



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

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی

مدیر داخلی: جمشید رضانی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،

دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی،

دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایده صیفری،

سید امیر حسینی، دکتر جواد آزمون،

جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی

و افسانه محمدی

ویراستار: فائزه سادات مجابی

طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

مدیر مسئول: ۱۰۲

دفتر مجله: ۱۱۳

امور مشترکین: ۱۱۴

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

شمارگان: ۶۵۰۰ نسخه

## سرمقاله تابستان و مهر جان آفرین / ۲

میزگرد (تربیت بدنی، اصلی که همیشه فرع دیده می‌شد) / آرزو پاک / ۴

پهلوانی، راه و رسم دیگری است / محمدعلی انصاری / ۹

سلسله مراتب تدریس درس تربیت بدنی / امیر اشراقی، زینب کبیری / ۱۶

گفت‌وگو با طاهره طاهریان / سمانه آزاد / ۲۰

تأثیر فعالیت ورزشی بر قاعدگی دختران نوجوان / علیرضا رضانی، امیر حسین براتی و مریم نصری / ۲۵

ارتباط بین سواد جسمانی و تربیت بدنی / مترجمان: جواد آزمون، مسعود حاجبانی / ۲۸

گزارشی از استان خراسان رضوی / محمود اردوخانی / ۳۲

قصهٔ مشکی و بازی جوانمردانه / سحر غفاری / ۳۷

فعالیت بدنی در دانش آموزان مبتلا به صرع / دکتر حمید رجبی، حمید قبادی / ۳۸

برنامهٔ راهبردی ورزش در انگلستان برای ۲۰۲۰ / دکتر محسن حلاجی، مهندس کیومرث هاشمی / ۴۴

توسه‌گا یا کایه‌گوی / مهتاب سراجی / ۴۹

اصول و مبانی بازی / معصومه بقایان، سوده روشنی / ۵۲

مربوگری مینی والیبال / علی عسکریان / ۵۷

ماجرای کتاب‌خانهٔ ورزشی / علی فرخ‌نیا / ۵۹

موانع مشارکت دانش آموزان معلول جسمی - حرکتی در فعالیت‌های ورزشی /

اسکندر حسین پور، حبیب ولی‌زاده / ۶۰

معرفی کتاب / افسانه محمدی / ۶۲

## قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجلهٔ رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینهٔ 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 حاشیهٔ 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 شمارهٔ 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 فرستندهٔ مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شمارهٔ تماس باشد.
- \* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.



# تابستان و مهر جان آفرین

چندمین بار ثابت می‌کند که در ورزش اصل بر مشارکت است و پیشینه قوی و سابقه قهرمانی‌های قبلی، لزوماً موفقیت‌های بعدی را تضمین نمی‌کند. موفقیت در ورزش در دنیای امروز، صرف نظر از همه آمادگی‌های بدنی، روانی، تکنیکی و تاکتیکی، به نبوغی فوق‌العاده هم نیاز دارد. نوآوری‌هایی که مربیان و ورزشکاران به صورت برنامه‌ریزی شده قبلی و برنامه‌ریزی نشده در صحنه عمل مسابقات به منصفه ظهور می‌رسانند، به نظر می‌رسد رکن رکین موفقیت در رویدادهای ورزشی شده‌اند. ادراک سرشار مربی و بازیکن در همان صحنه رویداد یا مسابقه، اگر با همه تجربه‌های قبلی و آمادگی‌های آموخته شده همراه شود، می‌تواند به دست آوردهایی تبدیل شود که گاه تکرار آن - هر چند با تمرین و تکرار - شدنی نباشد. بنابراین، نوع ورزشی را که ریشه در عملکرد مناسب دستگاه عصبی و کنترل‌های عصبی حرکات و فراخوان تارهای عضلانی دارد و بهره‌گیری از شرایط آبی محیط‌های ورزشی، عامل جدیدی است که باید به عوامل موفقیت در صحنه‌های جهانی ورزش افزود. از سویی، نفوذ مربی و حاکمیت وی در جان و دل ورزشکار رمز دیگری است. شاهد اعلامی مورد اخیر، مربیگری **الکس فرگوسن** برای بیشتر از ۲ دهه در تیم فوتبال مشهوری چون منچستر یونایتد بود که در برهه‌ای تیم را از حسیض به اوج موفقیت رساند و شاهد بودیم در نبودش فقط در یک سال، تیم موفق دو دهه اخیر منچستر چگونه در رقابت‌های لیگ برتر و لیگ قهرمانی اروپا از پیشرفت بازماند و نتوانست روال موفقیت نسبی خود را حفظ کند. این تفاوت‌های فردی در رفتار مربی و حتی انتقال دانش فنی ورزش مربوطه به ورزشکاران، عاملی است که - به رغم مدیریت و سازمان سیستمی - می‌تواند موفقیت آفرین باشد.

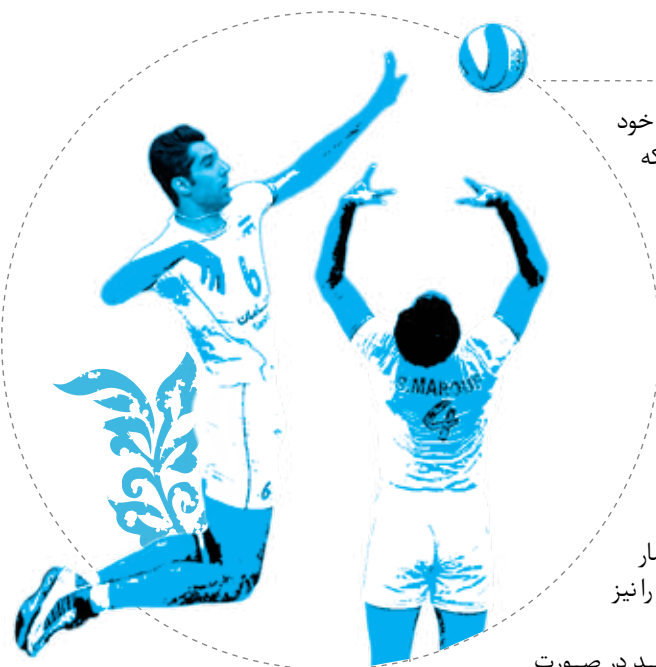
در تأیید نقش مربی و ورزشکار بانبوغ و خلاق، همین جابجی را به موفقیت تیم ملی والیبال کشورمان در لیگ قهرمانی جهان پیوند می‌زنم. شاهد بودیم تیم والیبال کشورمان با حضور مربی موفق **مثل ولاسکو**، از مرزهای آسیایی در یک دوره ۵ ساله گذشت و با ورود به جامعه جهانی، در سال اول ورودش به لیگ جهانی در دور مقدماتی موفقیت‌های بی‌نظیری به دست آورد و سپس در مسیر موفقیت در سال دوم ورود به لیگ جهانی، با ۳ تیمی هم‌گروه شد - برزیل، ایتالیا، لهستان - که هر کدام قهرمانی‌های مکرر در جام‌های جهانی و بازی‌های المپیک را در آغوش گرفته‌اند. روش صحیح انتخاب والیبالیست‌های مستعد در گذشته، در کنار هدایت هوشمندانه تیم، والیبال کشورمان در ۵

خنیگران دشت عشق مدتی در آسایش بودند تا فصل رویش را مجدداً شاد آغاز کنند و رنگ و بوی دوستی و سرود مهر را با عشقی مضاعف بسرایند. آن‌ها به بهار تعلیم و تربیت ره می‌گشایند و می‌گویند: بهار هر چه نشاط‌آور و خوش و زیباست به عکس، پاییز افسرده است و غم‌افزاست در نزد همین سرایندگان بیداری، بهار و خزان صرفاً عبور از نبود دوره‌ای رسمی از نظام یادگیری است و گرنه هم‌زمانی مهر اولین ماه پاییز - فصل خزان - با بهار ورود به دوره جدیدی از نظام آموزشی، رونقی بس گرمی است و چنین است که:

بهار هر چه دل انگیز و باصفا باشد  
سکوت فصل خزان باب طبع ما باشد

در تابستان امسال، دانش‌آموزان شورانگیز و علاقه‌مند به ورزش، شاهد سه رویدادی بودند که یکی در سطح آسیا و دو تایی دیگر در سطح جهانی برگزار شد. در سطح جهانی، بازی‌های جام جهانی فوتبال به اندازه کافی زیبا بود تا هر روح جویایی زیبایی را سیراب کند و نهاد رقابت در ورزش را که از زیباترین و پر بیننده‌ترین رویدادهای ورزش جهان به شمار می‌رود، بیش از پیش شادی آفرین کند و صحنه جهانی این رقابت‌ها فراتر از دل‌تنگی‌های ناشی از حذف شدن هاست. باید پذیرفت عشق به رقابت و برتری خواهی که اصل اصیل رقابت‌های نفس‌گیر ورزشی است، صحنه شادی همه ملت‌ها و انسان‌ها از هر نژاد و ملتی است. در این مسابقات جهانی شاهد بودیم که تیم‌های بزرگی مثل اسپانیا، انگلستان و ایتالیا در همان دور مقدماتی از جام خدا حافظی کردند و این در حالی بود که تیم‌هایی مثل کاستاریکا و کلمبیا - به نحوی غیرمنتظره - خود را به مراحل بعدی رساندند. این حذف شدن‌ها و ماندن‌ها، برای





همه سرلوحه پیشرفت خود قرار می‌دهند. جدای آنکه راز و رمزهای تکنیکی و تاکتیکی را در ورزش می‌آموزند، راهبردهای زندگی بی‌دغدغه و متکی به خود را در جان ورزشکاران خود به امانت می‌گذارند. عشق به موفقیت را به‌گونه‌ای در روح و دل می‌کاوند که رقیب را جزئی از پیشرفت و موفقیت به‌شمار می‌آورند و تالو روحی او را نیز خواستارند.

۵. مدیران باور می‌آورند در صورت

برنامه‌ریزی صحیح و قرار دادن هر کس و هر چیز به‌جای خودش در ورزش، دست‌آوردها می‌توانند بدون نوسان مسیر پیشرفت خود را ببیمایند. در مدیریت و ساماندهی فعالیت ورزشی نیز باید نوآوری داشت و برای رشد ورزش قهرمانی، قاعده ورزشکاری را باید پهن‌تر کرد تا راه‌یابی به قله‌های موفقیت در ورزش بهتر فراهم شود. اگر بشود آحاد مردم - به‌ویژه دانش‌آموزان - را در زندگی فعال و فعال‌تر و شوق به ورزش کردن را در آن‌ها نهادینه کرد، هزاران سرو چمن از میان آن‌ها سر به آسمان می‌آسایند و در آینده همین والیبالیست‌های افتخارآفرینی می‌شوند که امروزه، شاخ شمشاد جامعه ایران اسلامی‌اند.

رخداد این رویدادهای مهم ورزشی در تابستان گذشته - مسابقات والیبال لیگ جهانی، جام جهانی فوتبال و بازی‌های آسیایی - فرصت مغتنمی بود که دانش‌آموزان شایسته کشورمان این رویدادها را تعقیب کنند و از کمی‌ها، کاستی‌ها و زیبایی‌های آن بیاموزند و آن را دستمایه زندگی فردای خود قرار دهند.

خوشبختانه ایران نمایندگان شایسته در هر سه رویداد - به‌ویژه در والیبال در صحنه جهانی - داشت و کل کشورمان - به‌ویژه دانش‌آموزان علاقه‌مند - این رویدادها را به نیکی تعقیب کرده‌اند. تماشای رویدادهای بزرگ ورزشی - به‌ویژه اگر با موفقیت ورزشکاران ملی همراه باشد - همیشه آموزنده است و آموزندگی، خرد و دانش را گهربار می‌کند.

میاسای ز آموختن یک زمان

به دانش میفکن دل اندر گمان

**سردبیر**

سال گذشته توسط ولاسکو و حرکت خوب فدراسیون والیبال در تعیین جانشین شایسته‌ای برای ولاسکو - کواچ - رونق زیبایی‌های ورزش والیبال کشورمان را کم‌رونق نکرد و خط‌سیر پیشرفت تیم والیبال کشورمان در سال دوم حضورش در لیگ جهانی، با اقتدار در جمع ۶ تیم برتر لیگ جهانی - در ایتالیا - ادامه یافت. جای نگرانی بود که با کوچ اجباری مربی موفق والیبال - ولاسکو - به کشورش آرژانتین، که به درخواست رئیس‌جمهور کشورش بود، فدراسیون نتواند جایگزینی به همان اندازه شایسته و حتی برتر بیابد، ولی انتخاب هوشمندانه مربی کوچ باعث شد تا نگرانی‌ها جایی پیدا نکنند و امیدها برای درخشش والیبال کشورمان در سطح جهان ادامه یابد. اگر این روند رو به رشد در والیبال ادامه یابد، در چند جا تأثیر مطلوب خود را نشان خواهد داد:

۱. احتمالاً تیم والیبال کشورمان خواهد توانست

برای نخستین بار در بازی‌های المپیک ریوبرزیل ۲۰۱۶ روی یکی از سه سکوی اول تا سوم بازی‌های المپیک قرار گیرد که افتخاری است بس زیبا.

۲. اگر این روند رشدی ادامه یابد، والیبال کشورمان در لیگ برتر جام جهانی برای سال‌ها جزو ۳ تیم اول دنیا خواهد بود و اگر خداوند بزرگ یاری کند در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ سکوی نخست را از آن خود خواهد کرد.

۳. با توجه به اصل انتشار موفقیت در ورزش، انتظار می‌رود این موفقیت‌ها بر سایر بخش‌های ورزشی کشور نیز تأثیر مثبت داشته باشد. از جمله، ورزش دانش‌آموزی که هر چند هدفش آموزشی، فرهنگی و اجتماعی است ولی اگر مسابقاتش رونق داشته باشد، هزاران هزار نوجوان و جوان تنومند از میان آنان سر بر می‌آورند که مثل همین امیدهای افتخارآفرین در والیبال می‌شوند که روزی جوانه‌های رشدشان در والیبال از صحن مدارس یا به‌عبارتی از کانون‌های ورزشی دانش‌آموزان شکفته است.

۴. یک بار دیگر بر نقش مربی و اثربخشی آن تأکید می‌شود. اما، مربیانی که در کنار توانایی‌های فنی، تشخص و فلسفه روشنی برای رشد همه‌جانبه ورزشکاران خود داشته باشند. آن‌ها هم نام خود را جاودانه می‌کنند، هم ورزشکاران خود را به جایگاه رفیع خلاقیت و ورزش می‌رسانند، و نیز ملتی را در جهان سرفراز می‌کنند و رشد جهشی در رشته خود و سایر رشته‌ها را برای همکاران به ارمغان می‌آورند. امروزه، مربیان ورزشی بزرگ در دنیا، هر یک برای خود به مکتبی تبدیل شده‌اند که آموزه‌های آن‌ها را

تشکیل میزگردی از سوی فصلنامه رشد تربیت بدنی، در خصوص اهمیت، جایگاه و اهداف این رشته کاربردی، بهانه‌ای شد تا آنان که از نزدیک دستی بر آتش این رشته تخصصی در مدارس دارند، لب به سخن باز کنند و با برجسته‌سازی نقاط قوت و ضعف این درس در مقاطع مختلف تحصیلی، اهمیت ورزش را بیش از هر زمان دیگر تبیین نمایند.

### مهم جلوه دادن تربیت بدنی نیاز مندی گیری همه جانبه است

در این میزگرد، سید امیر حسینی به عنوان یکی از فعالان عرصه ورزش در آموزش و پرورش کشور که نقش مؤثری در تأمین و تربیت نیروی انسانی مورد نیاز این وزارتخانه - برنامه ریزی درس تربیت بدنی، برنامه ریزی و توسعه کانون‌های ورزشی، برنامه ریزی و توسعه ورزش‌های پایه اجتماعی و برگزاری مسابقات ورزشی به ویژه در دوره ابتدایی، همچنین تأسیس مراکز تربیت معلم ورزش نسبیبه و شهید چمران، مجموعه ورزشی - اردوگاهی ملی شهید چمران در رامسر - و بسیاری از اقدامات مشابه در این حوزه دارد، با معرفی افراد حاضر در جلسه، ضمن تأکید بر عنوان شدن نقاط قوت و ضعف درس تربیت بدنی در مدارس خواستار تبیین

توجه به موضوع ورزش و مقوله تربیت بدنی در نظام آموزشی کشور، موضوع تازه‌ای نیست که ادعای ایجاد آن را در مدارس داشته باشیم، اما نیم‌نگاهی به مشکلات این کلاس با چاشنی اندکی انصاف، نشان می‌دهد که مقوله یادشده از آغاز به عنوان کلاس درسی آترناتیوی دیده می‌شد که هرازگاه جایگزین برخی دروس مانند ریاضیات و علوم و غیره می‌شد و جالب‌تر از همه اینکه بیشتر والدین دانش‌آموزان نیز از ساعات تربیت بدنی به عنوان زنگ تفریحی نام می‌بردند که جز اتلاف وقت فرزندان نشان در مدارس حاصلی دیگر نداشت!

اما ماجرای مظلومیت و رخوت این کلاس در ظاهر پرتحرک، با توجه به اینکه سن جامعه رو به افزایش است و اغلب دانش‌آموزان نیز در سنین بالاتر، به نوعی از ضعف عضلانی، درست راه نرفتن و ننشستن و دردهای استخوانی رنج می‌برند، نشان داد که مقوله تربیت بدنی اگر مهم‌تر از برخی کلاس‌های مدارس نباشد، جایگاهی کمتر از آن‌ها ندارد؛ براساس اظهارات کارشناسان و تحقیقات صورت گرفته از سوی پژوهشگران در آینده‌ای نزدیک، کشور با سیل افراد میان‌سالی روبه‌رو خواهد شد که هر یک به نوعی از وضعیت جسمانی خود گله‌مند خواهند بود!

## تربیت بدنی؛ اصلی که همیشه فرع دیده می‌شد

نشست مشترک متخصصان تربیت بدنی آموزش و پرورش و مسئولان متخصص در دانشگاه‌ها

آرزو پاک



اقدامات و یافته‌های تازه در خصوص جدی‌تر گرفتن این مقوله در مدارس شد.

وی، با اشاره به تحقیق انجام‌شده در سال ۹۲ در استان گیلان از سوی کاظم هژیوری و رحیم رضائی‌نژاد و همتی‌نژاد، اظهار داشت: «درس ورزش از میان ۱۰ درس مطرح‌شده، از سوی والدین اولویت ۶ و ۷ را به خود اختصاص داده است.»

حسینی همچنین، با توضیح اینکه از ورزش از نظر دانش‌آموزان پسر اولویت ۴ و از دیدگاه دختران اولویت ۶ نسبت به سایر دروس بوده است، افزود: همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید، لزوم ارائه آگاهی و تشریح اهمیت ورزش در برنامه درسی یکی از مسائلی است که به‌نظر می‌رسد پرداختن به آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

طاهره سادات مظلومی کارشناس ورزش در وزارت آموزش و پرورش که در زمینه علمی، اجرایی و کاربردی، سال‌ها مسئولیت ورزش دختران را در مدارس نیز برعهده داشته و نویسنده کتاب تربیت‌بدنی در مدارس نیز هست، در خصوص اهداف تربیت‌بدنی در مدارس، توضیح داد: «تربیت‌بدنی، علمی بین‌رشته‌ای است که خوشبختانه تلفیق آن در کنار سایر دروس در مدارس نشانگر اهمیت این مهارت می‌باشد.»

وی با تأکید بر اینکه والدین باید توجه بیشتری نسبت به این درس داشته باشند، افزود: «به‌کارگیری و فراهم آوردن زمینه برای ایجاد خلاقیت و فضای مناسب برای تحرک دانش‌آموزان ضرورتی است که باید برای عملیاتی شدن تربیت‌بدنی به کار گرفته شود.»

مظلومی، با توضیح اینکه آغاز کار برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی منجر به تهیه و تدوین کتابی اختصاصی در این حوزه در آموزش و پرورش گردید، گفت: «از آنجا که این کتاب می‌توانست به مهارت اجتماعی و بدنی دانش‌آموز بپردازد، ما نیز در سه حیطه روان‌شناختی، حرکتی و عاطفی بچه‌ها به تحقیق پرداختیم و به‌همین دلیل اگر مربیان براساس کتاب، تربیت‌بدنی را به شیوه‌ای علمی به اجرا درآورند، قادر خواهند بود از پس سالم‌سازی نسل جوان در دوره ابتدایی به‌خوبی بریبایند زیرا تمامی فعالیت‌ها با توجه به سن و نیاز بچه‌ها برنامه‌ریزی شده است.»

وی ضمن اظهار تأسف از عدم توجه والدین و اساتید و حتی فعالان آموزش و پرورش به مهارت تربیت‌بدنی، اظهار داشت: «در یکی از تحقیقات انجام‌شده در سال ۸۲ مشخص شد که والدین و

حتی برخی از دانش‌آموزان نیز نسبت به این درس، روی خوشی از خود نشان نمی‌دهند و این در حالی است که پرورش قوای ذهنی و رشد خلاق کودک براساس فعالیت‌های جسمانی او همه می‌تواند به‌نوعی با فعالیت‌های بدنی او تقویت شود.»

نویسنده کتاب تربیت‌بدنی در مدارس، با بیان اینکه تحقق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس نیاز به تفکر دسته‌جمعی و پیگیری همه‌جانبه دارد، تصریح کرد: «تنها در صورتی که تمام دست‌اندرکاران تربیت‌بدنی و حوزه‌های دیگر آموزشی به آن اهمیت بدهند شاهد رشد سلامت دانش‌آموزان خواهیم بود زیرا پژوهش‌های انجام‌شده، نشان می‌دهند بسیاری از بچه‌هایی که سطح تحصیلی بالایی داشته‌اند، از دانش‌آموزانی بوده‌اند که تربیت‌بدنی را جدی گرفته‌اند.»

### هرچند دستاورد قوی نداریم اما از کشورهای دنیا جانمانده‌ایم

در ادامه این نشست جواد آزمون دارای مدرک دکترای مدیریت و برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی با اشاره به اهداف و تاریخچه تربیت‌بدنی در ۱۳۰۶ که هم‌زمان با بحث فرهنگ در کشور به تصویب رسید، اظهار داشت: «تربیت‌بدنی از پرباقه‌ترین دروس در برنامه درسی دانش‌آموزان است و پیش از انقلاب نیز در قالب زنگ ورزش از سوی ورزشکاران اداره می‌شد.»

وی با توضیح این مطلب که از سال ۵۸ به بعد، یعنی پس از انقلاب، که اداره کشور به بهبود وضعیت تحصیل منوط گردیده، تربیت‌بدنی با صبغه‌ای جدید آغاز به کار کرده است، افزود: «پیروزی انقلاب از نظر کمی آن گونه که باید در این رشته تأثیر بگذارد، تأثیر نگذاشته است هرچند که نمی‌توان از برنامه‌ریزی سریع، انتظار نتایج وسیع و گسترده‌ای داشت.»

آزمون، با توضیح اینکه هم‌اکنون سازمان پژوهش نسبت به بسط و گسترش اهمیت این رشته پیش‌تاز می‌باشد، ادامه داد: «هرچند دستاورد قوی در حوزه تربیت‌بدنی نداریم اما به‌عنوان کسی که ۱۷ سال در این حوزه فعالیت دارد

طاهره سادات  
مظلومی:  
به‌کارگیری و  
فراهم آوردن  
زمینه برای  
ایجاد خلاقیت  
و فضای مناسب  
برای تحرک  
دانش‌آموزان  
ضرورتی است  
که باید برای  
عملیاتی شدن  
تربیت‌بدنی به کار  
گرفته شود



مشکل خواهند شد، به گونه‌ای که این عده در انجام کار گروهی و هماهنگی با افراد مختلف، فاقد درک صحیح از شرایط می‌باشد.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه جا دارد آموزش و پرورش توجه جدی در این حوزه از خود نشان دهد، افزود: «چندی پیش این وزارتخانه با ارائه پکیج‌های آموزشی صحیح به معلمان و خانواده‌ها خواستار ارائه خط‌مشی حرکتی بچه‌ها شد و شاید همین موضوع سبب گردید تا امروز خانواده‌ها به وضعیت و شناخت بدن و اندام بچه‌هایشان اهمیت خاصی دهند.»

وی بی‌توجهی به تناسب اندام در این دوره سنی را موجب ناشادمانی و یکی از دلایل تحلیل عضلانی کودکان دانست و گفت: «ساعات درس تربیت‌بدنی از جمله مسائلی است که برای رفع مشکلات این چینی هم که شده باید مورد توجه قرار بگیرد.» فرهادی‌زاد ادامه داد: «ما مسئولان نیز باید برنامه‌ای در روند رشد و خط‌مشی صحیحی در این زمینه داشته باشیم و با توجه به مهارت‌های ورزشی، به اهمیت تربیت‌بدنی در کنار سایر دروس دیگر بپردازیم.»

### الگوهای مناسب بسیار، کارآمدی اندک

در ادامه این نشست مظلومی، به ضرورت توجه به برنامه‌داری در کنار مهارت‌های حرکتی بچه‌ها در مدارس اشاره کرد و گفت: «در صورتی که به زمان حساس یادگیری کودکان توجه نشود، تا پایان عمر از انجام حرکات صحیح باز می‌مانند.»

وی با تأکید بر اینکه الگوهای ما در ورزش بسیار است، افزود: «اما بسیاری از افراد هنوز شیوه راه رفتن و پرتاب و دریافتشان مناسب نیست و این موضوع به آموزش ناصحیح و یا کم‌توجهی به ورزش در دوران ابتدایی مربوط می‌شود.»

این کارشناس تربیت‌بدنی، شش تا نه سالگی کودک را یکی از مهم‌ترین دوران آموزشی ورزشی او دانست و ادامه داد: «همیشه مسئولان از بُعد حقوقی و بار مالی این درس بر مدارسشان هراس داشتند. این در حالی است که کودکان تا ورزش مبتدی را فرا نگیرند به دوره مقدماتی و سپس پیشرفته نیز نخواهند رسید.»

مظلومی، لزوم معلم آگاه، فعالیت جدی و برنامه‌ریزی صحیح را از ارکان مهم تربیت‌بدنی مدارس دانست و توضیح داد: «کتاب طرح آموزش جامع ورزش برای معلمان تربیت‌بدنی موجب گردید که معلمان ورزش در آموزش و پرورش جایگاه پیدا

باید بگویم که امروزه با دستی پر به میدان آمده‌ایم و به لحاظ برنامه‌داری از سایر کشورهای دنیا عقب‌نمانده‌ایم.»

این استاد دانشگاه تصریح کرد: «درس تربیت‌بدنی تا امروز مسیر صحیحی را در مدارس کشور پیموده و با مطالعه این درس در سایر کشورها و مقایسه آن، به برنامه‌ریزی پرداخته‌ایم.»

وی توضیح داد: «درس تربیت‌بدنی از میان ۱۰۶ کشور در ۹۶ کشور مورد اهمیت جدی واقع شده و با وجودی که این رشته گاهی اوقات با کندی پیش می‌رود اما باید اعتراف کنیم که عقب نیستیم. چنان‌که امروزه صداوسیما، دانشگاه، مراجع علمی و حتی خانواده‌ها نیز به تربیت‌بدنی و کیفیت‌بخشی آن توجه جدی دارند و این موضوع نشان می‌دهد جایگاه خاصی برایش تعریف شده که این موضوع می‌تواند به کیفیت‌بخشی آن بسیار کمک نماید.»

### دانش‌آموزان ما تا پیش از ۱۱ سالگی بسیاری از حرکات متناسب اندامی را یاد نگرفته‌اند

مهین فرهادی‌زاد، عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء، مسئول بخش ورزش در وزارت آموزش و پرورش که سال‌ها نیز نایب‌رئیس فدراسیون تیراندازی و قایقرانی بانوان کشور بوده است، در این نشست از تربیت‌بدنی به عنوان کلاس آموزشی رایگان در آموزش و پرورش کشور یاد کرد که توجه به آن در رده‌های سنی پایین بسیار ضروری است.

وی با بیان اینکه سنین کودکی برهه حساسی برای جدی گرفتن رشته‌های متنوع تربیت‌بدنی برای افراد به حساب می‌آید، اظهار داشت: «از آنجا که انسان‌ها به لحاظ رشد و تکامل باید به گونه‌ای آماده شوند که برای شرایط حرکتی بعدی و احساساتی که از خودشان بروز می‌دهند، پختگی داشته باشند، افزود: «امروزه گاه دانشجویانی دیده می‌شوند که حرکات هماهنگ اندام تحتانی و فوقانی را نمی‌تواند انجام دهند و این موضوع نشان می‌دهد که تا پیش از ۱۱ سالگی بسیاری از حرکات متناسب اندامی را یاد نگرفته‌اند در نتیجه بدون شک در رفتار منطقی حرکتی و حتی احساسی‌شان دچار



**مهین فرهادی‌زاده: از تربیت‌بدنی به عنوان کلاس آموزشی رایگان در آموزش و پرورش کشور یاد کرد که توجه به آن در رده‌های سنی پایین بسیار ضروری است**

کنند. لذا باید به این موضوع توجه داشت که تلفیق و درهم تنیدگی دروس آموزشی یا تربیت بدنی موجب می‌گردد تا اهداف رسیدن به جایگاه تربیت بدنی قابل دسترس باشد.»

### برنامه‌ریزان گذشته قابل تقدیرند

جواد آزمون در ادامه اظهارات کارشناسان، ضمن تقدیر از برنامه‌نویسان ورزشی در آموزش و پرورش طی سالیان گذشته، تأکید کرد: «نخستین درسی که پس از انقلاب تحت نظام برنامه‌ریزی به اجرا درآمد، تربیت بدنی و سپس درس قرآن بود.» وی با اشاره به نگارش اهداف کلی آموزش و پرورش که یکی از ۵۶ بند آن به‌طور انحصاری تربیت بدنی را مورد توجه قرار داده است، گفت: «یک بند از اهداف، که جزو اهداف زیستی است به صراحت به تربیت بدنی اشاره کرده و بند دیگر نیز به شکلی تلویحی برای این مهم به‌عنوان محور برنامه‌ریزی به پرداخته است.»

این متخصص، تصریح کرد: «نمی‌دانم افرادی که به این موضوع پرداخته‌اند که بوده‌اند اما توجه آنان به پرورش روحیه تربیت بدنی به‌عنوان زمینه رشد معنوی انسان که تکلیف و اهمیت درس تربیت بدنی را با دانش کامل بیان کرده‌اند، قابل تقدیر است.» از نظر آزمون، تکلیف تربیت بدنی در دوره ابتدایی، راهنمایی و متوسطه کاملاً مشخص است. زیرا در بند نخست، بچه‌ها در دوره ابتدایی در راه رفتن و نشستن و استفاده از قوای بدنی باید درست عمل کنند و بند دوم نیز به این اشاره دارد که با تمرین‌ها و بازی‌های مناسب، قابلیت‌های جسمی خود را افزایش دهند که از نظر علمی واقعاً صحیح عمل کرده‌اند.»

وی با تأکید بر اینکه تربیت بدنی اصلی جهانی است و الفبای مشترکی در دنیا دارد، گفت: «در دوره متوسطه، هدف‌ها با واقعیت مدارس کمی نزدیک‌تر می‌شود چنان‌که دانش‌آموز وارد ورزش می‌شود. در واقع می‌توان گفت که هر چند در عرصه اجرا با کاستی‌های متنوعی روبه‌رو شده‌ایم اما نمی‌توان منکر فعالیت افرادی شد که دلسوزانه براساس اهداف قوانین نظام برنامه‌ریزی گام برمی‌دارند و به‌همین دلیل است که معتقدم مسیر علمی این درس را خوب پیموده‌ایم.»

استاد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، مسائل سیاسی و فرهنگی کشور را از دیگر دلایلی دانست که موجب شده مقوله ورزش با افت و خیزهای

چشمگیری مواجه باشد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه تربیت بدنی در هیچ شرایطی از جامعه رنگ خاموشی به خود نگرفته است، توضیح داد: «باید به آینده تربیت بدنی نگاهی جدی داشت.»

آزمون با اشاره به رشد کارشناسان و متخصصان تربیت بدنی در شهرستان‌های دور و نزدیک در استان‌های کشور، تصریح کرد: «سال‌ها پیش برخی استان‌ها فاقد مربی لیسانس تربیت بدنی خانم بودند اما امروزه نمی‌توان حتی شهری از استانی را دید که حتی خانمی دانش‌آموخته تربیت بدنی نباشد. در نتیجه به صراحت می‌توان اعلام داشت که امروزه دوران تمرکز در تربیت بدنی - به دلیل افزایش ظرفیت در استان‌ها - سپری شده است.»

این کارشناس محتوای سسی‌های آموزشی درس تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان دوره ابتدایی، همچنین از سنجش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائلی یاد کرد که در زمینه تربیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد و افزود: «وضعیت موجود دانش‌آموزان در آغاز هر سال باید مورد توجه قرار گیرد.»

### معلمان ورزش، محبوب دانش‌آموزان

فضای متفاوت کلاس‌های ورزش، معلمی متفاوت‌تر که به لحاظ پوشش و انجام حرکات شباهت زیادی به دانش‌آموزان دارد، یکی دیگر از مسائلی بود که در این نشست مورد توجه قرار گرفت. اینکه کودکان در این شرایط با معلم خود احساس راحتی بیشتری دارند و انعطاف در رفتار و حرکاتشان به‌گونه‌ای است که معلم مشرف به درس تربیت بدنی، بچه‌های کلاسش را با خودش اندازه‌گیری می‌کند و توان بچه‌ها را براساس شرایط او در زمان تحصیل می‌سنجد.

تحمل و صبوری، توجه به کار گروهی، کسب اعتماد به نفس و یادگیری قدرت نه گفتن، از دستاوردهای کلاس ورزش شناخته شده است که از والدین خواسته شده است توجه خاصی به آن داشته باشند. زیرا براساس اظهار نظر کارشناسان در صورتی که در ابتدای هر سال دانش‌آموز مورد

جواد آزمون:  
تحمل و صبوری،  
توجه به کار  
گروهی، کسب  
اعتماد به نفس و  
یادگیری قدرت  
نه گفتن، از  
دستاوردهای  
کلاس ورزش  
شناخته شده  
است که از  
والدین خواسته  
شده است توجه  
خاصی به آن  
داشته باشند



سنجش قرار گیرد، این مهم به میزان رشد او در کلاس و تعیین شاخص برای فعالیتش کمک شایانی خواهد کرد.

گویا اقدامات متفاوت دیگری نیز در این زمینه انجام شده، مثلاً قرار است شناسنامه ورزشی برای بچه‌ها تعریف شود که میزان توانمندی و سلامت آنان در شناسنامه تحصیلی شان مشخص شود تا در صورتی که در دوران مختلف تحصیلی اگر ناهنجاری‌ها و عدم توانمندی‌های فرد مشخص شود، خانواده نیز در جریان وضعیت فرزندش قرار گیرد.

ارائه کارنامه رشد نیز یکی دیگر از فاکتورهای توجه به تربیت بدنی در مدارس است تا رشد بچه‌ها از سوی خودشان، میزان توانمندی آنان، ارتقای سطح مهارت‌های زندگی مورد توجه قرار گیرد.

### ضرورت تعریف کیفیت بخشی تربیت بدنی در مدارس

تحقق تعریف مناسب از محتوای درس تربیت بدنی به اندازه‌ای پراهمیت است که نمی‌توان نسبت به آن بی تفاوت بود. براساس اظهار نظر حاضران در این نشست نوعی ارتباط عمودی و افقی میان درس تربیت بدنی با سایر دروس و خود تربیت بدنی وجود دارد که جز با تدوین برنامه‌ای مشارکتی در میان آحاد جامعه، قابل توجیه نیست.

متخصصان امر ورزش بر این باورند که وقتی تمام اجزا و عناصر در این نظام تأثیر دارند، توجه به ارزشیابی تشخیصی باید در بدو ورود به مدرسه در اولویت قرار گیرد سپس به تعریف پرونده‌ها پرداخت.

مظلومی، در این نشست با تأکید بر تفاوت فردی خاص میان بچه‌ها اظهار داشت: «استاندارد ورزشی آنان نباید به شکلی مقایسه‌ای با دیگر بچه‌ها باشد.»

وی با اشاره به ضرورت مربی تربیت بدنی دانش‌آموزان دبستانی در دانشگاه‌های کشور اذعان داشت: «برای اینکه برنامه‌ریزی اثربخشی در این زمینه داشته باشیم چاره‌ای جز تعریف اهداف و ویژگی‌های مشخص در این زمینه نداریم.»



سید امیر حسینی  
ورزش از نظر دانش‌آموزان پسر اولویت ۴ و از دیدگاه دختران اولویت ۶ نسبت به سایر دروس بوده است

### معلمان ورزش پیشگام‌تر از افراد استاد

جواد آزمون در ادامه این جلسه با تأکید بر اشتیاق معلمان ورزش برای پیشبرد اهداف بلندمدت و تزریق روحیه شاد به دانش‌آموزان گفت: «معلمان امروز از افراد استاد جلوتر هستند و با راه‌های ساده‌تر و مؤثرتری به ارزشیابی بچه‌ها می‌پردازد.»

