بودن وسایل ورزشی

ممکن است موجب صدمه ورزشکار شود که

در این صورت مربیان و معلمان ورزشی

مسئول خواهند بود، زیرا از وظایف

اصلی و مهم مربیان و معلمان ورزشی،

بازدید و بازرسی وسایل ورزشی قبل

از عملیات ورزشی است و زمانی باید

اجازه استفاده را صادر کنند که از

سلامت و ایمنی آن‌ها اطمینان کامل

حاصل کرده باشند.

۷. توجه به شرایط جوی - دبیر تربیت‌بدنی در

قبال دانش‌آموزان مسئول است و باید به شرایط جوی توجه ویژه‌ای کند، به این معنا که اجازه فعالیت در هوای بسیار سرد، بسیار گرم، برفی و بارانی را که احتمال آسیب دانش‌آموزان را

بالا می‌برد ندهد، تشخیص این امر که موردی احتمال آسیب را بالا می‌برد یا نه، بر عهده دبیر تربیت‌بدنی است و در مقابل

در صورت بروز حادثه، معلم مسئول است.

موارد رفع مسئولیت

در مواردی مسئولیت از ذمه دبیران و مدیران رفع می‌شود از جمله:

۱. شرط حمایت قانونی از مدیران ورزشی - در صورتی که هر یک از مدیران نواقص را به مقام صلاحیت‌دار بالاتر گزارش دهد یا دبیر ورزش نواقص را به مدیر مدرسه گزارش دهد، مسئولیت از ذمه او خارج و بر عهده مدیر خواهد بود که باید ظرف کمترین زمان، نواقص را رفع می‌کرده است.

۲. بیمه حوادث ورزشی - از مهم‌ترین عوامل رفع مسئولیت است که مدیران ورزشی باید توجه ویژه‌ای به این مطلب داشته باشند. این مورد می‌تواند خود در تحقیقی مستقل مورد بررسی تحلیلی و کامل قرار گیرد.

منابع

۱. آقایانی، حسین (۱۳۸۷). حقوق ورزشی، نشر میزان.
۲. کاشف، میر محمد (۱۳۸۹). حقوق ورزشی، انتشارات بامداد کتاب.
۳. مبانی حقوق ورزش‌ها آقایانی، حسین (۱۳۸۴). مسئولیت مدنی؛ مترجم انتشارات کمیته ملی المپیک.

هفت نکته طلایی

آموزشی

تربیت بدنی و نکات آموزشی تندرستی

ترجمه محدثه احمدی
کارشناس ارشد فیزیولوژی و ورزشی دانشگاه تهران



۱. چابکی را آموزش دهید

تمرینات چابکی و همچنین مهارت‌های حل مسئله برای به چالش کشیدن دانش‌آموزان راهنمایی و ابتدایی عالی هستند. ورزشگاه یا مکان ورزشی را همچون یک «میدان موانع» آماده کنید. از لوازم متفاوت بهره بگیرید و دانش‌آموزان را برای تصمیم‌گیری درباره چگونگی غلبه بر موانع به چالش بکشید. شما می‌توانید از لاستیک‌های قدیمی که کاملاً تمیز شده‌اند، میله‌های پلاستیکی، حلقه هولاهوپ، ایستگاه‌هایی که مخصوص انجام مجموعه‌ای از حرکات هستند (یعنی بشین - پاشو، پرش و غیره) یا هر چیزی که مانع ایجاد می‌کند و باید بر آن غلبه کرد، استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که مهارت‌های مورد نیاز با سطح توانایی دانش‌آموزانتان منطبق‌اند و ایمن و مناسب هستند.

۲. دیگران را باروش تدریس خود آشنا کنید

در طول سال از فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان کلاس تربیت‌بدنی نوار ویدیویی تهیه کنید و فیلم‌ها را در جشن‌هایی که در مدرسه برگزار می‌شوند یا در رویدادهای دیگر، مانند جلسات انجمن اولیا و مربیان، نمایش دهید.

۳. بازی‌های المپیک برگزار کنید

در مدرسه اعلام کنید که مسابقات المپیک برگزار خواهد شد و از دانش‌آموزان برای رقابت دعوت کنید. ضوابط را از قبل به دانش‌آموزان اعلام کنید و انتظارات را به‌وضوح برای آنان توضیح دهید. بازی‌های المپیک سطح مدرسه را طوری برنامه‌ریزی کنید که یا در زمستان برگزار شود (حدوداً بهمن‌ماه) یا در (پایان سال تحصیلی). هر پایه می‌تواند ورزشکارانی را انتخاب کند تا با یکدیگر به رقابت بپردازند. این ایده خیلی خوبی است تا دانش‌آموزانی که به لحاظ علمی مستعد نیستند، استعدادها و قابلیت‌هایشان در زمینه‌های دیگر شناخته شود.





۴. دانش آموز ماه انتخاب کنید

هر ماه یک دانش آموز را به عنوان دانش آموز ماه انتخاب کنید و عکس و توضیحات مختصری درباره او که بیانگر پیشرفت‌ها و دستاوردهایش باشد، روی تابلوی اعلانات به نمایش بگذارید. این کار به دانش آموزانی که خودباوری (اعتمادبه نفس) کمی دارند، واقعاً کمک می‌کند.

۵. توانایی‌های دانش آموزان را ارزیابی کنید

فهرستی تهیه کنید شامل معیارهایی که توانایی‌های پایه کودکان مدرسه‌ای را ارزیابی می‌کنند. این فهرست باید شامل سطوح مهارت‌های شناختی و روانی- حرکتی، توانایی‌های اجتماعی به منظور گروه‌بندی و تیم‌بندی، و آشنایی قبلی با بازی‌هایی باشد که شما برای توسعه مهارت‌ها در دانش آموزانتان انجام می‌دهید.

۷. گروه‌ها را به صورت تصادفی انتخاب کنید

از دانش آموزان بخواهید از درون کیفی که حاوی مهره‌های رنگی است، مهره بردارند. تعداد رنگ‌ها به تعداد گروه‌هایی که می‌خواهید تشکیل دهید بستگی دارد. این روش، تعیین تصادفی گروه‌هاست و به همه شانس مساوی برای بودن در هر یک از گروه‌های تشکیل شده را می‌دهد. روش دیگر برای تعیین تصادفی گروه‌ها، استفاده از یک دسته ورق پس از برهم زدن آن‌هاست. ورق‌های هم شکل را به تعدادی که برای تشکیل هر گروه لازم است، بردارید.

۶. دانش آموزان خود را با نام بشناسید

بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی در هر سال تحصیلی بیش از ۳۰۰ دانش آموز دارند. من شیوه ساده‌ای برای فهمیدن نام دانش آموزانم پیدا کرده‌ام. یکی از ابتدایی‌ترین اقدامات این است که از دانش آموزان بخواهیم نامشان را (با خط بسیار درشت) روی کارتی به ابعاد ۷×۵ بنویسند. گاهی من به آن‌ها اجازه می‌دهم کارت را به سلیقه خودشان طراحی کنند. سپس کارت‌ها را پرس می‌کنم و یک سنجاق به پشت آن‌ها می‌چسبانم. از دانش آموزان انتظار می‌رود که این کارت را برای چند ماه اول به لباسشان الصاق کنند تا زمانی که من همه آن‌ها را با نام بشناسم. هنگام فعالیت‌هایی که نیازمند اقدامات احتیاطی هستند، از دانش آموزان می‌خواهم کارت را بردارند. گزینه‌های دیگر این است که از دانش آموزان بخواهیم نامشان را روی تی‌شرت خود با استفاده از جوهر ثابت طراحی کنند.

منبع

www.teach-nology.com

چکیده

شناختی، عاطفی و جسمانی، می‌تواند ایفا کند، به نظر می‌رسد بین تدوین اهداف و اجرای آن‌ها، هم‌سویی وجود ندارد؛ به طوری که تمرکز زیاد بر بعد جسمانی اهداف برنامه درسی تربیت بدنی در مدرسه، موجب فراموش کردن ابعاد شناختی و عاطفی - هیجانی این برنامه درسی می‌شود و به همین دلیل، کارکردها و فلسفه وجودی آن در ذهن جامعه ایران، بسیار ضعیف و یک‌بعدی تصویر شده است. این مقاله به دنبال بررسی جایگاه بعد عاطفی (هیجانی و احساسی) برنامه درسی تربیت بدنی و ضرورت آموزش نظام‌مند و مدیریت عواطف و هیجانات افراد جامعه از اوان کودکی و نوجوانی از طریق درس تربیت بدنی است و تمرکز ویژه‌ای بر مفهوم هوش هیجانی و نقش آن در تعلیم و تربیت دارد.

کلیدواژه‌ها: برنامه درسی، درس تربیت بدنی، هوش هیجانی، مدرسه، دانش آموز

نقش مدرسه در پرورش ابعاد گوناگون شخصیت کودکان از دیرباز مورد توجه متخصصان بوده است. پرورش ابعاد شناختی به همراه ابعاد غیرشناختی، تأثیرات فراگیر و عمیقی بر روند شکل‌گیری شخصیت رسمی و غیررسمی دانش‌آموزان می‌گذارد. یکی از این ابعاد غیر شناختی بسیار مهم، «نظام هیجانی» فرد است. گلمن^۱ (۱۹۹۵) ضمن مهم شمردن «هوش شناختی^۲» و «هوش هیجانی^۳» می‌گوید: «بهره هوشی^۴ در بهترین حالت خود، تنها عامل ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است و ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگری وابسته‌اند. سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گروه مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند.» با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی در نظام آموزشی و اثرات و کارکردهای آموزشی، تندرستی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی، اخلاقی و سیاسی آن و در نتیجه، نقش عمده‌ای که این درس در تحقق اهداف تعلیم و تربیت، یعنی اهداف

هوش هیجانی

جایگاه هوش هیجانی در برنامه درسی

آموزشی

دکتر عباس نظریان (دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

مریم مختاری دینانی (دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی - دانشگاه تربیت مدرس)



مقدمه

گلמן (۱۹۹۵) می‌گوید کودکان نسل حاضر نسبت به نسل گذشته از نظر هیجانی با مشکلات بیشتری مواجه‌اند. آن‌ها تنهاتر، افسرده‌تر، عصبانی‌تر، سرکش‌تر و مستعد نگرانی بیشتر، تکانشی‌تر و پرخاشگرتر هستند. باید دید مسئله اصلی چیست، چه باید کرد، چه چیزی را می‌توان تغییر داد و مدارس در این زمینه چه نقشی دارند. آیا نظام آموزش و پرورش و مدارس موجود به اندازه کافی در انجام وظیفه خود، یعنی «تربیت انسان خوب»، درست عمل کرده‌اند؟ اتزیونی^۵ (۱۹۹۴) در پاسخ می‌گوید به نظر می‌رسد آن چه باید تغییر کند، مأموریت مدارس موجود است. او تأکید دارد که مدارس از طریق خویش‌داری و همدلی، در پرورش منش مطلوب نقش مرکزی دارند و ایجاد تعهد واقعی به ارزش‌های مدنی و اخلاقی نیز از همین طریق میسر می‌شود. در این راه لازم نیست برای کودکان درباره ارزش‌ها سخنرانی کنیم. آن‌ها نیاز دارند خودشان این ارزش‌ها را به عمل آورند و این کار با پایه‌ریزی صحیح مهارت‌های اساسی عاطفی و اجتماعی میسر می‌شود. از این نظر، سوادآموزی هیجانی با آموزش منش مطلوب رشد اخلاقی و مدنیت به پیش می‌رود (شریفی درآمدی، ۱۳۸۹: ۳۱-۷).

لیکونسا^۶ (۱۹۹۱) درباره آموزش منش مطلوب شرح می‌دهد که ما نیاز داریم نفس، اشتها و امیال خود را کنترل کنیم تا بتوانیم حق دیگران را درست ادا کنیم. در این زمینه مدارس نقش اساسی دارند؛ زیرا سال‌های زیادی از عمر ما در مدرسه و جریان تحصیل سپری می‌شود. بنابراین آموزش عاطفی در مدارس ضرورتی بی‌چون و چراست. این حرکت به جای آن که استرس‌زاترین جوانب زندگی روزانه یک کودک را مسائلی نامربوط تلقی کند یا زمانی که این مشکلات به حد انفجار می‌رسند، کودکان را برای تنبیه انضباطی به مشاور مدرسه یا دفتر انضباطی ارجاع دهد، مشکلات زندگی عاطفی و اجتماعی را به موضوعات شایان بررسی مبدل می‌سازد (Adolphs & Damasio, ۲۰۰۱).

این جاست که بازنگری مأموریت مدارس موجود اهمیت اساسی می‌یابد و تبیین تغییر جهت آن از یادگیری‌های شناختی محض به یادگیری‌های عاطفی - اجتماعی، گذشته از آموزه‌های شناختی، راهی است برای دستیابی به شرایط بهتر رشد عاطفی - اجتماعی فرزندانمان (Saarni, ۱۹۹۹). از این رو به نظر می‌رسد توجه مجدد و موشکافانه به برنامه درسی، به عنوان قلب نظام آموزشی، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای در تحقق نظام آموزشی متناسب با نیازهای جدید تعلیم و تربیت منابع انسانی هر کشور برخوردار است اهداف این برنامه، متأثر

از استعدادها و توانایی‌های یادگیرنده، محتوای برنامه درسی، نقش معلم، ارتباط متقابل دانش‌آموزان، فضای یادگیری و وسایل آموزشی است که هر کدام به‌نوعی در یادگیری مؤثرند. در واقع، این عوامل باید به‌صورت یک مجموعه بهم پیوسته عمل کنند تا اهداف برنامه درسی تحقق یابد.

از دهه ۱۹۴۰ برنامه درسی به سوی برآورده کردن نیازهای اجتماعی و پرورش مهارت‌های رهبری و کار گروهی متمایل شد (آقازاده، ۱۳۸۶). روند تحولات رشته «برنامه درسی» با انجام تحقیقات و مطالعات متخصصان از دهه ۱۹۸۰ به بعد به اوج رسید؛ به‌طوری‌که فراوانی نظریه‌های گوناگون در این رشته برنامه درسی را با بلوغ فکری و تجربی مواجه کرد (قورچیان، ۱۳۷۴). با توجه به پیشرفت مطالعات

برنامه درسی در قرن اخیر و تأثیرپذیری تربیت بدنی از این موضوع و شکل‌گیری برنامه درسی تربیت بدنی، از نیمه دوم قرن بیستم، تحولات جدیدی در این عرصه پدید آمده است.

درس تربیت بدنی به عنوان یکی از درس‌های اصلی در برنامه درسی بسیاری از کشورهای جهان قرار دارد.

درس تربیت بدنی از زمان تشکیل آموزش و پرورش نوین در ایران و تصویب قانون اساسی فرهنگ، مصوب آبان ماه ۱۲۹۰ شمسی، به‌عنوان یکی از درس‌های نظام آموزش و پرورش مطرح شد و در سال ۱۳۰۶ به‌عنوان درس اجباری تمام دوره‌های تحصیلی به تصویب رسید. از آن زمان به بعد این درس جزو درس‌های اصلی نظام آموزشی ایران محسوب می‌شود (اسماعیلی، ۱۳۸۳).

هدف برنامه درسی تربیت بدنی در آموزش و پرورش، گسترش کمی و کیفی تربیت بدنی نزد دانش‌آموزان - گروه هدف مورد نظر - در طول یک دوره زمانی معین در آینده است. در برنامه درسی تربیت بدنی، باید همه نیازهای کودکان در حوزه شناختی، عاطفی و جسمانی - به تناسب - توسط برنامه درسی دوره‌ها و سال‌های گوناگون تأمین شود (گائینی، ۱۳۹۰: ۵-۲). اما به نظر می‌رسد مبانی فلسفی برنامه درسی تربیت بدنی از همان ابتدا، آن‌طور که باید و شاید مورد کنکاش دقیق و تدوین مناسب قرار نگرفته و حتی در برخی موارد نتوانسته است فلسفه وجودی خود را تبیین کند؛ به‌طوری‌که این برنامه در اجرا متناسب با اهداف اصلی پیش نرفته است. آن‌چه باید مشخصاً به آن پاسخ داده می‌شد این بود که اهداف و مقاصد اصلی تدوین برنامه درسی تربیت بدنی در آموزش و پرورش و هدف از پرداختن به فعالیت‌های جسمانی چیست

کودکان نسل حاضر

نسبت به نسل گذشته از

نظر هیجانی با مشکلات بیشتری

مواجه‌اند. آن‌ها تنهاتر، افسرده‌تر،

عصبانی‌تر، سرکش‌تر و مستعد

نگرانی بیشتر، تکانشی‌تر و

پرخاشگرتر هستند

و آیا ملاک اصلی پرداختن به فعالیت‌های بدنی در ساعت تربیت بدنی مدرسه تنها تقویت جسم است یا سایر ابعاد نیز باید مورد توجه قرار گیرند.

از آن جا که به نظر می‌رسد بین اهداف گوناگون درس تربیت بدنی، به بعد هیجانی و احساسی تربیت بدنی و به‌طور خاص به نقش هوش هیجانی در فعالیت‌های ورزشی کمتر پرداخته شده است، لذا مقاله حاضر به نقش هوش هیجانی در برنامه درس تربیت بدنی می‌پردازد. برای رسیدن به این هدف، لازم است ابتدا به مبانی نظری هوش و به ویژه هوش هیجانی نگاهی داشته باشیم.

هوش چیست؟

کلمه هوش تحت عنوان «عقل و خرد» از دیرباز در مباحث فلسفی و ادبیات گوناگون به کار رفته است، اما مطالعه آن به شکل علمی از اوایل قرن بیستم آغاز شد (حمیدی‌زاده، ۱۳۸۸). هوش در لغت به فهم، شعور، درک، آگاهی، بیداری، بجا بودن حواس، زیرکی و زرنگی، و عقل و خرد معنا شده است اما مفهوم اصطلاحی هوش از دیدگاه روان‌شناسی «جوهر دانایی و یا توانایی یادگیری» است. در واقع، هوش را ابزار و قابلیت یادگیری و شناخت می‌دانیم که به وسیله آن انسان می‌تواند بیندیشد، استدلال کند، خودش را با شرایط مورد نظر سازش دهد، اطلاعات و آگاهی‌های خود را منظم کند و لغات و کلمات را یاد بگیرد و به کار برد. بنابراین، هوش ابزار و وسیله‌ای است که می‌توان آن را برای یادگیری و کسب اطلاعات عمومی در ابعاد متفاوت به کار برد (اولی، ۱۳۸۸).