وی با اشاره به اینکه تربیت بدنی فرایندمحور است نه نتیجه‌محور، گفت: «طی این سال‌ها به مکمل‌های تربیت بدنی بیش از درس تربیت بدنی توجه شده است. به‌عنوان مثال مسابقات بسیار پررنگ‌تر از سایر مسائل در تربیت بدنی مورد استقبال قرار می‌گیرد.»

این استاد دانشگاه با اشاره به آسیب‌شناسی این رشته تخصصی، افزود: «باید به تصمیم‌گیری‌های واقع‌گرایانه بیش از هر چیزی در این رشته توجه داشته باشیم زیرا یکی از دلایلی که تربیت بدنی نتوانسته به چالاک‌ی در آموزش و پرورش حرکت کند عدم تعریف درست از اهداف مناسب است. به‌عنوان مثال باید به این نکته اشاره کرد که هنوز متولی این درس، آموزش و پرورش نیست، پس برای اینکه به اهداف نزدیک شویم باید اجرای برنامه‌ها از سوی این وزارتخانه صورت بگیرد.»

وی گفت: «کیفیت بخشی از دیگر مسائلی است که باید به آن توجه شود زیرا امروزه افرادی که به‌عنوان مربی تربیت بدنی به آموزش دانش‌آموزان می‌پردازند، خودشان نیز در حال آموزش دیدن هستند.»

### سال‌مندان هزینه‌بر، نتیجه غفلت از ورزش هر کشور

فرهادی‌زاد نیز در ادامه جلسه با اشاره به آکادمیک شدن مربیان امروزی، تأکید کرد: «معلمان آکادمیک امروز، اصلاً قابل مقایسه با معلمان سابق نیستند زیرا با اجرای دوره‌های تخصصی، دیگر مرحله آزمون و خطا را طی نمی‌کنند.»

وی با بیان اینکه جامعه ما در آینده نزدیک با سال‌مندان بسیاری روبه‌روست که سالم نیستند و هزینه‌بر هستند، اظهار داشت: «اگر رشد و تکامل بچه‌های ما با اهدافمان پرورش داده نشود، باز هم با مشکلات سال‌مندان امروزی مواجه خواهیم شد.»

این استاد دانشگاه رسانه‌های جمعی را مهم‌ترین تربیون برای تبیین اهمیت و همچنین ترغیب افراد به تربیت بدنی و ورزش دانست و گفت: «هدف آموزش و پرورش ما بهزیستی است و باید از درس تربیت بدنی در راستای اهداف بهره‌مند شویم. همچنین باید با استفاده از ظرفیت‌های موجود، برای دانایی، نکویی و زیبایی گام برداریم تا ساعت تربیت بدنی ما ساعتی لذت‌بخش، شادی‌آفرین و خلاق باشد.»



# پهلوانی، راه و رسم دیگری است، دانش آموزان و الگوهای پهلوانی

محمدعلی انصاری  
دبیر درس تربیت بدنی شهرستان شازند استان مرکزی



## چکیده

قهرمان ورزشی با پهلوان ورزشی فرق دارد. پهلوان ورزشی دارای صفات عالی انسانی است و اخلاق حسنه در او چنان رشد کرده است که می‌تواند به عنوان يك الگو برای نسل جوان کشورش مطرح باشد. اما قهرمان ورزشی لزوماً نمی‌تواند پهلوان باشد. پهلوان شدن در ورزش کاری بس دشوار است. در این مقاله به بررسی خصوصیات يك قهرمان ورزشی که می‌تواند به الگویی برای دانش آموزان و نسل جوان و نوجوان ما تبدیل شود، می‌پردازیم. همچنین ایدئولوژی و فلسفه‌ای را که قادر است چنین قهرمانی را در جامعه پرورش دهد، بررسی می‌کنیم و به ذکر نمونه‌هایی از این پهلوان‌ها در فرهنگ مذهبی، ملی و باستانی خود می‌پردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** ورزش تربیتی، قهرمان ورزشی، پهلوان ورزشی

یکی از راه‌های گسترش ورزش تربیتی در جامعه دانش‌آموزی برجسته کردن اسطوره‌ها و الگوهای ورزشی است. دانش‌آموزان ورزشکار معمولاً يك قهرمان ورزشی را الگوی خود قرار می‌دهند و در اندیشه‌های آرمان‌گرایانه خود می‌کوشند خود را بیشتر به آن الگو نزدیک و از اخلاق و رفتار او تقلید کنند. از آنجا که بر اثر تبلیغات فراوان رسانه‌های غربی در معرفی چهره‌های قهرمانی خود و وجود جاذبه‌های فراوان تبلیغاتی در رسانه‌های مختلف، این امکان وجود دارد که دانش‌آموزان خیلی سریع و بدون تفکر جذب این الگوها شوند، بر ماست که با معرفی الگوهای قهرمانی و پهلوانی خود که ریشه در فرهنگ غنی اسلامی و باستانی ما دارند، راه را برای نفوذ الگوهای مثبت و اخلاق پسندیده ورزشی برگرفته از الگوهای ملی و مذهبی باز کنیم. در ضمن باید توجه داشته باشیم که

## تفاوت قهرمان با پهلوان

گر چه او می‌پرورد فرزند را می‌نیردازد زجان خود بها  
بشنو از گمنام، ای رنجیده جان  
تو مخوان هر سفله‌ای را پهلوان

### نگاهی به فلسفه تربیت بدنی

انسان نیازهای گوناگونی اعم از (اخلاقی، اعتقادی، جسمانی، حیاتی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی) دارد تربیت بدنی می‌تواند تأمین‌کننده این نیازها و به عبارت دیگر، تکمیل‌کننده ابعاد وجودی او باشد. در این میان به جرئت می‌توان گفت که تربیت اخلاقی، اعتقادی و اجتماعی انسان از مهم‌ترین اهداف تربیت بدنی است. این هدف تضمین‌کننده ارتقای سطح ایمان و رشد فضایل اخلاقی در افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی است از جمله این فضایل می‌توان به تواضع و فروتنی، گفتار و کردار پسندیده، بردباری و شکیبایی، از خود گذشتگی و ایثار، صیانت نفس و خویش‌داری، برخورد خوب با نزدیکان و معاشران، احسان و نیکوکاری با دیگران، دفاع از مظلوم و مبارزه با ظالم، احترام به قوانین و بر حذر بودن از رفتار ناپسندیده اشاره کرد.

در تربیت بدنی، علاوه بر توجه به تربیت بعد جسمانی که باعث هماهنگی اندام‌های بدن، به ارمان آوردن زندگی سالم و شاداب برای فرد و داشتن بدنی سالم و قوی می‌شود که در دنیای امروز برای غلبه بر خستگی و ناهنجاری‌های زندگی ماشینی لازم و ضروری است، باید به بعد روحی و روانی، و ارزش‌ها و مکارم اخلاقی نیز توجه شود.

### مفهوم الگوسازی و تقلید در ورزش

کودک اصول اخلاقی و ساختار اولیه شخصیتی خویش را از طریق تقلید عاطفی از والدین و سایر چهره‌های پر نفوذ اطراف خود (همچون معلم، دوستان و آشنایان، قهرمانان ورزشی و...) کسب می‌کند. بنابراین تقلید و الگوگیری در تحول و دگرگونی‌های فرهنگی اهمیت بسزایی دارد. در ورزش ابزار تقلید و الگوگیری رفتار حرکتی است که معمولاً به صورت غیرکلامی صورت می‌گیرد و قهرمان ورزشی با این شیوه افکار و حالات عاطفی و رفتاری خود را به دیگران منتقل می‌کند. البته گفتار قهرمان یا پهلوان ورزشی هم تأثیر بسزایی

قهرمان معمولاً به کسی گفته می‌شود که از نظر فنی در رشته ورزشی خاصی در مسابقات شرکت کند و سرآمد دیگران، یا صاحب عنوان باشد، موفق به کسب مقام و مدال شود و بین مردمان کشورش یا در جهان به شهرت برسد؛ ولی پهلوان کسی است که علاوه بر داشتن بدنی قوی و سالم، متصف به صفات اخلاقی پسندیده و متعالی، مانند راست‌گویی، وفاداری، خداترسی، ظلم‌ستیزی، و کمک به دیگران باشد. پس هر قهرمانی لزوماً پهلوان نیست، ولی قهرمان می‌تواند پهلوان هم باشد.

امروزه در رشته‌های ورزشی، بیشتر قهرمان پروری می‌شود تا پهلوان پروری! همین امر باعث افت اخلاقی ورزشکاران و توجه بیش از حد به جنبه‌های مادی ورزش قهرمانی شده است. ناآشنایی نسل جوان، به خصوص دانش‌آموزان، با فرهنگ پهلوانی و عدم شناخت آن‌ها از الگوهای فرهنگی، مذهبی و باستانی کشورمان در امر ورزش پهلوانی باعث الگو گرفتن نوجوانان و دانش‌آموزان ایرانی از غربی‌ها شده است. تفاوت بین قهرمان و پهلوان در قطعه شعری که اتفاقاً سراینده آن عبدالله موحد، از قهرمانان با اخلاق و از مدال‌آوران بنام ورزش کشتی است، کاملاً آشکار است: (این شعر با اندکی اصلاحات در اینجا نقل می‌شود)

زور و فن و عقل و جرئت تو آمان  
بایدت تا آنکه گردی قهرمان  
هر که را این چار با هم جفت نیست  
بر وی و زحمات وی باید گریست  
قهرمان بسیار باشد در جهان  
لیک نادر تو بجویی پهلوان  
پهلوانی رسم و راه دیگری ست  
پهلوان از ناجوانمردی بری است  
شرط‌ها باید که تا یک قهرمان  
پهلوان نامیده گردد در جهان  
گفته‌های نیک و هم‌کردار نیک  
هم‌هش باید و را پندار نیک  
سر نسازد خم بر نامردمان  
گر چه در این ره ببازد جسم و جان  
گر ندارد قهرمان زین‌ها نشان  
قهرمانش خوان فقط، نی پهلوان  
پهلوانی کار هر بی‌مایه نیست  
مهر مادر در وجود دایه نیست



تربیت اخلاقی،  
اعتقادی و  
اجتماعی  
انسان از  
مهم‌ترین اهداف  
تربیت بدنی است



در ورزش ابزار  
تقلید و الگوگیری  
رفتار حرکتی است  
که معمولاً به صورت  
غیر کلامی صورت  
می گیرد و قهرمان  
ورزشی با این  
شیوه افکار و  
حالات عاطفی و  
رفتاری خود را  
به دیگران منتقل  
می کند

در وصیت نامه های خود پهلوان یا پهلوانانی را  
قیم بازماندگان صغیر خود می ساختند و این  
جوانمردان خانواده های آن ها را مثل فرزندان خود  
سرپرستی می کردند. در حقیقت پهلوانان تکیه گاه  
مردم بودند.

● پهلوانان افرادی دیندار، معتقد، خداترس،  
متقی و پرهیزکار بودند و بدون وضو هرگز پای  
در گود نمی نهادند و جز با نام پیامبر (ص) و ائمه  
معصومین (علیهم السلام) مبارزه نمی کردند. آن ها  
بر در را به هر قیمتی نمی خواستند.

### نوجوانان و مصادیق الگوهای پهلوانی - ورزشی

گفتیم که دانش آموزان و نوجوانان ما رفتارهای  
قهرمانان ورزشی را الگوی خود قرار می دهند  
و همواره سعی دارند که رفتار و کردارشان را با  
الگوهای ورزشی خود مطابقت دهند و یا به نوعی  
عیناً از آن ها تقلید کنند. پس چه نیکوست که  
اسطوره های باستانی، تاریخی و مذهبی ما و امر  
ورزش پهلوانی الگوی این جوانان قرار گیرند.

برای تحقق این خواسته ما باید دانش آموزان را  
با این الگوها آشنا سازیم و از آن ها یاد کنیم. مثلاً

بر هواداران او دارد. به طور کلی گفتار، رفتار و  
کردار پهلوان یا قهرمان ورزشی همواره زیر ذره  
بین هواداران او قرار دارد، اما در این میان، زبان  
حرکتی و کردار و منش او اثرگذاری بیشتری دارد.  
حضرت علی (ع) درباره میزان اثرگذاری  
زبان کردار می فرماید: «پندی که هیچ گوشی  
آن را بیرون نمی افکند و هیچ نفعی با آن برابری  
نمی کند، پندی است که زبان گفتار از آن خاموش  
و زبان کردار به آن گویا باشد.» پس قهرمان ورزشی  
از طریق رفتار و کردارش خود را الگوی دیگران  
قرار می دهد. همچنین آن بزرگوار به افرادی که در  
جامعه به عنوان الگو و سرمشق پذیرفته می شوند،  
می فرماید: «هر کس که خودش را در منصب  
پیشوایی مردم قرار داد، لازم است قبل از تعلیم  
دیگران، خودش را اصلاح کند. باید تأدیب و تربیت  
او به وسیله رفتار، قبل از تأدیب با زبانش باشد.»

### کارکردهای تاریخی پهلوانان

در بسیاری از دوره های تاریخ و فرهنگ  
تربیت بدنی و ورزش در ایران زمین، ارتباط  
اخلاقی و عاطفی میان مردم و پهلوانان را ملاحظه  
می کنیم. در طول تاریخ ایران، ویژگی های زیر  
پهلوانان را به مردم نزدیک می کرده است:

● پهلوانان دشمن ستمگران بودند و در تاریخ  
ایران مبارزه با ستمگران و قیام علیه حکومت های  
استبدادی، یکی از فعالیت های عمده جوانمردان  
و ورزشکاران بود.

● یار مردم مظلوم و ستمدیده بودند. عیاران  
ایرانی در زمان بنی امیه و بنی عباس به صورت  
دسته های جنگجو در دشت ها و کوه ها با زیرکی  
راه را بر کاروان ستمگران و دشمنان خدا می بستند  
و بر قشون دولت های ستمگر بنی امیه و بنی عباس  
و خلیفه می تاختند و از غنائمی که به دست  
می آوردند به مردم عادی و تهی دست کمک  
می کردند.

● بسیاری از پهلوانان و جوانمردان فقط در  
یک صفت انسانی برجسته نبودند، بلکه از نظر  
علمی، اجتماعی و کمالات عالی انسانی سرآمد  
روزگار خود بودند.

● پهلوانان امین و امانتدار مردم بودند. در  
دوره های بسیاری هر کس قصد مسافرت داشت،  
زن، فرزند و اموال خود را به پهلوان محل یا شهر  
می سپرد و آن پهلوان با کمال صداقت و بزرگواری  
از آن ها نگهداری می کرد. برخی از متمولین نیز



در خود جمع دارد. رستم، هم بر نیروی بدنی خود تکیه دارد و هم بر نیروی معنوی خود! همواره در نبردهایش از ایزدیگانه یاری می‌جوید و به راز و نیاز با او می‌پردازد. رستم اهل خیانت و ناجوانمردی نیست و نیازی به مقام و منصب ندارد. در شاهنامه ملاحظه می‌کنیم که در مقاطع متفاوت مردم از رستم تقاضا می‌کنند و به او اصرار می‌ورزند که پادشاهی را قبول کند، اما رستم نمی‌پذیرد؛ چون آن را خلاف رسم و آئین پهلوانی می‌داند. رستم توکل و اعتماد عجیبی به نیروی حمایت‌کننده یزدان دارد. این پهلوان خود را فقط مدیون یزدان می‌داند و تنها در مقابل اوست که واژه ترس برایش معنا پیدا می‌کند. او همواره سعی دارد در راه و رضای خداوند حرکت کند.

ب. الگوهای مذهبی و دینی  
بی‌شک پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) و دیگر اعضای خاندان پاک رسول خدا الگوی تمام عیار نوجوانان، دانش‌آموزان و ورزشکاران این مرز و بوم هستند. از میان این بزرگواران مولا علی (ع) و حضرت ابوالفضل را انتخاب کرده‌ایم.

### مولا علی (ع)

بدون شك هیچ الگوی پهلوانی در تاریخ ایران اسلامی برتر از حضرت علی (ع) نمی‌توان یافت؛ پهلوانی که فقط در راه رضای حق شمشیر می‌زند. به معنای واقعی کلمه عادل است، جوانمرد است، یار و یاور مظلومان است، قوی، با ایمان و متقی است و... هنگامی که در «جنگ

می‌توانیم در کتاب‌های درسی دوره‌های گوناگون تحصیلی (ابتدایی، راهنمایی و متوسطه)، سرگذشت و فداکاری‌های پهلوانان ایران زمین را برای نوجوانان و نونهالان خود شرح دهیم. در ادامه به تعدادی از این مصادیق اشاره می‌کنیم:  
الف. الگوها و اسطوره‌های ملی و باستانی ایران زمین

### آرش، قهرمان همیشگی ایرانیان

آرش کمانگیر پهلوان اسطوره‌ای ایرانیان است که با پرتاب تیری، مرز میان ایران و توران را در زمان منوچهر مشخص می‌کند و بدین ترتیب دشمنان از ایران‌شهر دور می‌شوند. در روایات آمده است که پس از این تیراندازی آرش از پای می‌افتد و می‌میرد. در حقیقت آرش هستی‌اش را به پای تیر می‌ریزد تا ایرانیان را سربلند کند. وی نماد جانفشانی در راه میهن است. اسطوره آرش در «اوستا» آمده است ولی در شاهنامه فردوسی نیست.

### فریدون، پهلوان ظلم ستیز

فریدون یکی از شخصیت‌های اساطیری ایران است. در شاهنامه آمده است که فریدون از نژاد جمشید بود و پدرش از قربانیان ضحاک، مادرش فرانک او را به دور از چشم ضحاک در بیشه‌ای پرورش داد. ضحاک پادشاه ستمگر ایران که دو مار با بوسه اهریمن از شانه‌هایش درآمده بودند و سالیان دراز در ایران به ستم‌کاری و کشتار جوانان ایران و خورش ساختن از مغز آنان برای مارهای روی شانه‌هایش مشغول بود، سرانجام با ظهور فریدون بساط ظلمش بر چیده می‌شود. فریدون به یاری کاوه آهنگر بر ضحاک چیره شد و او را در کوه دماوند زندانی کرد.

### رستم، جهان پهلوان ایرانی

فردوسی در کتاب شاهنامه رستم را «جهان پهلوان» خوانده است. رستم، آن‌گونه که در شاهنامه توصیف شده، نمونه‌ای پهلوان تمام عیار ایرانی است. او تجسم اندیشه و آرزوی پیشینیان ماست. کوشش و کوشش بشر برای زندگی بهتر، برای سیر به سوی اعتلا و پیروزی بر بدی و زشتی، بهترین جلوه‌اش را در پهلوانان حماسی می‌یابد و رستم در میان این پهلوانان همه‌صفت‌های لازم را



بسیاری از جوانمردان فقط در یک صفت انسانی برجسته نبودند، بلکه از نظر علمی، اجتماعی و کمالات عالی انسانی سرآمد روزگار خود بودند





**بدون شک هیچ  
الگوی پهلوانی  
در تاریخ ایران  
اسلامی برتر از  
حضرت علی (ع)  
نمی توان یافت؛  
پهلوانی که فقط  
در راه رضای حق  
شمشیر می زند**

از پی حق می زنم  
بندۀ حقم نه مأمور تنم  
شیر حقم نیستم شیر هوا  
فعل من بر دین من باشد گوا  
خلاصه هر چه در مناقبش بگوییم کم  
گفته ایم. ورزشکاران رشته ورزش های باستانی به  
عشق علی (ع) ورزش می کنند و اشعاری در وصف  
او می گویند. چرا که او الگوی واقعی مرام پهلوانی  
و جوانمردی است.

**حضرت ابوالفضل (ع)**

حضرت ابوالفضل العباس (ع) بزرگ مردی  
است که در فضل، کمال، فتوت، ایثار، عشق،  
شجاعت و رادمردی الگویی برجسته محسوب  
می شود. حضرت ابوالفضل (ع) در اخلاص،  
استقامت و پایمردی نمونه است و در هر خصلت  
نیک و صفت ارزشمندی که کرامت انسان به آن  
بستگی دارد، سرمشق است. تاریخ روشن از  
کرامت های عباس بن علی است و نام او با وفا، ادب،  
ایثار و جانبازی همراه است و گذشت سال های  
متمادی کمترین غباری بر سیمای فتوتی که در  
رفتار آن حضرت جلوه گر شد، نشانده است.  
ابوالفضل (ع) مظهر شجاعت و وفا بود. نه  
شجاعت دور از وفاداری ارزشمند است، نه از وفای  
بدون شجاعت کاری بر می آید. راه حق، انسان های  
مقاوم، نستوه و وفادار می طلبد. برای موفقیت در  
میدان های نبرد، سلحشوری، شجاعت آمیخته به  
وفاداری به راه حق، آرمان والا و رهبر معصوم لازم  
است و این ها همه در بالاترین حد در وجود فرزند  
علی جمع بود.  
حسین رضازاده، قهرمان وزنه برداری سنگین  
وزن جهان، همواره با توسل و تمسک به نام  
ابوالفضل (ع) وزنه را بالای سر می برد و همواره  
موفق بود.

**الگوی دیگر اسلامی - مذهبی:  
پوریای ولی**

پوریای ولی در میان ورزشکاران ایران نمونه ای  
از اخلاق، پایمردی و جوانمردی است. نه تنها در  
مقام یک پهلوان، بلکه در مقام یک قدیس در میان  
مردم جایگاهی والا دارد. شهرت پوریای ولی تنها  
به دلیل پهلوانی هایش نیست، بلکه مردم او را به  
داشتن ویژگی های نیکوی اخلاقی معلم، مرشد،  
صوفی و مرد خدا می شناسند. در مورد پوریای ولی،

خندق» به قهرمان عرب، عمرو بن عبدود، دست  
می یابد، به خاطر آب دهانی که عمرو بر صورتش  
می اندازد، او را نمی کشد. مولانا جلال الدین  
بلخی، در دفتر اول مثنوی، با نقل ماجرای مبارزه  
علی (ع) با عمرو بن عبدود، اخلاص حضرت  
علی (ع) را در این حادثه به تصویر کشیده است:

از علی آموز اخلاص عمل  
شیر حق را دان منزه از دغل  
در غزا بر پهلوانی دست یافت  
زود شمشیری بر آورد و شتافت  
او خدو انداخت بر روی علی  
افتخار هر نبی و هر ولی  
او خدو انداخت بر روی که ماه  
سجده آرد پیش او در سجده گاه  
در زمان انداخت شمشیر آن علی  
کرد او اندر غزایش کاهلی  
گشت حیران آن مبارز زین عمل  
وز نمودن عفو و رحم بی محل

بعد مولوی توضیح می دهد که وقتی عمرو  
بر صورت علی (ع) آب دهان انداخت، حضرت  
شمشیر را کنار گذاشت و از روی سینه عمرو  
برخاست. عمرو بن عبدود از این کار علی (ع)  
تعجب کرد و علت آن را پرسید. جواب فرمود:  
«وقتی به صورت من آب دهان انداختی،  
ترسیدم که مبدا این کار در  
انگیزه من تأثیر بگذارد.  
لذا دست از جنگ  
کشیدم تا نفس  
من آرام گیرد».  
گفت  
من تیغ





**حضرت  
ابوالفضل(ع) در  
اخلاص، استقامت  
و پایداری نمونه  
است و در هر  
خصلت نیک و  
صفت ارزشمندی  
که کرامت انسان  
به آن بستگی  
دارد، سرمشق  
است**

کیستی و ماجرای زندگی پهلوانی او روایت‌های متفاوتی در مناطق مختلف ایران آسیای میانه وجود دارد که اگر چه اغلب آن‌ها مستند نیست ولی حاکی از وجود واقعیتهایی در تاریخ ورزش‌های باستانی ایران است و آن «جوانمردی» است. از جمله در شهر خوی (آذربایجان غربی) مقبره‌ای وجود دارد که روی آن نام پوریای ولی نوشته شده است و مردم شهر خوی آن را «پیرولی» می‌نامند.

پوریای ولی در سال ۸۲۰ هجری قمری دار فانی را وداع گفت و در شهر خوی دفن شد. بعد از دفن روی قبرش قبه و بنایی ساختند خانقاهی درست کردند، مردم برای گرفتن حاجت بر مزارش به خصوص شب‌های جمعه جمع می‌شوند. مقبره او با گذشت زمان تخریب شد، اما آثارش هنوز باقی است و اهالی آن را زیارت می‌کنند.

داستان اسطوره شدن پوریای ولی چنین است: جوانی به نام معالق از فقرای شهر خوی که از نعمت داشتن پدر محروم بود، عاشق دختر حاکم شهر می‌شود. او که تنها فرزند مادرش بود، از شدت عشق بیمار و بستری می‌شود. مداوای پزشکان در علاج بیمار کارگر نمی‌افتد، چرا که بیماری عشق در مان جسمی ندارد. بالاخره پسر زبان می‌گشاید و از عشقش به دختر حاکم می‌گوید. مادر و نزدیکانش وی را نکوهش می‌کنند، اما پسر بر عشق خویش

پایداری می‌کند. مادر به ناچار به خواستگاری دختر حاکم می‌رود. خبر به گوش دختر حاکم می‌رسد و وی ازدواج خود را با آن پسر یتیم مشروط به پیروزی‌اش بر پهلوان نامدار خوی، پوریای ولی می‌کند. از آنجا که عشق منطق دیگری دارد. پسر جوان با وجود اینکه می‌داند، توان غلبه بر پوریای ولی را ندارد، برای مبارزه و کشتی گرفتن اعلام آمادگی می‌کند.

تاریخ مبارزه برای یکی از روزهای جمعه تعیین می‌شود. در نماز جمعه یکی از مساجد، مادر آن جوان حلوای نذری پخش می‌کند. پوریای ولی که در نماز حضور دارد، از مادر می‌پرسد: «نذرت چیست» و او جواب می‌دهد: «پسرم برای ازدواج با دختر حاکم باید با پوریای ولی کشتی بگیرد و نذر کرده‌ام تا پسرم پیروز شود.»

پوریا دچار تردید می‌شود. تردید در مورد حفظ موقعیت خود به عنوان پهلوان شهر یا خلوص نذر یک مادر و حرکت در جهت رساندن یک جوان به آرزوی خود. این تردید و تصمیم شجاعانه‌ای که پوریای ولی می‌گیرد، باعث اسطوره شدن او می‌شود. روز موعود فرا می‌رسد. پوریا و جوان عاشق در میدان کشتی حاضر می‌شوند. جمعیت انبوهی به تماشا ایستاده‌اند. همه انتظار دارند در چشم به‌هم زدنی، پهلوان نامدار شهرشان پیروز گردد. اما نتیجه چیز دیگری است. پهلوان خود را مغلوب جوان عاشق می‌کند. خود پهلوان پوریای ولی در این مورد می‌گوید: «وقتی پشتم به خاک رسید و آن جوان بر سینه‌ام نشست، ناگهان حجاب دیدگانم به کنار رفت و آن معرفتی را که سال‌ها در جست‌وجویش بودم، در مقابل دیدگانم یافتم.»

مردم جوان پیروز را بر دوش گرفتند و به سمت خانه حاکم حرکت کردند. پهلوان شهر مغلوب شد و زیر دست و پای مردم نظاره‌گر شادی آن جوان و گریه‌های شوق مادرش بود. دیگر هیچ‌کس پوریا را به چشم پهلوان نمی‌نگریست. سال‌ها بدین منوال سپری شد و مردم زمانی متوجه قضیه





**راز محبوبیت  
و ماندگاری  
کم نظیر شادروان  
غلامرضا تختی  
راه، نه در برق  
نشان‌های  
رنگارنگ  
ورزشی او، که  
در خصایص و  
سجایای اخلاقی  
و صفات بارز  
انسانی این فرزند  
وفادار مردم باید  
جست‌وجو کرد**

ناملایمات باید ایستادگی کرد و برای پیروزی باید تلاش کرد و با اتکال به خدا به میدان رفت و پیروز شد. من چنین کردم و پیروز شدم، ولی نه آن پیروزی که من می‌خواستم؛ چرا که نگذاشتند و سد راهم شدند.»

در تاریخ ۱۰ شهریور ۱۳۴۱ زلزله مهیبی به قدرت ۷/۲ ریشتر، سبب ویرانی کامل شهر «بوئین‌زهران» و تمام روستاهای اطرافش شد. در این زلزله در حدود ۲۰ هزار نفر کشته و هزاران خانواده نیز بی‌خانمان شدند. به دنبال ناتوانی دولت وقت برای عملیات کمک و امداد، غلامرضا تختی کامیونی در اختیار گرفت و با آن به محلات پر جمعیت تهران رفت و با بلندگو شخصاً از مردم خواست تا به زلزله‌زدگان کمک کنند. مردم نیز رخت، لباس و پول‌های اهدایی خود را به تختی می‌سپردند. واکنش‌ها چنان باور نکردنی بود که بلافاصله موج بزرگی از نیکوکاران به راه افتاد و ده‌ها کامیون به وی سپرده شدند.

### نتیجه‌گیری

توصیه می‌شود در نهادهای فرهنگی کشور، از جمله در آموزش و پرورش و به خصوص در مدارس، به امر آشنا کردن دانش‌آموزان با الگوهای ورزشی و پهلوانی همت گمارده شود. این الگوها ریشه در فرهنگ غنی ملی و اسلامی ما دارند و به نوعی شناسنامه و هویت ما هستند. از این الگوها می‌توان به عنوان جایگزینی مناسب و شایسته برای الگوهای غیراصیل و غربی که مدام از طریق رسانه‌های بیگانه تبلیغ می‌شوند، استفاده کرد. فراموش نکنیم تنها راه مقابله با تهاجم فرهنگی بیگانگان آشنا ساختن دانش‌آموزان با فرهنگ اصیل خودمانی و شناساندن روشمند اسطوره‌های مذهبی، ملی و پهلوانی به ایشان است. روش تبلیغ و تفهیم این ارزش‌های فرهنگی باید بسیار خردمندانه و به دور از تعصب و تخریب دیگر ارزش‌ها باشد. این الگوها که بالاترین ارزش‌های انسانی، از جمله: عبادت و بندگی، فتوت و جوانمردی، نوع‌دوستی و ایثار، صداقت، ظلم‌ستیزی، عدالت‌خواهی، شهادت‌طلبی و... را در خود جای داده‌اند، باید مکرر در کتاب‌های درسی، در همایش‌ها، مسابقات ورزشی، مجلات و روزنامه‌ها، محصولات الکترونیکی و نرم‌افزارهای رایانه‌ای مطرح شوند.

شدند که پهلوان پوریا نقاب خاک بر سر کشیده بود. از آن زمان پوریا به پهلوانی افسانه‌ای و اسطوره‌ای تبدیل شد. ده فرمان مشهور جوانمردی که از پوریا به یادگار مانده، جزو اصول ورزش باستانی است. این ده فرمان هنوز هم سینه به سینه نقل می‌شود.

### الگوی معاصر، جهان پهلوان تختی

غلامرضا تختی را همه ایرانیان می‌شناسند. او اسطوره معاصر ورزش قهرمانی و پهلوانی ایران است. با این همه تردیدی نیست که راز محبوبیت و ماندگاری کم نظیر شادروان غلامرضا تختی را، نه در برق نشان‌های رنگارنگ ورزشی او، که در خصایص و سجایای اخلاقی و صفات بارز انسانی این فرزند وفادار مردم باید جست‌وجو کرد. پس از تختی قهرمانان بسیاری بودند که با کسب چند مدال جهانی و تقلید از حرکت‌های مردمی تختی، سودای دستیابی به موفقیت بی‌دلیل او را در سر پروراندند و چند صباحی به مدد تبلیغات و جنجال‌های مطبوعاتی ردای جهان پهلوانی را بر تن کردند، اما هیچ‌گاه نتوانستند به دل‌های روشن و پاک مردم راه پیدا کنند. او با مردم و چونان مردم زیست. در شادی‌شان گلخنده‌اش را نثار آنان کرد و در ماتم و اندوهشان، ایثارگرانه و اندوهگین در کنارشان جای گرفت.

تختی بزرگ خود نیز به عمق علاقه خالصانه طبقات محروم و رنج دیده نسبت به خویش واقف بود. وی در پاسخ به خبرنگاران داخلی و خارجی که از او پرسیده بودند: «بازرزش‌ترین مدالی که تاکنون گرفته‌ای کدام است؟» گفته بود: «بزرگ‌ترین پاداش و عالی‌ترین هدیه‌ای که گرفتم مدال یا نشان طلا و نقره نبود. قلب یک انسان بیش از هزاران مدال طلا ارزش دارد و من می‌دانم که هزاران هزار نفر از مردم حق‌شناس میهنم در قلب مهربان خودشان جای کوچکی هم برای من ذخیره کرده‌اند.»

تختی ارادت و علاقه زیادی به حضرت امام رضا (ع) داشت و در هر فرصتی که پیش می‌آمد و یا قبل از هر سفری به خارج، به مشهد می‌رفت و به زیارت و پابوسی آن حضرت مشرف می‌شد. وقتی وارد حرم حضرت رضا (ع) می‌شد، دیگر خودش نبود. آستان‌بوسی او به قدری خاضعانه و بی‌پیرایه بود که همه همراهان و اطرافیان را تحت تأثیر قرار می‌داد. تختی در آخرین مصاحبه‌اش، رمز موفقیت خود را تأسی به ائمه اطهار می‌داند و می‌گوید: «من از علی (ع) آموختم که در مقابل

### منابع

۱. «جایگاه ورزش تربیتی در نظام آموزش و پرورش کجاست؟». رشد آموزش تربیت‌بدنی. دوره ۴م، شماره ۱. پاییز ۱۳۸۸.
۲. خلجی، حسن. «قهرمان ورزشی الگوی جامعه ماست». ماهنامه ورزش دانشگاه. شماره ۱۵۳. شهریور ۱۳۷۸.
۳. بلخی، جلال‌الدین محمد. منشور معنوی. تصحیح رونالد نیکلسون. انتشارات امیرکبیر. ۱۳۷۶.
۴. خلجی، حسن؛ بهرام، عباس؛ آقایور، سیدمهدی. اصول و مبانی تربیت‌بدنی. انتشارات سمت. ۱۳۹۰.
۵. علیقلی، امیرحسین و احمدی، مژگان. شاهنامه بهتر. انتشارات بهزاد. ۱۳۸۸.
۶. قاسمی، سیدفرید. غلامرضا تختی. نشر قاصد. ۱۳۸۴.
۷. کریمی، مجتبی. زندگی‌نامه و رباعیات دیوان محمود پوریای ولی. نشر روزنه. ۱۳۸۷.

کلاس‌های شلوغ و پرجمعیت است. به‌ویژه وجود این شرایط در دوره ابتدایی توجه ویژه‌ای از سوی آنان را برای مدیریت کلاس می‌طلبد. شاید مدارس کمی در کشور ما وجود داشته باشند که از استانداردهای جمعیتی و امکانات ورزشی متناسب با این جمعیت برخوردار باشند. حال سؤال‌های

**کلیدواژه‌ها:** کلاس‌های پر ازدحام، تدریس تربیت‌بدنی، وضعیت سلامت دانش‌آموزان، وضعیت مدرسه

یکی از چالش‌هایی که همواره معلمان تربیت‌بدنی با آن مواجه می‌شوند تدریس در

## مدیریت کلاس‌های پرجمعیت در مقطع ابتدایی:

# سلسله مراتب تدریس درس تربیت‌بدنی

امیر اشراقی، دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی  
زینت کبیری، کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی





اساسی وجود دارند که عبارت‌اند از: در این گونه کلاس‌ها جایگاه الگوهای تدریس کجاست؟ تا چه اندازه معلم تربیت‌بدنی می‌تواند به اهداف تعیین شده در محتوای آموزشی پیش‌بینی شده از سوی وزارت آموزش و پرورش دست یابد؟ آیا برنامه‌ریزی آموزشی و تعیین کردن الگوهای تدریس مناسب، برای رسیدن به اهداف آموزشی در این کلاس‌ها نشدنی است و یا باید آن را رویایی دست‌نیافتنی دانست؟ مدیران مدارس و وزارت آموزش و پرورش در اداره این کلاس‌ها چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟ در نهایت سلسله مراتب روش تدریس در این گونه کلاس‌ها به چه صورت می‌باشد؟

**جایگاه اهداف و محتوای آموزشی در کلاس‌های پرجمعیت**  
باید این واقعیت را پذیرفت که ممکن است



برخی از دانش‌آموزان در کلاس‌های پر ازدحام از دست یافتن به تمامی اهداف پیش‌بینی شده در برنامه‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی جا بمانند. این چالش به خصوص در سال‌های ابتدایی به دلیل نبود رشد کامل عقلانی و عدم تسلط کامل دانش‌آموزان در مهارت‌های پایه ورزشی بیشتر به چشم خواهد آمد. بسیار مهم است که در این گونه موارد انتظارات متناسب با شرایطی که معلمان تربیت‌بدنی با آن مواجه هستند تعریف شود تا از تخریب هویت شغلی آنان و تصمیم‌گیری‌ها و قضاوت‌های سطحی و نادرست اجتناب گردد. در نظر گرفتن مرزی عادلانه میان واقعیت و حقیقت از سوی مسئولین به کاهش مشکلات پیش‌روی معلمان تربیت‌بدنی و مدیران مدارس کمک شایانی خواهد کرد. حقیقت پیش‌روی مدیران و معلمان تربیت‌بدنی در مدارس این است که محقق شدن اهداف و محتوای آموزشی پیش‌بینی شده در برنامه آموزش درس تربیت‌بدنی با کیفیت آموزشی بالا، ایده‌آلی است که در کلاس‌های با جمعیت استاندارد (به خصوص در مقطع ابتدایی) در مدارس برخوردار از فضا و امکانات آموزشی مناسب، قابل دستیابی است. انجمن ملی تربیت‌بدنی و ورزش (NASPE)<sup>۲</sup> توصیه می‌کند که کلاس‌های بزرگ و پرجمعیت تربیت‌بدنی، حداکثر استاندارد جمعیتی با نسبت یک معلم به ۳۵ دانش‌آموز را همراه با امکانات کامل ورزشی داشته باشد (۱)، اما واقعیت این است که معلمان ممکن است با جمعیتی حتی بیش از ۴۵ دانش‌آموز و مدارس فاقد ابتدایی‌ترین امکانات ورزشی در کلاس خود هم مواجه شوند. البته این تصور نیز کاملاً نادرست است که در صورت ایده‌آل نبودن شرایط، برای رسیدن به اهداف آموزشی پیش‌بینی شده، هیچ تلاشی از سوی معلمان تربیت‌بدنی انجام نگیرد. همان‌طور که پیدا کردن مرزی عادلانه میان واقعیت و حقیقت از سوی مسئولین می‌تواند کمک‌کننده باشد، در ابتدای امر پذیرفتن این نوع شرایط کاری از سوی معلمان تربیت‌بدنی و تلاش برای مدیریت آن مطابق با اصول و فلسفه درس تربیت‌بدنی بسیار حائز اهمیت است. پذیرفتن و کنار آمدن با شرایط کاری در این گونه کلاس‌ها از سوی معلمان تربیت‌بدنی مزایای بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به ایجاد آرامش ذهنی و روانی و در نتیجه ایجاد انگیزه بیشتر برای مدیریت بحران و در نهایت رضایت شغلی آنان اشاره کرد.

**یکی از چالش‌هایی که همواره معلمان تربیت‌بدنی با آن مواجه می‌شوند تدریس در کلاس‌های شلوغ و پرجمعیت است**

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که معلم درس تربیت‌بدنی باید مورد توجه قرار دهد این است که موقعیت کلاس خود را دقیقاً ارزیابی کند

نکته قابل توجه این است در نظر گرفتن محتوای آموزشی تعریف شده توسط معلمان تربیت‌بدنی به‌عنوان خطوط راهنمای کلی برای تدریس در موقعیت کلاس‌های پر ازدحام می‌تواند خط‌بطلانی در جهت تبدیل ساعت درس تربیت‌بدنی به ساعت به‌اصطلاح ورزش و بازی باشد.

### سلسله مراتب ورود به مرحله تدریس در کلاس‌های پرجمعیت (ارتیکولاسیون<sup>۳</sup> آموزش)

#### گام اول: ارزیابی وضعیت سلامتی دانش‌آموزان

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که معلم درس تربیت‌بدنی باید مورد توجه قرار دهد این است که موقعیت کلاس خود را دقیقاً ارزیابی کند. این ارزیابی شامل ارزیابی وضعیت سلامتی دانش‌آموزان از نظر مشکلات جسمی و روحی و همچنین ارزیابی کلی از سطوح فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و اقتصادی آنان است. برای پیشگیری از بروز حوادث احتمالی به‌خصوص در کلاس‌های پرجمعیت آگاهی از وضعیت سلامتی دانش‌آموزان جزء اساسی‌ترین اقداماتی است که باید صورت پذیرد. اهمیت اطمینان یافتن از وضعیت سلامتی دانش‌آموزان به حدی است که معلمان تربیت‌بدنی باید این نکته را مدنظر قرار دهند که قبل از این کار اقدام به برگزاری کلاس به‌صورت عملی و فعالیت‌بدنی ننمایند. بررسی وضعیت سلامتی دانش‌آموزان با توجه به مقطع تحصیلی آنان بسیار ساده است و راه کارهای قانونی آن نیز از طرف وزارت آموزش و پرورش پیش‌بینی شده است. در مقطع ابتدایی و پایه اول اطلاعات حیاتی مربوط به وضعیت سلامتی دانش‌آموزان در پرونده شناسنامه سلامت دانش‌آموزان موجود است. پزشک معتمد آموزش و پرورش در فرم‌های مخصوصی که پیش‌بینی شده است، اجازه شرکت کردن یا شرکت نکردن در فعالیت‌های ورزشی را گزارش کرده است. نکته قابل توجه در این بخش این است که معلمان می‌بایست اطلاعات دانش‌آموزانی که دارای ممنوعیت پزشکی هستند را به‌طور کامل در لیست دفتر کار خود ثبت کنند. ارتباط مستمر با انجمن اولیا و مربیان و گرفتن اطلاعات تکمیلی از آن‌ها از راه ارتباط مستقیم خود و یا با ارتباط غیرمستقیم مدیریت مدرسه با انجمن اولیا و مربیان بسیار مفید و کمک‌کننده می‌باشد. در پایه‌های دوم تا ششم ابتدایی نیز حتماً برگزاری جلسه‌ای به همراه معلم پایه مربوطه و انجمن اولیا و مربیان ضروری است. با توجه به اینکه فقط در شناسنامه سلامت دانش‌آموزان پایه اول ابتدایی

اطلاعات کاربردی و قانونی درباره سلامت جسمانی وجود دارد، برای پایه‌های دوم تا ششم لازم است تا از لحاظ حقوقی، اولیای دانش‌آموزان با تعهدنامه کتبی اینکه فرزند آنان مشکل جسمانی دارد یا ندارد را به مدیریت مدرسه اعلام نمایند. نمونه‌ای از این نمون برگ اعلام وضعیت سلامتی دانش‌آموزان در دفتر کار معلمان تربیت‌بدنی موجود است. ارتباط مستمر با انجمن اولیا و مربیان و معلم مقطع مربوطه و اجرای مقررات پیش‌بینی شده در دفتر کار معلمان می‌تواند حوادث و اتفاقات جبران‌ناپذیر را در حد بسیار قابل توجهی کاهش دهد. در بسیاری از این موارد این ارتباط مستمر، نظارت اولیا و مشارکت آنان و همچنین در ارتباط بودن با پزشک دانش‌آموزان دارای بیماری‌های خاص می‌تواند برای رفع مشکلات جسمانی دانش‌آموز بسیار مفید واقع شود. متأسفانه در حال حاضر به دلیل فقدان نگرشی مثبت به درس تربیت‌بدنی از سوی بسیاری از اولیای دانش‌آموزان و یا حتی برخی از مدیران مدارس و نپذیرفتن ساعت درس تربیت‌بدنی دروسی که در برنامه آموزشی دانش‌آموزان تعریف شده است، معلمان تربیت‌بدنی تاکنون نتوانسته‌اند در انجمن اولیا و مربیان جایگاه مطلوبی کسب کنند. در صورتی که با توجه به اطلاعاتی که معلمان تربیت‌بدنی در مورد سلامتی، تغذیه و فعالیت‌بدنی دارند به راحتی می‌توانند با برگزاری جلسات منظم در انجمن اولیا و مربیان دیدگاه بسیاری از اولیا و مدیران مدارس را به درس تربیت‌بدنی تغییر دهند. این واقعیت را باید پذیرفت که این تغییر دیدگاه به یکباره ایجاد نمی‌شود و در بعضی مناطق کشور شاید چندین ماه تحصیلی به طول بینجامد، اما کمترین مزیتی که دارد ایجاد نگرش مثبت به درس تربیت‌بدنی و پیگیری وضعیت سلامتی دانش‌آموزان از سوی اولیای آن‌هاست.

#### گام دوم: ارزیابی وضعیت مدرسه

دومین اقدام برای مدیریت کلاس‌های پرجمعیت ارزیابی وضعیت مدرسه از نظر سطح امکانات، فضا، تجهیزات، بودجه و توان مالی می‌باشد. قبل از شروع تقویم آموزشی سال تحصیلی جدید بررسی ایمنی امکانات، تجهیزات و فضاهای آموزشی مدرسه از اهمیت بسزایی برخوردار است. هر چقدر مدرسه دارای فضای وسیع‌تر و امکانات و تجهیزات بیشتر باشد مدیریت کلاس‌های پرجمعیت هم آسان‌تر و سهل‌تر خواهد بود. ضروری‌ترین اقدام برای بررسی وضعیت فضاها، تجهیزات و امکانات مدرسه تهیه فهرستی دقیق از وضعیت ایمنی آن‌هاست. شناسایی نقاط

هر چقدر مدرسه دارای فضای وسیع‌تر و امکانات و تجهیزات بیشتر باشد مدیریت کلاس‌های پرجمعیت هم آسان‌تر و سهل‌تر خواهد بود

نام زمین	فاصله ایمن تا دیوارها		خط‌کشی مناسب		وضعیت تیرک‌ها و میله‌ها		ناهمواری در زمین	
	دارد	ندارد	دارد	ندارد	ایمن	ناایمن	وجود دارد	وجود ندارد
والیبال								
فوتبال								
بسکتبال								

## ضروری ترین اقدام برای بررسی وضعیت فضاها، تجهیزات و امکانات مدرسه تهیه فهرستی دقیق از وضعیت ایمنی آن‌هاست

۴. گروه‌بندی را یک‌بار انجام دهید سپس با دو، سه جلسه تمرینی گروه را برای سطوح مهارتی گروه‌ها انجام دهید.
۵. بعد از مرحله چهارم، دیگر زمان آموزش را برای انجام گروه‌بندی مجدد تلف نکنید. (گروه‌ها ثابت باشند).
۶. گروه‌ها را با شماره یا اسم به بقیه دانش‌آموزان معرفی کنید تا همگی به گروه خود احساس تعلق خاطر داشته باشند.
۷. برای انجام مرحله گرم کردن و جلوگیری از اتلاف وقت سعی کنید جای مشخصی را برای هر گروه در نظر بگیرید و حتی الامکان جای گروه‌ها را تغییر ندهید.
۸. دانش‌آموزانی را که از لحاظ جسمانی مشکلات خاصی دارند در صورت نیاز و برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی در گروهی جداگانه گروه‌بندی کنید.
۹. برای ایجاد انگیزه یادگیری در بین گروه‌ها، هر جلسه گروه برتری را برای آموزش به بقیه گروه‌ها معرفی کنید.

خطرناک از لحاظ ایمنی، ثبت آن‌ها و گزارش به مدیریت مدرسه برای رفع آن‌ها بسیار ضروری است. تمامی دروازه‌ها حتماً بایستی با اتصال مطلوب به زمین ثابت شده باشند تا از سقوط احتمالی آن‌ها پیشگیری شود. باید به استفاده از فوم‌های ایمن برای ایمن‌سازی میله‌های دروازه‌ها و میله‌های والیبال و بسکتبال به‌منظور جلوگیری از برخورد احتمالی دانش‌آموزان با آن‌ها توجه شود. تعامل سازنده میان معلم تربیت‌بدنی و مدیریت مدرسه در این بخش می‌تواند با هزینه بسیار کم، رفع‌کننده بسیاری از مشکلات مربوط به ایمنی تجهیزات باشد. نمونه‌ای از فرم ارزیابی وضعیت ایمنی امکانات و تجهیزات در شکل بالا نشان داده شده است.

نکته قابل توجه دیگر در این بخش تعبیه جعبه کمک‌های اولیه و نصب آن در جایی مشخص و در دسترس و تهیه وسایل لازم آن و آمادگی برای مواجه شدن با حوادث احتمالی می‌باشد.

### گام سوم: گروه‌بندی دانش‌آموزان

گام سوم گروه‌بندی دانش‌آموزان با توجه به سطح تکاملی آنان و هم‌چنین توجه به محتوای آموزشی پیش‌بینی شده در برنامه آموزشی پیش‌بینی شده در هر دوره تحصیلی می‌باشد. در گروه‌بندی دانش‌آموزان توجه به نکات زیر بسیار مفید است:

۱. تا جایی که امکان دارد به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنید.
۲. از نظر سطوح مهارتی سعی کنید که گروه‌ها را طوری برگزینید که دانش‌آموزان از همه سطوح عالی، متوسط و ضعیف مهارتی در یک گروه وجود داشته باشند.
۳. برای بهتر پیش بردن کار آموزشی سعی کنید فردی که از نظر مهارتی از دیگران برتر است سرگروه معرفی کنید.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Aeshraghi. medu@ yahoo.com
2. National Association for sport & physical Education
3. Articulation

#### منابع

1. Teaching Large Class Sizes in Physical Education Guidelines and Strategies (2006). National Association for sport & physical Education. NASPE sets the standard, guidance document.
۲. هلسیون، دونالد (۱۳۸۱). اهداف و راهبردها در آموزش تربیت‌بدنی. ترجمه حلاجی، محسن. تهران: انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه.
۳. تجربیات کاری محققان

### گام چهارم: انتخاب روش تدریس

گام آخر این است که براساس فلسفه فکری خود، وضعیت کلاس، امکانات مدرسه و روش تدریس خاص خود را انتخاب کنید. توضیح درباره روش‌های تدریس در کلاس‌های پرجمعیت در این مجال کوتاه نمی‌گنجد. یکی از بهترین و کاربردی‌ترین روش‌های تدریس در این‌گونه موارد استفاده از روش‌ها و طرح درس‌های مبتنی بر سطوح تکاملی دانش‌آموزان است. در این روش دانش‌آموزان به پنج سطح یعنی سطح صفر: بی‌مسئولیتی، سطح یک: خویشتنداری، سطح دو: پایبندی، سطح سه: مسئولیت‌پذیری فردی و سطح چهار: علاقه‌مندی، تقسیم می‌شوند و برای هر سطح راهبردهای ویژه و عملی ارائه می‌گردد (۲).

## ورزش دختران نیازمند ساختاری قوی است

طاهره طاهریان در  
گفت و گو با مجله رشد  
آموزش تربیت بدنی:

سمانه آزاد



شاید بهتر باشد برای شروع گفت و گو به این موضوع بپردازیم که اساساً چرا این قدر می‌شنویم که ورزش برای دختران از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

دختران به‌خصوص در دوره بلوغ منزوی‌تر و در نتیجه کم‌تحرک‌تر می‌شوند. در دوره‌ای که خانم مهین فرهادی‌زاد مدیرکل ورزش دختران آموزش و پرورش بودند، تحقیقی انجام شد که طی آن متوجه شدیم عدم‌تحرک باعث ایجاد مشکلاتی در بدن دختران شده است. مثل خمیدگی پشت که در اثر نشست‌های طولانی‌مدت به‌وجود می‌آید. با توجه به نتایج این تحقیق بود که طرح سه ساعت ورزش در مدارس راهنمایی مطرح شد. به یاد دارم در آن تحقیق وقتی از بچه‌ها می‌پرسیدیم که در زنگ ورزش چه می‌کنند، می‌گفتند می‌نشینیم و صحبت می‌کنیم. این کار عواقب سوء دارد. نتایج این تحقیق نگران‌کننده بود.

جالب است که در نتیجه تحقیقی که روی دختران دبیرستان‌های تخصصی تربیت بدنی

طاهره طاهریان، کارش را با معلمی در سال ۱۳۵۵ به‌عنوان معلم ورزش آغاز کرد. وی پس از آن مسئولیت‌هایی مانند مسئول تربیت بدنی دختران منطقه یک تهران، مسئول ژیمناستیک و کوه‌نوردی دختران دانش‌آموز کشور و معاون سازمان تربیت بدنی را تجربه کرده است. او که اکنون عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی است در گفت و گو با رشد تربیت بدنی از دغدغه خود یعنی تقویت جایگاه ورزش دختران دانش‌آموز سخن گفت. به اعتقاد وی، امروزه ورزش دختران در آموزش و پرورش جایگاه مطلوبی ندارد و برای احیای این جایگاه باید ساختاری قدرتمند ایجاد کرد. او همچنین معتقد است در این برهه زمانی برنامه‌ریزی تربیت بدنی باید بر اساس علائق و نیازهای دانش‌آموزان باشد تا جذابیت کافی را برای آن‌ها داشته باشد. به این ترتیب، ورزش دیگر نه درسی از درس‌های دوره تحصیل در مدرسه بلکه درسی برای همه دوران‌های زندگی خواهد بود.

\*\*\*\*

انجام شد، متوجه شدیم آن‌ها هم مشکلات زیادی دارند یعنی در جامعه ورزشی مان یا حداقل کسانی که به ورزش علاقه‌مند بودند بیش از ۶۷ درصد مشکل داشتند که ناشی از کم‌حرکی در دوره‌های قبل بود. لذا دختران به دلیل موقعیت و شرایط سختی که زنان طی می‌کنند نیاز بیشتری به ورزش دارند اما متأسفانه ما هنوز هم نسبت به ورزش کم‌توجهی می‌کنیم.

به هر حال دختران ازدواج می‌کنند، دوران بارداری را پشت‌سر می‌گذارند و زایمان خواهند داشت پس قطعاً نیاز به تحرک و سلامتی بیشتری دارند. بنابراین اگر گفته می‌شود دختران نیاز بیشتری به ورزش دارند به دلیل موقعیت خاص آن‌ها و دوران خاصی است که طی می‌کنند و به موجب آن‌ها نیاز به بدن قوی و سالم دارند.

### حال با این وضع، جایگاه تربیت بدنی دختران را در آموزش و پرورش چگونه می‌بینید؟

فکر می‌کنم ورزش دختران دانش‌آموز وضعیت خوبی ندارد. یک مشکل اساسی در ورزش دختران دانش‌آموز این است که باور به این موضوع مهم به خصوص در میان مدیران مدارس نیست. وقتی ساعت ورزش برای مدیران در اولویت نباشد از آن حمایت نمی‌کنند. همان‌طور که یک مدیر سعی می‌کند تمام مسائل مدرسه را حل کند، وظیفه دارد که مسائل ورزش دختران را با توجه به محدودیت‌هایشان حل کند. چون دختران محدودیت‌های زیادی در پرداختن به ورزش دارند. این یک موضوع کلی و راجع به همه کشور است که البته در شهرستان‌های کوچک این مشکل به مراتب بیشتر است. از آنجا که بعضی از ورزش‌ها با پوشش کامل برای دختران عملی نیست باید مدیران بتوانند فضای مناسب و پوشیده را فراهم کنند که بچه‌ها با لباس ورزشی مناسب فعالیت کنند. اما اگر باور وجود نداشته باشد مدیر خود را موظف نمی‌داند که برای ساعت ورزش اهمیتی قائل شود.

به نظر من عدم باور به ضرر معلمان ورزش است. البته این مسئله عمومی نیست و شاید برخی از مدارس به صورت استثنایی از ورزش حمایت بیشتری کنند. معمولاً معلمان ورزش گله‌مندند که ساعت ورزش جدی گرفته نمی‌شود و با شرایطی که مدارس دارند امکان فعالیت نیست. به هر حال ورزش فعالیت پر سروصداست و با سکوت عملی

نیست اما محدودیت‌های مدرسه این فرصت را به معلم ورزش نمی‌دهد. شاید آخرین برنامه‌ای که مدیران مدارس می‌نویسند، ورزش باشد. معمولاً ساعت‌های نامناسب و بدون توجه به علاقه‌مندی بچه‌ها این رنگ تعیین می‌شود. در حالی که همه مدارس می‌بایست حتماً اول وقت فعالیت را برای ورزش در نظر بگیرند.

من معتقدم چون در این زمینه عدم باور وجود دارد و در مدارس دخترانه ما ورزش موضوعی جدی نیست، جایگاه مطلوبی هم ندارد. به نظر من این نگاه به ورزش دختران در وزارت آموزش و پرورش باید تغییر کند.

### علاوه بر نگاه به ورزش، امکانات هم بحث مهمی است. طرح‌های زیادی پیرامون ورزش در آموزش و پرورش و مدرسه‌ها در حال اجراست. فکر می‌کنید چقدر این طرح‌ها مؤثر بوده‌اند؟

بهتر است اصلاً ببینیم آیا در اجرای این طرح‌ها موفق بوده‌ایم؟ مثلاً طرح شنا. باید بدانیم در طول سال چقدر بچه‌ها را در اختیار داریم؟ چقدر استخر داریم و چقدر توانستیم شنا آموزش دهیم؟ آیا بازده کارمان با هزینه‌هایی که کرده‌ایم هم‌خوانی دارد؟ باید این‌ها را پیگیری و دنبال کرد. وقتی از یک طرح در آموزش و پرورش صحبت می‌کنیم، جامعه ما فقط مناطق یک و دو و سه تهران نیست بلکه همه کشور است. باید ببینیم چقدر امکانات داریم تا در اختیارشان قرار دهیم. به یاد دارم وقتی معاون سازمان تربیت بدنی بودم به وزیر وقت پیشنهاد دادم که هنگام ساختن مدرسه‌ها، محلی را برای ورزش دختران در مدرسه در نظر بگیرند تا دختران بتوانند با لباس مناسب ورزش و فعالیت کنند و به این ترتیب ساعت ورزش برایشان جذابیت داشته باشد. ایشان گفتند با توجه به اینکه هنوز مدارس سه شیفته داریم ورزش برایشان اولویت ندارد. اما به نظر من نباید به این دلیل ورزش را جدی بگیریم. همان زمان که خیرین مدارس زیادی را ساختند باید بخشی از مدرسه مانند زیرزمین را طوری طراحی می‌کردند که دختران بتوانند در آن به فعالیت بپردازند اما این اتفاق نیفتاد. پسران به راحتی می‌توانند فعالیت ورزشی داشته باشند اما برای دختران وضع این‌گونه نیست و آموزش و پرورش باید در این زمینه تلاش کند.

اگر گفته می‌شود دختران نیاز بیشتری به ورزش دارند به دلیل موقعیت خاص آن‌ها و دوران خاصی است که طی می‌کنند و به موجب آن‌ها نیاز به بدن قوی و سالم دارند



**بچه‌ها نیاز دارند هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت کنند و هفته‌ای سه روز هم به کلوپ‌های تخصصی بروند و در رشته‌های تخصصی فوق برنامه تمرین داشته باشند**

### شاید بهتر باشد به این نکته هم اشاره کنیم که در هر کدام از مقاطع تحصیلی، درس تربیت بدنی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ و آیا اکنون این ویژگی‌ها را می‌بینیم یا نه؟

در دوره ابتدایی به خصوص پایه‌های اول تا سوم باید بر فعالیت‌های پایه تمرکز کرد. یعنی مهارت‌ها و حرکات بنیادی، جابه‌جایی، غیر جابه‌جایی و... فعالیت‌هایی مانند لی‌لی کردن، دویدن، پرتاب کردن، درست راه رفتن، غلت زدن در این دوره باید آموزش داده شود. در این مقطع مهارت، آموزش داده نمی‌شود و بیشتر در حیطه عاطفی و انگیزشی فعالیت می‌کنیم که منظور از آن، ایجاد انگیزه، لذت بردن و شاد بودن است. البته متأسفانه اکنون بسیاری از دانشجویان ما هنوز در همین حرکات بنیادی مشکل دارند چون در دوره ابتدایی این حرکات تمرین نشده است. اصلاً ورزش از پایه‌های اول تا سوم ابتدایی حذف شده است و این زنگ به وسیله معلم‌های درسی‌شان اداره می‌شود.

در پایه‌های چهارم، پنجم و ششم تمرین و تکرار فعالیت‌های پایه و آموزش مهارت مطرح است. همان‌طور ما کارهای پایه در دوره ابتدایی را از طریق بازی انجام می‌دهیم در آموزش مهارت هم به همین شکل عمل می‌کنیم. در دوره راهنمایی و آغاز دبیرستان علاوه بر این‌ها، حیطه روان‌حرکتی، مهارتی هم خیلی اهمیت دارد. بعد از حیطه مهارتی، به حیطه شناختی و دانش‌افزایی وارد می‌شویم و اطلاعات تخصصی را ارائه می‌کنیم. در این دوره، دانش‌آموزان را به کلوپ‌های تخصصی می‌فرستیم تا بتوانند به‌طور تخصصی سه روز در هفته، رشته خود را تمرین کنند. موضوع استعدادیابی هم در همین جا مطرح می‌شود.

اما ما از این موضوعات در پایه‌ها و مقاطع مختلف غافلیم و بعد می‌خواهیم در مقاطع بالاتر مهارت‌ها را به بچه‌ها آموزش دهیم بدون آنکه مهارت‌های پایه را آموخته باشند. به‌نظرم باید در مدارس به ورزش به‌عنوان یک نیاز جدی پرداخته شود. ما نیاز داریم که در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی، معلمان ورزش فعالیت‌های پایه را با بچه‌ها تمرین کنند. بسیاری از دانشجویان ما از این موضوع ناراحت‌اند که در مدرسه ورزش جدی گرفته نمی‌شود؛ ساعت ورزش پر بار نبوده و

آموزش‌های لازم را در آن ساعت ندیده‌اند. البته من منکر خدمات معلمان نیستم. بسیاری از معلمان جدی در این زمینه کار می‌کنند. مدارس هیستند که در این زمینه فعالیت‌هایی دارند و قطعاً آقای حمیدی و همکارانشان در این زمینه طرح‌ها و برنامه‌هایی دارند.

### فکر می‌کنید برای تقویت جایگاه تربیت بدنی دختران باید چه کرد؟

در برهه‌ای اداره کل تربیت بدنی دختران دانش‌آموز زیر نظر معاونت پرورشی فعالیت می‌کرد. این نهاد اعتبار و امکان برنامه‌ریزی دو معاون به همراه کارشناسانی را در اختیار داشت. این ساختار قوی به ورزش دانش‌آموزان دختر کمک می‌کرد. وقتی این ساختار ضعیف می‌شود یا از بین می‌رود، وقتی امکان فعالیت زنان در جامعه ورزشی دانش‌آموزی نیست، وقتی برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیران مردان هستند در حالی که مشکلات دختران دانش‌آموز را فقط خود معلمان ورزش و زنان می‌توانند حل کنند، وضعیت ورزش دختران مطلوب نخواهد بود. اگر فعالیت این نهاد ادامه پیدا می‌کرد ورزش دختران شرایط بسیار خوبی پیدا می‌کرد. من به‌عنوان کارشناس ورزشی اعتقاد دارم، دوره‌ای که خانم مهین فرهادی‌زاد مدیرکل ورزش دختران آموزش و پرورش بود، بهترین دوره ورزش دانش‌آموزی بود. در آن زمان مسابقات و دوره‌هایی برای معلمان ورزش برگزار می‌شد که سطح دانش‌شان را ارتقا می‌داد. یعنی شرایطی بود که زنان تصمیم می‌گرفتند، اجرا می‌کردند و حمایت می‌شدند. به این ترتیب سطح کاری‌شان را ارتقا دادند و در حد یک اداره کل به رشد ورزش دانش‌آموزی خیلی کمک کردند. اما متأسفانه الان این ساختار گرفته شده است. زنان در تصمیم‌گیری مشارکتی ندارند. مدیریت را در بخش ورزش دانش‌آموزی از زنان گرفتیم و اولویت مدیران هم درس‌های تئوری است. گرچه در این میان برخی مدارس (معمولاً غیرانتفاعی) هستند که امکانات دارند و می‌توانند به ورزش بپردازند اما استثنا هستند ولی موضوع ما دختران دانش‌آموز کل کشور است. به‌نظر من برای تقویت جایگاه تربیت بدنی دختران باید ساختار ورزش دختران قوی و اداره کل تربیت بدنی دختران دانش‌آموز احیا شود. اگر اعتقاد به برگرداندن

این ساختار ندارند، بررسی کنند که طرح‌هایی که اجرا کرده‌اند چقدر موفق بوده؟ بر این اساس، ساختارهایی که موفق بوده‌اند، تقویت کنند و کاری را که ضعف ایجاد کرده است، تکرار نکنند.

### به نظر می‌آید نگاه باید در خانواده‌ها هم اصلاح شود، یعنی جامعه هم باید طلبکار سلامتی و ورزش و تحرک فرزند خود در مدرسه باشد. خانواده‌ها را چطور باید حساس کرد؟

باید به آن‌ها آموزش داده شود و در این موضوع نقش رسانه‌ها خیلی مهم است. وقتی چنین خطری برای دانش‌آموزان دختر هست باید جامعه را نسبت به آن آگاه کرد. گرچه بخشی از این بی‌توجهی نسبت به تربیت بدنی دختران متوجه آموزش و پرورش است اما آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند این کار را انجام دهد. همه با هم باید مشارکت داشته باشند. در رسانه‌های ما چقدر زنان و دختران را متوجه خطر کم‌تحرکی می‌کنند؟ اصلاً چنین آموزشی نیست و در رابطه با ورزش زنان به جز پخش خبر ورزش قهرمانی خبر دیگری نمی‌بینید. باید به مردم آموزش داده شود که اگر فرزندشان فعالیت ورزشی نداشته باشد دچار چه مشکلاتی می‌شود. پس باید خانواده‌ها را نسبت به این مسئله نگران کرد. بنای همه این آموزش‌ها هم مهدهای کودک و پیش‌دبستانی‌هاست. اگر در این دوره‌ها اهمیت ورزش را به بچه‌ها گوشزد کنیم ورزش در متن زندگی‌شان قرار می‌گیرد. در دنیای امروز موضوع ورزش برای تأمین سلامتی مطرح است. جوامع پیشرفته به خصوص اروپا ورزش را در مدرسه یاد می‌دهند به طوری که به صورت یک ضرورت در زندگی‌شان ادامه پیدا کند و هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنند.

رسانه‌ها می‌توانند در این زمینه به آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان کمک کنند. همان‌طور که درباره راهنمایی و رانندگی و صرفه‌جویی آموزش داده می‌شود، باید در این باره هم به خانواده‌ها و بچه‌ها آموزش داد. اکنون بیشتر اخبار صدا و سیما و مطبوعات مربوط به فوتبال و حاشیه‌های آن است. یعنی به هیچ وجه کار توسعه‌ای صورت نمی‌گیرد. اگر کار توسعه‌ای باشد و به خانواده‌ها هشدار دهند که کم‌تحرکی

دختران آسیب‌زننده است قطعاً توجه نشان خواهند داد و از مدرسه می‌خواهند که به اندازه دیگر درس‌ها به ورزش اهمیت دهند.

درس خواندن و نمره خوب داشتن هم هیچ مغایرتی با ورزش ندارد. اتفاقاً اگر به فعالیت‌های ورزشی بپردازند کمک‌دهنده خواهد بود و شرایط بهتری برایشان ایجاد خواهد شد. ما باید این باور را در همه ایجاد کنیم که برای تأمین سلامتی‌شان نیاز به ورزش دارند. در آن صورت به طور خودانضباط هر روز تا پایان زندگی ورزش می‌کنند.

### به نقش معلمان بپردازیم. با وجود ضرورت تغییر نگاه به ورزش و نیز وجود امکانات، نقش معلمان هم انکارناپذیر است.

بله. نقش معلم که در واقع مدیر کلاس محسوب می‌شود، بسیار مهم است. معلم باید با وجود همه مشکلات شغلی را باور داشته باشد. خلاق باشد و با محدودیت‌هایی که دارد، بتواند در شرایط تغییر ایجاد کند و از حداقل امکانات حداکثر بهره را ببرد و به نتیجه برسد.

معلم باید به علائق، تمایلات و انگیزه بچه‌ها توجه کند؛ برنامه‌ریزی خود را بر مبنای علاقه بچه‌ها قرار دهد و

معلم باید به علائق، تمایلات و انگیزه بچه‌ها توجه کند؛ برنامه‌ریزی خود را بر مبنای علاقه‌های بچه‌ها قرار دهد و حتی آن‌ها را در برنامه‌ریزی ورزشی شریک کند





موضوع، سلامتی دختران است نه قهرمانی. البته مسابقه و رقابت کار خوبی است و انگیزه‌های زیادی می‌دهد اما سلامتی بر آن مقدم است

حتی آن‌ها را در برنامه‌ریزی ورزشی شریک کند. سلیقه دختران امروز با ده سال پیش فرق کرده است. باید به نیازها و علاقه‌های امروزشان توجه داشت، پس نقش معلم خیلی مهم است. معلم می‌تواند شرایط مدرسه را به گونه‌ای تغییر دهد که دانش‌آموزان از ساعت ورزش لذت ببرند و نتیجه رضایت‌بخشی داشته باشند. معلمی که شغل معلمی را دوست ندارد معلم مفیدی در فضای تعلیم و تربیت و در بخش ورزش نیست. پس نقش معلم در ایجاد انگیزه در بچه‌ها، توجه خانواده‌ها و دعوت از آن‌ها مهم است. یعنی در کنار رسانه‌ها، معلمان هم باید آگاهی‌بخشی کنند و آموزش دهند.

یکی از حسن‌هایی که معلمان ورزش دارند این است که همیشه در میان بچه‌ها مقبولیت دارند. چون فضایی که بچه‌ها با او برخورد می‌کنند فضای شادی است. از این‌رو نزدیکی بسیاری در رابطه با این معلمان و دانش‌آموزان هست به همین دلیل حرف‌شنوی از معلم ورزش دارند. در عین حال متأسفانه یکی از مشکلات ورزش دانش‌آموزی خود معلمان هستند. برخی از معلمان کار و فعالیت تربیتی خود را باور ندارند. معلمان ورزش بچه‌ها را در ابعاد گوناگون تربیت می‌کنند و کارشان تنها آموزش مهارت نیست. در کنار آن، وقتی در یک بازی به آن‌ها مسئولیت می‌دهیم اعتماد به نفس و احساس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت می‌کنیم. در واقع در آن‌ها تغییر ایجاد می‌کنیم. فضای ورزش فضایی است که معلم هم خیلی زود نسبت به بچه‌ها شناخت پیدا می‌کند و هم می‌تواند در آن‌ها تغییر ایجاد کند، چرا که به دنبال رشد جسمانی، روحی، فکری، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی دانش‌آموزان است.

### یک معلم تربیت‌بدنی خوب برای دختران، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

نخست اینکه باید شغل خود و نیز بچه‌ها را دوست داشته و انگیزه‌های کاری داشته باشد. وقتی این ویژگی‌ها را داشته باشد به دنبال تغییر و تربیت و نگران تربیت‌شان است. باید با مربی

ارتباط نزدیک داشته باشد. اگر چه در کنار تلاش مربی، طلب‌مربی هم مهم است اما نقش معلم اینجا خیلی مهم است. معلم باید به گونه‌ای در بچه‌ها انگیزه ایجاد کند که بچه‌ها طالب ورزش شوند. ظاهر، لباس پوشیدن و رفتار معلم هم تأثیرگذار است. اگر بخواهیم در بچه‌ها تغییر ایجاد کنیم باید خودمان اهمیت لازم را به کارمان بدهیم و به معنای واقعی الگو باشیم.

### به نظر تان داشتن مدارج علمی بالا تأثیری در بهبود فعالیت‌های معلمان ورزش دارد؟

ببینید! بچه‌ها معلمی را باور دارند که توانایی‌هایش را ببینند. بچه‌ها باید بدانند که معلمشان هم دانش و هم مهارت بالایی دارد. در این صورت قطعاً یادگیری و تربیت انجام می‌شود. با توجه به اینکه امروزه دسترسی بچه‌ها به اطلاعات روز دنیا باعث شده ورزش را بشناسند، معلمان ورزش هم باید دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهند تا بچه‌ها آن‌ها را باور کنند.

### با توجه به ویژگی‌های این عصر که بچه‌ها بیشتر با رایانه سرگرم‌اند، فکر می‌کنید چند ساعت ورزش در هفته مطلوب است؟

امروزه بچه‌ها دائم می‌نشینند و از کامپیوتر استفاده می‌کنند. حتی بازی‌هایشان هم بازی ورزشی و در همه ابعاد نیست. اخلاقی، ذهنی، اجتماعی، جسمی و فکری نیست. چون تنها ورزش است که همه این‌ها را با هم دارد. با این وضعیت، بچه‌ها نیاز دارند هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت کنند و هفته‌ای سه روز هم به کلوپ‌های تخصصی بروند و در رشته‌های تخصصی فوق برنامه تمرین داشته باشند. ببینید! ورزش یک موضوع سلامتی و آموزشی برای تمام عمر است. این موضوع باید در فضای دانش‌آموزی حاکم شود به طوری که بعد از اتمام مدرسه هم فعالیت ورزشی داشته باشند. موضوع، سلامتی دختران است نه قهرمانی. البته مسابقه و رقابت کار خوبی است و انگیزه‌های زیادی می‌دهد اما سلامتی بر آن مقدم است.