وقتی روان‌شناسان شروع به نوشتن و تفکر در مورد هوش کردند، ابتدا بیشتر به جنبه‌های شناختی آن مانند حافظه و حل مسئله متمرکز شده بودند (حمیدی‌زاده، ۱۳۸۷). در همین راستا موضوع «بهره هوشی» یا «هوش‌بهر» معرفی شد که شاخصی برای اندازه‌گیری هوش است و از حاصل تقسیم سن عقلی بر سن تقویمی به دست می‌آید (آناستازی، ۱۳۶۹). هوش‌بهر (IQ) نیروی محرکه در قرن بیستم بود و به‌عنوان مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده موفقیت افراد در زندگی مطرح می‌شد. طبق این نگرش، افرادی که دارای ضریب هوشی بالاتری هستند، نسبت به دیگران موفق‌تر خواهند بود. در نتیجه این‌گونه تصورات، حتی در مدارس نیز می‌کوشیدند آگاهی و

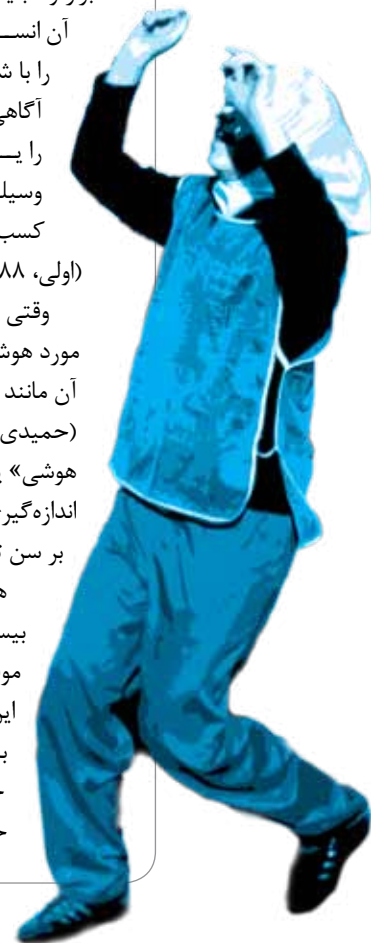
دانش بچه‌ها را تا حد ممکن افزایش دهند و به امر آموزش، بهای زیادی داده می‌شد. تحقیقات بعدی نشان دادند که بهره هوشی به‌تنهایی نمی‌تواند بیان‌کننده علل موفقیت افراد در کار یا زندگی باشد. چرا که می‌توان افرادی را یافت که ضریب هوشی بالایی داشته و در تحصیل موفق بوده‌اند اما در زندگی موفق محسوب نمی‌شوند (PoonTengFall، ۲۰۰۲: ۵۷-۷۴) آنچه امروزه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت از آن یاد می‌شود، «هوش هیجانی» (EQ) است.

هوش هیجانی چیست؟

از نظر تاریخی، مبحث هوش هیجانی به سال ۱۹۲۰ برمی‌گردد. در آن زمان ثروندایک مطرح کرد که هوش هیجانی ریشه در مفهوم «هوش اجتماعی» دارد. وی هوش هیجانی را توانایی مهم مدیریت انسان‌ها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی تعریف کرد. پس از ثروندایک در سال ۱۹۸۵، پاین، دانشجوی دوره دکتری رشته هنر در یکی از دانشگاه‌های آمریکا، در پایان‌نامه‌اش از عنوان هوش هیجانی استفاده کرد. سپس در سال ۱۹۹۰، جان مایر^۱ و پیتر سالووی^۲، دو استاد دانشگاه در آمریکا، براساس تحقیقات خود مقاله‌ای درباره هوش هیجانی به چاپ رساندند و پژوهش در این زمینه را آغاز کردند. این دو دریافتند که برخی از افراد در شناخت احساسات خود و دیگران و حل مشکلات احساسی و عاطفی توانمندترند.

سالووی و مایر با آگاهی از کارهای انجام شده در زمینه جنبه‌های غیرشناختی هوش، اصطلاح «هوش هیجانی» را به کار بردند. الگوی اولیه آن‌ها از هوش هیجانی، سه حیطه از توانایی‌ها را شامل می‌شد: ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان در خود و دیگران و بهره‌برداری از هیجان. منظور این دو پژوهشگر و نظریه‌پرداز از هوش هیجانی، توانایی افراد برای مواجهه با هیجان‌های خود بود. آن‌ها هوش هیجانی را زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که توانایی تشخیص، احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و نظارت بر آن‌ها، توانایی تمییز بین احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اقدامات خود فرد را شامل می‌شود.

بار - آن^{۱۲} (۲۰۰۰) هوش هیجانی را توانایی فرد برای مواجهه با چالش‌های محیطی می‌داند که توانایی پیش‌بینی موفقیت را دارد. وی هوش هیجانی را عامل مهمی در شکوفایی توانایی افراد برای کسب موفقیت در زندگی تلقی می‌کند و آن را با سلامت عاطفی و در مجموع با سلامت روانی افراد مرتبط می‌داند.





حالات درونی، محرک‌های آنی و منابع درونی شخص است.
 ● خودانگیزی (خودانگیزی): شامل کنترل تمایلات عاطفی است که از طریق آن رسیدن به هدف آسان می‌شود.
 ● همدلی (شناخت احساسات دیگران): به معنی هم‌سو بودن با اهداف گروه یا سازمان است؛ به طوری که فرد برای تحقق اهداف سازمانی با فداکاری و از خودگذشتگی عمل کند.



● مهارت‌های اجتماعی (تنظیم روابط دیگران): مبین ویژگی‌هایی است که فرد براساس آن‌ها روابط بین خود و دیگران را مدیریت می‌کند.

پژوهش‌های مرتبط با هوش هیجانی

نتایج پژوهش پتریدز، فردریکسون و فارنهام (۲۰۰۴) در زمینه تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد تحصیلی نشان داد، آن دسته از دانش‌آموزانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، عملکرد تحصیلی بالاتری نسبت به دیگران دارند (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳).

از طرف دیگر بسیاری از محققان، منافع هیجانی زیر را به فعالیت جسمانی منظم نسبت می‌دهند:

● هیجان‌ات خوشایند و مثبت ارتقایافته؛

● خلق و خوی مثبت و آثار کاهش اضطراب متعادل‌تر؛

● سطوح خوش‌بینی بالاتر.

نتایج تحقیقات زاسکووا و استیجسکال (۲۰۰۳) نشان داد که ورزشکاران موفق استعداد ویژه‌ای در هوش هیجانی دارند که آن‌ها را قادر به انجام دادن کارهای بزرگ می‌کند.

بارساد^{۱۴} (۱۹۹۸) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که گروه دانشجویان شاد و امیدوار، بیشتر با یکدیگر همکاری می‌کنند و از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند.

نتایج تحقیقات کریتلر^{۱۵} (۱۹۹۱) نشان داد که افراد فعال، میزان بیشتری از عشق، شادی (فقط مردان)، پرخاشگری، واکنش‌های هیجانی، خیال‌پردازی مثبت و کنترل داخلی را نشان می‌دهند. از طرف دیگر، میزان کمتری از افسردگی، ترس و اضطراب، حسادت (فقط زنان)، و خیال‌پردازی منفی دارند.

برنامه‌درسی و هوش هیجانی

جایگاه مدرسه در پرورش ابعاد گوناگون شخصیت

رابطه هوش هیجانی (EQ) و بهره هوشی (IQ)

براساس مطالعات انجام شده، همبستگی بین هوش هیجانی (EQ) و بهره هوشی (IQ) بین ۰/۷ تا ۰/۱۲ است (Kluemper, ۲۰۰۸; Derksen, ۱۱۱۲-۱۴۰۲; Kramer & Jallali, ۱۳۸۱; Katzko, ۲۰۰۲: ۳۷-۴۸)؛ اما تحقیقاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهند در کودکان با افزایش بهره هوشی، هوش هیجانی کاهش می‌یابد (گلمن، ۱۳۸۳) در این میان، مهم‌ترین تفاوت و چه‌بسا دلیل برتری EQ بر IQ، مربوط به توانایی تعلیم‌پذیری و آموزش EQ است.

به اعتقاد کرسنتد (۱۹۹۹)، هوش هیجانی ممکن است در بعضی از زمینه‌ها با بهره هوشی هم‌پوشانی پیدا کند. فرد باهوش از نظر عاطفی باید در چهار زمینه شناخت، به‌کارگیری، درک و فهم، و تعدیل عواطف و احساسات مهارت داشته باشد. جک بلوک، روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا در دانشگاه برکلی، با استفاده از معیاری که کاملاً شبیه بهره هوشی و شامل قابلیت‌های اساسی عاطفی و اجتماعی است، به مقایسه افرادی که بهره هوشی بالایی دارند و افرادی که دارای استعدادهای عاطفی قوی هستند، پرداخته و تفاوت‌های آنان را بررسی کرده است (Goleman, ۱۹۹۵). فردی که فقط از نظر بهره هوشی (IQ) در سطح بالایی است ولی هشیاری عاطفی ندارد، تقریباً «کاریکاتوری از یک آدم خردمند است. در قلمرو ذهن چیره‌دست، ولی در دنیای شخصی خویش ضعیف است. افرادی که از هوش هیجانی قوی برخوردارند، از نظر اجتماعی متعادل، شاد و سرزنده‌اند و هیچ گرایشی به ترس یا نگرانی ندارند. احساسات خود را به‌طور مستقیم بیان می‌کنند و درباره خود مثبت می‌اندیشند. آنان ظرفیت چشم‌گیری برای تعهد، پذیرش مسئولیت و قبول چارچوب اخلاقی دارند، در روابط خود با دیگران بسیار دلسوز و با ملاحظه‌اند و از زندگی عاطفی غنی، سرشار و مناسبی برخوردارند. آنان هم‌چنین با خود، دیگران و دنیای اطراف خود بسیار راحت برخورد می‌کنند (پیشین).

ابعاد هوش هیجانی

در معروف‌ترین مدل ارائه شده در مورد هوش هیجانی، گلمن (۱۹۹۵) به نقل از مایر و سالووی مهارت‌های هوش هیجانی را به پنج دسته به این شرح تقسیم می‌کند:

- خودآگاهی (شناخت احساسات خود): یعنی اینکه فرد باید بصیرت داشته باشد و از حالات درونی، نقاط قوت و ضعف، و منابع درونی خودآگاه باشد.
- خود تنظیمی (کنترل احساسات): شامل مدیریت

هدف برنامه
درسی تربیت بدنی در
آموزش و پرورش، گسترش کمی و
کیفی تربیت بدنی نزد دانش آموزان
- گروه هدف مورد نظر - در طول
یک دوره زمانی معین در
آینده است

کودکان از دیرباز مورد توجه متخصصان بوده است. پرورش ابعاد شناختی به همراه ابعاد غیرشناختی تأثیرات فراگیر و عمیقی بر روند شکل گیری شخصیت رسمی و غیررسمی دانش آموزان می گذارد. توجه به نقش مدرسه در پرورش نظام هیجانی کودکان از این روست که یافته های پژوهشی نشان می دهند، تجربه های هیجانی زندگی کودک، مدارهای مغز را برای آن نوع پاسخ آماده می کنند. بنابراین، هنگامی که کودک خشم خود را کنترل می کند یا می آموزد که آرام باشد یا همدلی و همکاری نشان می دهد، در حقیقت توانمندی های هیجانی خود را تقویت و تثبیت می کند (Goleman, 1995).

در پرورش استعداد های هیجانی، مدارسی موفق هستند که به ایجاد رابطه ای مناسب بین دانش آموزان، دانش آموزان و معلمان، و دانش آموزان و سایر اعضای مدرسه کمک می کنند. در چنین مدارسی، معلم و دانش آموز برای ایجاد تعامل و رابطه ای متقابل و مطلوب می کوشند. برنامه های آموزش مهارت های هیجانی این گونه مدارس نه تنها به آگاهی دانش آموزان از حالت های هیجانی خود یاری می رسانند بلکه عزت نفس آنان را تقویت می کنند و باعث می شوند که در آزمون های شناختی استاندارد نیز نمره های بهتری کسب کنند. مدارس باید چگونگی اداره و کنترل هیجان را به کودکان بیاموزند. معلمان باید با تعامل محترمانه با کودکان و مراقبت از آنان، الگوی مناسبی برای تقویت این نوع رفتارها باشند (جلالی، ۱۳۸۱).

از آن جا که مدرسه از جایگاه ویژه ای در پرورش هوش هیجانی به عنوان مؤلفه ای تأثیرگذار در روند تکامل جنبه های تحصیلی و اجتماعی کودکان برخوردار است، ضرورت دارد که در برنامه های درسی مدارس جایگاه ویژه ای برای پرورش مهارت های هیجانی دانش آموزان در نظر گرفته شود (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳).

اهداف تربیت بدنی و ورزش

در تاریخ بشر، اهداف عمده تربیت بدنی و ورزش همواره عبارت بوده است از حفظ سلامت، تعمیم بهداشت، رشد و تقویت قوای جسمانی، آمادگی برای فعالیت های دفاعی، کسب شادابی و نشاط و کسب موفقیت های حرفه ای. یکی از مهم ترین اهداف ویژه اجرای برنامه درس تربیت بدنی در مدارس، «اهداف روانی و اجتماعی» است که از مهم ترین مؤلفه های آن می توان به تعدیل عواطف و کنترل بعضی از

حالات مانند خشم یا ترس، دستیابی به شادابی و نشاط، رفع عوارض ناشی از نگرانی و انزواطلبی، و تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره اشاره کرد (رضمانی، ۱۳۸۶).

تربیت بدنی و ورزش در افزایش اعتماد به نفس، آمادگی افراد برای رقابت (بردن یا باختن) و همکاری در فعالیت های دسته جمعی بسیار مؤثر است. چنین دیدگاهی ایجاب می کند که به ماورای مسائلی که انحصاراً به اجراهای ورزشی مربوط می شوند، توجه ویژه مبذول گردد. این توجه و تأکید می باید بر ابعاد تربیتی و اخلاقی مبتنی باشد. به همین منظور، «یونسکو» آن دسته از فعالیت های تربیت بدنی و ورزشی که کامل کننده ارزش های اخلاقی و تربیتی هستند، ترویج می دهد.

مبانی برنامه درسی تربیت بدنی

توجه دقیق به مبانی و زیرساخت های فرهنگی و اجتماعی به منظور تعیین تأثیرات متقابل پدیده های اجتماعی جامعه و برنامه درسی، اهداف و مقاصد برنامه های آموزشی و پرورشی را محقق می سازند. به منظور ارائه تصویری روشن از نقش و اهمیت مبانی برنامه درسی، این موارد در سه بخش مبانی فلسفی، روان شناختی و جامعه شناختی توضیح داده می شوند:

الف) مبانی فلسفی برنامه درسی تربیت بدنی: تدوین برنامه درسی قبل از هر چیز به مبانی فلسفی نیاز دارد تا براساس آن جهت گیری های (رویکردهای) اساسی برنامه بیان شود. فلسفه روی اهداف، مقاصد، محتوا و آموزش برنامه درسی تربیت بدنی اثر مستقیم دارد. موضوعاتی که در فلسفه مورد بررسی قرار می گیرند عبارت اند از: جهان شناسی، انسان شناسی، معرفت شناسی، و ارزش شناسی.

ب) مبانی روان شناختی برنامه درسی تربیت بدنی: داشتن اطلاعات لازم درباره ویژگی های رشد جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی، نیازها و علایق دانش آموزان در درس تربیت بدنی ضرورت دارد. همچنین، داشتن اطلاعات در زمینه ماهیت یادگیری و عوامل و شرایط آن برای تدوین برنامه های درسی تربیت بدنی ضروری است. یادگیرنده، محور برنامه های درسی است. بدیهی است اگر تصویر دقیق و مناسبی از ویژگی ها و مشخصات دانش آموزان در درس تربیت بدنی در اختیار نباشد، اهداف و مقاصد برنامه درسی به نتیجه نمی رسد. ابعاد و جنبه های متفاوت رشد فراگیرندگان که در روان شناسی تربیتی مورد مطالعه قرار می گیرد، می تواند یکی از منابع برنامه درسی باشد. اغلب روان شناسان، ابعاد رشد فراگیرندگان را شامل ابعاد جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی می دانند. ج) مبانی جامعه شناختی برنامه درسی تربیت بدنی: در مبانی اجتماعی و جامعه شناختی برنامه درسی تربیت بدنی،

نیاز جامعه به افراد سالم و تندرست به عنوان پایه و اساس توسعه و پیشرفت اجتماعی، فراگیری کار جمعی، تمرین مشارکت اجتماعی و کسب شیوه زندگی فعال، محورهای اصلی به شمار می آیند.

بدون شک تدوین برنامه درسی تربیت بدنی با توجه به مبانی فلسفی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، موجبات رشد اجتماعی، اخلاقی و زمینه‌ساز سلامت روانی و جسمانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کشور را فراهم می‌آورد. (جوادی‌پور و نوروززاده، ۱۳۹۰).

آموزش هوش هیجانی از طریق برنامه درسی تربیت بدنی

برنامه درسی تربیت بدنی با توجه به اهمیت آن در نظام آموزشی و آثار و کارکردهای آموزشی، تندرستی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی، اخلاقی و سیاسی آن، نقشی اساسی در تحقق اهداف تعلیم و تربیت ایفا می‌کند. نخستین برنامه‌های تربیت بدنی در ایالات متحده، برنامه‌های آموزش تربیت بدنی مبتنی بر رشته‌های ورزشی بودند. این وضعیت در برنامه‌های درسی تربیت بدنی آموزش و پرورش ایران هم وجود داشت. برنامه تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی و هیجانی (عاطفی) در جامعه دارد، می‌تواند نقش بهتری در این زمینه ایفا کند. در همین راستا، سه رویکرد آموزش ورزش‌ها، آمادگی جسمانی و حفظ سلامت، و مدل چند فعالیتی، در ارائه برنامه درسی تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران در نظر گرفته شد (جوادی‌پور و نوروززاده، ۱۳۹۰).

در تربیت بدنی هدف از «یادگیری از طریق حرکت» درک این حقیقت است که تربیت بدنی مؤثر می‌تواند تأثیر مثبتی بر رشد شناختی -

عاطفی (اجتماعی - هیجانی) کودکان بگذارد. وجود برنامه‌های تربیت بدنی، بهداشت و تندرستی، و آمادگی جسمانی، برای تقویت قوای ذهنی و یادگیری، همه افراد بشر لازم است. بر همین اساس، برنامه درسی تربیت بدنی در سلامت روانی و جسمانی و به تبع آن در نشاط و شادی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد.

کتی کوهن می‌گوید: «برای پرورش هوش هیجانی طبیعتاً بهتر است که از دوران کودکی شروع کنید.» او که یک مددکار اجتماعی بالینی در «فیرفاکس» ویرجینیا در حومه شهر واشنگتن است، شرکت در فعالیت‌های

حرکتی گروهی را بهترین راه برای پرورش مهارت‌های اجتماعی قوی در کودکان و نوجوانان می‌داند. از آنجا که کودکان علاقه دارند زمان زیادی از روز را با فعالیت‌های حرکتی و بازی سپری کنند، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های کوچک و از طریق تمرین‌های کاربردی برای برقراری بهتر ارتباطات، حل

مسئله، مدیریت خشم و استرس و حتی تأثیرگذاری مثبت بر دیگران می‌تواند مفید باشد. کوهن می‌گوید: «در یادگیری مهارت‌های اجتماعی، مشکل اغلب افراد کنترل هیجانات به‌طور مؤثر است. همان‌طور که دکتر بویاتسز اشاره می‌کند، نادیده گرفتن هیجان‌انگیز می‌تواند اثر نامطلوبی بر تندرستی، شادی و سلامتی عمومی ما بگذارد؛ بدون

این که میزان هوش یا سواد ما (عظیمی، ۱۳۸۷).

نیاز به سلامت و آمادگی جسمانی،

هوش در لغت به فهم، شعور، درک، آگاهی، بیداری، بجا بودن حواس، زیرکی و زرنگی، و عقل و خرد معنا شده است اما مفهوم اصطلاحی هوش از دیدگاه روان‌شناسی «جوهر دانایی و یا توانایی یادگیری» است



تعلق به گروه، موفقیت، کسب مهارت‌های ورزشی برای گذران اوقات فراغت، یادگیری مهارت‌های اجتماعی و نیاز به تحرک در درس تربیت‌بدنی، و نیاز جامعه به افراد سالم و تندرست پایه و اساس توسعه و پیشرفت اجتماعی محسوب می‌شوند و فراگیری کار جمعی، تمرین مشارکت اجتماعی و کسب شیوه زندگی فعال، محورهای اصلی برنامه تربیت بدنی به شمار می‌آیند. هم‌چنین، توجه به علم تربیت بدنی به‌عنوان یک رشته علمی مستقل، ضروری است. در تدوین برنامه درسی تربیت بدنی نظام آموزش و پرورش باید به جهت‌گیری‌ها، رویکردها و به‌ویژه مبانی فلسفی، اجتماعی و روان‌شناختی برنامه درسی تربیت‌بدنی توجه ویژه‌ای شود. بدون شک، تدوین سلامت روانی و جسمانی، و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کشور را فراهم می‌آورد.

نتیجه‌گیری

رشد و تکامل همه جانبه کودکان و نوجوانان با پرداختن به همه ابعاد وجودی آنان میسر می‌شود و کوتاهی در پرورش هر یک از این ابعاد، کاستی‌هایی را در رشد و تکامل دانش‌آموزان به دنبال خواهد داشت. هدف غایی یا آرمان تربیت‌بدنی، رشد مطلوب دانش‌آموزان در ابعاد فیزیکی، شناختی، عاطفی و اجتماعی از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی برنامه‌ریزی شده است. محصول چنین آموزش‌هایی، تربیت فرد فرهیخته در تربیت بدنی است؛ یعنی مفهومی شبیه مفهوم انسان کامل. ذات ورزش و تربیت بدنی، به‌ویژه در ورزش‌های گروهی، تعامل و همکاری با دیگران را می‌طلبد و نیازمند آگاهی از هیجانات و احساسات سایر افراد تیم در یک موقعیت خاص است و هم‌چنین، در شرایط ورزشی موقعیت‌هایی برای ایجاد خشم، عصبانیت، همدلی، مشارکت با دیگران و... فراهم می‌شود. از این رو ورزش که از ظرفیت بالایی برای تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان برخوردار است، می‌تواند بستر مناسبی برای تعامل صمیمانه دانش‌آموزان با یکدیگر فراهم کند. بنابراین لازم است در تدوین برنامه درسی تربیت‌بدنی به پرورش عواطف و احساسات و به‌ویژه نقش هوش هیجانی توجه بیشتری شود و اهداف برنامه درسی تربیت‌بدنی مورد توجه مجدد و موشکافانه‌تری قرار گیرد؛ به‌طوری‌که در اهداف تدوین شده رشد و شکوفایی هر چه بیشتر هوش هیجانی و توانمندی‌های عاطفی و احساسی دانش‌آموزان مدنظر قرار گیرد.

با این دیدگاه، تدوین برنامه درسی تربیت بدنی وظیفه‌ای خطیرتر و سنگین‌تر از قبل خواهد بود. برنامه این درس باید به گونه‌ای تدوین شود که معلمان تربیت بدنی بتوانند با آگاهی دقیق از احساسات و هیجانات خود و کنترل صحیح آن‌ها، از هیجانات و احساسات دانش‌آموزان و نحوه مدیریت

و هدایت آن‌ها نیز آگاهی یابند، از این طریق گام مهمی در جهت پرورش هوش هیجانی و عاطفی دانش‌آموزان خود بردارند و نقش فعال‌تری در آماده‌سازی نسل آینده جامعه ایفا کنند. معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند ضمن تعامل خوب با دانش‌آموزان، یک محیط امن عاطفی برای آن‌ها به‌وجود آورند؛ به گونه‌ای که بتوانند با آزادی و امنیت خاطر درباره احساساتشان گفت‌وگو کنند. هم‌چنین با آموزش مهارت‌های اجتماعی مانند برنامه‌های کنترل خشم و عصبانیت، همدلی، سرکوب نکردن احساسات، استفاده از هیجانات مثبت، کنترل هیجانات منفی و... در موقعیت‌های ورزشی، در راه اعتلای هر چه بیشتر هوش هیجانی و به دنبال آن موفقیت تحصیلی و ورزشی دانش‌آموزان خود گام بردارند.

پی‌نوشت‌ها

1. Goleman
2. Cognitive intelligence
3. Emotional intelligence
4. Intelligence quotient
5. Etzioni
6. Lichona
7. Adolphs
8. Damasio
9. Saarni
10. John Mayer
11. PeTer Salivey
12. Bar-on
13. Kierstead
14. Barsade
15. Kreitler

منبع

۱. آقازاده، محرم (۱۳۸۶). نظریه برنامه درسی تربیت بدنی. انجمن مطالعات برنامه درسی ایران.
۲. رضایی، علیرضا (۱۳۸۶). «مطالعه تطبیقی پیرامون فلسفه، اهداف و چگونگی توسعه مشارکت خانواده‌ها در ورزش پرورشی ایران و کشورهای منتخب و ارائه الگوی مناسب، طرح پژوهشی». وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. تهران.
۳. عباس‌آبادی، رضا (۱۳۸۸). «تأثیر هوش هیجانی مدیران بر رضایت شغلی کارکنانشان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس. تهران.
۴. عظیمی، فیروزه (۱۳۸۷). «هوش هیجانی و مدیریت صحیح ارتباطات». نشریه روابط عمومی شماره ۶۶.
۵. قمرانی، امیر و جعفری، حمیدرضا (۱۳۸۳). «درآمدی بر هوش هیجانی و نابینایی». نشریه تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۲۵.
۶. گانینی، عباسعلی (۱۳۹۰). «نقشه راه». فصل‌نامه رشد آموزش تربیت بدنی. شماره ۳۹.
7. Adolphs, R., & Damasio (2001). The Interaction of affect and cognition: A neurobiological Perspective. In J. Forgas (Ed), The Handbook of Affect and social cognition.
8. Bar-on, R., Emotional quotient (EQ-I). Www.Eiconsortium. Org, 1997.
9. Barsade, S., Gibson, D. E. Group emotion: A view from the top and bottom. In D. G. e. al. (ED), (1998). Research on managing groups and teams, Greenwich: CTI: AI press.
10. Chernise, C., Emotional intelligence: What it is and why it matters, Annual meeting of the society for industrial and organizational psychology, New Orland, la, April 15, (2000).

بازی‌های ورزشی

اگر بازی‌های ورزشی به‌خوبی آموخته شوند دانش‌آموزان را قادر می‌سازند تا تناسب اندام خود را بهبود بخشند، مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرند و با دوستان خود همکاری داشته و عقل و خرد خود را به‌گونه‌ای مدبرانه در حل مسائل به‌کار گیرند. اما اگر آموزش این بازی‌ها به‌صورت ضعیف انجام گیرد، دانش‌آموزان ممکن است یاد بگیرند که اصل بر برنده‌شدن است و تقلب، تدبیری مناسب و تنها شیوه قوی برای کسب موفقیت است. پرسش در مورد چگونگی آموزش بازی‌های ورزشی، از قدیم تا امروز، موضوعی بحث‌برانگیز و قابل بررسی برای معلمان تربیت‌بدنی بوده است. در واقع، آنچه که ما به‌عنوان معلمان تربیت‌بدنی از بازی‌های ورزشی تصور می‌کنیم و شیوه‌ای که برای آموزش آن‌ها به دانش‌آموزانمان به‌کار می‌گیریم، معرف باور و ارزشی است که برای فعالیت‌های بدنی قائلیم. همچنین چگونگی تدریس بازی‌های ورزشی به دانش‌آموزان به وضوح نشانگر طرز تفکر و باور ما درباره جنسیت، تنوع نژادی و یادگیری است. مرور تاریخچه مختصر زیر می‌تواند برخی شیوه‌های بازی‌های ورزشی و روش‌هایی را که آموزش داده شده‌اند و تأثیر چشم‌گیر آن‌ها بر سیستم تربیت‌بدنی کانادا برای ما ترسیم کند.

«بازی‌های ورزشی» به تمامی جنبه‌های تربیت‌بدنی مدارس نفوذ کرده‌اند. از آن‌ها به‌عنوان روشی برای گرم کردن بدن یا ابزارهای آموزشی تعدیل شده استفاده می‌شود و به‌دلیل مزیت‌های باارزشی که برای یادگیری‌اند به‌عنوان فعالیت‌هایی مرکب، یاد داده می‌شوند. این فعالیت‌ها، اگرچه در کلاس درس و در قالب حرکات موزون، ژیمناستیک، فعالیت‌های فضای باز، آمادگی جسمانی، فعالیت‌های تفریحی یا ورزش‌های رقابتی انفرادی مثل کشتی رخ می‌دهند، در بسیاری از موارد برخی از اشکال بازی‌های ورزشی برای کمک به دانش‌آموزان در یادگیری مفاهیم پایه حرکتی و یا فعالیت‌های حرکتی که باید یاد گرفته شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. بازی‌های ورزشی به‌منظور توانا ساختن دانش‌آموزان تمامی رده‌های سنی در دست‌یابی به محدوده‌ای از «توانایی‌های اساسی یا بنیادی»، که در اسناد برنامه درسی معاصر کشور کانادا مشخص شده است یاد داده می‌شوند. دانش‌آموزان در ساعت درس تربیت‌بدنی از طریق شرکت در بازی‌های ورزشی، نه تنها یاد می‌گیرند که چگونه از طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های لذت‌بخش بهره ببرند، بلکه هم‌زمان با گذر از دوران مدرسه در معرض مفاهیم رفتاری، فلسفی و ادراکی پیچیده‌تری قرار می‌گیرند.

کلیدواژه‌ها: بازی ورزشی، تربیت‌بدنی، آموزش

آموزش و تربیت در بازی‌های ورزشی

تحلیلی



نویسنده: الن سینگلتون

مترجمان: جواد آزمون، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی حمید رحمانی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی، دبیر تربیت‌بدنی مدارس تاکستان



چه تفاوتی بین «بازی ورزشی» و «ورزش» وجود دارد؟

اگرچه ما گاهی دو کلمه «ورزش» و «بازی ورزشی» را به جای هم استفاده می‌کنیم، اما با بررسی دقیق‌تر درک می‌کنیم که این دو کلمه در حقیقت دو معنای کاملاً متفاوت دارند. به‌طور خلاصه می‌توان ورزش را به‌عنوان یک بازی ورزشی که ساختاری رسمی و قانونی دارد، توصیف کرد. به‌عبارتی دیگر؛ ورزش شکل توسعه‌یافته‌ای از بازی‌های ورزشی است، اما ویژگی‌های منحصر به‌فردی دارد که آن را از بازی ورزشی متمایز می‌کند. ورزش یک بازی ورزشی رقابتی و مشتمل بر مهارت‌های جسمانی فراوان است و عموماً طی یک دوره‌ی زمانی طولانی تمرین می‌شود (به نقل از تامبورینی، ۲۰۰۰). شرلی برگمان در یو (۲۰۰۳)، اهمیت این ضرورت را که یک فعالیت قبل از اینکه ورزش نامیده شود، سابقه و پیشینه‌ای لازم دارد خاطر نشان کرد؛ زیرا وی معتقد بود که پیشینه یا تاریخچه مانع از آن می‌شود که به بازی‌های ورزشی که بچه‌ها در حین بازی کردن ابداع می‌کنند، ورزش اطلاق شود. ورزش چیزی بیش از یک مجموعه از قوانین و وقوع یک «بازی انفاقی» است. لوی (۱۹۶۸) معتقد بود که ورزش نسخه‌ی نهادینه شده‌ای از بازی ورزشی خاصی است که از نمونه‌های قدیمی و مرسوم یک «بازی» ناشی شده که رهنمودهایی برای بازی‌های آینده معین کرده است.

امروزه بازی‌های ورزشی به‌حدی با تربیت‌بدنی تلفیق و عجین شده‌اند که باور اینکه در گذشته به‌عنوان بخشی از محتوای برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی در نظر گرفته نمی‌شده‌اند سخت است. یکی از اولین کتاب‌های درسی در اونتاریو برای دانشجویان کالج‌ها، مؤسسات دانشگاهی، دبیرستان‌ها، عموم، مدارس خصوصی و مستقل و مؤسسات آموزش ژیمناستیک که در گذشته‌های دور مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش اونتاریو قرار داشته، کتاب «تربیت‌بدنی» است. این کتاب مشتمل بر نمونه‌های تمرینی ورزش‌ها، ورزش‌های سوئدی و ژیمناستیک بود و برای اولین بار در سال ۱۸۸۶ به چاپ رسید: یک کتاب درسی علمی، که تقریباً شامل تمامی تمرینات اصلی و مقدماتی مورد نیاز برای کارا بودن، جالب توجه بودن و عمومی ساختن تربیت‌بدنی بود.

بدنه‌ی اصلی کتاب اختصاص دارد به شرح سه نوع فعالیت‌های تمرینی، ورزش‌های سبک یا سوئدی و ژیمناستیک همراه با تمرینات خاص مناسب برای پسرها و دخترها در هر سه بخش. تا آن زمان بازی‌های ورزشی فعالیت‌هایی بودند که در زنگ‌های تفریح قبل و بعد از کلاس‌ها انجام می‌شدند. در واقع، به‌رغم اینکه این بازی‌ها برای ایجاد و تدارک خوشی، نشاط و سرگرمی

برای کودکان مفید بودند، به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی تحصیلی در نظر گرفته نمی‌شدند (به نقل از کارتیبو، ۱۹۸۰).

به نقل از هیئت امنای آموزش و پرورش (۱۹۹۰)، نسخه‌های برنامه‌ی درسی تمرینات بدنی مدارس ابتدایی عمومی یا دولتی، چاپ بریتانیا؛ یعنی اولین راهنمای برنامه‌ی درسی جامع منتشر شده برای معلمان تربیت‌بدنی در بریتانیا، توسط شورای اجرایی اتحادیه‌ی استراتکونا به‌عنوان برنامه‌ی درسی تمرینات بدنی مدارس در سال ۱۹۱۱ برای معلمان کانادایی دوباره نویسی شدند. بنا به اظهار میکرو (۲۰۰۹)، برنامه‌ی اتحادیه‌ی استراتکونا اولین برنامه برای گسترش ملی درس تربیت‌بدنی در تمامی استان‌ها بوده و در سال ۱۹۰۹ آغاز شده است. بازی‌های ورزشی در این متون در ضمیمه و تحت عنوان تمرینات بدنی تکمیلی یا اضافی فهرست شده بودند. تنها دو یا سه صفحه از بیش از صدوپنجاه صفحه به این موضوع اختصاص داده شده بود. اما از نقطه نظرات بیان شده در زیر کاملاً واضح است که معلمان معاصر درس تربیت‌بدنی معتقدند که مرسوم و اضافه شدن این بازی‌ها به محتوای برنامه‌ی درسی یک گام مهم و رو به جلو بوده است:

«ارزش اضافه شدن بازی‌های ورزشی به برنامه‌ی تربیت‌بدنی، که می‌تواند تمایل شدید به بازی سالم و بی‌خطر را به کودکان القا کند، به هیچ‌وجه وظیفه‌ی کوچکی برای یک مدرسه محسوب نمی‌شود. گذشته از این، بازی‌های ورزشی اثر جسمانی واقعی بر کل بدن دارند و این رابطه می‌تواند حاوی این پیام باشد که در حین بازی‌های ورزشی احتمالاً مقدار قابل توجهی تمرین بدنی همراه با تلاش و خستگی نسبتاً کم و حتی در مقیاسی بزرگ‌تر انجام شود، زیرا تمرین به‌طور طبیعی دارای این ویژگی است (شورای اجرایی اتحادیه‌ی استراتکونا، ۱۸۵).»

بعد از ۱۹۱۹، این بخش، یعنی بازی‌های ورزشی در ذیل شاخه‌ی جدید با عنوان «فعالیت‌های تمرینی عمومی» در برنامه‌ی درسی تجدیدنظر شده، قرار گرفت. بر طبق گفته‌ی نویسندگان ناشناس، در ویرایش جدید سرانجام بازی‌های ورزشی به‌طور رسمی بخشی از برنامه‌ی مدارس کانادا شدند.

بازی و بازی‌های ورزشی از منظر پیشرفت‌گرایان

در ایالات متحده آمریکا، جان دیویی (۱۹۱۶ و ۱۹۰۸ و ۱۸۹۹)، نظریه‌پرداز برجسته‌ی تعلیم و تربیت، با استناد و تکیه بر یافته‌های پژوهشی فراوان در علم نوین روان‌شناسی، به‌خصوص در زمینه‌های

ارزش

اضافه شدن بازی‌های ورزشی به برنامه‌ی تربیت‌بدنی، که می‌تواند تمایل شدید به بازی سالم و بی‌خطر را به کودکان القا کند، به هیچ‌وجه وظیفه‌ی کوچکی برای یک مدرسه محسوب نمی‌شود

رشد و یادگیری کودک، به حمایت از جنبشی متفاوت از رویکردهای آموزشی رایج برخاست، یعنی رویکردهایی که در آن‌ها دانش‌آموزان عادت داشتند برای مدت طولانی یک‌جا بنشینند، مطابق روند کند محتوای برنامه کلاسی پیشرفت کنند و درس‌ها را برای بیان و توضیح در کلاس حفظ کنند. رویکرد دیویی، تمرکز تدریس محوری را بر شیوه دانش‌آموز محوری قرار داد که در آن، یادگیری شخصی بر اساس آمادگی، علاقه و انگیزه شخصی انجام می‌شد. دیویی و سایرین، که به‌عنوان پیشرفت‌گرایان شناخته می‌شدند، تقریباً در آغاز قرن بیستم، این جنبش اجتماعی را آغاز کردند. در این عصر تغییر و تحولات سریع اجتماعی و علمی و پزشکی؛ پزشکان، سیاستمداران و مربیان طرفدار فعالیت‌بدنی، ایده «بهبود شرایط زندگی شخصی، تندرستی و بهزیستی» را مطرح کردند (به نقل از آزاریتو، مونرو و سولومون، ۲۰۰۴، ص ۳۷۷) و به‌دنبال آن سازمان‌هایی مثل «انجمن آمریکایی زمین بازی» شکل گرفتند. طی دهه ۱۹۲۰، در ایالات متحده آمریکا، اصلاح‌گرایان تربیتی که درگیر جنبش ملی زمین بازی نیز بودند، توانستند در تصویب قانون تأسیس تربیت‌بدنی آمیخته با بازی در مدارس آمریکایی تأثیر بگذارند (به نقل از آزاریتو و همکاران، ۲۰۰۴؛ انیس، ۲۰۰۶).