قاعدگی و عوامل مؤثر بر ایجاد این دردها و روش‌های درمانی رایج و تأثیر فعالیت ورزشی بر آن بیان می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** دختران نوجوان، فعالیت ورزشی، قاعدگی دردناک

قاعدگی دردناک به دو نوع اولیه و ثانیه تقسیم می‌شود. منظور از قاعدگی دردناک اولیه، قاعدگی دردناکی است که در غیاب بیماری‌های مشخص لگنی رخ می‌دهد. این نوع درد قاعدگی معمولاً در زمان بلوغ ظاهر می‌شود. افراد مبتلا، دچار انقباضات متناوب دردناک شکمی و لگنی می‌شوند. این دردها معمولاً چند ساعت پس از شروع قاعدگی آغاز شده و با به حداکثر رسیدن میزان خون‌ریزی در طی روز اول و یا دوم به بیشترین شدت خود می‌رسد و با علائمی چون تهوع، سردرد، اسهال، احساس خستگی، گیجی و ضعف، همراه است (دشتیانی، ۱۳۸۶). در حالی که قاعدگی دردناک ثانویه، قاعدگی دردناکی است که همراه یک بیماری زمینه‌ای مانند بیماری التهاب لگنی است. این نوع قاعدگی دردناک بعد از سن ۲۰ سالگی در دهه‌های سوم و چهارم زندگی آغاز می‌شود، غالباً به مدت ۵ الی ۷ روز در هر ماه طول می‌کشد و به تدریج بر شدت درد آن افزوده می‌شود. افراد مبتلا، در زمان‌های غیر از قاعدگی هم، از درد لگنی شکایت می‌کنند (هکر نویل، ۲۰۰۴).

#### مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های مهم زندگی است که با رشد تغییرات روان‌شناختی و جسمانی همراه است و مرحله انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است (اکرمی، ۱۳۸۶). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال اطلاق می‌شود که آغاز و پایان آن در جوامع مختلف متفاوت است (همتی، ۱۳۸۸). طبق سرشماری ۱۳۹۰ جمعیت نوجوان ایران ۱۲,۲۷۸,۴۷۸ نفر بوده است که ۴۹/۲۱ درصد آن را دختران تشکیل می‌دادند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۰).

بلوغ اولین مرحله نوجوانی و شامل تغییرات جسمانی است که مشخصه آن رشد غریزه و صفات ثانویه جنسی است (اکرمی، ۱۳۸۶). قاعدگی، آخرین مرحله بلوغ دختران است و به‌طور متوسط در سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد (رمضان‌زاده، ۱۳۸۸). یکی از مشکلات شایع دختران نوجوان دانش‌آموز در این دوره، قاعدگی دردناک است. در تحقیقات مختلف، شیوع آن در دختران دانش‌آموز تا ۷۹/۹ درصد گزارش شده است (شمس‌پور، ۱۳۸۳).

قاعدگی دردناک بر عملکرد دختران نوجوان تأثیر نامطلوبی می‌گذارد و باعث مشکلات متعدد جسمی، روحی و اجتماعی در آن‌ها می‌شود (صفوی، ۱۳۸۸). در این بخش درباره دردهای دوران

## تأثیر فعالیت ورزشی بر قاعدگی دختران نوجوان

علیرضا رضائی، استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی  
امیر حسین براتی، استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی  
مریم نصری، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

## قاعدگی دردناک بر عملکرد دختران نوجوان تأثیر نامطلوبی می‌گذارد و باعث مشکلات متعدد جسمی، روحی و اجتماعی در آن‌ها می‌شود

برخی عوامل مؤثر بر قاعدگی دردناک اولیه:

- موادی موسوم به پروستاگلاندین‌ها یکی از عمده‌ترین عوامل مؤثر بر دردهای دوران قاعدگی هستند. این مواد توسط غشاء داخلی رحم ترشح و موجب انقباض لایه عضلانی و کم‌خونی آن و در نهایت درد دوران قاعدگی می‌شوند (عظیمی، ۱۳۷۴).

- عدم تعادل هورمون‌های استروژن و پروژسترون نیز می‌تواند عامل دیگری در ایجاد قاعدگی دردناک اولیه باشد (حسین‌زاده، ۱۳۸۷).

- برخی تحقیقات نیز بیانگر آن است که در افراد چاق غلظت استروژن افزایش یافته و در نتیجه تولید پروستاگلاندین‌ها افزایش می‌یابد (حسین‌زاده، ۱۳۸۷).

- رفتارهای منتقل شده از مادر به دختر در دردهای قاعدگی بی‌تأثیر نیستند. به دختران باید قبل از شروع قاعدگی (منارک) اطلاعات صحیحی را راجع به قاعدگی آموزش داد. این آموزش را والدین و معلمین می‌توانند به عهده بگیرند. اضطراب روحی ناشی از فشارهای تحصیلی یا اجتماعی نیز در این میان نقش دارند (دشتیانی، ۱۳۸۶).

- شیوع قاعدگی دردناک در افرادی که مادر یا خواهر آن‌ها مبتلا به قاعدگی دردناک باشند بیشتر بوده و احتمال ابتلا به قاعدگی دردناک در این افراد بیشتر از افرادی است که سابقه قاعدگی دردناک ندارند (اخوان اکبری، ۱۳۸۹).

- با توجه به اهمیت رژیم غذایی در دوران نوجوانی و اثرات طولانی مدتی که بر قاعدگی دردناک در دختران نوجوان دارد، مطالعات وسیعی در خصوص ارتباط بین مواد غذایی کم‌مصرف و پر مصرف و علائم شایع قاعدگی صورت گرفته است. مصرف رژیم غذایی فیبردار ارتباط معکوسی با قاعدگی دردناک دارد. عواملی چون مصرف کمتر ماهی، تخم‌مرغ، میوه، سبزیجات، آجیل و حبوبات، مصرف زیاد الکل، نمک، چربی‌های حیوانی، لبنیات و گوشت با افزایش شیوع و شدت دیسمنوره همراه می‌باشند (ملازم، ۱۳۸۹).

تحقیقات مختلفی جهت درمان قاعدگی دردناک انجام شده است که بر اساس آن‌ها شیوه‌های درمانی دارویی و غیردارویی برای کاهش قاعدگی دردناک ارائه شده است.

کارایی درمان‌های رایج نظیر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و قرص‌های جلوگیری از بارداری قابل توجه است، اما میزان شکست این روش‌ها در حدود ۲۵-۲۰ درصد است. داروهای صنعتی به خصوص در تجویزهای طولانی مدت دارای عوارض جانبی هستند. تهوع، تحریک معده، زخم‌های گوارشی و کاهش جریان خون کلیه از عوارض جانبی مهارکننده‌های ساخت پروستاگلاندین به شمار می‌روند. ضدبارداری‌های

خوراکی نیز سبب عوارضی چون اختلال صفاوی، تهوع و استفراغ، لکه‌بینی و تغییرات وزن می‌شوند. بسیاری از نوجوانان نسبت به توانایی داروهای جلوگیری از بارداری در کاهش درد قاعدگی آگاهی ندارند. همچنین اغلب مادران از مصرف این دارو توسط دختران خود به دلیل نگرانی تأثیر قرص بر قدرت باروری و ایجاد نابازی، ناراضی هستند. علاوه بر ترس از عوارض جانبی داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و نیاز به افزایش مصرف آن در طولانی مدت و همچنین بر اساس یک سری باورهای غلط در مورد کاربرد داروهای جلوگیری از بارداری، استفاده از این دو دارو نامنظم است. لذا امروزه اکثر مصرف‌کنندگان به دنبال روش‌های جایگزین تسکین درد در این زمینه هستند (زمانی، ۱۳۸۲). از قرن نوزدهم صاحب‌نظران و متخصصان بهداشتی فعالیت و تمرین‌های جسمانی را برای زنان ضروری می‌دانستند، در حالی که در آن زمان زنان از فعالیت جسمانی به علت ترس از جابه‌جا شدن رحم و اختلال در عملکرد آن منع می‌شدند. در حال حاضر توجه صاحب‌نظران به مزایای فراوان فعالیت منظم و مداوم جسمانی برای دختران و بانوان در هر سنی و تأمین سلامت زنان جلب شده است (نائینی، ۱۳۸۷).

نزدیک به نیم قرن است که تحقیقات ثابت کرده است بین فعالیت جسمانی و اختلالات قاعدگی ارتباط چشم‌گیری وجود دارد. انجام تمرینات ایزومتریک، کششی، یوگا، دویدن، ایروبیک به مدت حداقل دو ماه می‌تواند به بهبودی یا تسکین درد قاعدگی اولیه کمک کند (سیاهپور، ۱۳۹۲). مهار کردن استرس یکی از قابل توجه‌ترین عوامل ارتباط بین ورزش و قاعدگی دردناک است (سرکل‌زایی، ۱۳۸۷). طبق نظر برخی محققین مکانیسمی در ورزش وجود دارد که باعث بهبود بخشیدن به قاعدگی دردناک و کاهش استرس می‌شود. به طوری که نقش تمرینات ورزشی به عنوان ابزاری برای کاهش استرس و تغییرات بیوشیمیایی در دستگاه ایمنی بدن، به طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. به نظر می‌رسد که درد قاعدگی احتمالاً از افزایش انقباض عضلات رحمی که توسط دستگاه عصبی سمپاتیک، عصب‌دهی می‌شوند، نشئت می‌گیرد. از آنجایی که استرس می‌تواند فعالیت دستگاه سمپاتیک را افزایش دهد و این امر منجر به افزایش انقباض عضله رحمی می‌شود، بنابراین استرس می‌تواند منجر به افزایش نشانه‌های قاعدگی شود. ورزش می‌تواند با کاهش فعالیت اعصاب سمپاتیک و افزایش فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک در زمان استراحت منجر به کاهش استرس شود و به موجب آن علائم و نشانه‌های قاعدگی کاهش یابد. در واقع به نظر می‌رسد تمرین درمانی منجر به افزایش ترشح بتاندورفین‌ها به وسیله مغز می‌شود. بتاندورفین روی اعمال مختلف مغز مانند

## نقش تمرینات ورزشی به عنوان ابزاری برای کاهش استرس و تغییرات بیوشیمیایی در دستگاه ایمنی بدن، به طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفته است

دردناک اولیه. مجله علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک. شماره ۱. ۱۳۸۹.

۷. دشتیانی، اسماعیل؛ بررسی اثر کلسیم جوشان در قاعدگی دردناک اولیه. پایان‌نامه دکتر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی همدان، دانشکده پزشکی. ۱۳۸۶.

۸. هکر، نوبل، جورج مور، ۲۰۰۴؛ ضروریات بیماری‌های مامایی و زنان هکر مور. ترجمه سارا آرین مهر، سالار ملک محمدی... نشر طبیب. چاپ اول. ۱۳۸۴.

۹. عظیمی، فروزان؛ بررسی شیوع قاعدگی دردناک در دانش‌آموزان ۱۴-۱۷ سال شهر همدان. پایان‌نامه دکتر، دانشگاه علوم پزشکی همدان. دانشکده پزشکی. ۱۳۷۴.

۱۰. حسین‌زاده، شهلا؛ بررسی مشاوره گروهی بر وضعیت قاعدگی دردناک و عملکرد تغذیه‌ای ورزشی دختران نوجوان در شهریار تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۸۷.

۱۱. ملازم، زهرا، فاطمه الحانی، منیره انوشه، سید ابوالفضل وقار سیدین؛ اپیدمیولوژی دیسمنوره اولیه و ارتباط شدت آن با عادات غذایی و ورزش. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. شماره ۳. ۱۳۸۹.

۱۲. زمانی، مهرانگیز، شهره علی محمدی؛ درمان‌های جایگزین در ماهیانه دردناک زنان. نشر کرشمه. ۱۳۸۲.

۱۳. سیاهپور، طاهره، مسعود نیکبخت، اسکندر رحیمی، محمدعلی ربیعی. تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و یوگا بر دیسمنوره اولیه. ارمغان دانش. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. ۱۳۹۲. شماره ۶.

۱۴. سرکل‌زایی، محمدرضا، ناهید کیخانی، فاطمه‌رخشانی، ریحانه‌بنی‌مه‌د؛ مطالعه رابطه بین استرس‌های روان‌شناختی و قاعدگی دردناک در یک هزار دختر دبیرستانی. چهارمین کنگره سراسری استرس. ۱۳۷۸.

۱۵. عبادی، غلامحسین، مسعود نیکبخت؛ تأثیر روش‌های درمانی پیاده‌روی و دویدن بر نشانگان پیش از قاعدگی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اهواز. دانش و پژوهش در روان‌شناسی. شماره ۳۱. ۱۳۸۶.

۱۶. صالحی، فریده، حمید معرفتی، حسین مهربان، حمید شریفی؛ تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر قاعدگی دردناک اولیه. پژوهش در علوم توان‌بخشی. شماره ۲. ۱۳۹۰.

تنظیم باروری، حرارت، اعمال قلبی و تنفس و درک درد و خلق‌وخو تأثیر می‌گذارد و آستانه درد را بالا می‌برد (عبادی، ۱۳۸۶؛ شوندی، ۱۳۸۹؛ صالحی، ۱۳۹۰). همچنین برخی محققان عنوان می‌کنند که ممکن است افزایش جریان خون و متابولیسم در رحم در حین تمرینات ورزشی بر قاعدگی دردناک تأثیرگذار باشد. محققان این احتمال را می‌دهند که تمرینات ورزشی با افزایش جریان خون لگنی در سه روز پیش از قاعدگی، آغاز تجمع پروستاگلاندین در این ناحیه و در نتیجه شروع درد را به تأخیر می‌اندازد. همچنین تمرینات ورزشی در زمان درد، سبب انتقال سریع‌تر مواد زاید و پروستاگلاندین‌ها از رحم که عامل اصلی به‌وجود آمدن درد دوران قاعدگی هستند، می‌شود و در نتیجه مدت درد در حین قاعدگی را کاهش می‌دهد (شوندی، ۱۳۸۹). کاهش استروژن و افزایش پروژسترون در اثر ورزش منظم در بهبود علائم عاطفی و کاهش استرس مؤثر است (حسین‌زاده، ۱۳۸۷).

### نتیجه‌گیری

می‌توان از فعالیت ورزشی منظم به عنوان یک روش درمانی غیر دارویی جهت بهبود قاعدگی دردناک دختران نوجوان دانش‌آموز استفاده کرد تا امکان حضور بیشتر آن‌ها در مدرسه و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فراهم شود.

۱. اکرمی، لیلیا، محمود میرزمانی، عباس داورمنش، محمدرضا داوودمنش، اکبر بیگلریان؛ مقایسه مشکلات دوره بلوغ دختران نوجوان کم‌توان ذهنی با دختران نوجوان عادی، پژوهش در حیطة کودکان استثنایی شماره ۴؛ ۱۳۸۶.

۲. همتی مسلک پاک، معصومه، فضل‌الله احمدی، منیره انوشه، ابراهیم حاجی‌زاده، حمید اصغرزاده؛ مشکلات روانی- اجتماعی دختران نوجوان مبتلا به دیابت. مجله علوم رفتاری، ۱۳۸۴.

۳. مرکز آمار ایران؛ نتایج سرشماری عمومی نفوس و مسکن ۱۳۹۰. انتشارات دفتر ریاست و روابط عمومی، و همکاری‌های بین‌المللی؛ ۱۳۹۰.

۴. رمضان‌زاده، فاطمه، حسین فیروزی، علی قاسمی؛ آنچه زنان باید از بلوغ، باروری و یائسگی بدانند. انتشارات تیمورزاده، نشر طبیب. ۱۳۸۵.

۵. شمس‌پور، نجمه؛ بررسی اپیدمیولوژی قاعدگی دردناک اولیه و نحوه برخورد با آن در دختران دانش‌آموز مقطع پیش‌دانشگاهی شهرستان سیرجان. پایان‌نامه دکتر، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی کرمان دانشگاه پزشکی مهندسی افضل‌پور. ۱۳۸۳.

۶. شوندی، نادر، فرزانه تقیان، وحیده سلطانی؛ تأثیر یک دوره تمرینات ایزومتریک بر قاعدگی



**کلیدواژه‌ها:** سواد جسمانی، مهارت، دانش، تربیت بدنی

### چیستی سواد و سواد جسمانی<sup>۳</sup>

در بخش «آموزش برای همه» از برنامه دهه سواد ملل متحد تصریح شده است که سواد حداقل به دو دلیل برای هر کودک، جوان و بزرگسال تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز است. اول به دلیل اهمیت آن در فراگیری مهارت‌های اساسی زندگی؛ یعنی مهارت‌هایی که آنان را در مواجهه با چالش‌های زندگی، قادر و توانا می‌سازد. دوم کسب سواد، مرحله‌ای حیاتی در تعلیم و تربیت پایه وسیله‌ای ضروری برای مشارکت اثربخش در عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی قرن بیست و یکم است.

به نقل از سازمان فرهنگی، علمی و تربیتی سازمان ملل متحد (یونسکو، ۲۰۰۳)، سواد به چگونگی به‌کارگیری و استفاده دانش، زبان و فرهنگ گفت‌وگوی در ارتباطات و آداب اجتماعی مربوط می‌شود. مفهوم «سواد» در یک محیط

تربیتی فراتر از کسب دانش و درک است. در چنین موقعیتی سواد به معنای کاربرد اصولی دانش و درک با شیوه‌های اخلاقی و سازنده در محیط‌ها، تکالیف و وضعیت‌های متنوعی است که فرد را واقعاً آدید و باسواد می‌سازد. «با سواد شدن»، شامل استفاده از مهارت‌ها و یا فرایندهای تفکری خلاق و انتقادی، انتقال اطلاعات از طریق اشکال متنوع ارتباطی و کاربرد دانش و مهارت‌ها، برای ایجاد ارتباط در و بین زمینه‌های مختلف است.

با وجود چنین تعاریفی برای سواد، سواد جسمانی فراتر از رشد صرف مهارت‌های بدنی است. در واقع، سواد جسمانی درباره رشد و توسعه کل وجود کودک است.

### سواد جسمانی از دیدگاه معلمان تربیت بدنی

سواد جسمانی ذاتی، عامل قابل اطمینانی است که با وجود آن، مهارت‌ها، دانش و نگرش کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های گوناگون رشد پیدا کرده و باعث توازن و اعتمادبه‌نفس در آن‌ها برای انجام فعالیت‌هایشان می‌شود.

وایتهد (۲۰۰۷)، جوهره و ذات سواد جسمانی<sup>۴</sup> را تدارک بنیادی قابل اطمینانی می‌داند که کودکان و جوانان در سایه آن مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را در طیف وسیعی از فعالیت‌ها رشد داده و به‌طور متوازن و با اعتمادبه‌نفس به آن‌ها مشغول شوند.

هایدن و دیویس (۲۰۰۸) معتقدند که سواد جسمانی چیزی بیش از ماهر شدن صرف در یک یا چند فعالیت جسمانی است. سواد جسمانی



## ارتباط بین سواد جسمانی و تربیت بدنی

نویسندگان: جیمز ماندیگو، کن لودویک، نانس فرانسیس  
مترجمان: جواد آزمون<sup>۱</sup>، مسعود حاجیانی<sup>۲</sup>

هم شامل اصول یادگیری مادام‌العمر یعنی همه آنچه که اشخاص در دوران زندگی، از تولد تا مرگ، یاد می‌گیرند و هم اصول یادگیری در موقعیت‌های واقعی و معتبر ناظر بر ابعاد و انواع یادگیری در دوران زندگی است که شامل:

۱. یادگیری رسمی (یادگیری در سازمان‌ها و مؤسسات آموزشی)،
  ۲. غیررسمی (یادگیری خارج از سازمان‌ها و مؤسسات آموزشی)، و
  ۳. برنامه‌ریزی نشده (در باشگاه‌ها، زمین‌های ورزش، در خانواده و...).
- ضمناً یادگیری در موقعیت‌های واقعی و معتبر یک راهبرد تدریسی است. سواد جسمانی به واسطه تعاملات پیچیده بین شخص، همتایان و اجتماع‌شان، جامعه و جهان ایجاد و توسعه یافته است. مهم‌تر از این، سواد جسمانی به نوعی خلاصه شده ارتباطات پیچیده بین قابلیت و توانایی بدنی و حیطه عاطفی است.

### تربیت بدنی و سواد جسمانی

تربیت بدنی یک موضوع درسی طراحی شده در برنامه تحصیلی مدارس است که کمک می‌کند تا کودکان و جوانان در خود مهارت‌ها و دانش مورد نیاز برای مشارکت در یک زندگی فعال و سالم را رشد و توسعه دهند. برنامه‌های تربیت بدنی جدا از تجربیات مدرسه‌ای دانش‌آموزان نیست برنامه‌های کیفی تربیت بدنی با دقت برنامه‌ریزی شده و شامل تجربیات یادگیری کودکان و نوجوانان در مهارت‌های ورزشی، مهارت‌های فضای آزاد، حرکات موزون و ژیمناستیک است. باعنایت و توجه به تناسب بین اهداف و پیامدهای مورد انتظار یادگیری و برنامه تحصیلی، با مراحل رشدی این اطمینان حاصل خواهد شد که کودکان با هر توانایی و علاقه‌ای قادر به کسب تجربیات و خلق دانش حرکتی اصولی جدید باشند.

برنامه‌های کیفی تربیت بدنی برای رشد سواد جسمانی دانش‌آموزان، برای این است که آن‌ها قادر شوند هم برای زمان حاضر و در سراسر عمرشان انتخاب‌های فعال و سالمی داشته باشند. اگرچه هر ایالت (در کشور کانادا) برنامه درسی تربیت بدنی مخصوص به خود دارد اما مفهوم سواد جسمانی در همه آن‌ها

در کانون توجه قرار دارد به‌عنوان مثال، برنامه درسی تندرستی (سلامت) و تربیت بدنی تجدیدنظر شده در اونتاریو ایجاد شده و توسعه سواد جسمانی دانش‌آموزان را به‌عنوان پایه و اساس یادگیری از کلاس‌های ۱ تا ۱۲ به رسمیت می‌شناسد. در ساسکاچیوان<sup>۴</sup> سواد جسمانی به عنوان یک مشخصه مهم برنامه تربیت بدنی اثربخش مورد توجه است.

در نیوفاندلند و لابرادور<sup>۵</sup>، ایجاد و توسعه سواد جسمانی دانش‌آموزان یک پیامد کلیدی و مهم در برنامه میان دوره‌ای تحصیلی است که اخیراً بازنگری شده است. سواد جسمانی تنها یک موضوع وابسته به زمان بود تا اینکه تمام وزارت خانه‌های آموزش و پرورش در کانادا آن را تحت عنوان یک اصل از برنامه درسی تربیت بدنی به رسمیت پذیرفتند.

### نقش تربیت بدنی در حمایت از ایجاد و توسعه سواد جسمانی با هدف افزایش مشارکت ورزشی جوانان

سواد جسمانی نه تنها به عنوان اصلی برای مشارکت در ورزش، بلکه برای مشارکت مادام‌العمر در فعالیت‌های جسمانی و تفریحی به کار می‌رود (شکل ۱). برنامه «تربیت ورزشکار مادام‌العمر<sup>۶</sup>» مرکز ورزش در کانادا (به عبارتی تربیت ورزشکارانی که دوران ورزشکاری خود را برای سال‌هایتمادی و زیادی ادامه دهند)، سواد جسمانی را به‌عنوان اصلی برای توسعه مهارت‌ها، دانش و نگرش‌ها برای کانادایی‌ها به رسمیت شناخته که برای هدایت آنان به سوی یک زندگی سالم و فعال نیاز است. برنامه تربیت ورزشکار مادام‌العمر، سواد جسمانی را چنین تعریف می‌کند: «... توسعه مهارت‌های حرکتی-بنیادی و مهارت‌های ورزشی-بنیادی که اجازه می‌دهند کودک با اطمینان و با کنترل در حیطه وسیعی از فعالیت‌های جسمانی، موقعیت‌های ورزشی و حرکات موزون شرکت و عمل کند. سواد جسمانی همچنین شامل توانایی خواندن و نشان دادن واکنش مناسب به رویدادها و آنچه در اطراف یک موقعیت فعالیت می‌گذرد، می‌شود» (به نقل از هیگز و همکاران، ۲۰۰۸). برنامه تربیت ورزشکار مادام‌العمر فعالیت بدنی همگانی را، براساس یک توالی و ترتیب مبتنی بر

**سواد جسمانی ذاتی، عامل قابل اطمینانی است که با وجود آن، مهارت‌ها، دانش و نگرش کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های گوناگون رشد پیدا کرده و باعث توازن و اعتماد به نفس در آن‌ها برای انجام فعالیت‌هایشان می‌شود**



همچنین شرایط بسیار خوبی را برای دانش‌آموزان مهیا کرده و از آن‌هایی که تمایل به ادامه مسیر تمرین برای مسابقه و رقابت و تمرین برای پیروزی دارند، حمایت بیشتری می‌کند (یعنی شرایط مناسبی را فراهم می‌آورد).

### سواد جسمانی چگونه پرورش و تقویت می‌یابد؟

برنامه‌های کیفی تربیت بدنی بهترین فرصت‌ها را برای تقویت و توسعه سواد جسمانی فراهم می‌کنند. تربیت بدنی کیفی، در حد مطلوبش، برای کمک به پرورش و تقویت سواد جسمانی در مدارس مدنظر قرار گرفته است و نسبت به تدارک شرایط برابر و منصفانه برای دانش‌آموزان تعهد دارد، تا آن‌ان در مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های مورد نیاز برای تبدیل شدن به کسانی که سواد جسمانی دارند، رشد یابند. اگرچه هر ایالت برنامه درسی تربیت بدنی منحصر به خود دارد اما اصول عمومی تربیتی بسیاری که با پرورش سواد جسمانی از طریق یک برنامه کیفی تربیت بدنی سازگارند، وجود دارد. این اصول با برنامه تربیت بدنی روزانه کیفی تشکیلات تربیت بدنی و سلامت کانادا<sup>۲</sup> سازگار بوده و مبتنی بر یافته‌های پژوهشی هستند که قبلاً حاصل شده‌اند. تشکیلات تربیت بدنی و سلامت کانادا در ۱۹۸۸ به تدوین برنامه تربیت بدنی روزانه کیفی، به‌عنوان راهی برای معرفی برنامه‌ای که توسط متخصصین مشتاق و شایسته به‌خوبی طراحی و تدریس شده، اقدام کرده و فرصت‌های متعدد یادگیری را برای همه دانش‌آموزان با روالی روزانه در کل سال تحصیلی عرضه می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص تربیت بدنی روزانه کیفی به سایت [www.phecanada.ca](http://www.phecanada.ca) مراجعه کنید. علاوه بر اصول

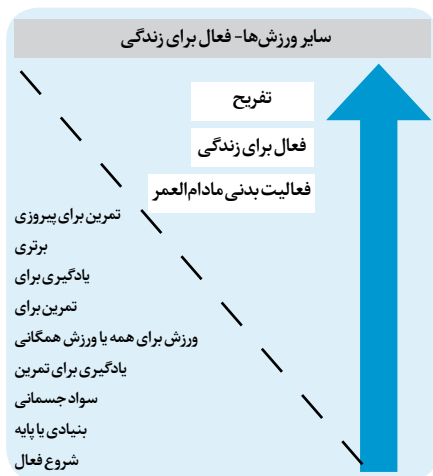
رشد، تبلیغ و ترویج می‌کند (شکل ۲)؛ با تشویق و ترغیب باعث تجربه کردن یک فعالیت بدنی مثبت در دوره خردسالی از طریق انجام بازی‌های ورزشی یا بازی‌های فعال (به‌عبارتی شروع فعال) و ترویج و توسعه فعالیت‌های خوب سازماندهی شده‌ای که منجر به رشد مهارت‌های پایه (مهارت‌های بنیادی) بشوند؛ کودکان توسعه مهارت‌های مربوط به سواد جسمانی را شروع می‌کنند که آن‌ها را قادر خواهند ساخت تا با ثبات و اطمینان فعالیت‌های گوناگون جسمانی را انجام دهند را شروع می‌کنند. این مهارت‌های پایه سپس یک خط‌مشی یکپارچه برای یادگیری همه مهارت‌های ورزشی را که می‌توانند در مرحله یادگیری برای تمرین از طریق تعدادی از انواع مختلف ورزش‌ها منتقل شوند، شکل می‌دهند. در دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۶ سالگی برای پسران، ۱۱ تا ۱۵ سالگی در دختران) نوبت به مرحله ورزشی می‌رسد. در این مرحله افراد آماده می‌شوند تا مهارت‌های پایه و تدابیر خاص هر ورزش را در قالب اشکال بسیار خاصی از فعالیت‌های بدنی در خود تحکیم بخشند. کسانی که انتخاب می‌کنند تا مسیر رقابتی را ادامه داده و سطح توانایی خود را ارتقا دهند، ورزشکارانی خواهند شد که در یک ورزش برای رقابت تخصص پیدا کرده و متعاقباً برای برنده شدن در رقابت‌های بزرگ ملی یا بین‌المللی تمرین می‌کنند. برنامه‌های کیفی تربیت بدنی این استعداد را دارند که نقش مهمی در حمایت از برنامه تربیت ورزشکار مادام‌العمر داشته باشند. به واسطه برنامه‌های کیفی تربیت بدنی که در قالب برنامه‌های درسی ایالتی اجرا می‌شوند، دانش‌آموزان قادر خواهند شد تا مهارت‌های سواد جسمانی خود را که برای مراحل شروع فعال، بنیادی، یادگیری برای تمرین، ورزشی و زندگی فعال ضروری هستند، رشد و توسعه دهند. یک برنامه کیفی تربیت بدنی

**سواد جسمانی  
همچنین شامل  
توانایی خواندن  
و نشان دادن  
واکنش مناسب  
به رویدادها  
و آنچه در  
اطراف یک  
موقعیت فعالیت  
می‌گذرد،  
می‌شود**

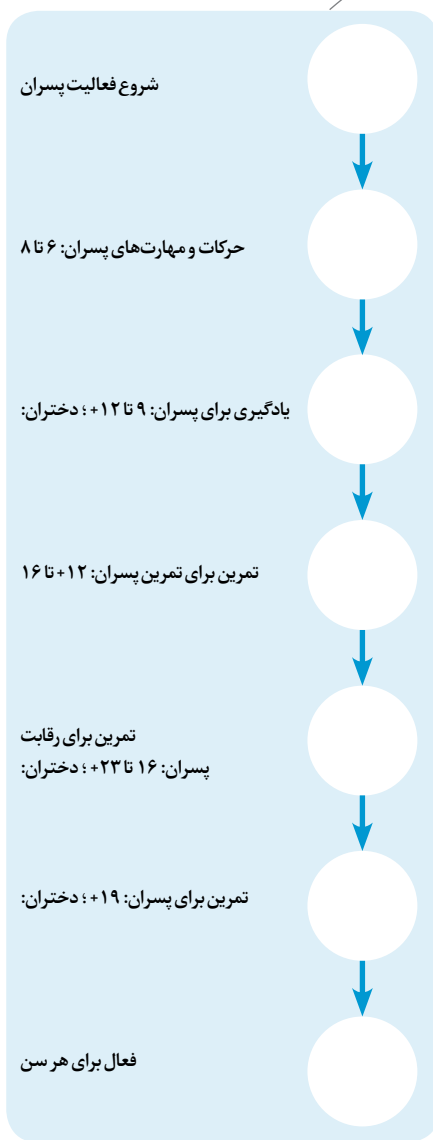
تربیتی سازگار شده با برنامه تربیت بدنی روزانه کیفی، تشکیلات تربیت بدنی و سلامت کانادا اصولی را بنا نهاد تا محیط یادگیری مثبتی در حمایت از اینکه دانش آموزان سواد جسمانی به دست آورند، ایجاد شود. همان طوری که با افزایش سواد خواندن و نوشتن (مهارت های زبانی)، یک دانش آموز برای خواندن بخش وسیعی از ادبیات برانگیخته می شود، دانش آموز دارای سواد جسمانی احتمالاً تمایل بیشتری به شرکت ماهرانه و جسورانه در گستره وسیعی از فعالیت های بدنی خواهند داشت. فردی که سواد جسمانی دارد نه تنها برای شرکت ماهرانه انگیزه بیشتری خواهد داشت، بلکه کارهایی را که برای خود و همه افراد پیرامونش سودمند است، انجام خواهد داد. چنین قاعده ای در حکم یک اصل نه تنها برای امروز دانش آموزان مهم است، بلکه به عنوان یک اصل برای مشارکت در فعالیت های بدنی مادام العمر نیز کاربرد دارد.

### تکلیف چیست؟

سواد جسمانی اکنون برای معلمان و متخصصان سراسر کانادا به یک واقعیت تبدیل شده است. در دورانی که برنامه های مربوط به سواد جسمانی برای وزارتخانه های آموزش و پرورش ایالتی، سازمان های ورزشی ملی و ایالتی و بسیاری دیگر از جوامع و نهادهای درگیر در امر برنامه های تفریحی در سراسر کانادا به اولویت تبدیل شده اند، برای حرفه ما مهم است که در کمک به تقویت مهارت های سواد قوی در دانش آموزان فعلی و آینده نقش مان را نشان بدهیم. با تقویت سواد جسمانی به واسطه برنامه های کیفی تربیت بدنی، دانش آموزان دائماً انگیزه و توانایی خود را در درک، ارتباط برقرار کردن، کاربرد و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکتی، رشد می دهند. آن ها قادرند تا انواعی از حرکات را جسورانه (با اعتماد به نفس)، ماهرانه، خلاقانه و مدبرانه در حین انجام فعالیت های بدنی گوناگون مرتبط با تندرستی به نمایش گذارند. این توانایی ها اشخاص را قادر می سازند تا انتخاب های سالم و فعالی در سراسر دوران زندگی شان داشته باشند، انتخاب هایی که هم برای خودشان و هم سایرین سودمند و آبرومندانه است.



شکل ۱. جایگاه و مشارکت سواد جسمانی در ورزش و فعالیت های بدنی و تفریحی



شکل ۲. توالی و ترتیب مراحل رشد در برنامه توسعه ورزشکاری بلندمدت

- پی نوشت ها
۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
  ۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی دبیرستان های خورموج، استان بوشهر
  3. physical literacy
  4. Saskatchewan
  5. Newfoundland and Labrador
  6. Long Term Athlete Development (LTAD)
  7. PHE (Physical & Health Education) Canada's Quality Daily Physical Education (QDPE) program.

اشاره

ورزش به عنوان عامل سلامتی روح و جسم در فرهنگ اسلامی ایرانی ما همیشه مطرح بوده و با فراز و نشیب‌هایی که داشته است همواره در صدر برنامه‌های زندگی مردمان این سرزمین قرار گرفته است. اگر به تاریخ ورزش مراجعه کنیم به خوبی درمی‌یابیم که نوجوانان و جوانان در رشد و گسترش و توسعه آن نقش اول را به عهده داشته و اصولاً خود هم هدف و هم ابزار این توسعه‌اند. این امر آن‌گاه روشن‌تر می‌شود که بدانیم ورزش ما زمانی موفق بوده که به دامن آموزش و پرورش و ورزش‌های آموزشی کشیده شده است. مجله رشد آموزش تربیت بدنی با درک این مسئله مهم به استان پهلوان پرور و ورزش خیز خراسان رضوی رفت و با گروهی از مسئولان و دست‌اندرکاران ورزشی این استان به گفت‌وگو نشست تا بتواند از چند و چون ورزش کشور و استان از زبان مسئولان و دست‌اندرکاران استان گزارشی تحلیلی ارائه دهد. در این گزارش مسائل مهم ورزشی خراسان رضوی در حوزه‌های زیر مطرح شد. رویکرد و نگاه مسئولان به ورزش، دانش‌آموزان، سرانته ورزشی، نحوه تولید و توزیع

تجهیزات ورزشی و اماکن ورزشی، کمیت و کیفیت مربیان، معلمان و دبیران تربیت بدنی، میزان مشارکت سازمان‌ها و نهادها در توسعه ورزش دانش‌آموزی، نحوه گرایش دانش‌آموزان به انواع ورزش، وضعیت درس تربیت بدنی، از ابتدایی تا سال‌های پایانی دبیرستان، وجود و گسترش مدارس و هنرستان‌های اختصاصی ورزش، استعدادیابی ورزشی، و روش‌های موجود در استان، ارزیابی برنامه‌ها و عملکرد مسئولان استانی آموزش و پرورش و روش‌ها و برنامه‌های به کار گرفته شده در ارزیابی‌ها، تربیت بدنی مدارس: آموزش یا بازی؟ مشکلات دبیران و معلمان ورزش در ترویج و توسعه ورزش‌های آموزشی، قهرمانی و ملی.

این گزارش در نشست با عباسعلی میرسیستانی، معاون ورزشی اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی تهیه شده است. میرسیستانی مدیری است با سی و دو سال سابقه آموزشی و مدیریتی در تربیت بدنی که با برنامه‌ها و پی‌گیری‌های وی استان به لحاظ ورزش دانش‌آموزی مسیر رو به جلویی را طی می‌کند و نگاه توسعه‌ای به ورزش نیز در دستور کار مدیران قرار دارد.

## استانی که بوی قهرمان می‌دهد

گزارشی از فعالیت‌های تربیت بدنی استان خراسان رضوی

محمود اردوخانی





در تعریف و نگاه مسئولین تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان رضوی از تربیت بدنی صرفاً به بخش جسم نمی‌پردازد بلکه در فعالیت‌های ورزشی به تمام جنبه‌های انسانی، اخلاقی و الهی و ارزشی و معرفتی دانش‌آموزان نگاه ویژه‌ای دارند. آن‌چنان‌که در زنگ ورزش و ساعت تربیت بدنی دانش‌آموزان به قوانین و مقررات احترام می‌گذارند. به حقوق همسالان و بزرگ‌ترها احترام می‌گذارند. تحمل شکست را تجربه می‌کنند و در کنار آن ظرفیت پیروزی را نیز تجربه می‌کنند. این جنبه‌های انسانی تربیت بدنی است که علاوه بر آن بحث جسم را هم مورد ملاحظه قرار داده، آموزش می‌دهد و این مسیر را تقویت می‌کند. در واقع کارکرد تربیت بدنی از نگاه مدیران عالی تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، یک نگاه همه‌جانبه است نه صرفاً جسمی. ساعت درس تربیت بدنی می‌تواند در این نگاه به رشد و توسعه همه‌جانبه دانش‌آموزان کمک کند.