نظریه‌پردازان تعلیم و تربیت در آمریکا، با استناد به نظریه‌های مدرن روان‌شناسی اجتماعی مرتبط با نیازهای دانش‌آموزان، با پیشنهاد رویکردی «بازی محور» برای فعالیت‌های مدرسه‌ای، بر برنامه‌دستی تربیت‌بدنی دوره ابتدایی تأثیر گذاشتند. انیس (۲۰۰۶، ص ۴۴) در مورد این برنامه‌های درسی جدید می‌گوید: «... شکل اجرای بازی‌های ورزشی، حرکات موزون و ورزش، شکل توسعه‌یافته طبیعی بازی‌ها هستند و در نتیجه برای پیشرفت دانش‌آموز شرط اصلی می‌باشند... بازی بیش از اینکه صرفاً یک فعالیت باشد، یک تجربه آموزشی بارز است.»

در مدارس راهنمایی «بازی» شکل متفاوتی به‌خود گرفته بود. در حالی که از دانش‌آموزان ابتدایی انتظار می‌رفت برای یادگیری، درگیر شکل‌های گوناگونی از بازی در حین بازی‌های ورزشی، حرکات موزون و ورزش شوند و یا بنا به گفته وستون (۱۹۶۲، ص ۷۲) «... به لحاظ فیزیولوژیک الگوهای حرکتی دانش‌آموزان را برای انجام فعالیت‌هایی در خانه، محل کار و در فعالیت‌های اوقات فراغت، آماده می‌ساختند»؛ معلمان



تربیت‌بدنی مدارس راهنمایی، مفهوم بازی را به‌عنوان مقدمه‌ای برای شکل‌های شدیدی از رقابت در درون کلاس‌هایشان، مخصوصاً برای دانش‌آموزان پسر، استفاده می‌کردند (به نقل از میچل و میسون، ۱۹۳۴؛ نیکسون و کوزنز، ۱۹۳۵)، همچنین به نقل از میچل و ماسون (۲۸۸، ۱۹۳۴): «اجازه بازی‌های ورزشی انفرادی بر اساس پایه تحصیلی، اما به شرایط محدود، داده می‌شد و بدین طریق دانش‌آموزان، از طریق استفاده زیاد از آن‌ها علاقه‌مند و متمایل به حضور در کلاس باقی می‌ماندند. اما اکنون بازی‌های ورزشی تیمی به‌گونه‌ای شکل گرفته‌اند که هیچ محدودیتی برای ترکیب «بازی»

یا راه‌های ممکن برای «تجربه کردن» در آن‌ها وجود ندارد. بنابراین دانش‌آموز فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را انتخاب کرده و آن را به دفعات انجام می‌دهد.»

در حقیقت، برای بیش از هفتاد سال، کتاب‌های درسی تربیت‌بدنی عمدتاً برای مخاطبان مرد نوشته می‌شد. به‌علاوه، کلاس‌های تربیت‌بدنی معمولاً جدا

از هم بودند و معلمان مرد و زن تقریباً برنامه‌های کاملاً جداگانه‌ای را در کلاس پیاده می‌کردند. تا اواسط قرن بیستم ورزش‌های رقابتی تیمی شدید بخش اصلی برنامه‌های تربیت‌بدنی مردان کانادایی و آمریکایی را تشکیل می‌داد.

معلمان تربیت‌بدنی زن در ایالات متحده و تا حدی نیز در کانادا، (به نقل از هال، ۲۰۰۲؛ لسنکی، ۱۹۸۲، ۱۹۸۶) مفاهیم بازی و ورزش تیمی رقابتی را برای دخترانی که به آن‌ها آموزش می‌دادند، به‌طور کاملاً متفاوتی تعبیر کرده‌اند. این معلمان در برابر روند افزایشی مقدار و شدت ورزش‌های تیمی رقابتی، که در برنامه کلاسی درس تربیت‌بدنی آقایان آشکار بود، مقاومت کردند. معلمان زن بر این باور خود پافشاری می‌کردند که مسابقات سنتی مردانه به‌طور کامل برای زنان جوان نامناسب است. حتی آن گروه از زنانی هم که برای شرکت در مسابقات به سبک مردانه مشتاق بودند، برای رقابت به شیوه مردانه مناسب نبودند (به نقل از سامرز، ۱۹۳۶). به عبارت دیگر، فعالیت‌های رقابتی که صرفاً بر توانایی و تمرین مهارت‌ها تمرکز داشت، مادامی که علائق و نیازهای کلی شخص را نادیده می‌گرفتند، برای این معلمان قابل قبول نبود. به‌علاوه، بنا به برخی اظهارات، ورزش‌ها به جهت متعددی برای زنان و دختران مناسب نبوده‌اند. به‌طور مثال سامرز (۱۹۳۶) چنین اظهار داشته است که:

«... بعضی از ورزش‌ها از لحاظ فیزیولوژی و روان‌شناسی مناسب دخترها و زنان نبودند. ورزش‌هایی مانند بسکتبال،

بازی‌های

ورزشی تاب‌دان حد

تبدیل به بخش بزرگ و اصلی

محتوای کلاس‌های تربیت‌بدنی شده‌اند

که هر تغییر در رویکرد تعلیم و تربیتی به

بازی‌های ورزشی، نشان از تغییرات در

فلسفه مشترک آموزشی مادر مورد

نیازهای دانش‌آموز، متدهایشان در

یادگیری، می‌باشد



لاکراس، فوتبال، والیبال و ورزش‌های دیگر مورد مطالعه قرار گرفتند. ... و برای اینکه این ورزش‌ها متناسب نیازهای دختران و زنان باشند، تغییراتی در آن‌ها انجام شد. چندین سری از مسابقات دو و میدانی به‌طور کامل حذف گردید و دیگر موارد نیز برای دخترها پیشنهاد نمی‌شد. آن‌ها را بیشتر به شنا کردن معمولی توصیه می‌کردند تا شنای سرعتی و استقامتی.»

کلاس‌های تربیت‌بدنی برای خانم‌ها بر تناسب اندام، ورزش‌های سبک (یا سوئدی)، ژیمناستیک و ورزش‌های انفرادی یا دو نفره، که شامل تجارب رقابتی معتدلی بودند متمرکز بود. در اواخر سال ۱۹۶۹ مؤلفان آمریکایی مثل مارگارت مایر و مارگیوریت شوارتز

چنین بیان داشتند که معلمان تربیت‌بدنی خانم تمایل زیادی به استفاده از ورزش‌های تیمی در برنامه‌هایشان ندارند. در توجیه چنین رویکردی مایر و شوارتز (۱۹۶۹، ص ۱) خاطر نشان کردند که دلیل تمرکز و توجه به ورزش‌های انفرادی و دونفره، قابلیت فراوان این ورزش‌ها در انتقال به موقعیت‌های دیگر (والیته دغدغه خطرات مسابقات تیمی)، به‌عنوان مشخصه برنامه‌های تربیت‌بدنی و سرگرمی برای دختران و زنان است. وضع و تصویب قانون حقوق بشر در کانادا به تدریج فرصت‌های بیشتری را برای دختران و زنان جوان برای مشارکت در برنامه‌های ورزشی رقابتی در کلاس و ساعات فوق برنامه فراهم ساخت. این مسئله تا زمان معرفی حق شماره ۹ (معروف به تایتل نهم) از مجموع حقوق مصوب در سال ۱۹۷۲ (به نقل از تایتل نهم، اصلاحیه‌های قانون آموزش و پرورش در سال ۱۹۷۲)، وجود نداشت. حق شماره ۹، یک اصلاحیه در قوانین آموزش و پرورش است. مطابق این اصلاحیه، که فرصت‌های آموزشی بیشتری را در دسترس دانش‌آموزان دختر در مدارس آمریکا قرار می‌داد، برنامه‌های آموزشی متکی بر بودجه عمومی اجازه نداشتند بر اساس جنسیت، میان دختران و پسران تبعیض قائل شوند.

تغییر فنون تعلیم و آموزش بازی‌های ورزشی در کانادا

با گذشت زمان، تأکید بر بازی‌های ورزشی در قالب تربیت‌بدنی، از این پرسش که

«آیا بازی‌های ورزشی باید در برنامه درسی گنجانده شوند؟» به پرسش در مورد اینکه «این بازی‌ها چگونه باید تدریس شوند؟» تغییر کرده است. در بریتانیا و ایالات متحده آمریکا و کانادا تغییر در ادراک نسبت به واژه‌های کار، بازی، ورزش و جنسیت بر رویکردهای آموزشی بازی‌های ورزشی مورد علاقه معلمان تربیت‌بدنی تأثیر گذاشت. در کانادا تعلیم بازی‌های ورزشی بیش از نیم‌قرن عمیقاً تحت تأثیر نظریه‌های کودک محور مکتب پیشرفت‌گرایی، شامل رویکردهای آمریکایی به ورزش رقابتی تیمی، رویکردهای کاملاً تحلیلی تعلیم حرکت و اخیراً رویکرد تعلیمی مفهومی خلاصه شده در اصطلاح تدریس بازی‌های ورزشی برای درک و فهم (TGFU) قرار گرفته‌اند.

در اواخر دهه ۱۹۶۰، توجه معلمان تربیت‌بدنی بر روی شیوه‌ای جدید و بنیادی در تعلیم حرکت به دانش‌آموزان متمرکز شد. در مقاله‌ای در سال ۱۹۷۲، پاتریسیا کریهان چنین اشاره می‌کند: «... در اواخر دهه شصت ... ورود معلمان آموزش دیده در انگلستان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر جا گذاشته است. آن‌ها «آموزش حرکت» را، که به‌طور ضمنی خود اکتشافی و خودیابی را در خود داشت، با خود آوردند (به نقل از کریهان، ۱۹۷۴، ص ۱۴).

در حقیقت «آموزش حرکت» موجب تأکید بیشتر بر روی جنبه‌های نظری مطالعات حرکت انسان شده و برخی از مدرسان برای معرفی آن به‌عنوان تمرین تعلیماتی معلمان تربیت‌بدنی کانادایی تلاش کردند. در استفاده از این رویکرد تحلیلی عالی، معلمان تربیت‌بدنی تشویق شدند تا اصول فیزیکی آگاهی بدنی، آگاهی فضایی، روابط و تلاش (از جمله زمان، وزن، فضا و جریان) (به نقل از هیل، ۱۹۷۹؛ استنفورد، ۱۹۷۸؛ ویلسون، ۱۹۷۹) و قوانین اساسی حرکت و اصول بیومکانیکی مرتبط با کاربردها (به نقل از استنفورد، ۱۹۷۸) را با ژیمناستیک، رقص و دروس مربوط به بازی‌های ورزشی - که کودک محور و تجربی بود و از طریق کشف هدایت می‌شد، با هم ترکیب کنند. برای مثال ساختار مهارت‌های بازی‌های ورزشی به اجزای سازنده اصول حرکت، هم‌چنان که در بالا بدان اشاره شد، و به حرکاتی که قابل یادگیری بوده و برای موقعیت‌های مختلف کاربرد داشتند، شکسته شدند. رقابت و برنده شدن کم اهمیت جلوه داده شد و بر مشارکت و رعایت توالی در توسعه مهارت در بازی‌های اصلاح شده در گروه‌های کوچک، تأکید شد (به نقل از بین، ۱۹۸۵؛ دوچرتی، ۱۹۸۰). در حالی که بسیاری از آموزگاران، آموزش حرکت را با برخی یا تمامی برنامه فعالیت‌هایشان یکی کردند، سایرین درگیر نوع زبان و مفاهیمی در این زمینه شدند که برایشان ناآشنا بود (به نقل از اندرسون، ۱۹۷۸؛ موری، ۱۹۸۱).

با آموزش حرکت مرتبط با برنامه‌های مدارس ابتدایی بود ولی ادعا می‌شد که مناسب کلاس‌های سطح راهنمایی



**بازی‌های
ورزشی جایی امکان
بروز و ظهور پیدا می‌کند
که معلمان تربیت‌بدنی
آنچه را که یاد گرفته‌اند و
می‌دانند، اجرا کنند**

ابزاری کمکی برای معلمان در دستیابی به اهداف تعلیم و تربیت و لذتی که این بازی‌ها برای دانش‌آموزان به ارمغان می‌آورند، جایگاه دائمی آن‌ها را در کلاس‌های تربیت‌بدنی در تمامی سطوح تحصیلی تثبیت کرد. در عین اینکه گنجاندن درس تربیت‌بدنی در برنامه درسی عمومی مدارس تا حد زیادی از طریق برشمردن مزایای اجتماعی، شناختی و فیزیکی توجیه‌پذیر است و معلمان ادعا می‌کنند که دانش‌آموزان از شرکت در بازی‌های ورزشی متنوع فایده می‌برند، حضور بازی‌های ورزشی در برنامه درسی تربیت‌بدنی بدون بحث و جنجال نبوده است. در سال ۱۹۷۹،

دونالد مکینتاش توصیه کرد که تأکید برنامه‌های مدارس ابتدایی بر رقابت، برتری و برنده شدن باید تقلیل یابد (به نقل از مکینتاش، ۱۹۷۹، ص ۳۸). پیشنهادها منتشر شده در سال ۱۹۸۲ برای تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی انترپو توسط دونالد مکینتاش و جان آلبینسون نیاز به برنامه‌هایی را بیان می‌کند که به بازی‌های ورزشی و ورزش‌های رقابتی سنتی کمتری در آن‌ها پرداخته شود (به نقل از مکینتاش و آلبینسون، ۱۹۸۲، ص ۱۶).

در حالی که بحث و جدل در این مورد اثر خود را داشته، این بحث و جدل تنها بخشی از تأثیری کلی است که بازی‌های ورزشی بر روی تربیت‌بدنی در تمامی سطوح تحصیلی داشته‌اند. تغییراتی که در تعلیم و تربیت بازی‌های ورزشی صورت گرفته اغلب اولین نشانه از این است که تغییرات در برنامه تربیت‌بدنی به‌عنوان یک کل در حال وقوع است. زیرا ما شیوه‌های جدیدی از فکر کردن در مورد دانش‌آموزان یا درباره یادگیری یا فعالیت‌بدنی و یا در مورد جایگاهی که همه این موارد ممکن است در جامعه ما داشته باشند، یاد گرفته‌ایم. بازی‌های ورزشی تا بدان حد تبدیل به بخش بزرگ و اصلی محتوای کلاس‌های تربیت‌بدنی شده‌اند که هر تغییر در رویکرد تعلیم و تربیتی به بازی‌های ورزشی، نشان از تغییرات در فلسفه مشترک آموزشی ما در مورد نیازهای دانش‌آموز، متدهایشان در یادگیری، علائق و نگرش‌ها و توانایی‌های بدنی‌شان می‌باشد. تغییر در آموزش بازی‌های ورزشی بر محیط‌های کلاسی و سطح آسودگی ما نسبت به افزایش فزاینده تنوع در جمعیت دانش‌آموزی، تأثیر می‌گذارد. بازی‌های ورزشی از همان ابتدا جایگاه مهمی را در درس تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی و راهنمایی به‌دست آوردند. بازی‌های ورزشی جایی امکان بروز و ظهور پیدا می‌کند که معلمان تربیت‌بدنی آنچه را که یاد گرفته‌اند و می‌دانند، اجرا کنند. برای بیش از هفتاد سال، کتاب‌های درسی تربیت‌بدنی عمدتاً با تصور یک مخاطب مرد در ذهن نویسنده، نوشته شده‌اند. علاوه بر این، کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌طور معمول از هم جدا بودند و مربیان مرد و زن تقریباً به‌طور کامل برنامه‌های جداگانه‌ای را در کلاس‌هایشان پیاده می‌کردند.

نیز هست (به نقل از هیل، ۱۹۷۹؛ استفورد، ۱۹۷۸؛ موری، ۱۹۸۱)، اما معلمان مدارس راهنمایی سریعاً این شیوه تدریس را نپذیرفتند و ترجیح دادند که همان برنامه تدریس قدیمی را به‌کار برند که بر بازی‌هایی تأکید داشت که معلم محور و همراه با تمرکز بر رقابت، برتری و برنده شدن بود. (به نقل از اندرسون، ۱۹۷۸؛ بل ۱۹۷۹؛ کاسنتینو، ۱۹۷۷، ۱۹۷۸؛ دوچرتی و تورکینگتون، ۱۹۸۶؛ مکینتاش، ۱۹۷۹؛ ۱۹۸۲). با وجود رسمیت یافتن برنامه درسی مبتنی بر نتیجه در برنامه‌های درسی کانادا و حتی با وجود کم‌شدن آمار ثبت‌نامی‌ها و نتایج تحقیقی که مبین نارضایتی بسیاری از دانش‌آموزان دختر و پسر از این شیوه بود، تعلیم بازی‌های ورزشی سنتی در زمان حال در بسیاری از کلاس‌های درس تربیت‌بدنی مدارس راهنمایی سراسر کانادا ادامه داشته است (به نقل از گیبونز، وارف، هیگنس، گوال، ون گاین، ۱۹۹۹؛ هامبرت و بلاک لوک، ۱۹۹۸؛ پورتمن، ۱۹۹۵؛ رابینسون و ملنی چوک، ۲۰۰۶).

آموزش حرکت دری را به روی آموزش بازی‌های ورزشی، که این روزها مورد توجه بیشتر معلمان تربیت‌بدنی می‌باشد، باز کرد. امروزه با آنکه طنین برنامه درسی تربیت‌بدنی کانادا از گذشته تأثیر می‌گیرد، اما تدریس بازی‌های ورزشی برای درک و فهم (معروف به TGFU) رویکردی تعلیمی و تربیتی برای آموزش بازی‌های ورزشی است که خاستگاهش بریتانیا بوده و به آرامی توجه بین‌المللی را به خود جلب می‌کند (به نقل از ماندیگو، باتلر و هاپر، ۲۰۰۷). در رویکرد TGFU بازی‌های ورزشی به گروه‌های مشخصی تقسیم‌بندی می‌شوند و ساختار حرکات بازی به مهارت‌ها، راهبردها و راهکارهای طبقه‌ای که بازی در آن قرار گرفته است شکسته می‌شوند. دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا «سواد حرکتی» خود را (به نقل از کنتل، ۲۰۰۷)، با استفاده از مفاهیم بازی ورزشی، که برای کسب توانایی‌های اصلی حرکت اجرا می‌شود، بهبود بخشند. منظور از توانایی‌های اصلی حرکت، توانایی‌هایی است که به‌عنوان پیامدهای برنامه درسی، حاصل به‌کارگیری مهارت‌های خاص و پیروی از اصول دقیق تعلیم و تربیت است. در گذشته، با آنکه رقابت به‌عنوان یک جنبه اصلی از اجرای بازی ورزشی به رسمیت شناخته می‌شد، ولی در این رویکرد تعلیم و تربیتی (یعنی TGFU) به‌عنوان هدف اصلی شرکت در بازی‌های ورزشی قلمداد نمی‌شود و TGFU امکان درگیر شدن و به چالش کشیده شدن دانش‌آموزان، در تمامی سطوح تحصیلی را فراهم و عرضه می‌کند (به نقل از انجمن کانادایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریح و رقص، ۲۰۰۷).

نتیجه‌گیری

بازی‌های ورزشی، ابتدا، به‌عنوان بخشی از برنامه درسی تربیت‌بدنی مدرسه پذیرفته نشده بودند، اما مزیت آن‌ها به‌عنوان

مرجع
Singleton, Ellen, 'More than just a Game': History, pedagogy, and Games in physical Education'. journal of physical and health education, summer, 2010.

مدیریت کلاس

استفاده از الگوهای راهبردی در آموزش
تربیت بدنی و الگوهای مدیریتی
کلاس تربیت بدنی

آموزشی



شراره محمدی

مقدمه

مدیریت کلاس تربیت بدنی، شامل رهبری امور کلاسی از طریق تنظیم برنامه درسی، سازماندهی مراحل کار و منابع، سازماندهی به منظور بالا بردن کار نظارت بر پیشرفت دانش آموزان و پیش بینی مسائل بالقوه می باشد. برنامه های تربیت بدنی که در مدارس ارائه می شوند، فرصت هایی منظم و سازمان یافته برای دانش آموزان فراهم می کنند که از نظر بدنی فعال شده و به فعالیت های ورزشی علاقه مند شوند. اما عواملی مانند آموزش و مدیریت ضعیف، موجب کاهش کارایی برنامه های تربیت بدنی می گردد. معلمان تربیت بدنی کارآ و مؤثر باید قادر به ارائه تدابیر و راهبردهای رایج و روزآمد باشند. مربیان متعهدند پیوسته برنامه های خود را توسعه دهند و از الگوهای اثربخش استفاده نمایند.

اصلاح و بهبود جریان آموزشی نیازمند ارائه الگوهایی با سازمان و ساختار مناسب است که به یادگیری بیشتر و بهتر می انجامد. الگوها مجموعه طرح هایی هستند که به صورت علمی طبقه بندی شده و به صورت فرایندی مرحله به مرحله پیش می روند. طراح آموزشی باید با تبعیت از الگوهای مناسب و راهبردی، اهداف خود را به انجام برساند و کلاس خود را مدیریت نماید. استفاده از الگوهای راهبردی در طراحی برنامه آموزشی، یادگیری و جمع آوری اطلاعات تأثیر مهمی بر فرایند یاددهی - یادگیری دارد و آموزش و مدیریت کلاس را تسهیل می نماید. هدف از نگارش این مقاله ارائه الگویی آموزشی بر اساس راهبردهای طراحی برنامه آموزشی، راهبردهای یادگیری و ارزش یابی می باشد.

کلیدواژه ها: الگوهای راهبردی، آموزش تربیت بدنی، الگوهای مدیریتی



راهنمای طراحی برنامه آموزشی

مربیان برای طراحی برنامه آموزشی خود باید نکاتی را درباره سوابق، توانایی‌ها و تجربه نوآموز، هدف‌های یادگیری و زمینه هدف، اصول مهم سازماندهی تمرین، ساختار تمرین و بازخورد بدانند. (جدول ۱) همچنین بدون در نظر گرفتن مشکلات آموزشی، باید سازوکار اساسی اجرای انسان را به‌خاطر داشته باشند. در واقع مدل مفهومی اجرای انسان، زیربنای سازماندهی تمرین کارآمد محسوب می‌شود. برای استفاده از این مدل، توجه به ویژگی‌های نوآموز، ویژگی‌های مهارت‌های هدف و زمینه اجرای مهارت هدف اهمیت اساسی دارند. (جدول ۲) تهیه فهرستی در مورد ارائه راهکارهای آموزشی مناسب در زمینه آماده‌سازی تمرین، ادامه تمرین و بازخورد تمرین نقش بسیار مهمی در فرایند آموزش و یادگیری دارد.

طراحی برنامه آموزشی، شوت سه گام

هر طرح آموزشی شامل یک یا تعدادی نوآموز، هدف آموزشی، ویژگی‌های مهارت هدف، و ماهیت زمینه هدف می‌باشد. مربی با توجه به سطوح دانشی و مهارتی خود ابتدا باید فهرستی از راهکارهای آموزشی مناسب در زمینه آماده سازی تمرین، ارائه تمرین و بازخوردهای مناسب تهیه نماید. سپس به سؤالات نوآموز کیست؟ هدف چیست؟ و زمینه هدف کدام است؟ پاسخ دهد و در مرحله سوم با استفاده از جداول برنامه‌ریزی تجربه یادگیری و تشخیص تجربه یادگیری محتوای آموزشی خود را بنویسد؟

الف: دانش آموزان: در سطوح مختلف مهارتی قرار دارند، اما در چهار هفته گذشته تحت آموزش یکسان قرار داشته‌اند و با تکنیک شوت ثابت و قوانین دبل و رانینگ آشنایی دارند. از نظر انگیزختگی نیز در سطح متوسط قرار دارند و تعدادی از آن‌ها مضطرب به‌نظر می‌رسند.

ب: هدف یادگیری: با توجه به تنوع سطوح مهارتی دانش آموزان بر مبنای تجربیات آن‌ها، آموزش باید در سه سطح آموزش برنامه، تعدیل و یا بازآموزی باشد. بنابراین، با توجه به نوع مهارت هدف، یادگیری شامل یادگیری برنامه (آموزش مرحله به مرحله شوت سه گام) سپس یادگیری شاخص (اجرای شوت از حالت ثابت/متحرک/دریافت پاس، اجرای شوت از مناطق مختلف، اجرای شوت سه گام با وجود دفاع و تعمیم دادن به شرایط بازی و مسابقه) و هدف نهایی پیشرفت دانش آموزان در شناسایی خطای خود و قابلیت اصلاح حرکت در حین اجرا و یا بعد از اجرا (تغییر طول گام و ارتفاع پرش و یا اصلاح شوت) می‌باشد.

ج: ویژگی‌های مهارت هدف: شوت سه گام بسکتبال،

مهارتی زنجیره‌ای و باز است که با توجه به سرعت اجرا، شرایط پردازش اطلاعات برای سه مرحله شناسایی محرک، انتخاب پاسخ و برنامه‌ریزی پاسخ (کنترل حلقه بسته) وجود داشته و می‌تواند تحت تأثیر بازخورد درونی و بیرونی قرار گیرد. اصل مبادله سرعت-دقت در آن کاربرد داشته و هماهنگی چشم، دست و پا در اجرای حرکت ضروری می‌باشد.

د: ماهیت زمینه هدف: اجرا در حضور سایر همکلاسی‌ها، فشار اعضای تیم و محدودیت‌های زمانی ناشی از قوانین بسکتبال، بخشی از ماهیت زمینه هدف می‌باشد.

راهنمای عمل

بعد از خلاصه کردن تمام اطلاعات مرتبط، با توجه به محدودیت زمانی به طراحی برنامه تمرین می‌پردازیم. ابتدا به

جدول ۱. فهرست تشخیصی تجربه یادگیری

چه کسی؟	چه چیزی؟	کجا؟
• ویژگی‌های نوآموز	• ویژگی‌های تکلیف	• زمینه هدف
• سن	• مجرد/ زنجیره‌ای/ مداوم	• تفریحی
• تجربه	• حرکتی/ شناختی	• رقابتی
• انگیزش	• باز/ بسته	• درمانگاهی
• مرحله یادگیری	• کنترل حلقه بسته	• خانگی
• توانایی‌ها	• بازخورد بیرونی	• حضور و غیبت دیگران
• توجه	• بازخورد عمقی	-
• انگیزختگی	• کنترل حلقه باز	-
• حافظه	• برنامه‌های حرکتی	-
• قابلیت پردازش	• برنامه حرکتی تعمیم یافته	-
• اطلاعات اهداف یادگیری	• مبادله سرعت - دقت	-
• یادگیری برنامه	• دقت فضایی	-
• یادگیری شاخص	• دقت زمانی	-
• کشف و اصلاح خطا	• دستکاری شیء	-
• پالایش مهارت	• شرایط پردازش اطلاعات	-
• تعمیم دهی	• شناسایی محرک	-
-	• انتخاب پاسخ	-
-	• برنامه‌ریزی پاسخ	-
-	• خطر آسیب	-

از کتاب یادگیری حرکتی و اجرا، ریچاردای، اشمیت، کریگای، ریسبرگ، چاپ سوم، ۲۰۰۴.

دلایل لزوم آموزش شوت پرداخته و با نمایش حرکت کارایی شوت را به دانش‌آموزان نشان می‌دهیم. (دانش شناختی) سپس با استفاده از روش بخش‌بخش پیشرونده در شرایط ثابت (مسدود و هر نفر ۳ تا ۵ تکرار پشت سر هم) تکنیک را آموزش می‌دهیم. بعد از چند تکرار، مربی با توجه به سطح دانش‌آموزان بازخورد ارائه می‌دهد. بعد از عبور از مرحله کلامی - شناختی، دانش‌آموزان را به دو گروه نیمه ماهر و مبتدی تقسیم کرده و تمرین را در دو سطح متحرک و ثابت برای هر دو گروه اجرا می‌کنیم و از دانش‌آموزان ماهر برای کمک استفاده می‌کنیم. در این مرحله از بازخورد خلاصه استفاده می‌شود. هنگامی که از ثبات الگو در هر دو گروه مطمئن شدیم، مرحله بعدی تمرین شامل اجرای تکنیک با

دریافت پاس برای گروه نیمه ماهر و تمرین متحرک برای گروه مبتدی به همراه بازخورد خلاصه و گروهی می‌باشد که آن را اجرا می‌کنیم. دانش‌آموزان براساس سطح مهارت اکتسابی می‌توانند در گروه‌ها جابه‌جا شوند. (ایجاد انگیزه) سپس به طراحی تمریناتی در شرایط باز می‌پردازیم. این تمرینات می‌تواند شامل بازی‌های ساده دو و سه نفره و یا بازی دفاع و حمله باشد. در این مرحله داخل شدن توپ به حلقه، همراه با تکنیک صحیح، اهمیت دارد. در جلسات بعدی تمرین شوت سه گام تا مرحله اجرای صحیح ادامه یافته و در تمرینات ترکیبی از آن استفاده می‌گردد.

راهبردهای یادگیری

محدودیت‌های زمانی و کلاس‌های بزرگ، تدریس را برای معلم دشوار می‌سازد به طوری که او نمی‌تواند به شکل مطلوب تدریس کند و با دانش‌آموزان در تعامل باشد. راهبردهای یادگیری ابزارهای ذهنی برای نظم بخشیدن به فرایندهای فکری مرتبط با دانش و مهارت‌های اکتسابی هستند. این راهبردها دانش‌آموزان را قادر می‌سازند به تمرین بیشتری در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی حرکتی بپردازند. دانش‌آموزان نیاز یادگیرنده را به معلم کاهش می‌دهد و معلم مانند نظاره‌گر و تسهیل‌کننده عمل می‌کند. در این روش معلم عناصر کلیدی را مشخص می‌سازد و سپس از دانش‌آموز می‌خواهد به زبان خودش، حرکت را توصیف نماید. این روش امکان برقراری ارتباط بین تجارب گذشته و آموزه‌های جدید را فراهم می‌سازد. ساخت مدلی که شامل توالی کار باشد برای اجرای حرکت توسط معلم ضروری است:

الف. مشاهده اجرای مهارت

ب. مشاهده اجرای مهارت و توضیح دانش‌آموزان راجع به آنچه دیده‌اند.

ج. مشاهده اجرای مهارت و تصویرسازی آشنا (تشبیه حرکت به مهارت‌های قبلی و یا انتقال مثبت)

د. استفاده از تصویر گویا که شامل توالی کار همراه با نشانه‌گذاری باشد و به دانش‌آموزان اطلاعات قابل درک بدهد. این تصاویر در زمان بررسی حرکات یک مهارت و بحث در مورد آن باید قابل استفاده باشد.

راهبردهای جمع‌آوری اطلاعات

ارزش‌یابی فرایندی است که باعث اثربخشی فرایند آموزش می‌گردد. اجزای اصلی ارزش‌یابی مانند نورم‌ها (قواعد)، محتوا، شیوه‌ها و ابزار براساس جزئیاتی مانند محتوای آموزشی و زمینه و ویژگی‌های دانش‌آموزان طراحی شده و می‌تواند موجب توسعه آموزش و یادگیری شود. شیوه

جدول ۲. فهرست برنامه‌ریزی تجربه یادگیری

آماده‌سازی تمرین	ارائه تمرین	بازخورد تمرین
هدف‌گزینی	• مشخص کردن انتظارات	بازخورد درونی
الف) هدف‌های پیامد	• مدیریت انگیزگی	بازخورد بیرونی
ب) هدف‌های اجرا	• تمرکز توجه	الف) آگاهی از نتیجه
ج) هدف‌های فرایند	-	ب) آگاهی از اجرا
• مرحله یادگیری	• نمایش‌ها	• تصمیم‌های آموزشی
• انتقال یادگیری	• راهنمایی	• نوع بازخورد
• مهارت‌های هدف	• تمرین بدنی	الف) برنامه شاخص
• رفتارهای هدف	الف) شبیه‌سازی	ب) بینایی / کلامی / دستی
• زمینه هدف	ب) تمرین بخش‌بخش	ج) توصیفی / تجویزی
• معیارهای اجرا	ج) تمرین با سرعت آهسته	مقدار بازخورد
الف) نتیجه	د) تمرین شناسایی خطا	الف) بازخورد میانگین
ب) فرایند	• تمرین ذهنی	ب) بازخورد خلاصه
ساختار تمرین	الف) فرایندها	دقت بازخورد
• تکامل طرح‌واره	ب) تصویرسازی	تواتر بازخورد
الف) تمرین ثابت	-	-
ب) تمرین متغیر	-	-
• تسهیل انتقال	-	-
الف) تمرین مسدود	-	-
ب) تمرین تصادفی	-	-
ج) نقشه‌ریزی همسان و متغیر محرک - پاسخ	-	-

از کتاب یادگیری حرکتی و اجرا، ریچاردی، اشمیت، کریگای، ریسبرگ، چاپ سوم، ۲۰۰۴.

نتیجه

آموزش و یادگیری مهارت‌های جدید برای معلم و دانش‌آموز، وظیفه‌ای دشوار محسوب می‌گردد. عوامل زیادی در فرایند یاددهی - یادگیری نقش دارند و معلم را با چالش‌های بزرگی در مدیریت کلاس تربیت‌بدنی مواجه می‌سازند. رویکرد مسئله‌محور تا حد زیادی در شناخت تجربیات، طراحی و سنجش آموزش به معلمان و مربیان کمک کرده و طراحی آموزشی را تسهیل می‌کند. دشوارترین و مهم‌ترین بخش آموزش، آماده‌سازی طرح عمل براساس اصول و مفاهیم یادگیری حرکتی است. معلمان نیاز دارند در مورد الگوهای آموزش که توسط سایرین استفاده می‌گردد اطلاعاتی داشته و طرح‌های آموزشی و الگوهای خود را در اختیار سایرین قرار دهند تا از پاداش نهایی آموزش مهارت که همان نوآموز توانمند است لذت ببرند.

ارزش‌یابی باید بازخورد مناسب و قابل درکی هم برای معلم و هم برای دانش‌آموز داشته باشد و شامل حیطه‌های روانی حرکتی (عناوین و محتوای آموزشی جدید)، شناختی (قوانین، تاکتیک‌ها و شیوه‌های تمرین) و عاطفی (بر پایه مشاهدات معلم) باشد. بدیهی است، بهترین لحظه برای سنجش، زمانی است که نوآموز مهارت‌های آموخته شده را در زمینه هدف اجرا کند و باید از مرحله یادگیری تمرین جدا شود. هنگام سنجش عملکرد باید نکاتی در نظر گرفته شود:

- هدف یادگیری، مهارت هدف، زمینه هدف
- در نظر گرفتن فرایندهایی که نشانگر پیشرفت باشند
- زمان‌بندی سنجش‌ها و تعدد سنجش‌های رسمی
- (ارزیابی رسمی در واقع نوعی بازخورد افزوده را نشان می‌دهد و از همان اصول تواتر بازخورد اثربخش پیروی می‌کند.) (۲)
- استفاده از روبریک‌ها^۱ که شیوه‌نامه سنجش‌ها به‌گونه‌ای جزئی شده هستند که سطوح اجرای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری را توصیف می‌کنند. چون روبریک‌ها حاوی شیوه‌نامه‌های دقیق نمره‌گذاری هستند، بنابراین هم چون یک وسیله اندازه‌گیری دقیق در اجرای هر آزمون، وضعیت دانش‌آموز و میزان توانایی و مهارت او را مشخص می‌سازند و اختلاف نظری بین معلم و دانش‌آموز پیش نیامده و آن‌ها می‌دانند برنامه بعدی دانش‌آموز برای پیشرفت در آن مهارت یا حرکت چیست.

جدول ۳

جدول ۳. روبریک ارزش‌یابی مهارت شوت سه گام بسکتبال

تکلیف	شوت سه گام
توصیف تکلیف	دانش‌آموز بتواند هنگام بازی بسکتبال از شوت سه گام استفاده نماید.
معیار سنجش تکلیف	الف. تکنیک صحیح شامل: تعداد گام‌ها/ طول گام‌ها ارتفاع و سرعت پرش/ تکنیک شوت/ فاصله مناسب با حلقه ب. تعداد شوت‌های موفق

سطح - امتیاز	توصیف روبریک
یک	دانش‌آموز بتواند از وضعیت ثابت تکنیک صحیح را اجرا کند.
دو	دانش‌آموز بتواند از وضعیت ثابت تکنیک را اجرا کند و یک شوت موفق از سه پرتاب داشته باشد.
سه	دانش‌آموز بتواند پس از اجرای دربیبل (وضعیت متحرک) تکنیک را اجرا کند و یک شوت موفق از سه پرتاب داشته باشد.
چهار	دانش‌آموز بتواند در حین بازی بعد از دریافت توپ تکنیک صحیح را اجرا کند.