استان خراسان رضوی، مساحتی معادل ۱۱۸/۸۵۴ کیلومتر مربع و جمعیتی بالغ بر ۵/۹۹۴/۴۰۲ نفر بزرگ‌ترین استان کشور است. خراسان رضوی یک میلیون و یکصد هزار دانش‌آموز دارد. و از طرفی با تعداد معلمان و دبیران تربیت بدنی نیز جایگاه خوبی را برای خود ایجاد کرده است. این ظرفیت استان را برای توسعه فعالیت‌های ورزشی و استعدادیابی و تأییداتی که ورزش استان می‌تواند در کشور داشته باشد دارای جایگاه ویژه‌ای ساخته است.

علاوه بر جمعیت یک میلیون و یکصد هزار نفری دانش‌آموز در استان، سه‌هزار معلم تربیت بدنی در ورزش دانش‌آموزی فعالیت دارند که به لحاظ جنسیت تقریباً با هم برابر هستند.

میانگین مدرک تحصیلی و تخصص معلمان و دبیران تربیت بدنی نسبت به سایر رشته‌های درس آموزش و پرورش استان بالا بوده بلکه می‌توان گفت بیشتر از سایر رشته‌ها می‌باشد، به طوری که ۴۰ درصد از معلمان تربیت بدنی استان دانشجویی کارشناسی ارشد، کارشناس ارشد، دانشجوی دکترا، و دکترا هستند که در بخش تربیت بدنی آموزش و پرورش شاغل می‌باشند. این مسائل ظرفیت بسیار خوبی را برای آموزش و پرورش استان خراسان رضوی در بخش تربیت بدنی ایجاد کرده است.

**خراسان رضوی و پراکندگی جغرافیایی**  
آموزش و پرورش این استان ۴۷ منطقه و شهرستان دارد که از این ۴۷ اداره هفت ناحیه آن در شهر

مشهد واقع است. منطقه‌ای به نام تیادکان که به تنهایی جمعیت دانش‌آموزی اش برابر با جمعیت دانش‌آموزی یک استان است یک‌صد هزار دانش‌آموز دارد که برابر با تعداد کل دانش‌آموزان سمنان است.

### میزان برخورداری از تجهیزات ورزشی شامل سخت‌افزاری و نرم‌افزاری

سهم خراسان رضوی در گذشته از اعتبارات عمرانی، میزان خوبی نبود. در چند سال اخیر با توجه به پی‌گیری از اداره کل نوسازی استان و مدیران کل آموزش و پرورش ستاد نگاه ویژه‌ای به ورزش خراسان رضوی اعمال شد به طوری که وضعیت فضای سرانه ورزشی در حال بهتر شدن است و می‌رود که به میانگین سرانه کشوری برسد.

### سرانه ورزشی دانش‌آموزان استان

در حال حاضر سرانه فضای ورزشی دانش‌آموزان «یازده صدم متر مربع» است که مربوط است به فضاهای سرپوشیده هم در بخش دختران و هم در بخش پسران. چنان‌چه فضاهایی که تعریف شده و در حال ساخت هستند به بهره‌برداری برسد، سرانه فضای ورزشی دانش‌آموزان استان به ۱۹ صدم متر مربع افزایش خواهد یافت که این رقم از میانگین سرانه کشوری بالاتر خواهد شد.

در این راستا پیگیری‌هایی که از طرف مدیران ارشد استان صورت گرفته، موجب شده تا در سال نود هیئت دولت در استان مصوبه‌ای داشته باشد با عنوان ساخت مجموعه ورزشی دانش‌آموزان شرق کشور، که کارهای مقدماتی آن انجام شده است و زمین آن در اختیار آموزش و پرورش قرار گرفته که با تأکید و تأکیدات مدیرکل انسان آقای دکتر حسینی - کار ساخت این مجموعه، دهکده ورزشی دانش‌آموزی آماده است. این استان به طور کلی در بهبود وضعیت تجهیزات ورزشی و اماکن ورزشی رشد خوبی داشته و رویه‌ای رو به جلو را طی می‌کند.

### توزیع تجهیزات و اماکن ورزشی

تجهیزات و اماکن ورزشی با توجه به نیاز دانش‌آموزان به وسایل و امکانات برای ساعت درس تربیت بدنی. از آنجا که در سال ۹۲ و ۹۳

۴۰ درصد  
از معلمان  
تربیت بدنی  
استان دانشجوی  
کارشناسی  
ارشد، کارشناس  
ارشد، دانشجوی  
دکترا، و دکترا  
هستند که  
در بخش  
تربیت بدنی  
آموزش و پرورش  
شاغل می‌باشند





هم گروهی مانند کشتی، جودو و وزنه برداری موفق و تأثیرگذار بوده است. در ورزش‌های تیمی هم با هندبال شناخته می‌شود. به طوری که در حال حاضر دو تیم اول و دوم جدول لیگ برتر کشور از سبزوار هستند.

در مجموع فعالیت‌های ورزشی استان خراسان رضوی را می‌توان رو به جلو و دارای قابلیت‌های ممتاز ارزیابی کرد. این استان همه ساله میزبان رشته‌های مختلف ورزشی است که نشان از ظرفیت بسیار خوب و موفق نیروی انسانی و فضای ورزشی استان دارد.

### گرایش دانش‌آموزان به چه نوع ورزشی است

این استان نیز مانند هر استان دیگری در مدرسه‌اش تمایل به بازی فوتبال و فوتسال بین دانش‌آموزان بیشتر است که می‌تواند معلمان و دبیران متخصص و کارآزموده و تحصیل کرده استان به آموزش سایر رشته‌ها نیز توجه ویژه داشته باشند و ساده‌ترین راه را انتخاب نکنند.

### درس تربیت‌بدنی در مقطع دبستان با توجه به جغرافیای استان و اقلیم سرد و گرم و نیمه‌معتدل، و نیروهای متخصص تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در استان خراسان رضوی

به دلیل ارتقای ساعت و درس تربیت‌بدنی از گروه دوه‌به‌یک، نیروهای مفید و کارآمدی جذب شده‌اند. در کنار آن برنامه‌محور بودن درس تربیت‌بدنی در مقطع دبستان در تمام پایه‌ها در استان به خوبی رعایت شده است و برای تمام پایه‌ها برنامه تعریف شده است.

برای پایه اول مهارت‌های بنیادی و تجارب حرکتی، در پایه دوم ژیمناستیک برنامه‌ریزی شده است. در این برنامه با همکاری فدراسیون ژیمناستیک جمهوری اسلامی و هیئت ژیمناستیک استان ۳۰۰ معلم تربیت‌بدنی آموزش دیده‌اند و برای آن‌ها کارت مربی‌گری صادر شده است. ۷۰ رول تشک ژیمناستیک نیز خریداری و در مناطق و توابعی توزیع شده است. ادارات استان موظف به پوشش ۲۰ درصد از دانش‌آموزان پایه دوم در آموزش ژیمناستیک شده‌اند که در این امر در کشور پیشتاز هستند.

در پایه سوم اجرای طرحی به نام سباح است که در راستای شنای دانش‌آموزی است. در سال اول اجرای این طرح بیش از ۹۰ درصد دانش‌آموزان استان آموزش شنا را گذرانده‌اند و در سال دوم

اعتباری از طرف اداره کل نوسازی و ستاد تخصیص نیافته با همت مدیرکل استان ۶۰۰ میلیون تومان وسایل ورزشی خریداری شده است که با حضور دکتر حمیدی به صورت کارناوالی بین ادارات آموزش و پرورش استان توزیع شده است. با توجه به محدودیت‌هایی که وجود داشته به طور کلی استان خراسان رضوی از نظر تجهیزات و تهیه آن مشکل نداشته است. در رابطه با تجهیزات، با مشارکت شهرداری مشهد نسبت به تهیه ۱۰۰۰ سبد ورزشی اقدام کرده‌اند و در اختیار مدارس مشهد قرار داده‌اند. چنین مشارکت و طرحی می‌تواند به عنوان یک برنامه مشارکتی برای سایر استان‌ها و شهرها الگوی خوب و مناسبی از امکانات سایر سازمان‌ها و نهادها باشد.

### میزان مشارکت نهادها و سازمان‌ها در استفاده از تجهیزات و اماکن ورزشی آن توسط آموزش و پرورش

بیشترین فعالیت‌های مشارکتی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی به دلیل توجه ویژه اداره کل ورزش و جوانان با این اداره صورت می‌گیرد که شامل برگزاری برنامه‌های ورزشی است. در خواست‌های آموزش و پرورش از طرف این اداره کل به خوبی استقبال و مساعدت می‌شود. طرح‌های مشارکتی مختلفی را با شهرداری مشهد برگزار کرده‌اند که در کنار سبد ورزشی، می‌توان طرح فصل ورزش بانوان را نام برد. این طرح با اهداف سلامت شهروندان موجب شده است تا مادران که محوریت کانون خانواده را به عهده دارند به این فضاهای ورزشی ورود کرده و نسبت به سلامت خود و به پشتیبانی از فرزندان در سلامت آن‌ها با بهره‌مندی از ورزش استقبال خوبی داشته باشند.

### استعداد ورزشی استان خراسان رضوی

این استان در گذشته هم در ورزش‌های انفرادی و

**استان خراسان  
۲۴ هنرستان  
ورزشی دارد  
که تعدادی از  
فارغ التحصیلان  
این هنرستان‌ها  
به مرحله دکترا  
رسیده‌اند و  
در حال حاضر  
نیز تعدادی از  
آن‌ها دانشجوی  
دکترای  
تربیت‌بدنی  
هستند که در  
حال حاضر از  
معلمان و دبیران  
ورزش می‌باشند**

اجرای آن به علت کم شدن اعتبار ۷۰ درصد و در سال سوم اجرای آن ۵۰ درصد و در سال جاری نیز حدود ۲۰ تا ۳۰ درصدی البته با مشارکت اولیا در مناطقی که دارای استخر هستند آموزش شنا را گذرانده‌اند. اجرای این طرح (سباح) شنای دانش‌آموزی در استان خراسان رضوی یکی دیگر از نمونه‌های پیشتاز بودن استان را نشان می‌دهد. مجموع نفراتی که در این مدت آموزش شنا دیده‌اند ۲۳۰ هزار دانش‌آموز دختر و پسر را شامل می‌شود. در پایه چهارم طرحی به نام طناب‌اوز با همکاری فدراسیون ورزش‌های همگانی برگزار شده که در این طرح ابتدا مربیان و معلمان ورزش استان آموزش‌هایی را در جهت کسب مهارت‌های طناب‌زنی گذرانده‌اند و برای آن‌ها کارت مربیگری صادر شده است.

در این راستا به تعداد جمعیت دانش‌آموزان طناب‌خرداری و در اختیار مدارس قرار گرفته و تمامی معلمان پایه چهارم آموزش‌های لازم را در طناب‌زنی طی کرده‌اند. در سال گذشته استان خراسان رضوی به عنوان پدیده مسابقات طناب‌زنی کشور در مقطع ابتدایی معرفی شده است. این طرح (طناب‌اوز) نیز طرحی موفق بوده و به خوبی در استان پیگیری می‌شود.

### پراکندگی و تراکم دانش‌آموزان با توجه به جغرافیای استان به لحاظ دسته‌بندی برخوردار به غیر برخوردار

استان خراسان رضوی مانند جغرافیای کشور تعریف شده است. جنوب و شمال استان ویژگی‌های اقلیمی و خاص خود را دارد. پراکندگی‌هایی نیز در استان وجود دارد لکن تمام تجهیزات و معلمان با نگاه به دورترین نقاط روستایی و ویژه مجتمع‌های آموزشی آموزشگاه‌های استان به نام مجتمع شهرستان عادلانه اختصاص پیدا کرده و توزیع شده است.

### مدارس و هنرستان‌های اختصاصی ورزش

استان خراسان رضوی بهترین هنرستان را در سطح کشور دارد. با ۲۴ هنرستان که نیروهای خوبی را به ورزش استان معرفی کرده است. در سنوات گذشته تعدادی از فارغ‌التحصیلان این هنرستان‌ها به مرحله دکتر رسیده‌اند و در حال حاضر نیز تعدادی از آن‌ها دانشجوی دکترای تربیت‌بدنی هستند که آن‌ها در حال حاضر از معلمان و دبیران ورزش می‌باشند.

افراد موفق که از این هنرستان‌ها به سطح ملی رسیده‌اند را می‌توان از آقایان محسن ترکی داور بین‌المللی و حسن کامرانی فر نام برد که از دانش‌آموزان این هنرستان‌ها بوده‌اند.

یکی دیگر از ویژگی‌های هنرستان‌های تربیت‌بدنی خراسان رضوی توجه به دانش‌آموز مستعد است که با توجه به علاقه آن‌ها از سنین پایین‌تر به کار گرفته می‌شوند تا در سه سال فرصت آموزش در دوران دبیرستان سپس آموزش‌های دانشگاهی و گذراندن دوره‌های عالی افراد موفق و لایقی برای تأمین نیروی آموزش و پرورش داشته باشیم.

### استعدادیابی و روش‌های آن

با توجه به این موضوع که یکی از مهم‌ترین جایگاه‌های استعدادیابی آموزش و پرورش است و بیشترین هزینه را برای تربیت‌بدنی و آموزش می‌پردازد ولی نگاه افکار عمومی در شناخت این موضوع کافی نیست. به عنوان مثال در استان خراسان رضوی ۳۰۰۰ معلم تربیت‌بدنی که فقط میانگین حقوق و دستمزد آن‌ها در سال ۳۶ میلیارد تومان می‌شود. به علاوه هزینه توسعه فضاهای ورزشی، تجهیزات، مسابقات، کانون‌های ورزشی نمونه‌های خوبی از سرمایه‌گذاری بسیار بزرگ آموزش و پرورش در ورزش و استعدادیابی ورزشی است.

در این استان هیچ سازمان یا نهاد آموزشی‌ای به اندازه آموزش و پرورش هم به لحاظ کیفی و هم کمی متخصص تربیت‌بدنی در اختیار ندارد. این ویژگی‌ها و ظرفیت‌ها در جهت استعدادیابی و پرورش آن‌ها بسیار ممتاز هستند.

استعدادیابی استان از مدرسه آغاز می‌شود. در گذشته المپیاد درون مدرسه‌ای تعریف شده است. مسابقات ورزشی براساس این تعریف از داخل مدرسه با مشارکت دانش‌آموزان، مربیان و اولیا برگزار می‌شود. البته ظرفیت‌های بیرونی نیز می‌توانند در این طرح کمک کنند. استعدادیابی با برگزاری مسابقات

**بیشترین  
فعالیت‌های  
مشارکتی  
تربیت‌بدنی  
آموزش و پرورش  
خراسان رضوی  
به دلیل توجه  
ویژه اداره  
کل ورزش و  
جوانان با این  
اداره صورت  
می‌گیرد که  
شامل برگزاری  
برنامه‌های  
ورزشی است**



دفاتری نیز برای آن‌ها مشخص شده است که با توجه به زمانی که وجود دارد هم آموزش باشد هم نشاط و شادابی در پنجم و ششم و هفتم.

اهمیت درس تربیت‌بدنی در مقطع دبستان موجب شده است تا بیش از ۵۰ درصد معلمان تربیت‌بدنی استان در این مقطع مشغول فعالیت باشند. در استان خراسان رضوی به مقطع دبستان به‌عنوان پایه‌های اصلی و مهم نگاه ویژه‌ای ایجاد شده است. خصوصاً در سواد حرکتی آن مقطع که در این راستا برای مقطع بزرگسالی و برای به‌دست آوردن جایگاه ملی و بین‌المللی نیز برنامه‌ریزی شده است. استان خراسان رضوی به‌دنبال سلامت صددرصدی دانش‌آموزان است. برنامه‌ریزی استان با نگاه به افق ۱۴۰۴ است.

### مشکلات پیش‌روی معلمان و دبیران استان در درس تربیت‌بدنی

در استان خراسان رضوی نرخ ماندگاری معلمان در مناطق محروم به‌دلیل عدم استخدام معلمان بومی و جذب نیروهای مشغولی، پایین است به‌طوری که معلمان از روز اول مراجعه به مناطق محروم به‌دنبال انتقال به مرکز استان هستند. یکی از مشکلات اصلی استان در حوزه تربیت‌بدنی بومی نبودن معلمان و به‌بوم‌برنگشتن است. یکی دیگر از مشکلات تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در مدارس غیرانتفاعی است که بدون نگاه به فضای مناسب برای فعالیت ورزشی مجوز گرفته‌اند. این جفایی است به‌دانش‌آموز استان خراسان، که در صدور مجوزهای جدید نگاه به فضای ورزشی مناسب را نیز در دستور کار خود قرار داده است. مسئله دیگر اینکه در فرهنگ مردم باید جا بیافتد که معلم ابتدایی سطح سواد و توانمندی‌اش کم نیست بلکه به‌لحاظ توانمندی و سطح سواد از کسانی که در مقاطع بالاتر هستند بهتر است که باید به آن هم توجه شود.

استان خراسان رضوی با توجه به ویژگی‌های اقلیمی و جغرافیایی خود و جمعیت دانش‌آموزانش در عرصه تربیت‌بدنی دانش‌آموزی طرح‌های مفید و بزرگی را به اجرا گذاشته است که می‌تواند الگوی خوبی برای سایر استان‌ها باشد و از امتیازات ویژه این استان معلمان و دبیران تربیت‌بدنی است که با بالاترین سطح علمی مشغول به خدمت هستند.

به‌وسیله معلم تربیت‌بدنی صورت می‌گیرد که بعد از آن هدایت می‌شوند به مسابقات یا سطح نواحی و آموزشگاهی و استانی که در حال برگزاری است و یک رویداد بزرگ در ورزش خراسان رضوی می‌باشد و با کیفیت و کمیت بالایی اجرا می‌شود. اداره کل آموزش و پرورش در استان خراسان رضوی ۴۷۰۰ محل را با وسایل ساختار قامتی تجهیز و به ادارات اهدا کرده است.

### تأثیر برنامه‌ها، ارزیابی

در نظارت و شناسایی و ارزیابی عملکرد، برنامه‌ها خوب اجرا شده‌اند و بازخورد آن‌ها مثبت است. تفکر آموزش تربیت‌بدنی و اهداف آن در استان را به‌خوبی تأمین کرده است. تجربیات و تخصص معلمان در علوم تربیتی نیز نشان می‌دهد که در روان‌شناسی ورزشی نیز با توجه به جنسیت‌ها و مقاطع درسی و رقابت‌ها و حساسیت‌های سنی اثرات خوبی وجود دارد. این مسئله نیز از طرف وزارت آموزش و پرورش استان برای آن‌ها تعریف شده است (روان‌شناسی ورزشی).

### نقش ورزش و تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در ورزش قهرمانی و ملی

استان دارای پایگاه‌های قهرمانی است و همچنین در استعدادیابی علاوه بر مسابقات، مدارس تخصصی ورزش وجود دارد. دانش‌آموزان ویژه و ممتاز به‌لحاظ مهارتی و بنیة جسمانی آموزش می‌بینند. پایگاه شهید کاظمیان مشهد با امکانات پیشرفته، دانش‌آموزان دارای رتبه و مقام را تحت آموزش‌های ویژه قرار می‌دهد.

### ساعت درس تربیت‌بدنی بازی آموزشی

با توجه به ساعت کم ورزش نشاط و شادابی و آموزش در کنار هم در ساعت تربیت‌بدنی اعمال می‌شوند. در استان کلاس درس تربیت‌بدنی تعریف شده است، ویژه مقطع ابتدایی، ویژه راهنمایی و مقطع دبیرستان.

اهمیت درس تربیت‌بدنی در مقطع دبستان موجب شده است تا بیش از ۵۰ درصد معلمان تربیت‌بدنی استان در این مقطع مشغول فعالیت باشند



سال‌ها پیش در ولایتی دور، جوانی زندگی می‌کرد که قدرت، نیرو و چابکی‌اش در سوارکاری زبانزد ولی خودش ساده لوح بود. تنها رفیق روزهای جوانی این جوان یک اسب سیاه بلند قامت و خوش اندام به نام مشککی بود. جوان هیچ غمی نداشت. همه چیز از آن روز شروع شد که خبر آمدن اسبی زیبا برای برگزاری مسابقه سوارکاری در شهر پیچید. تندر اسبی زیبا بود که آوازه شهرتش جهانی بود و ده‌ها بار در مسابقات اول شده بود. اما جایزه نفر اول به قدری بود که جوان دلش لرزید و خواست که در مسابقه شرکت کند.

جوان شروع به تمرین با مشککی کرد. هر روز امیدوارتر از روز قبل می‌شد یک روز مانده به مسابقه، جوان به طرف مرکز شهر رفت و در آنجا اسبی را دید که غیر قابل باور بود. او محو تماشایش شده بود و یال‌هایش را نوازش می‌کرد، که صاحبش از قهوه‌خانه بیرون آمد. مردی خودپسند و مغرور که کارش جز فخر فروشی چیزی نبود و هیچ چیز جز پول برایش مهم نبود، وقتی که جوان را دید اخم‌ها را در هم کشید و با صدای بلند گفت: «ای جوان دهاتی! از اسب من چه می‌خواهی زود از کنارش برو...». جوان از روی تعجب گفت: «ممن من هیچی آخر من هم یک اسب...».

هنوز حرفش تمام نشده بود که مرد خنده‌ای سر داد و گفت: «می‌خواهی بگی که تو هم سوارکاری بلدی اصلاً تو تا حالا سوار الاغ شدی». جوان حرف مرد را قطع کرد و گفت: «اصلاً منظورم این نبود». مرد گفت: «مهم نیست. فقط از کنار تندر برو چون تندر از حیوانات وحشی بدش می‌آید».

جوان از روی خجالت و عصبانیت محل را زود ترک کرد. روز مسابقه رسیده بود همه اسب‌ها در جایگاهشان ایستاده بودند، اما تندر جور دیگری جلوه می‌کرد. انگار معلوم بود که تندر اول خواهد شد و اسب‌های دیگر فقط برای نمایش شرکت کرده‌اند. صدای گلوله شنیده شد. همه اسب‌ها شروع به حرکت کردند اما مشککی که ترس و جودش را فرا گرفته بود تا چند ثانیه اول حرکت نمی‌کرد معلوم نشد چه شد انگار رم کرده بود. شروع به حرکت کرد فقط در یک لحظه جوان چشم‌ها را باز کرد. دید که هیچ اسبی در مقابلش نیست جز تندر که چند متری جلوتر از او می‌رفت. مرد یک دفعه تعادلش را از دست داد و از روی اسب چند متر جلوتر از مشککی افتاد. حالا جوان دو راه داشت یا باید به مرد کمک می‌کرد یا اینکه به خط پایان می‌رسید و جایزه نفر اول را می‌برد. اما جوان

## قصه مشککی و بازی جوانمردانه

سحرغفاری



مقدمه

به اختلال فیزیولوژیک قشر مغز که در آن تخلیه الکتریکی غیرطبیعی و همزمان دسته‌ای از سلول‌های مغزی به‌طور موقت و گذرا ایجاد می‌شود، صرع می‌گویند. این عارضه سبب ایجاد علائم گوناگونی مانند از دست دادن ناگهانی هوشیاری، انقباض عضلات و یا تغییرات حسی و رفتاری در فرد می‌شود. صرع در کودکان و سالمندان بیشتر دیده می‌شود و میزان شیوع آن در مردان و زنان برابر و در مجموع شیوع آن در جوامع مختلف بین ۱ تا ۳ درصد است. دلایل متفاوتی برای بیماری صرع مطرح شده است اما در سنین کودکی بروز بیماری صرع بیشتر به دلایل ایدیوپاتیک، مادرزادی و عفونت‌های مغزی رخ می‌دهد. بر همین اساس، روش‌های درمانی گوناگونی مثل عمل جراحی و استفاده از داروهای مختلف وجود دارد که

برای بیماران مبتلا به صرع استفاده می‌شود اما هر کدام عوارض جانبی خاص خود را به همراه دارد. یکی از راهکارهای درمانی مناسبی که می‌تواند حملات ناگهانی صرع را کنترل کرده و تعداد بروز آن را در کودکان کاهش دهد، انجام فعالیت بدنی است. اما نگرانی و توجه بیش از حد والدین و مربیان مدرسه، اجازه بازی و فعالیت را به کودک مصروع نمی‌دهد. این

کاهش فعالیت بدنی باعث ایجاد مشکلات و اختلالات جسمانی، روانی و اجتماعی گوناگونی از قبیل: افزایش وزن، کاهش توان حرکتی و حس اعتماد به نفس، کاهش توانمندی در ایجاد ارتباطات شخصی و دید منفی نسبت به خود در کودک می‌گردد. بنابراین جلوگیری از این اختلالات و با به حداقل رساندن عوارض منفی این بیماری و ایجاد تصویری مثبت از خود در ذهن کودک مصروع بسیار مهم است و فعالیت ورزشی می‌تواند این هدف را تحقق بخشد. به هر حال نظریه‌های متفاوتی در رابطه با تأثیر فعالیت بدنی بر صرع وجود دارد. برخی معتقدند ورزش هیچ تأثیری بر شدت و تناوب حملات صرعی ندارد و بعضی معتقدند که تخلیه‌های صرعی طی فعالیت ورزشی و پس از آن کاهش می‌یابد و دلیل احتمالی آن را تغییرات رفتاری و سوخت‌وسازی می‌دانند.

عده‌ای نیز معتقدند میان رشد ناقص دستگاه قلبی تنفسی به علت فقدان فعالیت بدنی و تعداد حملات ناگهانی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. از این‌رو، فعالیت‌هایی که سطوح آمادگی جسمانی را افزایش می‌دهند مفید هستند و می‌توانند تعداد حملات را کاهش دهند، اما از طرفی افزایش تنفس و خستگی نیز از عوامل تحریک‌کننده حملات صرعی هستند. افزایش تعداد تنفس باعث



# فعالیت بدنی در دانش‌آموزان مبتلا به صرع

دکتر حمید رجبی، دانشیار دانشگاه خوارزمی تهران  
حمید قبادی، دبیر تربیت بدنی ناحیه ۵ مشهد و مدرس دانشگاه

ایجاد آکالوز تنفسی می‌شود و در نتیجه جریان خون مغز را کاهش داده و باعث افزایش حملات ناگهانی در کودک مصروع می‌شود. در مقاله حاضر سعی می‌شود برخی از این رویکردها مورد توجه قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** کودک مصروع، فعالیت بدنی، مهار حمله ناگهانی، فعال سازی حمله ناگهانی

### صرع و فعالیت بدنی

سیاری از آزمایش‌ها در زمینه فعالیت الکتریکی مغز بیماران، نشان از ناپدید شدن تخلیه‌های غیرطبیعی در طول انجام فعالیت بدنی دارد اما هنگام استراحت به حالت اولیه برمی‌گردد. همچنین مشاهدات نشان می‌دهد که در هنگام فعالیت بدنی و ذهنی در مقایسه با زمان استراحت، تعداد کمتری حمله ناگهانی اتفاق می‌افتد. افزایش مراقبت و توجه حین فعالیت بدنی می‌تواند کاهش تعداد حملات ناگهانی را به همراه داشته باشد. فرضیه‌های دیگر نشان می‌دهند که آزاد شدن بتاندروفین هنگام فعالیت بدنی با مهار تخلیه‌های صرعی ارتباط دارد. اگر چه از طریق گرفتن نوار مغزی و تعداد حملات ناگهانی نشان داده شده است که فعالیت بدنی می‌تواند فعالیت صرعی را کاهش دهد اما عوامل بسیار زیادی وجود دارد که می‌تواند سبب حمله ناگهانی در هنگام ورزش و فعالیت بدنی شود. ظاهر شدن این عوامل موجب اختلال در تعادل پارامترهای فیزیولوژیکی می‌شود. یکی از این موارد شناخته شده، خستگی می‌باشد. در ورزش باید بین خستگی عمومی و خستگی عضلانی موضعی تمایز قائل شد. فشار بدنی و به خصوص فشار روانی عموماً از عوامل تأیید شده‌ای هستند که حمله ناگهانی را تسریع می‌بخشد. بنابراین در ورزش‌های رقابتی این فشار می‌تواند در بیماران حساس به فشار، باعث به وجود آمدن حمله ناگهانی شود. از سویی دیگر، کاهش اکسیژن، افزایش آب بدن و کاهش قند خون نیز از دیگر عوامل قابل توجه در این زمینه می‌باشند

کاهش اکسیژن در طول فعالیت‌های ورزشی طبیعی و ملایم اتفاق نمی‌افتد اما می‌تواند در هنگام انجام فعالیت بدنی در ارتفاعات بالای ۲۰۰۰ متر یا خیلی شدید حادث شود. همچنین افزایش غیر معمول آب بدن می‌تواند در نتیجه مصرف آب زیاد به وجود آید که در نهایت منجر به کاهش بسیار زیاد در سطوح سدیم خون می‌شود که یکی از عوامل شناخته شده در تحریک حملات ناگهانی محسوب می‌شود. به همین دلیل مصرف زیاد مایعات ایزوتونیک یا هیپوتونیک می‌تواند منجر به کاهش سطوح سدیم خون شود. کاهش قند خون و به‌طور ویژه اختلال در تنظیم غذا و مایعات دریافتی نیز در هنگام دویدن، دوچرخه‌سواری و یا شنا کردن در مسافت‌های طولانی بروز می‌کند. افزایش دمای بدن نیز یکی دیگر از عواملی است که باعث به وجود آمدن حملات ناگهانی می‌شود. فعالیت بدنی طولانی مدت مانند دوهای صحرانوردی در دمای بالا می‌تواند برای این افراد خطرناک باشد. پرتھویه‌ای یکی دیگر از عواملی است که باعث افزایش تعداد تکرارهای حملات ناگهانی می‌شود. پرتھویه‌ای می‌تواند باعث تحریک تخلیه‌های صرع گونه و حتی حمله ناگهانی صرع شود؛ هر چند افزایش تھویه در هنگام تمرینات بدنی یک سازوکار هموستازی جبران کننده است که باعث می‌شود آکالوز تنفسی ناشی از پرتھویه‌ای رخ ندهد. در این بین حمله ناگهانی در هنگام فعالیت بدنی می‌تواند با تغییرات کوتاه مدت تنفسی و متابولیکی در ارتباط باشد. مجموعه این عوامل باید در هنگام فعالیت بدنی و تجویز برنامه‌های تمرینی به این افراد مورد

به اختلال  
فیزیولوژیک  
قشر مغز که  
در آن تخلیه  
الکتریکی  
غیر طبیعی و  
همزمان دسته‌ای  
از سلول‌های  
مغزی به‌طور  
موقت و گذرا  
ایجاد می‌شود،  
صرع می‌گویند



اندروفین تمایل دارد تخلیه‌های صرع گونه را مهار کند. پیشنهادهای مطرح شده در خصوص داروهای خارجی مشابه اندروفین می‌تواند راه جدیدی برای درمان و معالجهٔ بیماران دارای حملهٔ ناگهانی باشد.

## سازوکار فعالیت بدنی در فعال‌سازی حمله‌های ناگهانی

پرتهویه‌ای یکی از عوامل فعال‌کننده بسیار مهم است. به‌وجود آمدن پرتهویه‌ای در نوار مغزی می‌تواند تخلیه‌های حملات ناگهانی را در بیماران دارای صرع تحریک کند. علت پرتهویه‌ای، کاهش فشار سهمی دی اکسید کربن در خون است و موجب انقباض عروق مغزی، کاهش جریان خون مغزی و کمبود اکسیژن می‌شود کاهش اکسیژن به‌صورت ناپایدار به بالا بودن تحریک‌پذیری نرون‌ها که از قبل در افراد مصروع وجود داشته است افزوده می‌شود و می‌تواند سبب رهاسازی تخلیه‌های صرع شود. در حقیقت پرتهویه‌ای می‌تواند سبب تحریک و موجب گمراهی بسیاری از پژوهشگرانی شود که اعتقاد دارند افزایش تهویه در هنگام فعالیت بدنی به‌صورت ارادی انجام می‌گیرد. افزایش تهویه در هنگام تمرینات بدنی حالت جبرانی در سازوکار هموستازی دارد که برای جلوگیری از بالا رفتن دی‌اکسید کربن در خون و افزایش اکسیژن مورد نیاز است. این یک سازوکار جبرانی است که به‌طور کاملاً متفاوت به‌واسطهٔ فرایندهای غیرفیزیولوژیکی پرتهویه‌ای به‌وجود می‌آید. به‌طوری که با کاهش اکسیژن مغزی ناشی از پرتهویه‌ای فقط ممکن است باعث حملات ناگهانی در هنگام ورزش کردن شود. کاهش اکسیژن در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی طبیعی اتفاق نمی‌افتد اما می‌تواند در هنگام کوهنوردی یا اسکی در ارتفاعات بالا رخ دهد. قرار گرفتن در معرض ارتفاعات بالا منجر به تحریک گیرنده‌های شیمیایی پیرامونی کاهش اکسیژن شده و در نتیجه سبب پرتهویه‌ای می‌گردد. محصول این فرایند یک آلکالوز تنفسی است که می‌تواند به‌وسیلهٔ سازوکار ذکر شده در سطر بالا منجر به حملهٔ ناگهانی شود؛ بنابراین به افرادی که دارای بیماری صرع هستند، توصیه می‌شود از قرار گرفتن در معرض محیطی که فشار هوا در آنجا به‌سرعت کاهش می‌یابد، خودداری کنند. عوامل تحریک‌کنندهٔ بسیار زیادی همچون کار ذهنی بیش از اندازه، فشار روانی بالا و خستگی بدنی باعث وقوع حملات ناگهانی می‌شوند. تمامی موارد ذکر شده می‌توانند همراه با انجام فعالیت‌های بدنی شدید به‌وجود آیند. یکی از مواردی که معمولاً منجر به بروز حملات ناگهانی می‌شود، فشار روانی است. ارتباط بین فشار روانی و وقوع حملات ناگهانی عموماً از نظر

## سازوکار فعالیت بدنی در مهار حمله‌های ناگهانی

سازوکار محافظتی ایجاد شده توسط فعالیت بدنی در برابر حمله‌های ناگهانی صرع، هنوز نامشخص باقی مانده است. تئوری اسیدوز معمول‌ترین تئوری مطرح شده در این زمینه است که به‌وسیلهٔ افزایش آستانهٔ حملات ناگهانی همانند یک سازوکار محافظتی عمل می‌کند. این ایده برای اولین بار توسط گوتز<sup>۱</sup> و همکاران مورد بررسی قرار گرفت. این تئوری به‌طور خلاصه اظهار می‌دارد که فعالیت بدنی شدید، سطوح لاکتات سرم را افزایش می‌دهد و موجب یک اسیدوز متابولیکی می‌شود. این اسیدوز تحریک‌پذیری کرتکس (قشر مغز) را کاهش می‌دهد. این امر ممکن است در نتیجهٔ تغلیظ آنزیم‌های کنترل‌کنندهٔ اسید گاما آمینوبوتیریک در مغز باشد که فعالیت الکتریکی دستگاه عصبی را متوقف می‌کند و از این طریق در PH حساس ظاهر می‌شود. PH مطلوب در آنزیم‌های ترانس میناز و دی کربوکسیلاز به سمت حالت اسیدوز می‌رود و با افزایش غلظت اسید گاما آمینوبوتیریک در مغز حالت آلکالوزی را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی می‌تواند PH خون را کاهش داده و موجب تغییراتی در آنزیم‌های مؤثر در سوخت‌وساز اسید گاما آمینوبوتیریک شود و در نتیجه باعث افزایش غلظت اسید گاما آمینوبوتیریک در مغز می‌شود و یک اثر ضد تشنجی طبیعی را به‌وجود می‌آورد. به‌علاوه در این فرضیه مراقبت، توجه و گوش به زنگ بودن در هنگام انجام فعالیت بدنی از عوامل شناخته‌شده‌ای هستند که تناوب حملهٔ ناگهانی را کاهش می‌دهد. در مطالعه‌ای که بر روی موش‌ها توسط میلر<sup>۲</sup> و همکارانش صورت گرفت، مشخص شد که به‌وسیلهٔ انسداد منطقه‌ای از هیپوتالاموس که با عوامل برانگیختگی و توجه در ارتباط است، (شیوع فعالیت‌های صرع گونه غیر طبیعی بیشتر می‌شود. افزایش فعالیت‌های ذهنی، تمرکز و لذت بردن در ورزشکاران می‌تواند یک نقش عمده را در مهار حمله‌های ناگهانی ایفا کند. مطالعات نشان داده که تا زمانی که دانش‌آموزان کارهای گوناگونی را که به آن علاقه‌مند هستند انجام می‌دهند و از آن لذت می‌برند، کاهش فعالیت‌های صرع گونه در نوار مغزی آن‌ها مشاهده می‌شود. در هنگام انجام اشکال گوناگون فعالیت بدنی، مغز علائم بی‌شماری را از اندام‌های حسی مختلف دریافت می‌کند. این افزایش درون‌داده‌های حسی و شاید تکانه‌های ناشی از تحریکات درونی می‌تواند در بخش مهار حمله‌های ناگهانی مؤثر باشد. اندروفین تولید شده در هنگام فعالیت بدنی می‌تواند عملکردی همانند یک عامل ضد تشنجی طبیعی داشته باشد زیرا بتا

فعالیت‌هایی که سطوح آمادگی جسمانی را افزایش می‌دهند مفید هستند و می‌توانند تعداد حملات صرع را کاهش دهند، اما از طرفی افزایش تنفس و خستگی نیز از عوامل تحریک‌کنندهٔ حملات صرعی هستند



پزشکی تأیید شده است، ضمن اینکه شواهد تجربی نیز به خوبی از این تئوری حمایت می‌کنند. مطالعات نشان داده بیماری‌هایی که به دفعات دچار حملات ناگهانی می‌شوند در طی روز به طور معناداری دارای فشار روانی بالا می‌باشند. روت<sup>۳</sup> و همکاران دریافتند تجربه یک زندگی پر از دغدغه، ارتباط مثبتی با تناوب حملات ناگهانی دارد. همچنین به خوبی معلوم شده که فشار ذهنی و روانی بالا می‌تواند حملات ناگهانی را در بیماران مصروع نسبت به زمانی که این فشارها به خوبی کنترل می‌شود، تسریع بخشد. مسابقات ورزشی می‌تواند این گونه فشارهای روانی را به وجود آورد. برای مثال بنت<sup>۴</sup> می‌نویسد یک دانش آموز دبیرستانی ۱۶ ساله بخش اعظمی از حملات ناگهانی خود را در هنگام زدن توپ بیسیال در مسابقات قهرمانی و همچنین در طول دقیق پایانی مسابقه بسکتبال تجربه می‌کند. فشارهای روانی حملات ناگهانی را از طریق تحریک اعصاب سمپاتیک به وسیله ترشح هورمون‌های کاتکولامینی فعال و همچنین استانه حملات ناگهانی را نیز کاهش می‌دهد. عوامل دیگری نیز هست که در نتیجه انجام فعالیت بدنی می‌تواند حملات ناگهانی را فعال کند. سوگانه دریافته است افرادی که دارای بیماری صرع هستند و خستگی بدنی را احساس می‌کنند، تناوب حملات ناگهانی در آن‌ها افزایش می‌یابد. رویدادهای ورزشی می‌توانند خستگی عضلانی و بدنی را پدیدار سازند. هر چند اختلالات الکوی خواب و محرومیت از خوابیدن نیز می‌تواند یک خطر بسیار بزرگ را برای بیماران دارای صرع نسبت به عامل خستگی ایجاد کند. همچنین بیش تمرینی و تقلای بدنی بسیار طولانی در جوانان ورزشکار نیز می‌تواند تغییراتی را در نوار مغزی آن‌ها ایجاد کند اما موجب حملات ناگهانی نمی‌شود. برخی از رویدادهای خسته کننده مانند دوی صحرانوردی می‌تواند حملات ناگهانی را از طریق فشارهای روانی، پرتهویه‌ای، خستگی و محرومیت از خواب به وجود آورد؛ اگر چه این اطلاعات نمی‌تواند تفاوت رویدادهای تحریک کننده حملات ناگهانی را نسبت به سایر فعال کننده‌ها نمایش دهد. علاوه بر این فعالیت بدنی می‌تواند برخی از اختلالات سوخت‌وسازی را به وجود آورد که ممکن است سبب مستعد شدن حملات ناگهانی در فرد شود. کاهش قند خون می‌تواند در شرایط روزه‌داری یا فعالیت بدنی هوای طولانی مدت حادث شود. معمولاً انرژی تولید شده به وسیله گلیکولیز به نگهداری غشای الکتریکی نرون‌ها کمک می‌کند. در هنگام کاهش قند خون، مغز نمی‌تواند انرژی قابل ملاحظه‌ای در جهت نگهداری و حفظ ثبات عملکرد نرون‌ها دریافت کند و به دنبال این ناپایداری فرد ممکن است دچار حملات ناگهانی شود. همچنین مصرف آب فراوان و یا در حین فعالیت بدنی به همراه

عرق‌ریزی بیش از اندازه می‌تواند منجر به کاهش سطوح سدیم خون شود که در نتیجه، باعث تحریک حملات ناگهانی خواهد شد.

### تمریناتی که می‌توانند بدون خطر انجام شوند

۱. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن جاگینگ، فوتبال، فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز، بدمینتون، تنیس، طناب‌زنی از رشته‌های ورزشی بی‌خطری است که می‌توان آن را انجام داد.
۲. در تحقیقات به عمل آمده گزارش شده است که ورزش‌های متناوب و سبک برخلاف ورزش‌های سنگین و رقابتی احتمال بروز حمله صرع را کاهش می‌دهد.
۳. انجام فعالیت‌های تداومی زیر بیشینه، در سطح ۴۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی، برای این دسته از دانش‌آموزان مفید است؛ به خصوص به دلیل استفاده این قبیل بیماران از رژیم غذایی غنی از چربی.
۴. داروهای ضد صرع می‌توانند منجر به کاهش چگالی استخوان و بروز بیماری‌هایی همچون استئوپنیا و استئوپوروز شوند. مطالعات نشان می‌دهند افراد مصروع همیشه در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود نوعی فعالیت‌های بدنی انجام شود که در آن تحمل وزن وجود دارد و می‌تواند از این وضعیت جلوگیری کند.

### تمریناتی که باید تحت نظر انجام شوند

۱. ورزش‌هایی همچون شنا، دوچرخه سواری، اسکیت و قایق‌رانی را تحت نظارت کافی انجام دهید.
۲. اگر کودک قصد شنا کردن داشت حتماً در مناطق حفاظت شده مانند یک استخر عمومی که دارای نجات غریق است یا مناطقی از ساحل که با پرچم مشخص شده است شنا کند.
۳. فردی که به همراه کودک مصروع مشغول شنا کردن است باید حتماً از وضعیت صرع او آگاهی داشته باشد و از لحاظ بدنی نیز فردی قوی جثه باشد تا اگر مصروع در آب دچار حمله ناگهانی شد، بتواند به او کمک کند.

### تمریناتی که نباید انجام شوند

۱. از انجام فعالیت‌های ورزشی همچون غواصی، چتربازی، صعود به ارتفاعات بلند، موتور سواری، سوارکاری، حرکات ژیمناستیک بر روی وسایل، دوی ماراتن، سه‌گانه و بوکس اجتناب شود.
۲. ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی که همراه با

به افرادی که دارای بیماری صرع هستند، توصیه می‌شود از قرار گرفتن در معرض محیطی که فشار هوا در آنجا به سرعت کاهش می‌یابد، خودداری کنند



## معلوم شده که فشار ذهنی و روانی بالا می‌تواند حملات می‌تواند حملات ناگهانی را در بیماران مصروع نسبت به زمانی که این فشارها به خوبی کنترل می‌شود، تسریع بخشد

استرس شدید، خستگی شدید، افزایش تعداد تنفس شدید، استفاده از وسایلی که بالقوه خطرناک هستند و آن‌هایی که نیازمند تنها بودن به مدت طولانی هستند، باید محدود شوند.

۳. شرکت دانش‌آموزان مصروع در مسابقات ورزشی و فعالیت‌های رقابتی به دلیل داشتن هیجان‌های کاذب و استرس بالا جهت برنده شدن و نیاختن می‌تواند موجب تشدید حمله در بیمار شود. بنابراین بهتر است کودک در فعالیت‌های رقابتی و مسابقه‌ای شرکت داده نشود مگر اینکه بازی و مسابقه کاملاً دوستانه بوده و نتیجه بازی برای دانش‌آموزان مهم نباشد.

۴. اشخاصی که دارای صرع هستند حتی اگر به خوبی نیز کنترل شوند هرگز نباید به تنهایی شنا کنند.

۵. به طور کلی دوش گرفتن و حمام کردن طولانی مدت، شنا در استخر، رودخانه و دریا بدون رعایت نکات ایمنی برای شخصی که سابقه حملات ناگهانی را داشته است، خطرناک می‌باشد.

### ملاحظات تمرینی که قبل از فعالیت بدنی باید به آن‌ها توجه نمود

۱. دانش‌آموز قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید حتماً با دکتر خود یا یک فرد متخصص مشورت کند.

۲. مربی ورزش، دانش‌آموزان کلاس و هم‌تیمی‌ها حتماً از وضعیت بیماری کودک آگاهی داشته باشند تا اگر او دچار حمله شدید شد، بدانند چه کاری انجام دهند.

۳. اگر کودک به تنهایی ورزش می‌کند دست‌بند پزشکی نشان‌دهنده بیماری صرع را ببندد تا در صورت هر گونه اتفاقی، سایر افراد مدرسه بتوانند به سرعت او را شناسایی کنند.

۴. حتماً از تجهیزات محافظتی که از فرد هنگام ورزش حمایت می‌کند مانند کلاه ایمنی و بالشتک‌های زانو استفاده شود.

۵. به کودک گوش‌زد کنید تا سعی کند در هفته، ۲ روز خود را به استراحت بپردازد.

۶. کودک زیاد استراحت کند و با کیفیت خوب بخوابد.

۷. هنگامی که قدم می‌زند یا به آهستگی می‌دود حتماً مسیر جاده‌ای را که در آن می‌دود به افراد خانواده یا دوستان خود اطلاع دهد.

۸. همیشه هنگام شرکت در ورزش‌های آبی از جلیقه نجات استفاده شود.

### ملاحظات تمرینی که در حین فعالیت بدنی باید به آن‌ها توجه نمود

۱. دانش‌آموز فعالیت بدنی خود را تا سرحد خستگی بدنی ادامه ندهد.

۲. اگر کودک خیلی احساس گرما و خستگی می‌کند فعالیت خود را آهسته یا متوقف کند.

۳. اگر کودک احساس ضعف، تهوع یا کم‌آبی کرد حتماً فعالیت بدنی را متوقف کند.

۴. تا حد امکان به کودکان مصروع اجازه دهید فعالیت بدنی و نوع رشته ورزشی را خودشان انتخاب کنند تا با علاقه بیشتری به فعالیت بپردازند و از انجام آن لذت ببرند.

۵. بهتر است که دانش‌آموزان مصروع را از اجرای فعالیت‌های تداومی و تنفسی شدید، بالای ۴۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی، منع کنیم.

در صورتی که کودک تمایلی به انجام فعالیت‌های تداومی نداشته باشد او را در فعالیت‌هایی که دارای دویدن‌های کوتاه و تناوبی است، شرکت می‌دهیم. این دسته از دانش‌آموزان نیازمند زمان استراحت بیشتری در حین تمرینات نسبت به دانش‌آموزان عادی هستند. فقط مربی باید مراقب باشد که کودک فعالیت تناوبی را با سرعت و شدت بالا شروع نکند.

۶. تنفس‌های عمیق و نه نفس‌نفس زدن‌های زیاد در حین انجام فعالیت ورزشی منجر به کاهش سطوح دی‌اکسید کربن خون و در نتیجه کاهش بروز حملات تشنجی می‌شوند.

۷. داروهای ضد صرع معمولاً برای معالجه بیماران دارای صرع یا حمله ناگهانی استفاده می‌شوند اما دارای یک رشته تأثیرات و عوارض جانبی هستند که ممکن است عملکرد بدنی و ذهنی دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار دهد. ناهماهنگی حرکتی، خواب‌آلودگی، افزایش وزن، خستگی، کندی روانی-حرکتی، اختلالات تمرکزی، اختلالات هماهنگی، سرگیجه و حالت تهوع از عوارض جانبی این داروها می‌باشد.

### ملاحظات تغذیه‌ای که قبل از فعالیت بدنی باید به آن‌ها توجه نمود

۱. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد به کار بردن رژیم کتوژنیک یا رژیم تری‌گلیسیرید می‌تواند حملات صرعی را کاهش دهد. به خصوص در بیمارانی که به وسیله دارو، صرع آن‌ها کنترل نمی‌شود. همچنین در بیشتر از نصف کودکانی که از این رژیم غذایی استفاده می‌کنند تعداد حملات صرعی در حدود ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. کتون انتقال پیام‌های عصبی را در بدن آهسته‌تر می‌کند و در نتیجه باعث کاهش حملات صرعی در این افراد می‌شود. در این رژیم غذایی حدود ۸۰ درصد کالری فرد از چربی تأمین می‌گردد. هنگامی که بدن از چربی به‌عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند،



## همچنین فعالیت بدنی منظم می تواند تعدادی از عوامل مداخله گر سلامتی مانند دردهای عضلانی، مشکلات خواب، افسردگی و خستگی که همگی در تحریک و تشدید حملات ناگهانی مؤثر هستند را کاهش دهد

غذایی دارای طبیعت گرم نیز استفاده کنند. مصرف شیر گوسفند و گاو میش که طبیعتی گرم دارد برای کودکان مصروع بسیار مفید است.

۸. استروئیدهای آنابولیک نباید به همراه داروهای ضد صرع مصرف شود و ممکن است با آن‌ها در تعارض باشد.

۹. فرد مصروع حتماً باید از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کند.

### ملاحظات تغذیه‌ای که در حین فعالیت بدنی باید به آن‌ها توجه نمود

۱. مصرف غذاهای کربوهیدراتی با شاخص قندی بالا در حین انجام فعالیت بدنی در دانش‌آموزان مبتلا به صرع بلامانع است. هنگام تمرین به دلیل افزایش نفوذپذیری تارهای عضلانی نیاز به انسولین کاهش می‌یابد. در حین تمرین مواد غذایی همچون رطب، کلوچه، نوشابه‌های ورزشی و شکلات می‌تواند مفید باشند.

۲. قبل، در حین و بعد از ورزش، کودک را تشویق به نوشیدن مایعات کرده تا دچار کم‌آبی و مستعد شدن به حمله صرع نگردد.

۳. از خوردن آب فراوان و بیشتر از نیاز طبیعی نیز در حین فعالیت بدنی خودداری شود.

۴. بهترین نوشیدنی ورزشی حاوی الکترولیت و گلوکز است. مصرف نوشیدنی حاوی ۴ تا ۸ درصد کربوهیدرات جهت حفظ ثبات قند خون در افراد مصروع حین فعالیت بدنی مفید می‌باشد. سدیم، پتاسیم و کلر، الکترولیت‌هایی هستند که در قالب عرق‌ریزی دفع می‌شوند. الکترولیت‌ها می‌توانند با مصرف یک نوشیدنی ورزشی مناسب یا اضافه کردن اندکی نمک به وعده غذایی و همچنین مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز و پرتقال جبران شوند.

### نتیجه‌گیری

در مجموع اکثر مطالعات ثابت شده بر روی نوارهای مغزی غیرطبیعی، کاهش حملات را در هنگام فعالیت بدنی نشان می‌دهد. داشتن آمادگی جسمانی بالا و وجود حس سلامتی در کودک به کاهش تناوب حمله‌های ناگهانی کمک می‌کند. یکی از پیشرفت‌های حاصل از فعالیت بدنی به وجود آمدن حس اعتماد به نفس و حضور در اجتماع است که در نتیجه سبب کنترل حمله‌های ناگهانی می‌شود. همچنین فعالیت بدنی منظم می‌تواند تعدادی از عوامل مداخله‌گر سلامتی مانند دردهای عضلانی، مشکلات خواب، افسردگی و خستگی که همگی در تحریک و تشدید حملات ناگهانی مؤثر هستند را کاهش دهد.

کتون‌ها به وجود می‌آیند. اغلب بدن از کربوهیدرات برای تأمین انرژی استفاده می‌کند اما چون در این رژیم کربوهیدرات بسیار کم می‌باشد چربی به جای کربوهیدرات برای تأمین انرژی و سوخت و ساز مصرف می‌شود. در این رژیم به ازای دریافت هر گرم کربوهیدرات و پروتئین باید در حدود ۳ تا ۴ گرم چربی مصرف شود.

۲. کودک باید میزان غذای مصرفی را کاهش و تعداد دفعات وعده‌های غذایی را افزایش دهد. این روش به ثبات سطوح قند خون کمک می‌کند زیرا افزایش یا کاهش قند خون می‌تواند منجر به بروز حملات ناگهانی و صرع شود.

۳. مصرف کربوهیدرات فراوان با شاخص قندی بالا بدون وجود مقدار پروتئین کافی در وعده صبحانه و قبل از انجام فعالیت بدنی سبب افزایش سطوح انسولین و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود که در نهایت می‌تواند در دانش‌آموزان مبتلا به صرع حمله ناگهانی را تحریک کند. همچنین حذف کردن صبحانه نیز در کودکان مصروع می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا منجر به افت سریع قند خون در ساعات اولیه حضور در مدرسه می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود در وعده صبحانه و قبل از انجام فعالیت بدنی از نوعی مواد قندی استفاده شود که از شاخص قندی متوسط یا پایینی برخوردارند و در فرایند هضم و جذب دیرتر شکسته می‌شوند و همیشه قند خون را ثابت نگه می‌دارند مانند: نان گندم، نان سبوس دار، خرمای خشک، موز، بیسکویت سبوس دار، فیبرها، عدسی و ماکارونی.

۴. مصرف داروهای ضد صرع منجر به کاهش چگالی استخوان‌ها می‌شوند به همین دلیل مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D توصیه می‌شود. کلسیم برای پیشگیری از کاهش چگالی استخوان‌ها و حفظ تعادل در بدن و همچنین کاهش بروز تشنج در مبتلایان به صرع مفید است.

۵. مصرف ویتامین‌های گروه B ضروری است زیرا تأثیر فوق‌العاده مهمی بر عملکرد دستگاه اعصاب مرکزی دارند و کمبود آن‌ها می‌تواند منجر به بروز تشنج شود.

۶. کودک مصروع باید مصرف قهوه و کافئین خود را کاهش دهد. چون این دو ماده با تأثیر بر چرخه خواب و بیداری میزان ساعات خوابیدن فرد را کاهش می‌دهند و این امر برای بیماران مصروع بسیار خطرناک است.

۷. کودکان مصروع بهتر است از نوعی مواد غذایی که دارای طبیعت سرد می‌باشند مانند: ماست، ترشی، آلوچه و قره‌قروت کمتر استفاده کنند و در صورتی هم که از این مواد غذایی استفاده کردند حتماً از عرقیات گرم مثل عرق نعنا و همچنین مواد

#### پی‌نوشت‌ها

1. Gotze
2. Miller
3. Roth
4. Bennett
5. Soga

#### منابع

1. Ricardo M. Arida, Esper A. Cavalheiro, Antonio c. da Silva and Fulvio A. Scorza (2008). physical Activity and Epilepsy. Sports Med 38(7): 607-615
2. Jordan S. Dubow and James p. Kelly (2003). Epilepsy in Sports and Recreation. Sports Med 33(7): 499-516.
3. Epilepsy and exercise (2012). www. betterhealth. vic. gov. au.



# برنامه راهبردی ورزش در انگلستان چشم اندازی برای ۲۰۲۰

دکتر محسن حلاجی، مهندس کیومرث هاشمی

بزرگی از کارشناسان، طراحی و تدوین شد اما بنا به دلایلی اجرای آن مسکوت ماند. آشنایی با این گونه برنامه‌ها از سوی معلمان به جامع‌نگری و تشخیص دقیق مسئولیت‌های آن‌ها کمک می‌کند. به همین منظور سعی خواهد شد طی چند شماره، شما عزیزان را با ابعاد این برنامه آشنا سازیم.

سند استراتژیک ورزش در انگلستان (سند ورزش راهبردی<sup>۲</sup>) مشخص کننده چشم‌انداز این کشور در افق ۲۰۲۰ است. اجرای این سند نیاز به یک برنامه‌ریزی منسجم دارد که این برنامه نیز توسط وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش تدوین شده است. برنامه مذکور «چارچوبی برای ورزش انگلیس» خوانده می‌شود. آشنا شدن با هر دوی این اسناد نیاز به مطالعه مفصل دارد اما تلاش می‌شود تا خوانندگان حداقل با رؤس مطالب آن‌ها آشنا شوند. البته ممکن است به علت پرداختن به برخی از جزئیات این اسناد، مطالب آن در چند شماره ارائه شود. ابتدا نگاهی می‌اندازیم به خلاصه متن سخنان تونلی بلر نخست وزیر پیشین انگلیس و تساجول‌مپ وزیر فرهنگ، رسانه و ورزش در خصوص اهمیت تدوین سند ورزش راهبردی. تونلی بلر اظهار می‌دارد:

**کلیدواژه‌ها:** برنامه‌ریزی، انگلستان، سند

ورزش راهبردی

با توجه به گستردگی جوامع بشری، برنامه‌ریزی‌های کلان برای رفع نیازهای فردی و اجتماعی ضرورت دارد. فایده این برنامه‌ها تنها از یک بعد نیست بلکه دولت‌ها در پرتو سیاست‌های کلان خود از این برنامه‌های جامع برای تحقق اهداف آموزشی، تربیتی، سلامتی، رفاهی، صنعتی، کشاورزی و... سود می‌برند. برنامه‌ریزی راهبردی در هر زمینه‌ای که باشد از یک چارچوب مشخص تبعیت می‌کند: رسالت، دورنما یا چشم‌انداز، اهداف، تحلیل وضع موجود، تدوین استراتژی یا استراتژی‌ها و در انتخاب شاخص‌های سنجش و پایش عملکرد، از جمله مراحل موجود در این چارچوب به‌شمار می‌روند. یکی از این برنامه‌های جامع تحت عنوان برنامه استراتژیک ورزش می‌باشد. کشور انگلیس اکنون دارای یک برنامه استراتژیک برای توسعه ورزش خود در ابعاد قهرمانی، تربیتی و همگانی است. البته در کشور ما نیز تدوین این نوع برنامه‌ها به‌عنوان یک ضرورت تشخیص داده شده و در سال‌های گذشته یک برنامه استراتژیک با نام «طرح جامع ورزش کشور» با همت قشر

«میلیون‌ها نفر از مردم در این کشور اشتیاق و عطش فراوانی به ورزش دارند. من هم از جمله آن‌ها هستم؛ چه در حکم یک بازیکن و چه به‌عنوان تماشاگر؛ اما ارزش ورزش فراتر از لذت و اجرای ورزش است. ورزش ابزار قدرتمندی است که دولت می‌تواند به شماری از اهداف بلندپرواز خود از طریق آن دست پیدا کند. ما باید مطمئن شویم که برای بهره‌برداری از آن دارای برنامه و ادوات لازم هستیم.»

در گذشته، ما «آینده ورزش برای همه در سال ۲۰۰۰» را منتشر ساختیم. از جمله مطالب آن اشاره به جزئیات خواسته‌های ما برای ورزش کشور بود. این خواسته و اهداف در هر دو بعد مشارکت ورزشی و قهرمانی بود. موفقیت‌هایی هم حاصل شد اما معتقدیم که باید بهتر عمل کنیم، به‌همین دلیل از وزارت فرهنگ و رسانه و ورزش خواستیم تا نسبت به تدوین سند راهبردی برای ورزش اقدام کند. این سند اولویت‌های ما را روشن می‌کند و جزئیات اقدامات دولت و اهمیت آن را در جهت تحقق اهداف به‌طور شفاف و مؤثر بیان می‌کند.

اهداف ما در این زمینه تحقق پیدا نخواهد کرد مگر آنکه دولت نگاهی عمیق و جدی به آن داشته باشد و آن را جزء اولویت‌های ضروری خود قرار دهد. این نگاه عمیق و جدی با تدوین سند راهبردی چارچوب ورزش انگلیس که پس از بررسی وضعیت موجود، امکانات و چشم‌اندازها، اولویت‌ها را تنظیم و نقشه راه را ترسیم می‌کند، ممکن خواهد شد.

این گزارش بر اهمیت افزایش مشارکت آحاد مردم در فعالیت‌های جسمانی و ورزش با تأکید بر کسب سلامتی متمرکز است. برآوردها نشان می‌دهد که کم‌تحرکی اکنون بالغ بر دو میلیارد پوند در سال به کشور لطمه وارد می‌سازد. همچنین بر نقش کلیدی دولت در هم‌سوسازی و همکاری نزدیک با تمام نهادهای دولتی، غیردولتی و خصوصی که به‌نحوی در امور ورزشی فعالیت می‌کنند، صحنه می‌گذارد. برخی از بهترین این نهادها عبارتند از: ساختارهای دولتی، باشگاه‌ها، مدارس، ادارات استانی (منطقه‌ای)، داوطلبان و بخش‌های خصوصی. همکاری نزدیک دولت با این نهادها در نهایت باعث دستیابی به برون‌دادهای مشخصی می‌شود. با توجه به اهمیت نقش دولت، آن را نباید با توسعه بوروکراسی یکی دانست. در گذشته موانع و محدودیت‌های بسیار زیادی

برای دستیابی به منابع مالی وجود داشته است ولی امروز باید دستیابی به چنین منابعی ساده‌تر شود. امروز باید نسبت به گذشته دسترسی ساده‌تر به وسایل ورزش و بازی سرعت پیدا کند. آینده روشن است. دو میلیارد پوند از طرف دولت و درآمدهای حاصل از لاتاری (بخت آزمایی) در طول سال‌های جاری در اختیار ورزش است. چنین اعتباری بیش از گذشته با اولویت دادن به نوجوانان و تعهد به آن تا سال ۲۰۰۵ حداقل ۷۵ درصد از کودکان شانس حضور در یک ساعت درس تربیت‌بدنی و ورزش باکیفیت را به مدت دو ساعت در هفته خواهند داشت. در کنار این ما می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که به ورزش سال‌خوردگان و ورزش حرفه‌ای، توجه کافی می‌شود، بنابراین این گزارش مبنای و استدلالات لازم برای آنچه به‌دنبال ساخت آن هستیم را در اختیار ما قرار می‌دهد.

اظهارات تونی بلر گویای چند نکته کلی است که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود:

● اشتیاق و عطش فراوان آحاد مردم به ورزش.

● پتانسیل ورزش به‌عنوان ابزاری قدرتمند است که دولت می‌تواند به شماری از اهداف بلندپروازانه خود از طریق آن دست پیدا کند.

● لزوم یک برنامه برای بهره‌مندی از پتانسیل‌های موجود در ورزش.

● درخواست از وزارت فرهنگ و رسانه و ورزش برای تدوین سند استراتژیک برای ورزش.

● تأکید بر سند راهبردی چارچوب ورزش انگلیس که پس از بررسی وضعیت موجود، امکانات و چشم‌اندازها و اولویت‌ها راه اجرای سند ورزش راهبردی را هموار خواهد ساخت.

● توصیف مختصری از گزارش سند ورزش راهبردی و اشارات آن به گستره و شمول این سند جامع از ساختارهای دولتی، باشگاه‌ها، مدارس، ادارات استانی (منطقه‌ای) گرفته تا داوطلبان و بخش‌های خصوصی که همکاری نزدیک دولت با این نهادها در نهایت باعث دستیابی به برون‌دادهای مشخصی می‌شود.

تسا جول‌مپ، وزیر فرهنگ، رسانه و ورزش در خصوص اهمیت تدوین سند استراتژیک در ورزش انگلستان و چارچوب اجرایی آن اظهاراتی مفصل بیان کرده است. ابتدای سخنان او که در مقدمه سند ورزش راهبردی آمده است بر اهمیت ورزش از ابعاد مختلف اشاره دارد:

«ورزش را می‌توان به‌مثابه «مادر ملت» یا

با توجه به  
گسترده‌گی  
جوامع بشری،  
برنامه‌ریزی‌های  
کلان برای رفع  
نیازهای فردی  
و اجتماعی  
ضرورت دارد

## کشور انگلیس اکنون دارای یک برنامه استراتژیک برای توسعه ورزش خود در ابعاد قهرمانی، تربیتی و همگانی است



«دامان ملت» در نظر گرفت. او به ما زندگی را آموزش می‌دهد. ما از آن خودنظم‌دهی و کار گروهی را می‌آموزیم. ما می‌آموزیم که چگونه با رفتار متانت‌آمیز برنده شویم و با بزرگ‌منشی ببازیم. این صحنه‌ای است که ورزش زمین و بسترش را برای ما فراهم می‌آورد. چیزی را که باید از یک ملت آموخت از ورزش می‌آموزیم. ورزش همچنین برای ما تندرستی و تناسب اندام را به ارمغان آورده و جای خود را در تفریحات سالم به عنوان بخشی از زندگی و از همه مهم‌تر فرهنگ ما باز کرده است. میلیون‌ها تن از ما به‌نحوی در ورزش درگیر هستیم. به‌عنوان بازیگر و تماشاگر، مربی، داور، مدیر باشگاه، مدیر تیم و مدیر تجهیزات و فضاها و ورزشی. ورزش و فعالیت‌های جسمانی می‌تواند به دولت در دستیابی به اهداف کلیدی‌اش یاری رساند. ورزش می‌تواند در مهارکردن بیماری‌های غیرواگیر مؤثر باشد. همچنین ورزش نقش مهمی در کاهش جرایم، نابسامانی‌های اجتماعی و تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان در مدارس، و جوانان در دانشگاه‌ها ایفا می‌کند. اما اجازه بدهید جنبه ارزشمند لذت‌بردن از ورزش را فراموش نکنیم، این جنبه به خودی خود برای مشارکت در ورزش یک ارزش مستقل محسوب می‌شود. برای پرهیز از ایجاد ابهام و تاریکی در ارزش‌های نهادی ورزش نباید صرفاً به دنبال یک برنامه‌ریزی تجاری و یا توجه به سود و صرفه حاصل از آن باشیم.»

موضوع و یا بهتر بگوییم دغدغه بعدی وزیر فرهنگ، رسانه و ورزش مباحث مالی و اجرایی است. او به این موضوعات چنین می‌پردازد:

«نظر به تعهد ما به ورزش، اعتبارات مالی بی‌سابقه‌ای که از بودجه عمومی دولت (خزانه) و درآمدهای حاصل از بخت‌آزمایی کسب می‌شود، با تأکید بر کاهش هزینه‌های اداری (بوروکراسی) ترفندهای مالی و اداری، مستقیماً در ورزش هزینه می‌شود. چنین اقدامی شکل‌دهنده پیشنهادهای اساسی ما برای اصلاح ساختارهای دولتی و مردمی جهت مدیریت منابع مالی در ورزش است. همچنین این اقدام دیدگاه ما در چگونگی دستیابی به آرمانمان را که همانا تبدیل شدن به یک ملت ورزشی در ۱۵ تا ۲۰ سال آینده است، نشان می‌دهد. قطعاً دستیابی به چنین آرمانی یک‌تنه ممکن نخواهد بود. از این‌رو ما به یاری بدنه دولت، ادارات محلی (دولت‌های محلی) و سایر سازمان‌های فعال در ورزش نیازمندیم. اکنون دولت مبالغ بی‌سابقه‌ای را صرف ورزش و فعالیت‌های جسمانی می‌کند.

## ورزش را می‌توان به‌مثابه «مادر ملت» یا «دامان ملت» در نظر گرفت

در برنامه، پیش‌بینی هزینه دو میلیارد پوند در سه سال آینده شده است. این پیش‌بینی حق بدون درآمد حاصل از بخت‌آزمایی که مبلغ هنگفتی است، انجام شده است. ما به دنبال آن هستیم تا این مبالغ را جهت دستیابی به بالاترین و مهم‌ترین ارزش‌ها یعنی آنچه برای ورزش، دولت و تمامی اشخاصی که به‌نحوی در این برنامه مشارکت دارند، مفید و مؤثر است، هزینه کنیم. بدین منظور ضرورت دارد تا با بدنه دولت، دولت‌های محلی، مدارس، باشگاه‌های ورزشی و بخش خصوصی همکاری تنگاتنگی داشته باشیم.»

اما سرانجام تمامی این دغدغه‌ها زمانی مرتفع می‌شود که یک برنامه جامع و یا به عبارتی راهبردی که ضمن بررسی وضع موجود، چشم‌انداز، رسالت، اهداف و در نهایت استراتژی‌های مشخص برای دستیابی به اهداف را معین و مشخص کرده و برای تعیین تکلیف نهایی تمامی ارگان‌ها و دست‌اندرکاران، در اختیار آن‌ها قرار گیرد. در این خصوص او چنین می‌گوید:

«اغلب کسانی که به‌نحوی در حمایت و راه‌اندازی ورزش دخیل هستند نسبت به بی‌کفایتی، نبود چشم‌انداز و شکست در توسعه اهداف مشترک منتقد هستند. در اغلب موارد بسیاری از سازمان‌ها در تحقق سیاست‌ها و برنامه‌هایشان با شکست مواجه می‌شوند. در اغلب موارد (به تکرار) شاهد فقدان اثربخشی بالا هستیم. در اغلب موارد به ابتکارات و نوآوری‌ها بی‌توجهی شده و ثبات اجرایی ندارند. همه این‌ها بدین معنی است که دود این اهمال‌کاری‌ها به چشم کودکان ما خواهد رفت و آن کسی که از لذت مشارکت در ورزش و فعالیت‌های حرکتی محروم می‌شود، دانش‌آموزان هستند و ما به‌عنوان یک ملت چنانچه بدین منوال حرکت کنیم در رقابت‌های آینده شکست‌خورده خواهیم بود. در همین ارتباط از واحد برنامه‌ریزی راهبردی (واحدی در وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش) خواسته شد تا این دغدغه را مدنظر قرار دهد و برای آن فکری بکند. آن‌ها چنین کرده و اولویت‌هایی را تنظیم کردند. هدف اصلی این واحد بازنگری (پالایش) اهداف دولت در توسعه ورزش و فعالیت‌های جسمانی و نیز بهبود روش‌های پیاده‌سازی برنامه با حمایت دولت بود. در عین حال گزارش (سند) تهیه‌شده به تمامی مسائل مهم نپرداخته است.»

در ادامه این مقدمه خانم تساجول‌مپ،

گذری مختصر بر وضع موجود، بهبود عملکرد ملی و در نهایت رهنمودهای اجرا و پیاده‌سازی این سند می‌کند:

«پیرامون وضعیت مشارکت مردم می‌توان گفت که ما از پایین‌ترین سطح مشارکت برخوردار هستیم. ما در مقایسه با کشورهایی که در مطالعه تطبیقی شرکت داشته‌اند، وضعیت خوبی نداریم. این کشورها که در آن‌ها استرالیا و کانادا و شمال اروپا هم به چشم می‌خورند، بیشتر در ورزش حضور دارند. تنها ۳۲ درصد از افراد بزرگسال جامعه انگلیس به‌طور منظم ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و پنج‌بار در هفته (مطابق با توصیه پزشکان) فعالیت جسمانی دارند. در این خصوص اختلاف زیادی بین افراد جامعه وجود دارد. مشارکت در بین افراد کم‌درآمد و یا آن‌هایی که پا به سن گذاشته‌اند، رو به کاهش است. در فنلاند نرخ مشارکت بالاتر از ۸۰ درصد است و جالب اینکه با افزایش سن مردم مشارکت بیشتر هم می‌شود؛ چیزی که اکنون در انگلستان برعکس است. با این وجود نباید تصور شود که جریان حرکت ما به سمت تبدیل شدن به یک جامعه ورزشی رو به توقف است بلکه برعکس وضعیت عملکردی ما در سطح بین‌المللی (در مقایسه با تمامی کشورها) بهتر از آن چیزی است که قبلاً فکر کرده بودیم. وضعیت کسب مدال‌های ما در المپیک اخیر (۲۰۱۲) نسبت به المپیک گذشته (۲۰۰۸) ارتقا پیدا کرده است این در حالی است که ما میزبان برگزاری مسابقات بیش از ۵۰ رشته ورزشی در دنیا هستیم. ما باید بپذیریم که نیم‌رخ

مشارکت عمومی ما خوب نیست. از سوی دیگر در حالی که ما هر ساله میزبان برخی از بزرگ‌ترین رویدادهای ورزش دنیا هستیم، مشکل ما با رویدادهای عظیم<sup>۲</sup> که نیاز به مشارکت چشم‌گیر فدراسیون ورزش‌های مختلف، مردم، نهادهای خصوصی و دولتی دارد، حل نشده است. ما می‌توانیم از استرالیا درس‌های زیادی بیاموزیم. پیگیری هدفمند تحقق آرمان‌های برتر از سوی دولت و با مشارکت بدنه ورزش (فدراسیون‌ها، هیئت‌ها و بخش خصوصی) سبب شده تا استرالیا در بین کشورهای صاحب نام در ورزش و اجتماعی کردن آن مطرح شود. این در شرایطی است که استرالیا با آسیب‌های بلایای طبیعی پس از المپیک ۱۹۷۶ دست و پنجه نرم می‌کرده و برای جبران این خسارات مجبور به هزینه بوده است. کاری که آن‌ها کردند، تنظیم یک سند با مدنظر گرفتن اولویت‌های اجرایی بود و مدت زمان اجرای آن را ۲۰ سال در نظر گرفتند. بنابراین یک معجزه در کار نیست! و نباید به دنبال یک فرمول عجیب و غریب باشیم.

تمام اعضای گروه ما در یک ماراتون هستند نه یک دوی سرعت! روی هم‌رفته و براساس سند چارچوب ورزش انگلیس، دولت باید یک رویکرد دوگانه را در پیش بگیرد.

۱. توجه به افزایش مشارکت عمومی مردم در ورزش و فعالیت‌های جسمانی یا همان ورزش همگانی.