منابع
۱. آزمون، جواد. «عوامل ده‌گانه آسیب‌رسان به برنامه درسی تربیت‌بدنی». فصل‌نامه رشد تربیت‌بدنی شماره ۲۲، زمستان ۸۷.
۲. ریچاردای، اشمیت، کریگای، ریسبرگ (۲۰۰۴). «یادگیری و عملکرد حرکتی، رویکرد یادگیری مسئله مدار»، مهدی نمازی‌زاده و سید محمد کاظم واعظ موسوی، سمت، پاییز ۹۱، ۵۷۵-۵۶۴
۳. حلاجی، محسن. «راهبردهای یادگیری در تربیت‌بدنی»، فصل‌نامه رشد تربیت‌بدنی شماره ۲۳، تابستان ۸۸.
۴. حلاجی، محسن. خوانساری، افسانه. «راهبردهای جمع‌آوری داده‌ها در کلاس تربیت‌بدنی»، فصل‌نامه رشد تربیت‌بدنی شماره ۲۴، بهار ۸۸.

مقدمه

تعریف کنیم. با یک مثال تعاریف روشن تر می‌شوند. صبح با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوید. در حالی که خواب آلود هستند، به ساعت نگاه می‌کنید و زمان را می‌بینید (اندازه‌گیری) و نتیجه می‌گیرید که هنوز وقت دارید که چند دقیقه بیشتر بخوابید (ارزیابی). شما به ابزار اندازه‌گیری زمان (ساعت) نگاه کردید و ارزیابی کردید که می‌توانید چند دقیقه بیشتر بخوابید. این مثال نشان می‌دهد که اندازه‌گیری و ارزیابی فرایندهایی مرتبط به هم می‌باشند.

کلیدواژه‌ها: آزمون، اندازه‌گیری، ارزیابی، تربیت‌بدنی

چند تعریف

آزمون^۱: آزمون عبارت است از یک دستورالعمل، پروتکل و یا تکنیک که برای اندازه‌گیری خصوصیات کیفی و یا کمی جنبه‌های یادگیری شناختی، روانی - حرکتی و

«اندازه‌گیری»^۱ و «ارزیابی»^۲ برای سنجش و تعیین میزان پیشرفت هر برنامه ورزشی حیاتی است. معلم و مربی هر دو دوست دارند. میزان پیشرفت ورزشکار و در نتیجه عملکرد خود را ارزیابی کنند. پیشرفت مهارت‌های ورزشی را می‌توان به سه طریق اندازه‌گیری کرد: آزمون‌های مهارت، مقیاس‌های رتبه‌بندی، و خود عملکرد آزمون‌های مهارت، که روشی است عینی و غالباً برای ارزشیابی هدف‌های روانی - حرکتی گوناگون به کار برده می‌شود. این آزمون‌ها را می‌توان استاندارد کرد یا به طور انفرادی ساخت.

مقیاس‌های رتبه‌بندی، ابزارهای استاندارد شده‌ای هستند که عملکردی را که به‌طور نظری به‌وسیله معلمی ارزشیابی خواهد شد، تعیین می‌کنند. نهایتاً در بعضی موارد از خود عملکرد می‌توان برای ارزشیابی پیشرفت مهارت استفاده کرد. ابتدا نیاز است اندازه‌گیری و ارزیابی را دقیقاً



آزمون، اندازه‌گیری و ارزیابی در تربیت‌بدنی

راضیه رضایی، دانشجوی دوره کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه گیلان
محمد فتحی، دانشجوی دوره دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشگاه تربیت مدرس



عاطفی از آن استفاده می‌شود. مثلاً در تربیت‌بدنی گاهی نیاز است دانش مفاهیم آمادگی جسمانی دانش‌آموز و یا درک او را از قوانین و راهبرد یک بازی خاص با استفاده از یک آزمون نوشتاری اندازه‌گیری کنیم. برای این کار پرسش‌نامه‌های خاصی تدارک دیده می‌شوند. گاهی نیز نیاز است

جنبه‌های حرکتی یک دانش‌آموز اندازه‌گیری شود، برای مثال نیاز است که چابکی و یا سرعت دانش‌آموز اندازه‌گیری شود. به این منظور هم آزمون‌هایی تدارک دیده می‌شوند؛ مانند تست «رفت و برگشت» و تست «۳۶ متر سرعت».

اندازه‌گیری: عمل اجرای یک آزمون با هدف دستیابی به نمرات کمی و یا کیفی است؛ مثل تعداد حرکات درست آزمون دراز و

نشست در یک دقیقه؛ مسافت طی شده در ۱۲ دقیقه؛ میزان رضایت‌مندی از یک برنامه ورزشی. اندازه‌گیری می‌تواند به صورت کمی یا کیفی باشد.

ارزیابی: تفسیر و ترجمه آزمون به اطلاعات معنی‌دار که به معلمان، مربیان و ورزشکاران برای قضاوت و اخذ تصمیمات درست در مورد اطلاعات به دست آمده از طریق اندازه‌گیری کمک می‌کند.

پس به طور خلاصه، آزمون‌ها ابزار و یا دستورالعمل‌های اندازه‌گیری هستند. اندازه‌گیری تعیین کمیت یا کیفیت نتایج آزمون است و ارزیابی فرایندی است جامع که تصمیمات کیفی بر اساس اطلاعات به دست آمده از آزمون و اندازه‌گیری را ارائه می‌دهد.

خصوصیات آزمون

هر آزمونی که برای اندازه‌گیری یک قابلیت تدارک دیده می‌شود، باید دارای خصوصیتی به این شرح باشد:

اعتبار: در مورد اعتبار آزمون‌های مهارت تا اندازه‌ای از طریق ثباتی که بین محیط‌های آزمون و محیط‌های اجرای مهارت اصلی وجود دارد، قضاوت می‌شود. به این معنی که حرکات و فعالیت‌ها باید با آن‌هایی که در ورزش اصلی وجود دارند، متناظر باشند. مثلاً برای ارزیابی پیشرفت مهارت پاس‌دادن در والیبال می‌توان از پاس‌دادن مکرر توپ به دیوار استفاده کرد. البته باید دانش‌آموز در وضعیت مناسبی قرار گیرد.

پس اعتبار آزمون عبارت است از: دقت اندازه‌گیری و ثبات و پایداری. به این معنی که آزمون صفت مورد نظر را با چه دقت و صراحتی اندازه‌گیری می‌کند. به عبارت دیگر، اعتبار آزمون نشان‌دهنده تفاوت بین نمرات مشاهده شده

و نمرات واقعی دانش‌آموز در آزمون مورد نظر است. هر قدر خطای آزمون کمتر باشد، این تفاوت کمتر است و نمره به دست آمده نشان‌دهنده توانایی دانش‌آموز در اجرای مهارت مورد نظر در شرایط مشابه است. عوامل بیرونی (نامساعد بودن جلسه آزمون، بیماری، اشتباه در نمره‌دهی، و ...) و عوامل درونی (محدود بودن سؤالات آزمون، عدم تجانس یا همگنی سؤالات با یکدیگر و ...) بر اعتبار آزمون تأثیر می‌گذارند.

روایی: یعنی آیا آزمون منحصراً آنچه را که مورد نظر است اندازه می‌گیرد یا نه. برای مثال، آیا دوی ۳۶ متر سرعت که برای اندازه‌گیری سرعت تدوین شده است، واقعاً سرعت را اندازه‌گیری می‌کند.

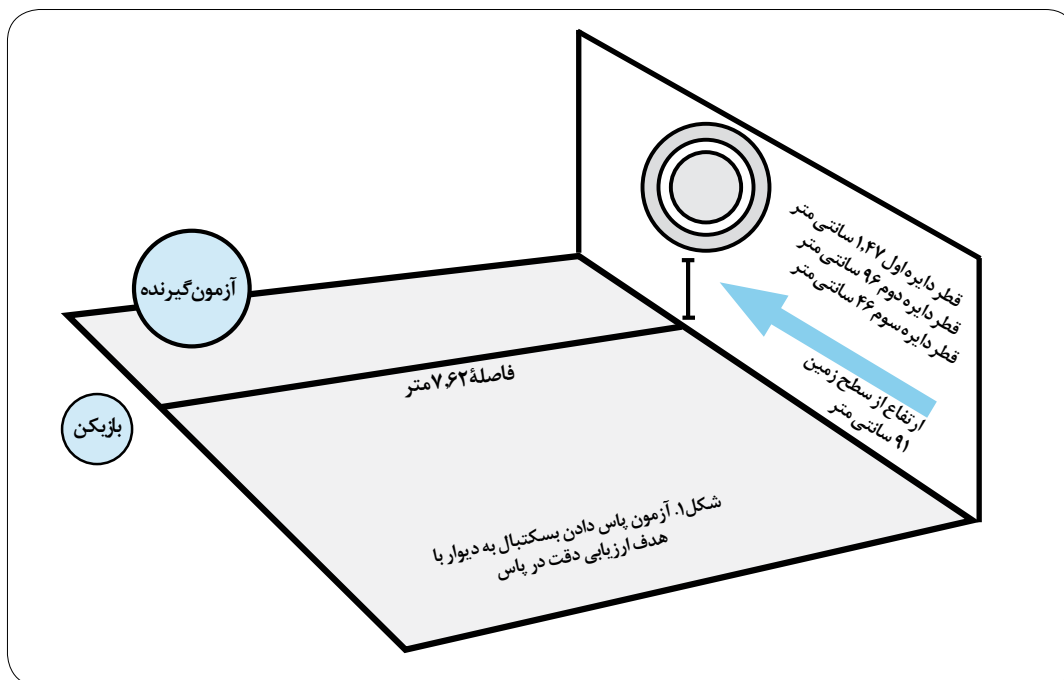
عینیت: عینیت نوعی از اعتبار است که به اجرای آزمون برمی‌گردد. نمره‌دادن و رفتار مجریان آزمون می‌تواند بر اعتبار آزمون اثر بگذارد. اگر یک آزمون به طور مستقل به وسیله دو نفر اجرا و نمره‌دهی شود، نتیجه امتیازات باید مشابه باشد. تسلط مجری بر اجرای آزمون و درک دانش‌آموز از چگونگی اجرا و نمره‌گذاری، موجب افزایش عینیت آزمون می‌شود.

یکی از اهداف درس تربیت‌بدنی در مدارس ایجاد تغییرات دائمی قابل اندازه‌گیری در رفتار روانی - حرکتی دانش‌آموز در زمینه مهارت‌هایی است که از رشته‌های متفاوت یاد می‌گیرند. برای ارزشیابی میزان دستیابی به هدف‌های روانی - حرکتی باید مراحل اندازه‌گیری (آزمون‌ها، مقیاس رتبه‌بندی، یا سایر ابزارها) با اهداف آموزشی هم‌خوانی داشته باشند. معلم باید هدف‌های ارزشیابی را تعیین کند تا بتواند شیوه‌هایی برای ارزشیابی این هدف‌ها در نظر بگیرد. باید اطمینان داشت که آزمون‌های مورد استفاده متناسب با جنس، سن و تجربه دانش‌آموزان باشند. البته می‌توان آزمون‌ها را با توجه به نیازها خود تغییر داد، اما نباید تغییر آن قدر باشد که اعتبار آزمون خدشه‌دار شود.

آزمون‌هایی را که برای ارزشیابی پیشرفت مهارت به کار می‌روند می‌توان به چهار دسته کلی تقسیم کرد:

۱. آزمون‌های دقت؛
 ۲. آزمون‌های پاس با دیوار؛
 ۳. آزمون‌های حرکتی کل بدن؛
 ۴. پرتاب‌ها، پازدن‌ها یا ضربه‌زدن‌ها برای اندازه‌گیری قدرت و یا میزان مسافت.
- تعدادی از آزمون‌ها چند منظوره‌اند. که به آن‌ها آزمون‌های

**مقیاس‌های
رتبه‌بندی، ابزارهای
استاندارد شده‌ای هستند
که عملکردی را که به طور
نظری به وسیله معلمی
ارزشیابی خواهد شد،
تعیین می‌کنند**



بعد از یک پاس تمرینی هر دانش آموز می تواند ۱۰ پرتاب انجام دهد.

نمره گذاری: سه امتیاز برای زدن به وسط دایره، دو امتیاز برای دایره بعدی و یک امتیاز برای دایره بیرونی اختصاص دهید. امتیاز توپ هایی که روی دایره زده می شوند، مثل این است که به بالاتر از دو دایره مجاور خورده است. امتیازها را یادداشت و جمع کل امتیازات بازیکن را مشخص کنید. حداکثر نمره ۳۰ است.

ملاحظات: بهترین نتایج برای اندازه گیری دقت دانش آموزان از ۱۵ تا ۳۰ پرتاب به دست می آید. پرتابها در این دامنه دارای پایایی بیشتری هستند.

آزمون های پاس به دیوار

در آزمون های پاس به دیوار از فرد خواسته می شود که به طور مداوم با شیئی به طرف دیوار ضربه بزند، آن را پاس دهد، پرتاب کند یا با پا بزند. این عمل را می توان به صورت انجام دادن چند آزمایش موفق در یک زمان مشخص (تعداد آزمایش های موفق واحد اندازه گیری است) یا تعداد مشخصی آزمایش در زمان های متفاوت (زمان واحد اندازه گیری است) اجرا کرد.

آزمون سرعت در پاس دادن توپ بسکتبال

هدف: اندازه گیری مقدار سرعتی است که فرد می تواند با آن سرعت به پاس دادن و گرفتن توپ ادامه دهد. وسایل: سطح یا زمین صاف، دیوار محکم، یک زمان سنج و یک توپ بسکتبال که به مقدار استاندارد باد شده باشد (شکل ۲).

ترکیبی می گویند. برای روشن تر شدن مطالب فوق و مرور چند آزمون معتبر، در ادامه نمونه های از آزمون هایی که در رشته بسکتبال توسط «مؤسسه آهپرد»^۲ طراحی شده اند، ارائه می شود. طراحان این آزمون ها رویی و اعتبار آن ها را به ترتیب در دامنه های بین «۰/۹۵-۰/۶۵» و «۰/۹۷-۰/۸۲» گزارش کرده اند.

آزمون های دقت

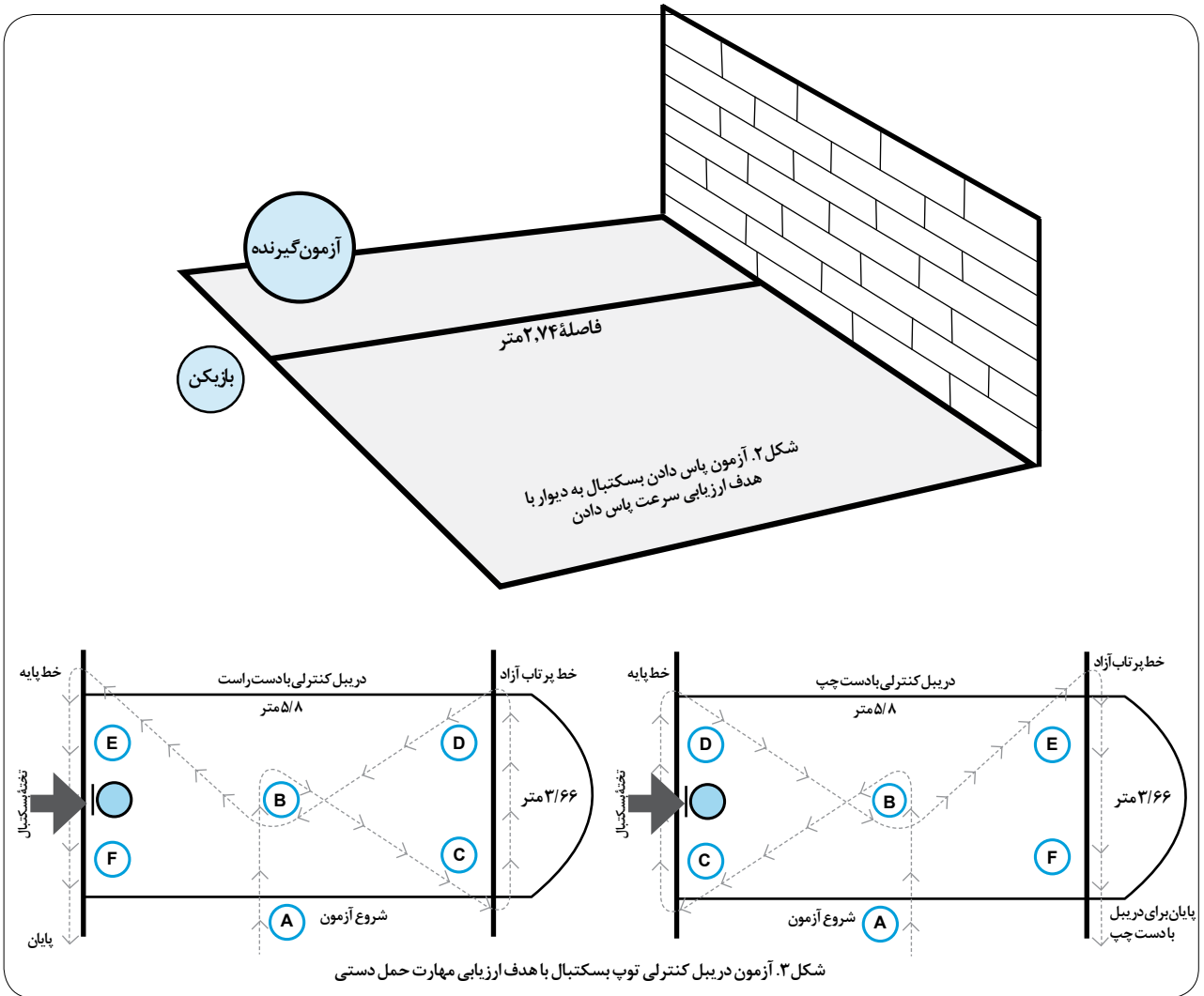
این آزمون ها شامل پرتاب کردن، ضربه زدن، یا با پازدن یک شیء به سوی هدف به منظور اندازه گیری دقت است. مانند سرویس های کوتاه بدمینتون، والیبال، ضربات فوتبال، پرتاب های آزاد بسکتبال و ...

آزمون دقت در پاس دادن توپ بسکتبال

هدف: اندازه گیری دقت به گونه ای که بازیکن بتواند یک پاس دو دستی را به طرف هدف انجام دهد.

وسایل: توپ های بسکتبال که به اندازه استاندارد باد شده باشند؛ یک هدف روی دیوار با یک تکه حصیر یا پارچه که روی دیوار صاف نصب شده باشد؛ گچ یک متر نواری. فاصله تا هدف باید مطابق شکل اندازه گیری و علامت گذاری شود (شکل ۱).

روش: دانش آموز پشت خط ۷/۵ متری در راستای هدف قرار می گیرد و با استفاده از پاس دو دستی (پاس سینه) سعی می کند با توپ بسکتبال به وسط هدف بزند. پاس ها باید در حالی که هر دو پا پشت خط پرتاب قرار دارند، انجام شوند و باید از فشار هر دو دست برای پرتاب استفاده شود.



هم به ثانیه و هم به صدم ثانیه یادداشت می‌شود. زمان دوبار آزمایش را نیز ثبت کنید و بهترین زمان را ثبت نهایی بدانید. (شکل ۳)

ملاحظات: علاوه بر کارکرد آزمونی، این تست کارکرد تمرینی نیز دارد. روش دیگر برای امتیازدهی این است که تعداد پاس‌های داده شده در زمان ۱۵ تا ۶۰ ثانیه را بشماریم و آن‌ها را به‌عنوان امتیاز نهایی ثبت کنیم.

آزمون‌های حرکتی کل بدن (مهارت‌ها)

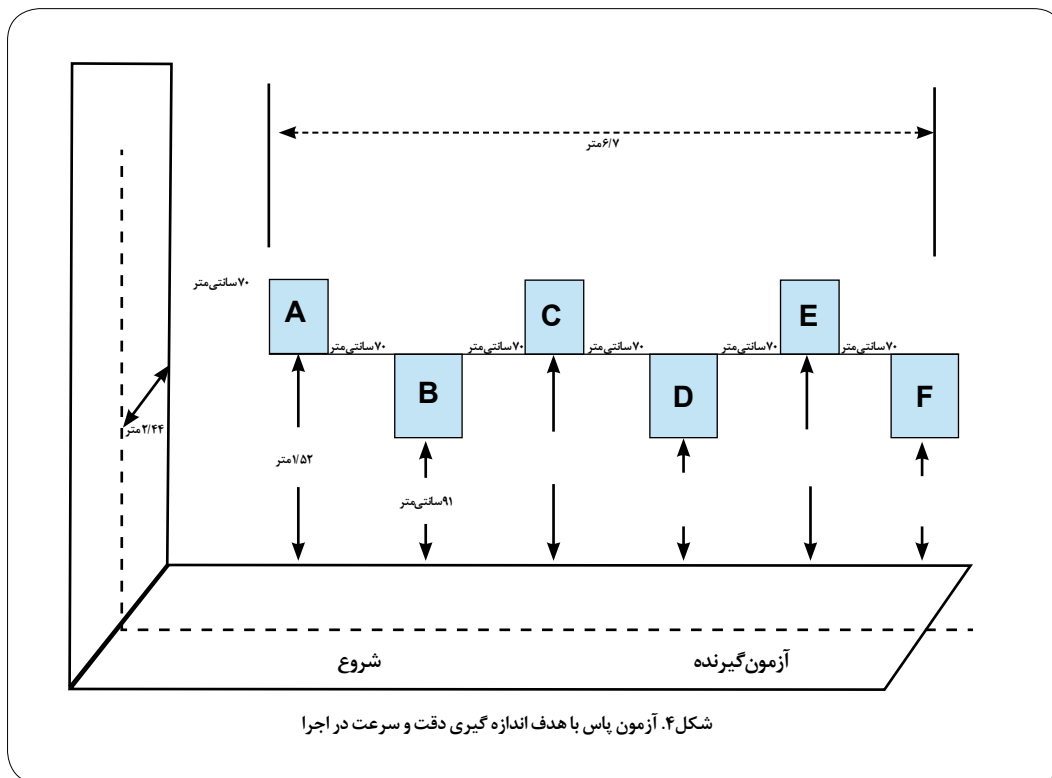
در این آزمون‌ها لازم است فرد با استفاده از حرکات مخصوص ورزشی یک مسیر استاندارد را با دویدن طی کند.

آزمون دریبل کنترلی توپ بسکتبال

هدف: اندازه‌گیری مهارت حمل دستی توپ در حالی که بازیکن حرکت می‌کند.

روش: بازیکن پشت خطی روی زمین و با فاصله ۲/۷ متر از دیوار و به موازات آن می‌ایستد. با علامت «شروع» بازیکن توپ را در ارتفاع حدود سر به دیوار پاس می‌دهد و توپ برگشتی را می‌گیرد و این کار را با سرعت هر چه تمام‌تر ادامه می‌دهد تا تعداد ۱۰ پاس انجام شود. از هر روشی برای پاس‌دادن می‌توان استفاده کرد، اما پاس فشاری (دو دستی) از همه انواع پاس‌ها سریع‌تر است. یک بار تمرین آزمایشی مجاز است. تمام پاس‌ها باید از پشت خط صورت گیرند. توپ باید گرفته و پاس داده شود و نباید زده شود. توپ می‌تواند در هر ارتفاعی به دیوار برخورد کند. اگر توپ افتاد، فرد باید آن را بردارد و از پشت خط ادامه دهد تا توپ ۱۰ مرتبه به دیوار برخورد کند. دو بار آزمایش کامل مجاز است.

نمره‌گذاری: وقت آزمون از لحظه دهمین برخورد توپ به دیوار تعیین می‌شود (بازیکن با علامت «شروع» آغاز می‌کند، ولی زمان سنج تا برخورد توپ به دیوار به کار نمی‌افتد). زمان



اندازه‌گیری و نوار چسب برای تعیین اهداف.

تست پاس: دانش‌آموز پشت خط منقطع، توپ در دست می‌ایستد و با صدای «حاضر» و سپس «شروع» پاس سینه را با نشانه‌گیری هدف A آغاز می‌کند، در حالی که شروع به حرکت به سمت هدف دوم می‌کند.

توپ برگشتی را دریافت می‌کند و به سمت هدف دوم پاس سینه دوم را انجام می‌دهد. این حرکت تا هدف E تداوم دارد. دو پاس سینه پشت سر هم با نشانه‌گیری هدف F اجرا می‌کند. سپس در حالی که شروع به برگشت می‌کند، مجدداً به سمت E، D، A پاس‌های سینه را اجرا می‌کند (شکل ۴). هر دانش‌آموز دو وقت ۳۰ ثانیه‌ای فرصت دارد تا این آزمون را دوبار انجام دهد. نمره بهترین اجرا ثبت می‌شود.

نمره‌گذاری: هر پاسی که به هدف و یا خطوط آن برخورد می‌کند، دو امتیاز و پاسی که به دیوار فضای بین اهداف برخورد می‌کند، یک امتیاز دارد. جمع امتیازات به دست آمده نمره دانش‌آموز محسوب می‌شود.

ملاحظات: اجرای پاس در جلوی خط منقطع به امتیاز منجر نمی‌شود. پاس‌های غیر از پاس سینه مجاز نیستند و امتیاز ندارند.

آزمون پرتاب به منظور اندازه‌گیری سرعت و دقت در اجرا

هدف: اندازه‌گیری سرعت و دقت در اجرا.

وسایل: توپ‌های بسکتبال با باد استاندارد، یک زمان‌سنج و شش مانع که مطابق شکل ۳ چیده شده باشند.

روش: بازیکن از طرف دست غیر ماهر در کنار مخروط می‌ایستد و توپ را در دست می‌گیرد. با علامت «شروع» بازیکن با دست غیر ماهر به سمت مخروط B شروع به دریبل کردن می‌کند و به دریبل کردن در امتداد زمین با دست مسلط و تغییر دست‌ها هنگام لزوم تا گذشتن از خط پایان ادامه می‌دهد. هر بازیکن سه بار این آزمون را انجام می‌دهد. (شکل ۴)

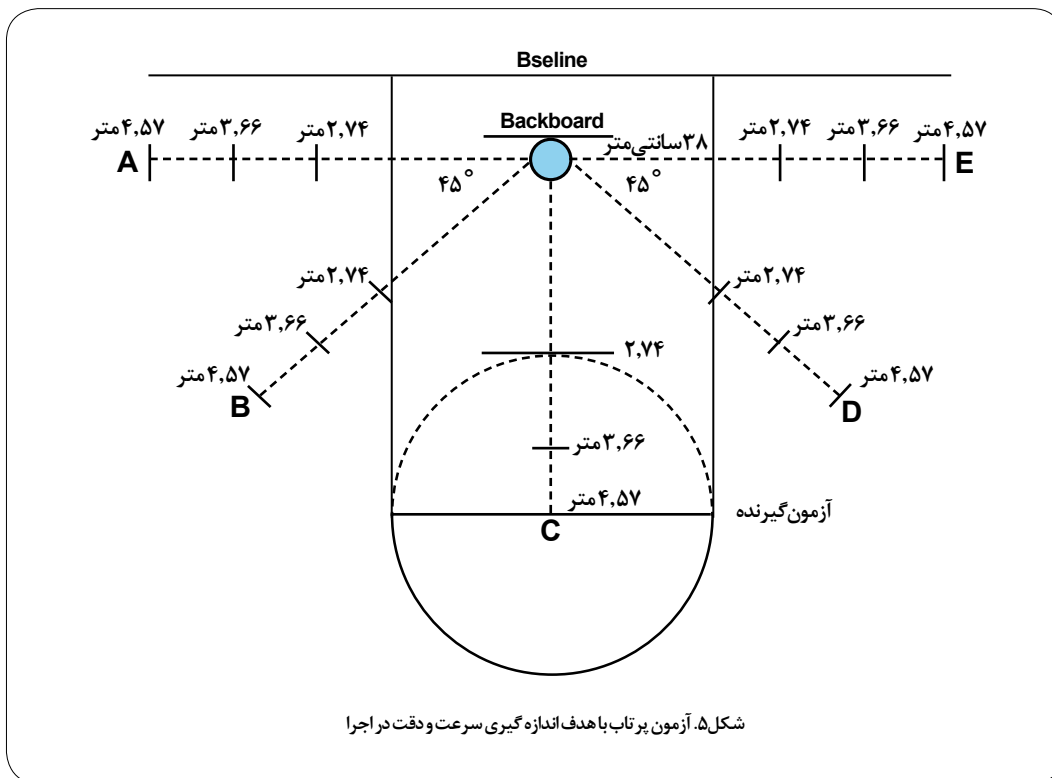
نمره‌گذاری: نمره، زمان صرف شده به ثانیه و دهم ثانیه برای دریبل کردن در کل مسیر است. زمان دو آزمون آخر ثبت می‌شود و جمع این دو، نمره آزمون فرد به شمار می‌آید. ملاحظات: بهتر است این آزمون‌ها در زمین بسکتبال صورت گیرند. باید توجه داشت که با انجام دادن بیشتر، مهارت دانش‌آموزان در اجرای آزمون بهتر می‌شود. از این آزمون‌ها، مانند سایر آزمون‌ها، می‌توان به عنوان تمرین مهارت استفاده کرد. (شکل ۵)

آزمون‌های ترکیبی

۱. آزمون پاس به منظور اندازه‌گیری سرعت و دقت در اجرا

هدف: اندازه‌گیری سرعت و دقت در اجرا.

وسایل مورد نیاز: یک توپ بسکتبال، زمان‌سنج، متر



نتیجه گیری

برنامه های آموزشی بدون اندازه گیری و ارزیابی اجرا می شوند، اما این ارزیابی است که بازخوردها مناسب را برای تعدیل آموزش فراهم می آورد. ارزیابی آنچه را که می خواهیم بسنجیم، باید به صورت دقیق بسنجد.

بی نوشت ها

1. Measurement
2. Evaluation
3. Test
4. Shuttle run
5. 40 Yard sprint
6. Objectivity
7. Ahperd
8. Lay-up

منابع

۱. بوام گارتنر. تدای و جکسون، آندرو اس (۱۳۷۶). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، ترجمه حسین سیاسی و پرورش نوربخش انتشارات سمت، تهران.
۲. شیخ محمود، باقر زاده فضل الله (۱۳۷۷). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، انتشارات علم و حرکت، تهران.
۳. دلاور، علی (۱۳۸۳). احتمالات و آمار کاربردی در روان شناسی و علوم تربیتی، انتشارات رشد، تهران.
4. Lacy Ac, Hasted D N (2003). Measurement and evaluation in physical education and exercise science text book.

وسایل مورد نیاز: زمان سنج، حلقه بسکتبال، توپ بسکتبال، متر اندازه گیری و نوارچسب.

شوت نقطه ای در جا: دانش آموز پشت نقاط پرتاب (متناسب با سن و سطح بازی) حالت آماده به خود می گیرد. و می تواند از هر کجا که بخواهد شروع کند. شکل ۵ نقاط پرتاب را نشان می دهد. با صدای «حاضر» و سپس «رو» دانش آموز پرتابها را به طرف سبد حلقه بسکتبال شروع می کند، توپ برگشتی از حلقه را می گیرد و با دریبل به نقطه پرتاب بعدی می برد و پرتاب بعدی را انجام می دهد. دانش آموز باید سعی کند از همه نقاط تعیین شده پرتابها را اجرا کند. در هر دوره آزمون ۶۰ ثانیه، حداکثر چهار شوت «سه گام»^۸ مجاز است که نباید دو تا از آنها به صورت متوالی صورت گیرد. قبل از دو آزمون اصلی ۴۰ ثانیه ای، یک دور به صورت تمرینی توسط دانش آموز صورت گیرد.

شیوه نمره گذاری: دو امتیاز برای هر شوت موفق و یک امتیاز برای هر شوت که هنگام فرود به قاب برخورد کند، منظور می شود. جمع کل امتیازات ثبت شده از هر دو آزمون نمره نهایی دانش آموز محسوب می شود.

ملاحظات: دانش آموز باید هنگام پرتاب حداقل یکی از پاهایش پشت خط پرتاب باشد. هر سه گام اضافی از چهارمورد، امتیاز ندارد.

تناسب اندام

تناسب اندام برای کودکانی که به حرکات ورزشی تمایلی نشان نمی‌دهند

شیمایا شیروانی بروجنی، کارشناس ارشد آموزش و پرورش ملارد
فریبا شیروانی، کارشناس آموزش و پرورش بروجن



بهتر است به کودکان بگویید که مایلید به همراه او به راه حل این مشکل بیندیشید که این امکان ایجاد تغییر و گرایش وی به سمت ورزش‌های تیمی یا تجربه دیگر فعالیت‌های جدید را فراهم می‌آورد. در زیر به دلایلی در خصوص نامطلوب بودن تمرینات ورزشی برای کودکان اشاره می‌نماییم:

ورزش‌های گروهی می‌تواند باعث پیشرفت و تقویت اعتماد به نفس، حس همکاری و همچنین تناسب کلی اندام کودکان شود و به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند کار با دیگر کودکان و بزرگسالان را یاد بگیرند.

اما برخی از کودکان به طور ذاتی ورزشکار نیستند و ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم، تنفر خود را از ورزش و تمرینات ورزشی اعلام کنند. پس چه باید کرد؟

ورزشکار نیستند و ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم، تنفر خود را از ورزش و تمرینات ورزشی اعلام کنند. پس چه باید کرد؟

چرا برخی کودکان ورزش‌های گروهی را دوست ندارند؟

گسترش مهارت‌ها و توانایی‌های پایه
گرچه برنامه‌های ورزشی متعددی برای سنین قبل از مدرسه وجود دارد اما تا سن ۶ تا ۷ سالگی، کودکان نمی‌توانند مهارت‌های فیزیکی لازم را به طوری که درخور توجه باشد، کسب نموده و توانایی یادگیری قوانین مورد نیاز برای انجام تمرینات ورزشی سازماندهی شده را به دست آورند.

لازم نیست که تمامی کودکان در ورزش‌های تیمی شرکت نمایند، بلکه به کمک فعالیت‌های ورزشی مختلف و بدون شرکت در این گونه تیم‌ها نیز خواهند توانست به اندام دلخواه خود دست یابند. در اینجا باید کمک کنید که چرا کودک شما تمایلی به انجام ورزش ندارد. علاوه بر این، با توجه بیشتر به مسئله اخیر، قادر خواهید بود کودک خود را در زمینه‌های دیگر که بدان علاقه‌مند است، هدایت نمایید.

در این صورت، کودکانی که در یک یا چند ورزش خاص، تمرین آن چنانی نداشته‌اند، ممکن است به منظور انجام فعالیت‌های لازم، چون ضربه زدن به یک توپ فوتبال در حال چرخش یا توپ بیسبالی که توسط بازیکن مقابل پرتاب شده، به مدت زمان معینی احتیاج داشته باشند. با این حال، تلاش آن‌ها در این رابطه و رویارویی با شکست به ویژه در زمین بازی، امکان دارد وضعیتشان را بدتر و یا آن‌ها را عصبی و مأیوس نماید.

آنچه می توان انجام داد

ابتدا با کودک خود در خانه تمرین کنید. اگر رشته ورزشی او بسکتبال، دوی آرام یا دیگر ورزش های توپی است، تفاوتی نمی کند، شما می توانید این فرصت را در اختیار کودک خود بگذارید تا استعدادها و مهارت های او را شکوفا نموده و در محیطی سالم و مطمئن، به اندام دلخواه دست یابد. فرزند شما باید بدون توجه و نگرانی از وجود همتاها و همبازی های او، هر چیزی را تجربه کرده و حتی در این زمینه شکست بخورد. با این کار، شما در واقع می توانید در موقعیت زمانی عالی قرار گیرید

جنبه های رقابتی تیم ها و تمرینات ورزشی

کودکانی که معمولاً نسبت به ورزش و حرکات ورزشی رغبت نشان نمی دهند، هنگامی که گروه ورزشی آن ها تنها به برنده شدن و مسابقه اهمیت می دهد، امکان دارد بسیار عصبی و متنفر گردند.

آنچه که می توان انجام داد

ابتدا باید تمامی برنامه های ورزشی را پیش از انتخاب یکی از آن ها برای کودک خود، بررسی و تحلیل نمایید. در این باره می توان با تیم های ورزشی مختلف و سایر والدین در مورد فلسفه ورزش صحبت نمود. در برخی از مؤسسات و باشگاه های ورزشی چون YMCA هیچ گونه رقابتی میان بازیکنان به چشم نمی خورد. علاوه بر این، در چندین زمینه نیز، امتیازی برای آن ها درج نمی شود.

همین طور که بچه ها رشد می کنند، می توانند به جنبه های رقابتی ورزش و تیم های ورزشی، همانند کسب امتیاز و توجه به برد و باخت های صورت گرفته در هر دوره، فکر نمایند. تعدادی از کودکان با انجام مسابقات، انگیزه به دست می آورند، در حالی که اکثراً تا به سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی نرسند، آمادگی هیچ گونه فشار سخت و روبه افزایشی را نخواهند داشت. به خاطر داشته باشید که حتی در بازی ها و تمرینات رقابتی نیز، جو تیم یا گروه باید برای تمامی شرکت کنندگان مثبت بوده و به عنوان حامی آن ها حفظ گردد.

ترس از زمین بازی

بچه هایی که ذاتاً از ورزش بیزارند یا کمی کم رو هستند، احتمال دارد در تیم های ورزشی احساس راحتی نکنند. بیشتر آن هایی که باهوش ترند، از ناامیدی والدین، شکست تیم ورزشی و هم تیمی های خود، احساس نگرانی می کنند. این امر به ویژه زمانی رخ می دهد که تیم یا گروه مورد نظر، حالت رقابتی داشته باشد و بچه ها نیز هنوز در حال تقویت مهارت ها و توانایی های پایه خود باشند.