۲. توجه به استعدادهای ورزشی با شناسایی، هدایت و پرورش آن‌ها.

برای پرهیز  
از ایجاد ابهام  
و تاریکی در  
ارزش‌های نهادی  
ورزش نباید  
صرفاً به دنبال  
یک برنامه‌ریزی  
تجاری و یا توجه  
به سود و صرفه  
حاصل از آن  
باشیم



## مهم ترین اقدام برای حمایت از دانش آموزان مستعد همچنین مسئولیت خطیر ورزش مدارس در کلیه سطوح از صف تا ستاد است

و برای افزایش مشارکت گروه‌های کم‌درآمد، دانش‌آموزان ترک تحصیل کرده، زنان و افراد مسن باید به دنبال راهی باشیم. گزارش‌ها سند ورزش راهبردی اذعان می‌کند که معرفی بهترین راه (از جهت اقتصادی، اجتماعی و...) آگاه کردن مردم از فواید ورزش و فعالیت‌های جسمانی و ترغیب آن‌ها به مشارکت فعال در آن، در سراسر زندگی است. ایجاد فرصت برای دانش‌آموزان یک امر حیاتی است. برای اینکه در کلاس‌های تربیت‌بدنی و ورزش در داخل و خارج از مدرسه حضور پیدا کنند با اطمینان از اینکه بهترین معلمان و مربیان در اختیار آن‌ها قرار دارد و امکان تجربه لذت‌بخش ورزشی برایشان فراهم است. اکنون در مدارس اقدامات اساسی شروع شده است و این اقدامات دقیقاً مطابق با گزارش‌ها سند ورزش راهبردی است. به‌طور ویژه، سرازیر کردن حجم سه‌باره (سه‌برابر) اعتبارات مالی به سوی ورزش مدارس به ما کمک می‌کند تا بچه‌های بیشتری را در میادین ورزشی مشارکت دهیم و شاهد کسب تجربه لذت‌بخش ورزشی آن‌ها باشیم. اکنون ما صدها مدرسه ورزش را با توزیع یکنواخت در سراسر کشور به منظور بازسازی ساختار متلاشی‌شده مسابقات ورزشی مدارس تأسیس کرده‌ایم. این اقدام (یعنی تأسیس مدارس ورزش) نشان‌دهنده شتاب مستمر ما در نهادینه‌سازی رقابت‌های ورزشی در سطح مدارس است. اگر قرار باشد از برنامه‌های موقت و پراکنده به سوی برنامه‌های بلندمدت و دائمی با حرکتی آهسته و مداوم ادامه دهیم، باید به ابعاد ورزش در نظام آموزش و پرورش بپردازیم. واحد ورزش مدارس نقش کلیدی در هدایت دانش‌آموزان مستعد به سوی باشگاه‌های ورزشی ایفا می‌کند. از این رو می‌توان گفت که مهم‌ترین اقدام برای حمایت از دانش‌آموزان مستعد همچنین مسئولیت خطیر ورزش مدارس در کلیه سطوح از صف تا ستاد است. بورس کردن دانش‌آموزان مستعد ورزشی به‌ویژه دانش‌آموزانی که از خانواده‌های کم‌درآمد هستند، برطرف‌کننده موانع موجود در راه ارتقاء بسیاری از دانش‌آموزان مستعد است. اگر قصد داریم عملکرد قوی در سطح بین‌المللی داشته باشیم، باید در ورزش و رشد استعدادها و ورزشی بسیار نظام‌مند عمل کنیم.

بدنه‌های دولت باید این نظام‌ها را هدایت کند. در حین اجرای طرح توسعه استعدادها که از اثرات مخرب تخصصی شدن بیش از حد و شرکت در مسابقات سطح پایین جلوگیری می‌کند باید پیش‌نیازهای ورزش‌های انفرادی که ارزش سرمایه‌گذاری دارند را شناسایی کند. گزارش‌ها حاکی از آن است که باید اعتبارات بیشتری بین رشته‌های ورزشی مختلف توزیع شود. در حال حاضر ملاک توجه به رشته‌های ورزشی کسب مدال‌های زیاد در سطوح مختلف است، حتی اگر این رشته‌های ورزشی به شکل عمومی از اقبال زیادی برخوردار نباشد. حمایت از ورزشکاران نخبه رشته‌های انفرادی نیاز به توجه ویژه مؤسسه و تلاش بریتانیا دارد. اولین گام، ویژه‌سازی یا مشتری‌پسند کردن این رشته‌های ورزشی، فراهم آوردن فضا و تجهیزات درجه یک و برگزاری مسابقات آن‌ها در محیطی مدرن و به‌روز است.

گزارش سند ورزش راهبردی به نیاز مبرم اصلاح ساختار سازمانی به منظور پیاده‌سازی بهتر برنامه‌ها، اشاراتی می‌کند. منظور از اصلاح ساختار، کاهش بوروکراسی و اطمینان از آن است؛ منابع مالی (پولی) برای کسانی هزینه شود که در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند. ساختارها را باید ساده‌تر کرد. ظرفیت‌های سازمانی کلیدی چه در بخش دولتی و چه در بخش غیردولتی و خصوصی باید جهت پیاده‌سازی مطلوب برنامه‌ها توسعه پیدا کند. یکی از این ظرفیت‌ها برای نمونه، مهارت‌های کارکنان است. نیاز به تشریح دقیق جزئیات مسئولیت‌ها و پذیرش آن‌ها از سوی کارکنان برای همکاری مؤثر نیز به پیاده‌سازی بهتر کمک می‌کند. این گزارش نقشه کلی ساختار ورزش را در اختیار ما قرار می‌دهد. هر یک از ما که در اجرا و پیاده‌سازی آن مسئولیت داریم باید به‌طور جدی به آن بپردازیم. اما همواره باید به‌خاطر داشته باشیم که ورزش باید نشاط‌آور باشد.

همان‌طور که ذکر شد سند ورزش راهبردی گزارشی است مفصل و حدود ۲۲۶ صفحه با عناوین و زیر عناوین متعدد که در نهایت به قصد ارائه یک سند جامع در خصوص ورزش انگلیس تهیه شده است و دارای افقی بلندمدت است. در شماره آینده ضمن معرفی بیشتر این سند به مهم‌ترین نکات آن اشاره خواهد شد.

### پی‌نوشت‌ها

۱. این نوشته، نخستین مقاله از مجموعه مقالات آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با برنامه‌های راهبردی کشورهای پیشرفته در تربیت‌بدنی و ورزش است و در شماره‌های بعد ادامه خواهد یافت.

2. Game Plan
3. Mega events

### منابع

Ministry of culture, media and sport England. (2002). Game Plan: a strategy for delivering Government's sport and physical activity objectives.

۲. وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش انگلیس (۲۰۰۲). گیم پلن: راهبردی برای پیاده‌سازی اهداف فعالیت‌های جسمانی و ورزش دولت انگلیس، ترجمه محسن حلاجی و همکاران.



# توسه‌گا یا کایه‌گوی

مہتاب سراجی  
دبیر ورزش، میمہ



میمہ در دشت و سطح هموار و باز، در دسترس بودن وسائل مورد نیاز و قابلیت اجرای آن برای تمام سنین را دلایل محبوبیت و رواج این بازی دانست. اگرچه مشابه این بازی در شهرهای دیگر هم دیده شده و برخی آن را مشابه بیسبال می‌دانند، اما اصطلاحات، قوانین و شرایط خاص این بازی در میمہ آن را به یک بازی منحصر به فرد این خطی تبدیل کرده است. شرایط آسان، قوانین دقیق و تاریخی توسه‌گا نشان‌دهنده این است که این بازی می‌تواند در ساعات تربیت بدنی مدارس به عنوان فعالیتی با تمام شرایط لازم برای رسیدن به اهداف شناختی، عاطفی و جسمانی اجرا شود. این امر می‌تواند علاوه بر احیای سنن و آداب نیک گذشتگان ما را در رسیدن به اهداف آموزشی کمک کند.

**کلیدواژه‌ها:** توسه‌گا، بازی، فعالیت

## گروه هدف

این بازی برای کلیه افراد با هر جنسیت و در هر سنی دارای قابلیت اجراست (کما اینکه هم‌اکنون این بازی به صورت رقابتی و مختلط چه از نظر سنی و چه از نظر جنسیت در میان جمع‌های خانوادگی و جوانان برگزار می‌شود).

## مقدمه

در عصر ارتباطات، آنچه می‌تواند مایه نجات انسان از مشکلات جسمی و روانی ناشی از کم‌تحرکی باشد، فعالیت بدنی است. بازی‌ها و ورزش‌های ارزان، در دسترس و مفرح امروزی اگرچه متنوع‌اند اما باید به خاطر داشت که در گذشته نیز اگرچه مردم زیر نظر هیچ هیئت ورزشی و فدراسیونی بازی نمی‌کردند اما به خوبی و زیبایی روزهایی شاد و سرشار از نشاط با بازی‌های گوناگون برای خود می‌ساختند. یکی از این بازی‌ها توسه‌گا<sup>۱</sup> است.

توسه‌گا یکی از بازی‌های محلی میمہ<sup>۲</sup> است که از دیرباز در میان مردم این شهر رواج داشته است. این بازی در دوره‌ای نه چندان طولانی، شهرت و محبوبیت خود را از دست داده بود اما امروزه دوباره به یکی از بازی‌های مورد علاقه، به‌ویژه در جمع‌های خانوادگی تبدیل شده است. شاید بتوان فرار داشتن

## شرایط و وسایل بازی

بازی توسه‌گا به‌طور کلی به محوطه‌ باز و بزرگ احتیاج دارد، اما بازیکنان بر اساس تعداد، سن و سطح مهارتشان می‌توانند محوطه‌ بازی را کوچک‌تر و یا بزرگ‌تر در نظر بگیرند. به‌عنوان مثال، زمینی به ابعاد زمین هندبال (۲۰×۴۰) می‌تواند برای این بازی مناسب باشد. زمین‌های چمن و فوتبال برای این بازی ایده‌آل هستند اما در سالن‌های ورزشی با ارتفاع زیاد نیز قابل اجراست.

در این بازی از یک چوب شبیه ست بیسبال به نام دسته و یک توپ یا گوی استفاده می‌شود. چوب یا دسته می‌تواند در هر اندازه و با هر ضخامت باشد ولی معمولاً قطری بیش از پنج سانتی‌متر و طولی در حدود هفتاد تا صد سانتی‌متر دارد.

گوی در گذشته با استفاده از نوارهای لاستیک تیوب‌های مستعمل دوچرخه ساخته می‌شد و سپس روکشی از پارچه بر روی آن می‌کشیدند. این کار بیشتر توسط پینه‌دوزها و دوزندگان کفش انجام می‌شد. از نحوه ساخت گوی‌های قدیمی‌تر اطلاعات مستند چندانی در دست نیست. امروزه از توپ‌های ماهوتی تنیس، استفاده می‌شود.

## نحوه بازی و قوانین آن

در شروع بازی افراد شرکت‌کننده به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. با توجه به متفاوت بودن سن و سطح مهارت بازیکنان، می‌توان در صورتی که تعداد نفرات فرد باشد یکی از تیم‌ها، یک نفر بیشتر، اما ضعیف‌تر داشته‌باشد.

به‌وسیله دو تکه سنگ بزرگ فاصله‌ای از عرض زمین تا حدود بیست متر مشخص می‌شود (می‌توان به جای سنگ از دو مانع استفاده کرد). سنگ اول مشخص‌کننده محدوده پرتاب و ضربه به توپ است و اصطلاحاً بالای زمین را مشخص می‌کند. سنگ دوم توسه‌گا نامیده می‌شود و در بازی در حکم مقصد حرکت بازیکنان است.

● با اجرای قرعه‌کشی، محل استقرار دو تیم مشخص می‌شود که می‌تواند با پرتاب سکه صورت بگیرد. در گذشته اصطلاحاً از تر یا هُشگ (خشک) استفاده می‌شد که بسیار شبیه پرتاب سکه است. در این روش از یک تکه سنگ صاف و مسطح که در میمه بسیار یافت می‌شود<sup>۲</sup>، استفاده می‌شود به این صورت که یک سمت سنگ را با آب دهان خیس کرده (قسمت تر) و سمت دیگر (قسمت هُشگ) باقی می‌ماند. سپس با انتخاب هر تیم و پرتاب سنگ به بالا، هر طرف سنگ که بیاید مشخص‌کننده محل استقرار گروه خواهد بود.

● گروه برنده در قرعه‌کشی در کنار عرض و خارج از زمین (در کنار سنگ اول) مستقر شده و گروه بازنده در نقاط مختلف زمین به صورت پراکنده می‌ایستند و در عین حال که همه قسمت‌های زمین را تحت تسلط قرار می‌دهند، تمرکز بیشتر یاران خود را روی سنگ دوم یا توسه‌گا گذاشته و به‌نوعی از توسه‌گا نگرهبانی می‌کنند. این گروه اصطلاحاً در پایین زمین می‌ایستند.

● یک نفر از گروه پایین در سمت پرتاب‌کننده توپ انتخاب شده و در کنار گروه بالا مستقر

**بازی توسه‌گا به‌طور کلی به محوطه باز و بزرگ احتیاج دارد، اساس تعداد، سن و سطح مهارتشان می‌توانند محوطه بازی را کوچک‌تر و یا بزرگ‌تر در نظر بگیرند**



**حفظ فرهنگ‌ها  
و سنن نیک  
گذشتگان  
اگر چه وظیفه‌ای  
عمومی است  
اما نقش معلمان  
در این زمینه  
می‌تواند ویژه و  
کلیدی باشد**

زدن سه ضربه را پیدا می‌کند. اگر افراد زنده گروه بالا تمام شوند و نتوانند تا قبل از سه ضربه آخرین نفر تا توسه‌گا رفته و برگردند، گروه بازنده شده و جای گروه‌ها عوض می‌شود. در غیر این صورت بازی با ضربه زدن‌ها و زنده شدن‌های مداوم گروه ادامه خواهد داشت. بنابراین در این بازی هر گروه سعی می‌کند مدت زمان بیشتری را در بالا بماند.

● اگر گروه پایین بتواند فردی را که در حال طی مسیر رفت و برگشت از بالا تا توسه‌گا است با توپ بزند، کل تیم بالا بازنده شده و جای تیم‌ها عوض می‌شود. بنابراین افراد مرده گروه بالا باید مناسب‌ترین زمان و سرعت را برای طی مسیر انتخاب کنند، به نحوی که کمترین خطر متوجه آنان و گروه‌شان باشد.

● افراد زنده و ضربه‌زنده تیم بالا سعی می‌کنند به گونه‌ای به توپ ضربه بزنند که اولاً تیم پایین نتوانند توپ آن‌ها را در هوا بگیرند و ثانیاً تا حد امکان توپ به نقطه‌ای دور از توسه‌گا برود تا افراد مرده بتوانند از این فرصت استفاده کرده و خود را به توسه‌گا رسانند و برگردند بدون اینکه خطری متوجه آنان شود.

● افراد گروه پایین در مقابل سعی می‌کنند با چینش افراد ماهرتر در دریافت توپ در انتهای زمین و افراد فرزتر برای نشانه‌گیری هدف در حال حرکت در جلوی زمین و اطراف توسه‌گا، گروه را تقویت کنند. افراد گروه پایین با دریافت سریع توپ و رساندن سریع آن به اوستا یا افراد جلوی زمین، سعی می‌کنند افراد گروه بالا را در توسه‌گا گیر انداخته و فرصت بازگشت به بالا را به آنان ندهند.

**نتیجه‌گیری**

حفظ فرهنگ‌ها و سنن نیک گذشتگان اگر چه وظیفه‌ای عمومی است اما نقش معلمان در این زمینه می‌تواند ویژه و کلیدی باشد. در این میان احیای بازی‌های محلی و رواج دادن آنان در میان کودکان و جوانان، سهم معلمان ورزش و تربیت بدنی شهرها و روستاهای کشور عزیزمان است. این خود می‌تواند عاملی باشد برای پیشگیری از آنچه بر سر بازی چوگان آمد. همان بازی که از دیرباز در کشورمان رواج داشته ولی متأسفانه به نام کشور جمهوری آذربایجان در جهان، ثبت شد.

ار آنجا که شرح این بازی برای اولین بار است که به نگارش درمی‌آید، بنابراین هیچ منبع و سند کتبی برای این بازی، حتی در کتب متعدد آداب و رسوم میمه یافت نشد و کلیه مطالب این متن از طریق مصاحبه با افراد قدیمی و آشنا با این بازی و نیز تجربه مستقیم نویسنده در اجرا و آموزش بازی به کودکان میمه‌ای نوشته شده است.

می‌شود. این فرد را اصطلاحاً اوستا (استاد) می‌گویند و معمولاً از میان بزرگ‌ترهای گروه انتخاب می‌شود. اوستا باید سعی کند توپ را مستقیم به بالا پرتاب کند و در عین حال تمهیداتی را برای سخت‌تر کردن ضربه حریف به کار ببرد.

● افراد گروه بالا با استفاده از چوب یا دسته باید به توپ پرتاب شده توسط اوستای تیم مقابل، ضربه بزنند، به نحوی که وقتی توپ دارد مسافت زیادی را طی می‌کند افراد گروه پایین نتوانند توپ را بگیرند. هر یک از این افراد اجازه دارد سه بار به توپ ضربه بزند (ضربه به توپ را اصطلاحاً آرده می‌گویند).

● هر فرد گروه بالا پس از انجام سه ضربه اصطلاحاً می‌میرد و برای زنده شدن باید تا توسه‌گا برود و برگردد. در این صورت است که می‌تواند دوباره به توپ ضربه بزند.

● به تاب دادن چوب به نیت ضربه زدن به آن، خواه به توپ برخورد کند یا نکند اصطلاحاً حواله کردن چوب می‌گویند و یک ضربه محسوب می‌شود. ● معمولاً اوستا توپ را به گونه‌ای پرتاب می‌کند تا کار برای ضربه‌زنده سخت‌تر شود مثلاً آن را نزدیک به بدن خود و یا تاب‌دار پرتاب می‌کند اما اگر توپ را به پشت سر خود یا به جایی غیر از روبه‌روی ضربه‌زنده، پرتاب کند این پرتاب از سوی گروه بالا پذیرفته نمی‌شود و باید مجدداً تکرار شود. این گونه پرتاب‌ها را اصطلاحاً نبال (ناپذیرفتنی) می‌گویند.

● ضربه‌زنده تا قبل از اتمام هر سه ضربه حق انداختن یا رها کردن چوب را ندارد، مگر اینکه فرصت خوبی برای زنده شدن برایش پیش آمده باشد که در این صورت از بقیه حق ضربه زدن خود گذشته، چوب را انداخته و به سمت توسه‌گا می‌دود تا دوباره فرصت ضربه زدن بیابد و تعداد افراد زنده تیم خود را افزایش دهد. این کار به‌ویژه وقتی که افراد زنده زیادی برای گروه باقی نمانده‌اند امری حیاتی برای گروه به‌شمار می‌رود.

● اگر هر یک از افراد گروه پایین و از جمله اوستا بتواند توپ را بعد از ضربه (بعد از حواله شدن چوب)، در هوا بگیرد، فرد ضربه‌زنده دیگر حق استفاده از نوبت‌های باقیمانده ضربه زدن خود را نداشته و مرده به حساب می‌آید. این امر حتی اگر توپ یک یا چندبار به زمین بخورد و بلند شود نیز صادق است. اما اگر توپی که به آن ضربه زده شده و یا توپی که چوب به آن برخورد نکرده و جلوی پای اوستا به زمین می‌افتد بر روی خاک بغلند (اصطلاحاً: خاک ماسیدن توپ)، دیگر گروه بالا نمی‌تواند از آن برای برکنار کردن ضربه‌زنده استفاده کند.

● بازیکن مرده تیم بالا اگر بتواند در حین بازی تا محل توسه‌گا برود و برگردد، زنده شده و دوباره حق

**پی‌نوشت‌ها**

- توسه‌گا (بر وزن گوجه‌ها، دوره‌ها و...) نام امروز این بازی و کایه‌گویی نام قدیم آن است. کایه در لهجه محلی به معنای بازی است و کایه‌گویی یعنی بازی با گوی.
- شهری است به فاصله ۹۰ کیلومتری اصفهان در شمال این شهر.
- به علت شرایط اقلیمی و اختلاف نسبتاً زیاد دمای شب و روز، سنگ‌های خاصی وجود دارند که پهن و صاف بوده و اصطلاحاً کایه نامیده می‌شوند.

مقدمه

اجرای بازی در ساعات ورزش دارای سنتی دیرینه در تربیت بدنی بوده است. در حالی که با وجود چنین تاریخچه‌ای هنوز نقاط ضعفی در ارائه برخی از بازی‌ها در ساعات درس تربیت بدنی به چشم می‌خورد و تداوم این روند در هاله‌ای از ابهامات باقی مانده است. از دلایلی که برخی از صاحب‌نظران در عدم استفاده از بازی در ساعات ورزش بیان کرده‌اند می‌توان به جلوگیری از تمرکز بر کسب مهارت و عدم پرورش تاکتیک واقعی اشاره کرد. علی‌رغم تلاش‌های بسیار برای اصلاح این مسئله از طریق توسعه مدل‌های آموزشی، هنوز عدم شفافیت کامل موضوع باقی است. مقاله حاضر چارچوبی به منظور اصلاح این ابهامات با تأکید بر «اصول و مبانی بازی» پیشنهاد کرده است، که بیانگر تمرکز بازی بر پایه مفهوم‌سازی دروس می‌باشد.

با نگاهی گذرا به تاریخچه ورزش و تربیت بدنی، به

قدمت طولانی مدت بازی و انجام فعالیت‌های تفریحی در ساعات ورزش خواهیم رسید. اجرای انواع بازی به منظور توسعه روحیه مشارکت و همکاری و تقویت خصائل جوانمردی و مردانگی جزء جدایی‌ناپذیر ورزش بوده است. از بازی‌های پر رونق در این دوره می‌توان به فوتبال، اسب‌سواری و تیراندازی اشاره کرد. ورزش‌هایی که در تاریخ تربیت بدنی و ورزش مدارس جزء کهن‌ترین رشته‌ها به شمار می‌روند. در دهه‌های بعد، رفته‌رفته با انتشار و ارسال کتابچه‌های راهنمای معلمین به مدارس راه برای ورود رشته‌هایی از قبیل شنا، دو میدانی و ژیمناستیک به ساعات ورزش مدارس باز شد و هم‌اکنون نیز جزء برنامه درسی دانش‌آموزان در ساعات ورزش می‌باشد. از دلایل قابل قبول برای ارائه انواع بازی - به عنوان بخشی از ساعات تربیت بدنی - به منظور دستیابی به تکنیک و مهارت‌ها، می‌توان به ارتباط نزدیک تاریخچه آن‌ها اشاره کرد. از سویی دیگر بسیاری از صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که

# اصول و مبانی بازی

## لزوم استفاده از بازی در ساعات درس تربیت بدنی

**معصومه بقاییان**، مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران و دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد (واحد بین‌الملل) **سوده روشنی**، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



نه تنها استفاده از بازی در ساعات ورزش سبب بهبود عملکرد عمومی دانش‌آموزان شده و برای کودکان و دانش‌آموزان در مقطع ابتدایی حیاتی شمرده می‌شود، بلکه در جای خود و با توجه به فاکتور آموزشی مورد نظر معلم، به منظور کسب مهارت و آمادگی برای شرکت در فعالیت‌های پیچیده‌تر نیز، در تمامی سنین الزامی و قابل استفاده خواهد بود.

روشی که یادگیری اصول و تکنیک‌های پایه را در سنین ابتدایی شامل می‌شود، حیاتی است. چرا که اجرای بازی‌های پیچیده ورزشی نیازمند تسلط بر حرکات پایه است. این مهارت‌های حرکتی کلیدی، معمولاً به عنوان مهارت‌های حرکتی بنیادی (FMS) شناخته شده‌اند و در طبقه‌بندی مهارت‌های مدیریت بدن (تعادل، سکون، حرکت و انتقال بدن) قرار می‌گیرند. بازی‌ها، کاربرد و اجرای حرکات و مهارت‌های پیچیده را طلب می‌کنند و به همین دلیل تسلط در اجرای حرکات بنیادی عنصر مهمی در تربیت بدنی می‌باشد. به دلیل اینکه محیط بازی همیشه در حال تغییر بوده و قابل پیش‌بینی نیست، این امکان را به بازیکن می‌دهد که در درستی از چگونگی به کارگیری مهارت‌های آموزش دیده کسب کرده و در محیط اصلی رقابت با کنترل و تسلط بیشتری فعالیت کند. در واقع هر نوآموزی به منظور افزایش ضریب یادگیری و آمادگی به منظور رقابت در محیط اصلی نیاز به فعالیت در محیطی غیر قابل پیش‌بینی دارد که بتواند به طور نامحدود از مهارت تاکتیک‌های آموزش دیده استفاده کند و بازی‌های مختلف، نمونه‌های خوبی از این محیط خواهند بود، محیط‌هایی که بستر را برای یادگیری و تمرکز بیشتر نوآموزان فراهم می‌کنند.

علی‌رغم وجود این واقعیت که استفاده از انواع بازی در ساعات تربیت بدنی به تسلط هر چه بیشتر دانش‌آموزان در دروس مختلف کمک خواهد کرد، اما هنوز برخی از صاحب‌نظران، این بخش از آموزش را دارای ضعف و تأثیرگذار در حوزه‌های آموزش به‌ویژه در «انتخاب و استفاده از مهارت‌ها، تاکتیک‌ها و ایده‌های ترکیبی» می‌دانند، ما هنوز هم شاهد بسیاری از به اصطلاح بازی‌های آموزشی از قبیل: بازی‌هایی که در آن دانش‌آموزان بیشتر زمان خود را صرف عبور توپ از حلقه بسکتبال یا ارسال و دریافت انواع پاس به جلو و عقب می‌کنند، هستیم. این بازی‌ها به دلیل وجود نظم حاکم و کنترل بیشتر معلم نسبت به سایر بازی‌ها، بستر امن و بی‌خطری را در کلاس‌های آموزشی ایجاد می‌کنند. با توجه به نظاره و کنترل همه دانش‌آموزان از سوی معلم، می‌توان چنین استدلال کرد که دانش‌آموزان به‌طور حتم مهارت‌ها و تاکتیک‌های مورد نیاز بازی را کسب می‌کنند ولی آیا آنان نحوه و چگونگی بازی کردن و مهارت‌های ضروری و غیرقابل پیش‌بینی

در طی بازی را نیز فرا می‌گیرند؟

با توجه به سابقه طولانی اجرای بازی‌های آموزشی در ساعات تربیت بدنی و از سویی دیگر تأکید بر «انتخاب و استفاده از مهارت‌ها، تاکتیک‌ها و ایده‌های ترکیبی» به عنوان یکی از شاخه‌های اساسی برنامه درسی تربیت بدنی، جای شگفتی است که به این جنبه از تربیت بدنی توجه چندانی نشده و همچنان در ابهاماتی باقی است. از نظر ساختاری مقاله پیش رو در ابتدا به بررسی چشم‌انداز اولیه آموزش تربیت بدنی و مسائلی می‌پردازد که ممکن است سبب کاهش درک تأثیر بازی‌های آموزشی در حال توسعه، بر بهبود کیفی هر چه بهتر آموزش مهارت‌های مختلف در ساعات تربیت بدنی شود. در مرحله دوم به بررسی تلاش‌های جهانی به منظور رسیدگی به شناخت و درک درست مسئله و شفاف‌سازی نکاتی که سبب عدم درک و فهم صحیح موضوع شده‌اند، می‌پردازیم. در بخش پایانی چارچوبی مبتنی بر جبران این عدم شفافیت با عنوان «اصول و مبانی بازی» خواهیم پرداخت. در نهایت در یک نتیجه‌گیری کلی جدولی ترسیم شده که به نکات اصلی سازنده، با در نظر داشتن انطباق و کاربردپذیری در چارچوب پیشنهادی، به منظور استفاده از بازی‌های مختلف در ساعات تربیت بدنی در آن اشاره شده است.

**کلیدواژه‌ها:** بازی؛ مهارت، تربیت بدنی، تاکتیک

## درک و شناخت چشم‌انداز بازی‌های آموزشی در تربیت بدنی از گذشته تا کنون

در یک نگاه اجمالی، تجارب دوران کودکی و نوجوانی در ورزش و تربیت بدنی حاکی از تأثیر بسیار قوی از درک و فهم معلم در ارائه درس تربیت بدنی است، چرا که بسیاری از دانش‌آموزان کار خود را با به چالش کشیدن دیدگاه‌های خود با هم، به منظور رسیدن به نقطه نظر واحد با او آغاز می‌کنند. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که باورها و اعتقاداتی که توسط معلم در ذهن نوآموز شکل می‌گیرد هیچ‌گاه به راحتی قابل تغییر توسط معلم جدید نیست. بدون شک نحوه و چگونگی آموزش معلمان که تازه به این حرفه مشغول شده‌اند در ترویج هر باور و اعتقادی از سوی آنان نقشی اساسی خواهد داشت. تفکرات هر معلم در رابطه با نحوه آموزش و مواد آموزشی یکی از موارد تأثیرگذار در استفاده از بازی‌های آموزشی در ساعات تربیت بدنی است. از آنجا که تأثیر رفتار معلمان و نحوه آموزش آنان بر هیچ‌کس پوشیده نیست، نگرانی در رابطه با آموزش سودمند و تربیت معلمان کارآمد، ذهن متخصصان این رشته را به‌طور جدی

**استفاده از انواع بازی در ساعات تربیت بدنی به تسلط هر چه بیشتر دانش‌آموزان در دروس مختلف کمک خواهد کرد**

## استفاده از بازی‌ها، تأکید بسیاری در انتخاب و استفاده از مهارت‌ها و تاکتیک‌های آموزشی داشته و فرصت تصمیم‌گیری و انتخاب مهارت مناسب و تاکتیک به موقع را به دانش‌آموز خواهد داد



مشغول کرد تا جایی که در دو دهه گذشته به‌منظور رسیدن به نقطه نظرات واحد، اقداماتی در رابطه با آموزش تخصصی آموزگاران مدارس ابتدایی و راهنمایی در تدریس درس تربیت‌بدنی انجام شد. عدم اختصاص زمان کافی به ساعات تربیت‌بدنی یکی دیگر از موضوعات قابل بحث در دهه گذشته بود که متخصصان این رشته را با محدودیت‌هایی مواجه کرد و به‌عنوان یکی از دلایل عدم استفاده از بازی در ساعات تربیت‌بدنی مطرح شد. با گذر زمان اهمیت نیازهای آموزشی گسترده‌تر تربیت‌بدنی خواستار آن شده که از طریق جلسات و کلاس‌های ضمن خدمت برای معلمان به این مسائل رسیدگی شود. ولی متأسفانه این جلسات به دلیل اختصاص دادن زمان زیادی به برنامه‌ریزی و مواردی که در حاشیه هر جلسه بررسی می‌شود، نتوانستند به‌طور مؤثر به بررسی و رفع این خلل بپردازند. از سویی دیگر، تمایل اخیر مدارس ابتدایی در به‌کارگیری و استخدام معلمان ورزشی متخصص، در مواردی، روند آموزشی این رشته را با شکاف‌هایی مواجه کرده است، چرا که مربیان، به‌ندرت به دانش‌آموزان فرصت می‌دهند، مهارت‌هایی را که خودشان در موقعیت‌های مختلف آموخته‌اند را انتخاب کنند. به‌طور حتم یکی از دلایل مهم این خلل انتظارات و موارد خواسته شده از دبیر تربیت‌بدنی است چرا که در یک چشم‌انداز کلی تأکید بر آموزش مهارت‌ها و پیشرفت قابل قبول دانش‌آموزان در رشته‌های تعیین شده، فرصت تمرین بیشتر مهارت‌ها در موقعیت‌های مختلف و استفاده از بازی‌های آموزشی مرتبط را از معلم و در نتیجه دانش‌آموز خواهد گرفت.

### چارچوب مفهومی پیشنهادی برای ارائه بازی در ساعات زنگ تربیت‌بدنی

با نظر به این چشم‌انداز مبهم، ارائه چارچوبی روشن و مفهومی برای جلوگیری از سردرگمی و عدم استفاده از بازی به دلیل عدم درک صحیح معلمان از فواید بازی، ضروری است. در این چارچوب روابط صحیح بین اصول و قواعد بازی، مهارت‌ها و تاکتیک‌های مورد نیاز به درستی توصیف شده است که در آن با استفاده از گروه‌بندی بازی‌های رسمی در برنامه درسی ملی برای تربیت‌بدنی، یک چارچوب مفهومی برای بازی‌های تهاجمی، ضربه‌ای، میدانی و بازی‌های با تور، ساخته شده است. (جدول ۱، ۲، ۳)

در این چارچوب «اصول و مبانی بازی» به‌عنوان راهبرد فراگیر معطوف به حمله یا دفاع در نظر گرفته شده و نقاط قوت و ضعف حریف

را در نظر نمی‌گیرد. مسائل تاکتیکی مربوط به اصول بازی، شامل آن دسته از قوانین و تجهیزات مربوط به هر رشته است که می‌تواند از لحاظ ساختاری و عملکردی در مهارت‌های با توپ و بدون توپ به نحوی غالب باشد که حریفان را تحت فشار تکنیک‌های استفاده شده قرار دهند. مهارت‌های بدون توپ شامل تکنیک‌هایی است که بازیکنان بدون مالکیت توپ می‌توانند از آن‌ها در یک تاکتیک تهاجمی یا تدافعی کمک بگیرند و مهارت‌های با توپ، تکنیک‌هایی هستند که بازیکن صاحب توپ می‌تواند برای کمک به یک تاکتیک تهاجمی یا تدافعی از آن‌ها استفاده کند. این چارچوب ادعا نمی‌کند که به‌طور کامل برای رشته‌های مختلف ورزشی و در هر سطحی متمایز شده است ولی به منظور ارائه یک دید کلی روشن و مفهومی از ارتباط میان مهارت‌های اصلی و برنامه‌های تاکتیکی آن‌ها گردآوری شده است. جداول ارائه شده به‌منظور تعیین یک چارچوب مفهومی واضح به معلمان تربیت‌بدنی تهیه شده است.

### گسترش فهم و درک دانش‌آموزان از طریق رویکردهای بازی محور

در برخی از مدل‌های آموزشی، بنا به دلایلی استفاده از بازی‌های آموزشی در ساعات تربیت‌بدنی مدارس گنجانده شده است. از گذشته تاکنون معلمان بسیاری از این طرح حمایت کرده و بر پایه همین مدل‌های آموزشی بر استفاده از بازی‌ها در ساعات ورزش تأکید کرده‌اند. از دلایل ذکر شده در این مدل‌ها، می‌توان به فهم عمیق‌تر مهارت‌ها و تکنیک‌های آموزشی اشاره کرد. چرا که بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند آموزش مهارت‌ها از طریق بازی، علاوه بر افزایش لذت و انگیزه دانش‌آموزان با توسعه درک عمیق‌تر مهارت‌ها، آن‌ها را در شرایط مختلف یادگیری (شرایط واقعی بازی) قرار می‌دهد، شرایطی که دانش‌آموز برای موفق شدن و ارائه صحیح مهارت‌ها در آن، نیازمند تفکر خلاق و استفاده زمان‌بندی شده از مهارت‌ها و تاکتیک‌های آموزش دیده است. از سویی دیگر گروهی معتقدند که مدل‌های آموزشی بازی محور در غالب رویکرد مفهومی، دانش‌آموز را در مسیر تجربه یادگیری قرار می‌دهد و یادگیرندگان را خودجوش، متفکر و خلاق، پرورش می‌دهد. بر پایه این نظریه، دانش‌آموزان قادرند یادگیری واقعی را از طریق تئوری ساختاری بازی فراگیرند. استفاده از بازی‌ها، تأکید بسیاری در انتخاب و استفاده از مهارت‌ها و تاکتیک‌های آموزشی داشته و فرصت

**تمایل اخیر  
مدارس ابتدایی  
در به کارگیری  
و استخدام  
معلمان ورزشی  
متخصص  
در مواردی،  
روند آموزشی  
این رشته را  
باشکاف‌هایی  
مواجه کرده  
است**

برخی از معلمان در این راستا پرداخته است. متأسفانه با وجود تلاش‌هایی که در زمینه تأثیر مثبت بازی‌ها در ساعات ورزشی انجام شده، هنوز عدم وجود بازی‌های کارآمد در برخی مدارس به چشم می‌خورد. با توجه به قدمت و فواید استفاده از بازی در راستای هر چه پُربارتر کردن ساعات ورزشی و در نتیجه بهبود کیفی اهداف برنامه‌ریزی شده در این ساعات انتظار می‌رود معلمان و مدیران مدارس با تغییر در نحوه و قالب مهارت‌های آموزشی در طول یک ترم، در از میان بردن این خلل تلاش کنند. در این مقاله تمامی علل استفاده و عدم استفاده از بازی‌های آموزشی بررسی شده و راهکارهایی به‌منظور از میان بردن درک و فهم اشتباه در رابطه با استفاده از بازی نیز ارائه شده است. بدیهی است که معلمان ما باید با توجه به تأثیرگذاری بالا و لزوم استفاده از بازی در ساعات تربیت‌بدنی اقداماتی را با برنامه‌ریزی بیشتر در جهت بالا بردن کیفیت و انگیزه دانش‌آموزان انجام دهند.