آنچه می توان انجام داد

بیش از توان کودکان از آن ها انتظار نداشته باشید. اغلب آن ها ممکن نیست یکی از مدال آوران المپیک یا ورزشکاران مشهور شوند. اجازه دهید کودک شما درک کند که هدف، تنها سرگرمی و دستیابی به اندامی مناسب است، اما در صورتی که تیم ورزشی او مخالف این هدف باشد، شاید بهتر باشد به دنبال سرگرمی جدیدی برای وی بروید.

جهت گیری خاص نسبت به یک نوع ورزش

برخی از کودکان نتوانسته اند ورزش متناسب خود را که شایستگی بیشتری در انجام آن دارند، انتخاب نمایند. شاید کودکی که هیچ موفقیتی در ورزش بیسبال حاصل نمی کند، در ورزش های دیگری چون شنا، دو یا دوچرخه سواری، از استعداد و توانایی بالایی برخوردار باشد. این تفکر در مورد یک نوع ورزش خاص امکان دارد برای بچه هایی که به فعالیت انفرادی علاقه بیشتری نشان می دهند، جذاب تر و خوشایندتر باشد.

آنچه می توان انجام داد

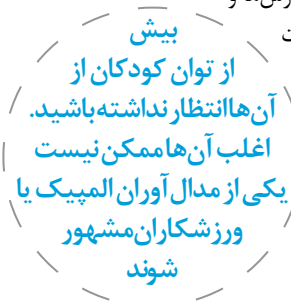
نسبت به تمایل کودکان خود به سایر ورزش ها و فعالیت ها آگاه باشید. این مسئله بسیار مهم است که برای مثال، شما تنها به ورزش بسکتبال تمایل داشتید و خواهان ادامه این ورزش توسط کودکان بودید، اما با وجود این به وی این شانس را بدهید تا بتواند رشته دلخواهش را انتخاب نماید.

دیگر موانع و مشکلات

کودکان در سنین مختلفی به بلوغ می رسند. بنابراین، رنج گسترده ای از میزان قده و وزن و توانایی های ورزشی در میان کودکان در یک گروه سنی وجود خواهد داشت. کودکی که بسیار بزرگ تر یا کوچک تر یا ضعیف تر یا کم تحرک تر از هم گروهی های خود باشد، ممکن است احساس نارضایتی کند. برخی از آن ها حتی از آسیب دیدن هراس دارند و نگرانند که نتوانند همپای دیگران باشند. برای مثال، کودکان چاق ممکن است از شرکت در تیم های ورزشی بیزار باشند. در عوض، افراد مبتلا به آسم به ورزش هایی که نیاز به بازده چندین زیادی از انرژی دارد، مانند بیسبال، فوتبال، ژیمناستیک، گلف و دو، گرایش بیشتری نشان خواهند داد.

آنچه می توان انجام داد

ابتدا باید به قدرت، توانایی ها و علاقه فرزند خود بیندیشید و سپس ورزش یا فعالیتی را که با روحیه وی سازگاری بیشتری دارد، برگزینید. تعدادی از بچه ها از توپ می ترسند. بنابراین تمایلی به



شنا
دوچرخه‌سواری
اسکیت
گلف
شمشیربازی
هنرهای نظامی و جنگی
بازی‌های نهایی بشقاب‌پرنده
اسب‌سواری
اسکیت درون برنامه‌ای
تنیس
پباده‌روی
سرگرمی
ژیمناستیک
دو
یوگا و دیگر کلاس‌های پرورش اندام

بسیال با توپ نرم یا والیبال ندارند، اما ممکن است در ورزشی چون شنا موفق باشند. کودکان چاق، قدرت و توان لازم برای دو را ندارند و به‌جای آن از ورزش شنا لذت می‌برند. یا اینکه افراد قد کوتاه اگر دوست نداشته باشند در تیم‌های بسکتبال شرکت کنند، شاید به ژیمناستیک یا کشتی علاقه‌مند باشند.

در ذهن داشته باشید که برخی از بچه‌ها، فعالیت‌های ورزشی را ترجیح می‌دهند که به‌صورت تک‌نفره و نه تیمی انجام شوند. در کل، هدف این است که نگذاریم این بچه‌ها احساس پوچی، ناامیدی، کناره‌گیری از تیم، ورزش و تمرینات فیزیکی را به خود راه دهند. تلاش کنید علایق کودکان را مدنظر قرار دهید. با درک، شناخت و ایجاد یک محیط امن و تأثیرگذار، می‌توان به پیشرفت فرزند خود در ورزش‌هایی که او انتخاب کرده، کمک کرد.

آغاز تمرینات

پیش از آغاز هرگونه برنامه ورزشی یا تناسب اندام، بهتر است یک آزمایش پزشکی توسط پزشک مربوط از کودک گرفته شود. کودکانی که شرایط پزشکی نامشخصی داشته و یا از مشکلات بینایی، شنوایی یا دیگر ناراحتی‌ها رنج می‌برند، احتمالاً شرکت در برخی تمرینات ورزشی خاص، برایشان مشکل است.

پیش از آغاز هرگونه برنامه ورزشی یا تناسب اندام، بهتر است یک آزمایش پزشکی توسط پزشک مربوط از کودک گرفته شود

دستیابی به اندامی ایده‌آل، بدون شرکت در تیم‌های ورزشی حتی کودکانی که از ورزش و تمرینات ورزشی بیزارند، ممکن است به‌هنگام پیشرفت توانایی‌های خود یا انتخاب یک رشته یا تیم ورزشی مناسب، به شرکت در گروه‌های ورزشی علاقه‌مند گردند. زمانی که ورزش‌های تیمی، فرزند شما را برنمی‌انگیزند، راه‌های زیادی وجود دارد تا وی بتواند نزدیک به ۶۰ دقیقه یا بیشتر در روز به فعالیت‌های ورزشی بپردازد.

تمرینات خارج از کلاس و آزادانه برای کودکانی بااهمیت‌ترند که عضو هیچ تیم ورزشی نیستند. منظور از تمرینات آزادانه چیست؟ تمرینات و فعالیت‌هایی هستند که بچه‌ها هنگامی که درگیر طرح‌ها و برنامه‌های خود می‌باشند، به آن‌ها می‌پردازند و عبارت‌اند از: پرتاب حلقه یا گلوله، دوچرخه‌سواری، گرگم به هوا، طناب‌بازی و جیغ و هورا کشیدن. بچه‌ها همچنین از ورزش‌های انفرادی یا سایر حرکات و تمرینات سازمان‌دهی شده که در تناسب اندام آن‌ها مؤثر می‌باشد، لذت می‌برند، از جمله:

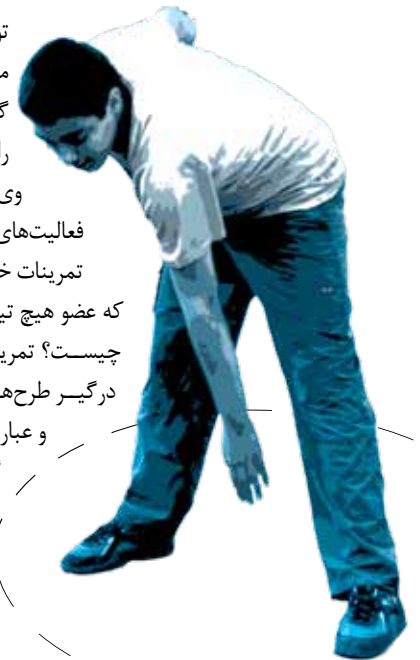
تأمین کودک و حمایت از وی

سعی کنید با کودکان خود برای یافتن آنچه که مورد علاقه اوست، همکاری نمایید، حتی اگر کاری سخت و طاقت‌فرسا باشد. فراموش نکنید که باید روشنفکر باشید. امکان دارد کودک شما به ورزشی گرایش یابد که در مدرسه پیشنهاد نشده است. برای مثال، در صورتی که دختر شما دوست داشته باشد ورزش‌هایی چون فوتبال پرچمی یا هاکی روی یخ را تجربه نماید، محلی را برای وی در خارج از مدرسه در نظر بگیرید یا با مسئولان مدرسه در زمینه تشکیل تیمی در این زمینه، صحبت نمایید.

هنگامی که فرزند شما در انتخاب رشته ورزشی مطلوب خود و انجام فعالیت‌های ورزشی دچار مشکل می‌گردد، باید وی را همیاری نمایید. معمولاً پیش از اینکه کودک بتواند رشته دلخواه خود را انتخاب نماید، باید چندین بار تلاش کند. اما زمانی که وی انتخابش را انجام می‌دهد، باید بسیار راضی و شادمان خود را نشان داده و در راستای تحقق آن، بکوشید. این امر برای فرزندتان، گامی بزرگ در جهت گسترش مهارت‌ها و عاداتی است که امکان دارد در طول زندگی، همراه او باشد.

کتاب تمرینات ورزشی تناسب اندام، چاپ چهارم

چاپ مجدد این کتاب در تاریخ می ۲۰۰۹ با دریافت مجوز از سایت www.kidshealth.org صورت گرفته است. حق چاپ نیز برای مؤسسه نمورس ۲۰۰۹ محفوظ است. اطلاعات زیر توسط سایت سلامت کودکان، که یکی از بزرگ‌ترین منابع اینترنتی برای دریافت مطالب مؤثر و سودمند در زمینه سلامت برای والدین، کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌آید، تهیه شده است. به‌منظور آشنایی با مقالات و منابع بیشتر در این راستا می‌توانید به سایت www.KidsHealth.org یا www.Teenshealth.org مراجعه فرمایید.



فیزیولوژی ورزشی (تلفیق نظر و عمل)

مشابه، با میزان تجربه‌های آموزشی و تمرینی ارتباط پیدا می‌کند. این کتاب به همه مسائل می‌پردازد تا دانشجویان درک کاملی از فیزیولوژی فعالیت ورزشی به دست آورند. همچنین این کتاب به چگونگی ارتباط بین مفاهیم و رخدادهایی که در اثر فعالیت ورزشی به وجود می‌آیند، می‌پردازد. در این کتاب درباره شناخت تغییرات ناشی از فعالیت ورزشی و ارتباط آن با رشته‌های ورزشی هم بحث می‌شود. موضوعات مورد علاقه دانشجویان، تغذیه، بهتر شدن عملکرد ورزشی و کاهش وزن نیز از دیگر مباحثی است که در این کتاب گنجانده شده است. نویسندگان این کتاب از تجربه‌های خود برای بیان نمونه‌های کاربردی فیزیولوژی ورزشی استفاده کرده‌اند تا دانشجویان با سازگاری‌های ناشی از فعالیت ورزشی آشنا شوند. با وجود اینکه هدف اصلی کتاب واحد درسی «فیزیولوژی ورزشی» دانشجویان کارشناسی تربیت بدنی است، اما سعی شده است برای درس‌های دیگر نیز قابل استفاده باشد. هدف از نگارش این کتاب از قول نویسندگان آن، نه تنها ایجاد علاقه و تحریک دانشجویان، بلکه آشنا نمودن آنان با چگونگی فعالیت بدن و واکنش‌های آن به فعالیت نیز ورزشی می‌باشد. قصد نویسندگان این بوده که دانشجویان را به سازوکارهای فیزیولوژیکی بدن - که اجازه می‌دهد سازگاری‌های ورزشی در دستگاه‌های مختلف رخ دهد و منجر به عملکرد خاصی شود - علاقه‌مند سازند. یکی دیگر از اهداف نویسندگان این بوده که با توجه به افزایش طرفداران رشته‌های ورزشی، دانشجویان با اصول فیزیولوژیک هنگام فعالیت ورزشی آشنا شوند.

محتوای کتاب، به‌ویژه با توجه به رویکرد آموزشی آن، به کلیه دست‌انداران دانش فیزیولوژی ورزشی کمک خواهد کرد تا مواد آموزشی ارائه شده را به یاد آورند و به کار بندند. در آغاز هر فصل، اهداف فصل و اطلاعات مهمی برای یادگیری دانشجویان بیان شده است. در هر فصل کادرهای گوناگونی وجود دارد که به خواننده کمک می‌کند تا بین مطالب مطرح شده و کاربرد آن در فعالیت ورزشی و ورزش ارتباط برقرار کند. در بخش مرور سریع، خلاصه نکات مطرح شده، ارائه می‌شود. در کادرهای پژوهش کاربردی، به‌ویژه درباره نتایج پژوهش و تأثیر آن در شرایط واقعی - که دانشجویان احتمالاً در کار خود با آن مواجه می‌شوند - بحث می‌شود. در کادرهای پرسش از دانشجویان، به سؤالاتی که معمولاً از سوی بیشتر افراد مطرح می‌شود، پاسخ داده می‌شود. در کادرهای دیدگاه کارشناس، عقاید دست اول و نگرش متخصصان - که با محتوای ارائه شده در فصل ارتباط دارد - منعکس می‌شود. سرانجام در مطالعه موردی، مسائل و سؤالاتی که ممکن است در محیط واقعی به وجود آید و پاسخ‌های احتمالی به آن‌ها،



معرفی کتاب

- ◀ نویسندگان: ویلیام جی کرامر، استیون جی فلک، مایکل آرد سچنز
- ◀ مترجمان: دکتر فرهاد دریانوش، دکتر عباسعلی گائینی و همکاران
- ◀ ناشر: انتشارات حتمی

ناهد کرمی

بار دیگر سری می‌زنیم به کتاب‌های حوزه فیزیولوژی ورزشی. این بار کتابی که قصد معرفی آن را داریم، در مقایسه با کتاب‌هایی که امروزه درباره فیزیولوژی ورزشی وجود دارد، تا حدودی فرق می‌کند. مخاطب این کتاب، نه تنها دانشجویان دوره‌های کارشناسی، بلکه مربیان شخصی، متخصصان بدن‌سازی و قدرت، مربیان آمادگی جسمانی، تکنسین‌های فعالیت ورزشی، دستیاران فیزیوتراپی، کمک مربیان ورزشی، متخصصان ورزش‌های تفریحی، به‌ویژه معلمان تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش، می‌باشند.

امروزه درک کتاب‌هایی که درباره فیزیولوژی ورزشی وجود دارد برای دانشجویان دوره کارشناسی مشکل است و تدریس کامل آن‌ها در یک ترم توسط استادان دانشگاه امکان‌پذیر نیست. در همه زمینه‌های فیزیولوژی ورزشی، مقالات و کتاب‌های علمی نسبتاً زیادی وجود دارد، اما دانشجویان نمی‌توانند این مباحث علمی را در ورزش به کار گیرند. برای مثال، پرنده پرش ارتفاع دبیرستانی ممکن است بپرسد: تمرینات کششی را چگونه باید انجام داد؟ یا مددجویی ممکن است از مربی شخصی‌اش بپرسد، آیا می‌توانم مانند برنامه شش هفته‌ای که دیشب در تلویزیون دیدم تمرین کنم؟ هرگونه توجیه و انتخاب‌گزینه در این نوع مسائل یا مسائل

ارائه می‌شود. در کتاب مذکور نوآوری‌های علمی و روش آموزشی منحصر به فردی به دستداران دانش فیزیولوژی ورزشی عرضه شده است. از ویژگی‌های برجسته کتاب می‌توان به اهداف آموزش فصل، دیدگاه کارشناسی، پرسش از دانشجویان، پژوهش کاربردی، پرسش‌ها و مطالعات موردی در هر فصل اشاره کرد که در کنار متن اصلی کتاب، خوانندگان را با مفاهیمی کاملاً تخصصی و کاربردی با حوزه بحث آشنا می‌کند.

در پایان هر فصل، فهرست جامعی از مرور پرسش‌ها ارائه شده است تا خوانندگان متوجه شوند چه چیزی یاد گرفته‌اند و دانش خودشان را با پر کردن جای خالی پرسش‌های چند گزینه‌ای، صحیح/غلط، جواب کوتاه و با بیندیشید ارزیابی کنند. واژه‌های کلیدی در پایان هر فصل، تعریف مهم‌ترین واژه‌های علمی است که در آن فصل بحث شده است.

در کتاب فیزیولوژی ورزشی؛ تلفیق نظر و عمل، یک سلسله منابع اضافی برای مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان به علم فیزیولوژی معرفی شده است که در شبکه جهانی کتاب در دسترس شماست.

انتشارات حتمی به چاپ رسیده است.

متن اصلی کتاب ۱۵ فصل دارد که در ۴ بخش سازماندهی شده است. ۷ فصل اول آن در قالب دو بخش (۲ و ۱) مباحث فیزیولوژی ورزش و فیزیولوژی ورزشی و دستگاه‌های بدن) تنظیم و در جلد اول چاپ شده است. قرار است ۸ فصل دیگر هم در دو بخش تغذیه و محیط و تمرین ویژه تندرستی و عملکرد ترجمه و ویرایش شود و در جلد دوم به چاپ برسد.

در کتاب مذکور که توسط اهل فن این رشته ترجمه شده است، بر روان‌سازی متن از نظر نگارش فارسی پافشاری شده تا جویندگان دانش فیزیولوژی ورزشی بتوانند در نبود معلم نیز از کتاب بهره گیرند. به‌علاوه مربیانی که در حوزه عمل، کار مربیگری انجام می‌دهند به راحتی می‌توانند با خواندن این کتاب کار خود را مؤثرتر انجام دهند. این مخاطبان به‌ویژه ارتباط تنگاتنگی با فصل‌های ۱۱، ۱۲ و ۱۳ برقرار خواهند کرد که البته در جلد دوم آن خواهد آمد.

مترجمان کتاب آقایان دکتر فرهاد دریانوش، دکتر عباسعلی گائینی می‌باشند. ویرایش ادبی آن را خانم مرجان ادیبی و ویرایش علمی آن را آقای دکتر گائینی به عهده داشته‌اند.

کتابی که معرفی شد برای نخستین بار در سال جاری توسط انتشارات حتمی به چاپ رسیده است.

<http://thepoint.lww.com/kraemerExphys>



برک اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:
شما می‌توانید پس از واريز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، نسبت به اشتراک کد ۳۹۵، در وجه شرکت اقساط 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 قبض واریزی.
- ۲- ارسال اصل قبض بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک یا پست سفارشی (کسب قبض را نزد خود نگه دارید).

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

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی آموزشی کین ۱۱۱/۱۶۵۹۵
وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۳۳۶۶۵۶ / ۷۳۳۵۱۱۰ / ۷۳۳۹۷۱۳-۱۴
هزینه اشتراک یکساله مجله عمومی (هفت شماره): ۳۰۰۰۰ ریال
هزینه اشتراک یکساله مجله 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 نوجوان

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

رشد جوان

(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 تهران آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم) • رشد آموزش گران • رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره مدرسه • رشد آموزش تربیت بدنی • رشد آموزش علوم انسانی • 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 عالی، دانش‌جو، مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شود.

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

تلفن و شماره: ۰۲۱ - ۷۳۳۶۶۵۶