تصمیم‌گیری و انتخاب مهارت مناسب و تاکتیک به موقع را به دانش‌آموز خواهد داد. این است که دانش‌آموز در حین بازی واکنش‌ها و تاکتیک‌های مناسب را انتخاب کرده و نتایج احتمالی تصمیم خود را پیش‌بینی می‌کند. با استفاده از بازی‌های آموزشی، بسیاری از مشکلات رایج تاکتیکی موجود در قوانین تعیین‌شده آموزشی شناخته شده و معلم را در ارائه راهکارهای آموزشی هر چه کارآمدتر تشویق می‌کند. در نهایت استفاده از بازی‌های آموزشی سبب افزایش انگیزه، قدرت تصمیم‌گیری بهتر، افزایش قوای تفکر و انتقال مثبت یادگیری از بازی‌ها به شرایط واقعی مسابقه، خواهد شد.

**نتیجه‌گیری**

در یک نگاه اجمالی، مقاله حاضر به بررسی فقدان منابع اطلاعاتی در رابطه با تأثیر بازی‌های آموزشی در مدارس ابتدایی و عدم درک صحیح

**جدول ۱. اصول بازی، مسائل تاکتیکی و مهارت‌ها در بازی‌های هجومی**

اصول بازی	مسائل تاکتیکی و راه حل‌ها	مهارت‌های بدون توپ	مهارت‌های با توپ
حمله کردن	کسب امتیاز، انتقال توپ به محل‌های امتیازگیری و کسب امتیاز	نمونه‌های اصلی	نمونه‌های اصلی
پشتیبانی (حرکت از دفاع به حمله)	حفظ مالکیت توپ	پشتیبانی بازیکن در موقعیت مالکیت توپ: - قابلیت عبور (قدرت حفظ و کنترل توپ) - تهاجمی (با حفظ سرعت) - حرکت به سمت قلمرو یا دروازه حریف	- کنترل توپ - پاس دادن
فضاسازی	انتقال توپ به موقعیت‌های مناسب به‌منظور کسب امتیاز	بهبود آزادی عمل و توانایی اجرای مهارت‌ها به دور از مدافعین: - انواع گول زدن - چرخش‌ها - جاسازی‌های مناسب	- پاس دادن به بازیکن دارای موقعیت مناسب - کنترل و حرکات با توپ - ارسال توپ بلند و عمقی به بازیکنان پشتیبان
امتیازگیری و نفوذ	حملات مناسب و کسب امتیاز	حرکات و دودین‌های به موقع میان بازیکنان - ایفای نقش و وظیفه محول شده در برابر بازیکن صاحب توپ	- حرکات با توپ - حرکات پرشی از عرض - پاس دادن و حرکت کردن میان بازیکنان دفاع
دفاع کردن	جلوگیری از کسب امتیاز توسط حریف: محدود کردن گزینه‌های حمله و باز پس گرفتن امتیاز از حریف	نمونه‌های اصلی	نمونه‌های اصلی
	- دفاع از فضا - دفاع از بازیکنان مهاجم	- پوشش مناسب فضای دفاعی - پوشش مناطق دفاع نشده در حملات	تمرکز بر بازیکنان حریف که به فضای شما وارد شده‌اند
اعمال فشار از حمله به دفاع	- بازپس‌گیری مالکیت توپ - دفاع از دروازه	- بستن موقعیت‌های خطرناک - دفاع مناسب به‌منظور متوقف کردن یک شوت	- متوقف کردن حملات - تکل کردن‌های به‌جا - دور کردن - توزیع و جابه‌جایی مناسب توپ

## جدول ۲. اصول بازی، مسائل تاکتیکی و مهارت‌ها در بازی‌های ضربه‌ای و میدانی

اصول بازی	مسائل تاکتیکی و راه‌حل‌ها	حرکت‌های بدون توپ	مهارت‌های با توپ
ارسال به فضا	ارسال صحیح و ضربه به یک شیء در زمین بازی	نمونه‌های اصلی: دویدن با حداکثر سرعت ممکن برای امتیازگیری	نمونه‌های اصلی: مهارت‌های ارسال و ضربه به هدف به قصد روانه ساختن توپ در جهت و فاصله و ارتفاع پرواز معین
امتیازگیری	ضربه‌زدن و تصمیم‌گیری برای کسب امتیاز و یا حفظ امتیاز کسب شده	تشخیص موقعیت توپ در زمین و چگونگی باز پس‌گیری سریع آن	انداختن توپ به بالا و ضربه صحیح به یک جسم ثابت
باقی ماندن	- دفاع در مقابل هدفی که پرتاب می‌شود به‌عنوان مثال: تمرین در دروازه‌ها - جلوگیری از امتیازگیری: - محدود کردن حرکت‌های خوب - امتیازگیری و مهار ضربه‌ها	- پیگیری چگونگی بازیابی سریع توپ - نمونه‌های اصلی	- نحوه صحیح ضربه زدن به یک جسم در حال حرکت - نمونه‌های اصلی
پوشش فضا	ارائه و تمرین راه کارهای تاکتیکی اصلی: - مشخص کردن فضای بازی و کنترل فضا به منظور محدود کردن موقعیت‌های ضربه‌زننده با پوشش کامل فضا	آشنایی با نحوه متوقف کردن و سد کردن اشیای ارسالی	گرفتن توپ و اشیای ارسال شده به وسیله پریدن بجا در جهت‌های مختلف با پیش‌بینی مسیر پرواز
محدود کردن کسب امتیاز توسط حریف	انتخاب منطقه اصلی دروازه و پوشش کامل منطقه به منظور جلوگیری از کسب امتیاز حریف	باز پس‌گیری شیء ارسال شده در سریع‌ترین زمان ممکن به منظور محدود کردن امکان کسب امتیاز حریف	نحوه ارسال صحیح توپ و اشیای دیگر پرتاب کارآمد با در نظر گرفتن قدرت و سرعت انواع چرخش‌های به موقع در زمین
بیرون فرستادن ضربه‌زننده	در صورتی که بازی شامل پرتاب توپ است: - انجام تاکتیک‌هایی که منجر به از دست‌دادن توپ می‌شود و یا حریف را وادار به اشتباه می‌کند. - آمدگی برای دریافت راحت توپ	پشتیبانی و حمایت اعضای تیم در مقابل شیء ارسالی که ممکن است خیلی کوتاه یا بلند ارسال شده باشد. - پوشش مناسب منطقه دروازه	- پرتاب توپ با دقت کافی و وادار کردن حریف به منظور فرستادن آن به بخش خاصی از زمین و در نهایت کسب امتیاز به سود تیم خود

## جدول ۳. اصول بازی، مسائل تاکتیکی و مهارت‌ها در بازی‌های با تور

اصول بازی	مسائل تاکتیکی و راه‌حل‌ها	مهارت‌های بدون توپ	مهارت‌های با توپ
استفاده مناسب از عمق یا عرض زمین برای مانور حریف	- امتیازگیری - زمینه‌سازی برای حمله قوی به سمت حریف با فضا سازی مناسب روی تور - کسب امتیاز - دفاع صحیح و جلوگیری از کسب امتیاز توسط حریف - دفاع در مقابل حمله حریف	- تسلط و کنترل بر فضا در زمین خود با پوشش مناسب زمین به منظور محدود کردن انتخاب‌های حریف - بازیابی بهترین موقعیت برای دفاع کردن از کل زمین	- ارسال به موقع توپ و کنترل رفت و آمد توپ در عمق زمین - ارسال توپ و استفاده از فضای عرضی زمین - حملات به موقع در مقابل شوت‌های ضعیف یا ضربه آسمش ضعیف

### منابع

1. principles of play: a proposed framework towards a holistic overview of games in primary physical education  
Gavin ward & Gerald Griggs  
school of sport, performing Arts and leisure, University of wolverhampton, walsall, Uk  
published online: 17 Jun 2011.  
To cite this article: Gavin ward & Gerald Griggs (2011) principles of play: a proposed framework towards a holistic overview of games in primary physical education, Education 3-13 International Journal of primary, Elementary and Early Years Education, 39:5, 499-516, DOI: 10.1080/03004279.2010.480945  
To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/03004279.2010.480945>



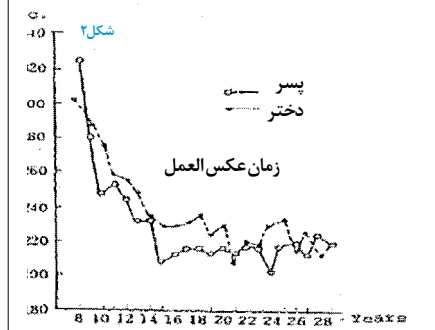
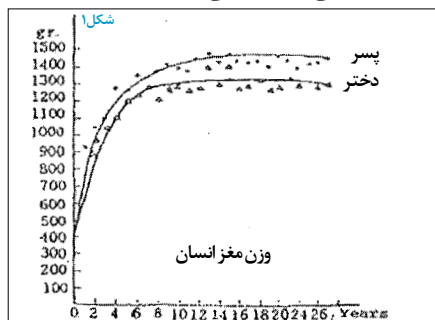
# مربیگری مینی والیبال

علی عسکریان

دانشجوی رشته تربیت بدنی

عمده وابسته به پیشرفت‌های محیط اجتماعی از قبیل، تغذیه و کیفیت زندگی است. با این وجود، روند نگران‌کننده، مشاهده افزایش کودکان دارای اضافه وزن است که مخل لذت بردن آن‌ها از ورزش است. بنابراین، توجه کردن به تغذیه و حفظ سلامتی کودکانی که والیبال بازی می‌کنند از همه مهم‌تر است. با در نظر گرفتن قدرت و عملکرد کودکان، تفاوت‌های بسیار کمی بین پسران و دختران ۱۰-۱۲ ساله، وقتی که آن‌ها را مقایسه می‌کنیم، وجود دارد. این یافته‌ها باعث تدوین قوانین یکسان مینی والیبال برای هر دو جنس می‌شود.

به‌طور کلی، عملکرد بدنی انسان از ۵ عنصر تشکیل می‌شود: قدرت عضلانی، چابکی، استقامت عمومی، انعطاف‌پذیری و توانایی کنترل بدن. از میان این‌ها، توانایی کنترل بدن از قبیل زمان‌بندی، ریتم، تعادل، احساس جهت، تمرکز و آرامش، در ابتدا پرورش می‌یابند. شکل ۱، افزایش وزن مغز انسان را با توجه به سن به تصویر کشیده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، مراکز عصبی کنترل ادراک و حرکات، تا سن ۸ سالگی به سرعت رشد می‌کند. شکل ۲ نشان می‌دهد که زمان عکس‌العمل، به‌طور ویژه بین سنین ۸-۱۵ سال بهبود می‌یابد؛ یعنی زمانی که کودکان در مدارس ابتدایی و یارانه‌نمایی هستند.



## اهداف مربیگری مینی والیبال

امروزه گروه‌های بسیاری والیبال بازی می‌کنند از مدارس ابتدایی گرفته تا کلوب مادران و المپیک‌ها در سراسر جهان. والیبال یکی از ۳ رشته ورزشی محبوب در دنیا است و به یکی از رشته‌های اصلی المپیک تبدیل شده است.

دلیل اصلی این موفقیت آن است که والیبال ورزشی کاملاً چند منظوره است و می‌تواند از سوی پیر و جوانان، زن و مرد انجام شود و به تجهیزات بسیار کمی نیاز دارد. یک نفر می‌تواند والیبال را در سالن، روی چمن‌های پارک و یا روی شن‌های ساحل بازی کند. والیبال ورزشی است که فعالیت بدنی را برای کل بدن فراهم می‌کند و روی هم‌رفته تندرستی را به ارمان می‌آورد. والیبال شامل کنترل کردن، تمرین برای تمام بدن از قبیل: پاس دادن توپ، بریدن، دویدن، غلت زدن بدون قدم گذاشتن در زمین حریف است. مینی والیبال باید به‌عنوان یک فعالیت ورزشی به همراه اهداف آموزشی دیده شود؛ برای مثال: پرورش همکاری و کار تیمی و آموزش اهمیت بهبود ذهن سالم و بدن قدرتمند این ویژگی‌های مینی والیبال می‌تواند از سوی مربیان برای کمک به کودکان به منظور یادگیری لذت بردن از والیبال از طریق تمرین و بازی استفاده شود.

با توجه به مطالب بالا بدیهی است که در مینی والیبال، پیروزی هدف نهایی نیست. نکته‌ای که باید به‌خاطر سپرد این است که مربیگری مینی والیبال در مورد ارائه تجربیات ارزشمندی است که کودکان در آینده خود نیاز دارند در حالی که آن‌ها را قادر به تجربه لذت خود پیشرفت می‌کند.

## وضعیت بدنی و روانی بازیکنان مینی والیبال

یکی از هدف‌های اصلی مربیگری مینی والیبال عبارت است از رشد سریع‌تر کودکان از راه فعالیت‌های ورزشی برای دستیابی به این هدف، مربیان باید از درک وضعیت بدنی و روانی کودکانی که زیر بار مسئولیت رفته‌اند، برخوردار باشند هم‌زمان، مربیان به توانایی اندازه‌گیری پیشرفت کودکان و نتایج تمرینات از طریق آزمون متنوع نیازمند هستند.

## بهبود رشد بدنی و عملکردی کودکان

در سال‌های اخیر قدرت و اجرای کودکان به‌سوی بهبودی تغییر کرده است این پدیده به‌طور



## ایجاد یک محیط مربیگری مطلوب برای کودکان

۱. طراحی هدف‌ها و برنامه‌های خاص بر اساس شرایط فردی آن‌ها.
۲. از آن‌ها بخواهید که لباس و کفش برای تمرینات خود تهیه کنند و یا خود شما آن‌ها را تهیه کنید.
۳. تلاش برای کم کردن بار مالی که بچه‌ها با آن مواجه هستند.
۴. سازماندهی جلسات تمرینی بر اساس تعداد شرکت‌کننده‌ها.
۵. حصول اطمینان از در دسترس بودن زمین بازی، تجهیزات والیبال، و مواد تمرینی.

## مربیان در زمان مربیگری به چه چیزهایی باید توجه کنند.

- نکاتی که باید در زمان مربیگری در ذهن داشته بشید
۱. قبل از شروع جلسه تمرین، به بچه‌ها اجازه دهید با هدف گرم کردن با توپ بازی کنند و از آن‌ها بخواهید حرکات کششی و سر و گردن را به منظور کاهش خستگی بعد از تمرین انجام دهند.
  - ب. قابلیت‌های پایه ورزشی بچه‌ها را از طریق تمرین‌هایی که شامل، حرکات‌های مربوط به والیبال و دیگر رشته‌های ورزشی است را بهبود دهید.
  - ج. از طراحی جلسات تمرینی که موجب اضطراب و درد می‌شود، اجتناب کنید. با آشنا کردن بچه‌ها با توپ شروع کنید و زمانی که آن‌ها به توپ عادت کردند، رفته رفته تکنیک‌های پایه پاس و پر تاب را توضیح دهید.
  - د. جلسات تمرینی را بر اساس آسان به دشوار، سبک به سنگین، ساده به پیچیده و کوتاه به بلند طرح ریزی کنید. تعداد تکرارها و سرعت تمرین و زمان استراحت را تغییر دهید و واکنش بچه‌ها و به طور دقیق نحوه حرکت آن‌ها را مشاهده کنید.
  - ه. هر تمرین را بین ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. هر ۶۰ دقیقه توضیحات و بازنمایی‌ها را به همراه ۵-۱۰ دقیقه استراحت در بین آن ارائه کنید.
  - و. از تمرینات متنوع برای دوری از خستگی و کمک به تمرکز استفاده کنید.
  - ز. برای بهینه کردن مدت زمانی که بچه‌ها در تماس با توپ هستند بر اساس تعداد بازیکنان در گروه‌ها و تجهیزات در دسترس و سرعت جلسه تمرینی تلاش کنید.
  - ح. سعی کنید به بچه‌ها فرصتی برابر برای بازی و تمرین بدهید.
  - ط. تمرینات را با ایجاد وضعیت‌های شبیه به بازی و رقابت، جذاب‌تر کنید.

این داده‌ها بر این موضوع تأکید می‌کند که برای دستیابی به کنترل بدن و کسب سلامتی ایده‌آل، یک مربیگری استوار و با برنامه مورد نیاز است. بهترین زمان برای بازیکنان به‌منظور بهبود توانایی‌های ورزشی و کنترل بدن خود هنگامی است که آن‌ها جوان هستند. اگر الگوی حرکتی نادرستی آموخته شد به دنبال آن تلاش زیادی برای اصلاح آن مورد نیاز است. این بدین معناست که مربیان مینی والیبال باید به دقت تکنیک‌های پایه والیبال را مطالعه کنند تا بتوانند الگوهای اشتباه و یا عادت‌های نادرست را تغییر دهند.

شروع بهبود قدرت عضلانی، چابکی و انعطاف‌پذیری در شکل‌های ۳، ۴ و ۵ نشان داده شده است.

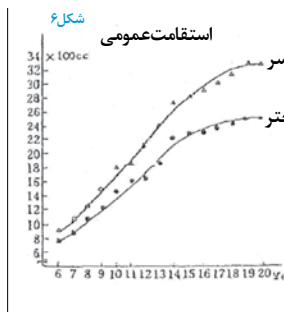
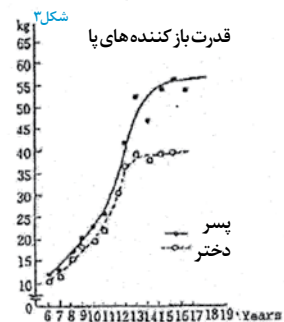
قدرت باز شدن پاها که بر ارتفاع پرش اثرگذار است، بین سن ۸-۱۵ سالگی در پسران و سن ۸-۱۳ سالگی در دختران به سرعت افزایش می‌یابد. تجزیه و تحلیل دوییدن ۵۰ متر سرعت، نشان می‌دهد که این توانایی قبل از ۱۶ سالگی در پسران و ۱۳ سالگی در دختران آشکار می‌شود. آزمون انعطاف‌پذیری خم شدن به جلو به وضوح نشان می‌دهد که این توانایی قبل از رسیدن به ۱۲ سالگی به سرعت رشد می‌کند. همه این اطلاعات اهمیت فعالیت‌های ورزشی را برای کودکان دبستانی مورد تأکید قرار می‌دهد. همان‌گونه که شکل ۶ نشان می‌دهد، استقامت عمومی (ظرفیت هوازی، بی‌هوازی و برون‌ده قلبی) در آخر بهبود پیدا می‌کند و به همراه افزایش سن افزایش می‌یابد و در حدود ۲۰ سالگی به اوج می‌رسد.

همچنین این موارد نشان می‌دهند که کودکان نباید در وضعیت‌های تمرینی شدید شرکت کنند چرا که ممکن است آن‌ها هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی بسیار خسته و یا استرس زده شوند.

## مربیان در زمان مربیگری به فراهم کردن چه چیز نیاز مندند؟

### آشنا شدن با کودکان

۱. درک موقعیت فردی آن‌ها.
۲. آشنایی با خصوصیت‌ها، قدرت بدنی، توانایی‌های ورزشی و شیوه زندگی آن‌ها.
۳. پی بردن به اینکه آن‌ها چقدر آماده یادگیری والیبال هستند و سطح تکنیکی آن‌ها چقدر است.
۴. گرفتن گواهی سلامت از پزشک‌هایشان.
۵. بررسی این موضوع که آیا خانواده‌هایشان قادر به پشتیبانی از آن‌ها هستند.





علی فرخ‌نیا، دبیر تربیت‌بدنی شهرستان ایذه

## ماجرای کتاب‌خانه ورزشی

مطالعه کتاب‌های ورزشی، بزرگ‌ترها و... باید اطلاعاتی در مورد ورزش یا یک بازی بومی محلی انتخاب شده، جمع‌آوری کنند. این اطلاعات باید شامل تاریخچه، شرح، قواعد و قوانین، ابعاد زمین و ابزار مورد نیاز آن ورزش می‌شود و به صورت یک کتابچه آماده می‌شود.

در هر جلسه یک یا دو نفر می‌بایست کتابچه خود را آماده می‌کرد و در ابتدای زنگ مختصری در مورد آن برای بچه‌ها توضیح می‌داد. البته در هفته‌هایی که بازی بود، کل زنگ کلاس به این امر اختصاص می‌یافت. چند هفته که گذشت، بقیه بچه‌ها هم استقبال کردند. به طوری که در حدود ۵۰ رشته ورزشی و بازی محلی انتخاب شد.

بعضی از این بازی‌ها را در زنگ ورزش انجام می‌دادیم و بچه‌ها حسابی لذت می‌بردند. بعد از انجام این مراحل کتابچه‌ها را جمع‌آوری و در قفسه‌ای که مخصوص تربیت‌بدنی بود و از قبل آماده کرده بودیم، قرار می‌دادیم. الان که سال تحصیلی رو به اتمام است، مدرسه ما یک کتابخانه تخصصی تربیت‌بدنی دارد.

باید اعتراف کنم اطلاعات خود من هم در مورد سایر ورزش‌ها و بازی‌های بومی محلی کامل تر شده. بچه‌ها هم به خاطر این کار خیلی خوشحال‌اند و تصمیم گرفته‌اند که در مورد ورزش‌ها و بازی‌های دیگر هم کتابچه آماده کنند و تحویل مدرسه بدهند تا یک کتابخانه مجهز و کامل داشته باشند تا مدرسه‌شان اولین دبیرستانی در سطح شهر باشد که کتابخانه تخصصی تربیت‌بدنی دارد. ای کاش می‌شد تمام مدارس کشور دارای یک چنین کتابخانه‌ای باشند تا ورزش‌ها و بازی‌هایی که رو به فراموشی هستند دوباره احیا شود.

امسال برای اولین بار به یک دبیرستان که در حاشیه شهر قرار داشت، رفتم. تمامی امکانات ورزشی این مدرسه به یک زمین فوتبال و یک توپ خلاصه می‌شد و در مجموع، هوا، هوای فوتبالی بود. اواسط آبان ماه بود. زمانی که تمرین جلسه قبل را مرور کردیم، یکی از بچه‌ها گفت: «آقا در مورد ورزش‌های باستانی کمی برای ما توضیح بدید». حقیقتش من هم هیچ اطلاعاتی در این باره نداشتم و جواب دادم: «نمی‌دونم، ولی مطالعه می‌کنم و هفته آینده برای شما توضیح خواهم داد». رفتم و از هر جایی که می‌شد تحقیق کردم. از همکاران، بزرگ‌ترها، اینترنت، مطالعه کتاب و... هفته بعد در مورد «ورزش باستانی» توضیحاتی دادم. بعد از او یک نفر دیگر: این بار در مورد «کشتی آلیش» سؤال پرسید. راستش این بار هم نمی‌دانستم چه جواب بدهم و این بار دوم بود که می‌دیدم بچه‌ها توضیحاتی در مورد ورزش‌ها و بازی‌های بومی محلی می‌خواهند. البته ناگفته نماند که احساس کردم این توضیح خواستن بچه‌ها، هدفی دارد و آن‌ها قصد دارند اطلاعات مرا محک بزنند. از همان جا بود که به فکری به ذهنم رسید. تصمیم گرفتم که یک بانک اطلاعات ورزشی و به عبارت دیگر یک کتابخانه تخصصی ورزش و بازی‌های بومی محلی برای بچه‌ها و مدرسه راه‌اندازی کنم تا هم آن‌ها مطالعه ورزشی داشته باشند، و هم من بتوانم اطلاعاتم را کامل‌تر کنم. جلسه بعد برای بچه‌ها توضیح دادم که قصد چنین کاری را دارم. اولش بچه‌ها زیاد راضی به نظر نمی‌رسیدند و می‌گفتند کار سختیه و ما حال این کارها را نداریم. من هم برای کسانی که اعلام آمادگی کردند، نمره‌ای در نظر گرفتم. ابتدا با تعداد کمی از بچه‌ها شروع کردیم. برای هر کدام از بچه‌ها یک رشته ورزشی یا یک بازی بومی محلی انتخاب کردم. بعضی‌ها هم دو تا رشته انتخاب کردند. بعد برای آن‌ها توضیح دادم که از طریق اینترنت،



## مقدمه

و مشارکت‌ها موجب ارتقای درک پذیرش اجتماعی آن‌ها می‌شود (وینیچ<sup>۴</sup> و شورت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). عوامل بازدارنده، محدودیت‌ها یا موانعی هستند که احتمالاً موجب کاهش میزان مشارکت و یا اصولاً عدم مشارکت افراد در فعالیت‌های مشخص می‌شوند. در کشور ما، دانش‌آموزان معلول جسمی - حرکتی به دلیل وجود عوامل بازدارنده مختلف در استفاده از امکانات ورزشی مدارس با مشکل جدی و عدم تحرک مواجه‌اند.

بنابراین باید با تدابیر و مطالعات علمی، تحقیقات، اقدامات لازم و ایجاد تجهیزات مناسب در مدارس، زمینه و شرایط حضور افراد معلول را در جامعه به نحوی فراهم آورد که آنان بتوانند بدون نیاز به کمک دیگران و به‌طور مستقل به فعالیت‌های ورزشی بپردازند. در این تحقیق سعی شده است موانع و عوامل بازدارنده دانش‌آموزان معلول جسمی - حرکتی در ساعات درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس از دیدگاه خود معلولان مورد بررسی قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** موانع مشارکت دانش‌آموزان معلول، معلول جسمی - حرکتی، فعالیت‌های ورزشی

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بالغ بر ۸۴ درصد دانش‌آموزان معلول علاقه‌مند به فعالیت‌های ورزشی هستند اما از این میان تنها ۳۰ درصد در مدارس ورزش می‌کنند. نتایج یافته‌های استنباطی نشان داد که موانع بر عدم گرایش و مشارکت آن‌ها انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار است. به عبارتی دیگر این موانع باعث شد تا دانش‌آموزان معلول نسبت به دانش‌آموزان سالم حضور کمتری در فعالیت‌های ورزشی داشته باشند.

معلولیت در جوامع بشری قدمتی به تاریخ پیدایش بشر دارد. غالباً فرد معلول را ناتوان می‌شمرند، حال آنکه معلولیت فرد، لزوماً او را ناتوان نمی‌کند (خالقی بابایی، ۱۳۹۰). میزان شیوع معلولیت در جهان انکارناپذیر است؛ بنابر آمار سازمان بهداشت جهانی ده درصد جمعیت جهان را معلولین جسمی - حرکتی تشکیل می‌دهند (اطیابی، ۱۳۸۵). فعالیت جسمانی از ضروری‌ترین نیازهای معلولین محسوب می‌شود، و امروزه نقش تعیین‌کننده‌ای به خود گرفته و از منظر یک وسیله تفریحی و درمانی و روانی مدنظر است (هدایتی، ۱۳۸۵). فلسفه اصلی ورزش توجه به این است که برای انسان خلق شده است» (جوادی‌پور، ۱۳۹۲). نیاز به ورزش و تأثیر سلامتی آن در افراد معلول بسیار بیشتر از افراد سالم احساس می‌شود (فیل کلبین، ۲۰۰۳). لودویگ گوتمن<sup>۱</sup> ورزش را برای تحرک بدن و پیشگیری از کسالت معلولان پیشنهاد کرد. او عقیده داشت که ورزش نه تنها موجب نشاط و شادابی معلولان می‌شود بلکه اساسی‌ترین نقش را در بهبود این افراد دارد (پور سلطانی، ۱۳۸۸). تأسیسات ورزش مدارس، نقش مؤثری در توان بخشی، زندگی روزمره معلولین ایفا می‌کنند. فرد معلول

نیازمند است که در مدرسه، بدن خود را به حرکت درآورده و به نرمش بپردازد، حرکات بدنی مفیدی انجام دهد و از این راه تجدید قوا نماید و در عین حال بر روحیه خود بیفزاید. جیانگروکو<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) و لنیدستورن<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) بیان داشته‌اند هنگامی که حق انتخاب به جوانان معلول داده می‌شود آن‌ها می‌خواهند در ورزش مدرسه و کمیته‌های مربوطه شرکت کنند زیرا این‌گونه فعالیت‌ها



## موانع مشارکت دانش‌آموزان معلول جسمی - حرکتی در فعالیت‌های ورزشی

اسکندر حسین پور، حبیب ولی زاده

## فعالیت جسمانی از ضروری ترین نیازهای معلولین محسوب می شود، و امروزه نقش تعیین کننده‌ای به خود گرفته و از منظر یک وسیله تفریحی و درمانی و روانی مدنظر است

### پی‌نوشت‌ها

1. Guttman
2. Giango
3. Lindstorm
4. Winnck.J. p short. F.x
5. Short, F.x

### منابع

۱. خالقی بابایی، صفرا، صفائیا، علی محمد، همتی نژاد، مهرعلی (۹۰)، مقایسه کیفیت زندگی جانبازان و معلولین فعال و غیرفعال، مجموعه مقالات همایش تفریحات ورزشی، آذرماه ۹۰، صص ۸۴-۸۳.
۲. پور سلطانی، حسین (۱۳۸۲) رابطه بین فعالیت‌های ورزشی و سلامت روانی جانبازان و معلولین قطع عضو، رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم ۸۶.
۳. جوادی پور، محمد، سمیع‌نیا، مونا (۱۳۹۲) ورزش همگانی ایران و تدوین چشم‌انداز، استراتژی و برنامه آینده، نشریه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، شماره ۴، بهار ۹۲، صص ۲-۲۱.
4. Phil klebin. (2003) healthy living: benefits of physical activity. push in on newsletter vol21(1) winter (2003).

ورزش آن‌ها، که فاکتور حیاتی و مورد نیاز این قشر است، فراهم نشده است. معلولین باید بتوانند در فضای مدارس و ساعات درس تربیت بدنی به انجام حرکات ورزشی بپردازند. شکی نیست که باید به‌خاطر استفاده این قشر تغییراتی را در ساخت اماکن ورزشی و وسایل مورد استفاده ایجاد کنیم. هر چند این کار ممکن است هزینه زیادی داشته باشد؛ ولی این وظیفه هر جامعه‌ای است که این خواسته را به هر قیمتی پاسخ گوید و معلولین را به اجتماع و به شرکت در فعالیت‌های ورزشی ترغیب و جذب نماید. مسئولان ورزش آموزش و پرورش به عنوان متولی ورزش مدارس باید، با یک برنامه‌ریزی منسجم و اصولی، سعی در فراهم کردن زمینه شرکت معلولان در ورزش نمایند. نظارت کافی باید از طرف ادارات صورت گیرد تا معلولان و ورزش آن‌ها مورد بی‌توجهی قرار نگیرد. جامعه، خانواده و رسانه‌ها باید با اطلاع‌رسانی و برخورد درست و منطقی، زمینه رشد و حضور معلولان در جامعه و فعالیت‌های ورزشی را فراهم کنند. امید است که با رفع موانع، معلولیت مانعی بر سر راه پرداختن به فعالیت‌های ورزشی معلولان نباشد و آن‌ها همچون افراد سالم به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

### توصیه‌ها

۱. توجه خاص آموزش و پرورش و سرمایه‌گذاری در زمینه توسعه اماکن ورزشی مورد استفاده معلولان به‌ویژه در مدارس؛
۲. فرهنگ‌سازی از طرف رسانه‌های گروهی و آموزش و پرورش به منظور تغییر نگرش موجود نسبت به ورزش معلولان؛
۳. بالا بردن سطح آگاهی جامعه و معلولان نسبت به تأثیرات ورزش بر روح و روان فرد معلول؛
۴. برگزاری مسابقات ویژه معلولین و المپیادهای ورزشی سالانه همانند دیگر دانش آموزان؛
۵. ایجاد کانون‌های ورزش معلولان همانند کانون‌های تشکیل شده برای سایر دانش آموزان برای پر کردن اوقات فراغت؛
۶. برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای مربیان ورزش برای کمک به ورزش معلولان؛
۷. تشکیل انجمن ورزش معلولان جسمی - حرکتی در سطح انجمن رشته‌های ورزشی مدارس؛

۱. موانع ساختاری (امکانات و تجهیزات) - در دسترس نبودن فضا و سالن مناسب برای معلولین، عدم سرمایه‌گذاری در توسعه اماکن ورزشی برای معلولان، کمبود وسایل ورزشی مخصوص معلولین مانع حضور معلولین در فعالیت‌های ورزشی در مدارس می‌شود.

۲. مدیریت و برنامه‌ریزی - عدم حمایت و توجه مدیران و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و نبود متولی خاص در این زمینه، برگزار نشدن مسابقه همانند سایر دانش آموزان و عدم توجه به آموزش، برای این گونه افراد در مدارس، بی‌اطلاع بودن معلمین ورزش از نحوه آموزش و عدم ارتباط با این افراد در زنگ ورزش از مؤلفه‌های محدودکننده در این زمینه می‌باشند.

۳. بعد فرهنگی - حمایت نکردن جامعه از ورزش معلولین، نبود فرهنگ مناسب در ارتباط با ورزش معلولین، توجه به سالم محوری در ورزش، نگاه خاص و ترحم گونه به معلول، عدم اعتقاد به توانایی معلولان، نگاه منفی به ورزش معلولان، همراهی نکردن دوستان، جامعه و خانواده در تشویق معلولین به ورزش و... از مهم‌ترین عوامل در زمینه گرایش نداشتن معلولین جسمی - حرکتی به ورزش خصوصاً در مدارس می‌باشند.

۴. بعد عوامل فردی - نداشتن انگیزه لازم، فقدان مهارت، خجالتی بودن و نداشتن اعتماد به نفس، تنبلی و بی‌حوصلگی، ترس از آسیب و پرداختن به تکالیف مدرسه برای نشان دادن خود در زمینه علمی بین همکلاسان برای جبران کمبود حقارت ناشی از معلولیت، از مهم‌ترین عوامل در این زمینه‌اند.

با توجه به اهمیت روزافزون فعالیت‌های ورزشی معلولان به منظور حفظ سلامتی این قشر، فراهم کردن زمینه‌های لازم برای رفع موانع ورزشی و افزایش سطح مشارکت دانش آموزان معلول در ورزش، از جمله اموری است که باید مورد توجه مسئولین ورزش آموزش و پرورش و نیز مسئولان ورزش کشور قرار گیرد. در این راستا ضرورت دارد شرایطی فراهم شود که معلول قادر باشد بدون کمک گرفتن از دیگران در جامعه زندگی کند، و از امکانات و مکان‌های ورزشی بهره‌مند شود. متأسفانه با آنکه در حال حاضر معلولین در جامعه ما تعداد قابل توجه و رو به رشدی دارند، امکانات و تسهیلات کافی برای زندگی، رفت‌وآمد و تفریح و

گرفته و بقیه آن در دست ترجمه و چاپ است.

## تکامل انسان

کتاب تکامل انسان را دکتر تدریجاً عضو هیئت علمی گروه زیست‌شناسی دانشگاه ایالتی آپالچی نوشته است. این کتاب در نه فصل سازمان‌دهی شده است.

در ابتدای فصل اول این کتاب نویسنده بحث را با تکامل چیست؟ شروع کرده و از فصل دوم به بعد ابتدا مقدمه‌ای در مورد آن فصل آورده و سپس به ترتیب در فصل دوم به فرایندهای آپیزنز و در فصل سوم سازمان و وظایف یک نوع سلولی، ژنوم، از ژن مانه به رخ مانه و در فصل چهارم لقاح، تقسیم، تکامل بافت‌های فراویانی، رویان اولیه و در فصل پنجم گاسترولیشن، لایه‌های ژایا و در فصل ششم نورونزایی، تیغه عصبی و مغز و در فصل هفتم ژن‌های هاکس و در فصل هشتم جوانه اندامی و الگوهای انگشتان و در فصل نه نیز رویان ظریف را مورد بحث و بررسی قرار داده است.

## دستگاه ایمنی

دکتر گرگوری جی. استوارت استاد زیست‌شناسی دانشگاه ایالتی جورجیای غربی است. این کتاب نیز در هشت فصل تنظیم شده است:

در ابتدای هر فصل این کتاب ابتدا نویسنده مقدمه‌ای آورده است. در فصل اول به سندرم ناکارایی ایمنی اکتسابی و واکنش‌های آلرژیک و خودایمنی پرداخته است. در فصل دوم دفاع‌های سدی، پاسخ‌های غیراختصاصی واکنشی، پاسخ التهابی، سلول‌های بیگانه‌خوار، پروتئین‌های تکمیلی، پیامد ایمنی ذاتی را مورد بحث قرار داده؛ در فصل سوم به انواع سلول‌های تکی مهم دستگاه ایمنی، بافت‌های دستگاه ایمنی، اندام‌های دستگاه ایمنی و گردش خون لنفاوی پرداخته و در فصل چهارم آنتی‌بادی‌ها را مورد بحث و بررسی قرار داده است؛ در فصل پنجم به چگونگی ساخته شدن آنتی‌بادی‌ها، فعال شدن سلول B فعال شدن ایمنی هومورال اشاره شده و بحث فصل ششم در مورد انواع سلول T، واکنش سلول T علیه ویروس‌ها، سلول‌های غیر B و غیر T، تحمل ایمنی است. در فصل هفتم به ایمنی و انواع واکنش و در فصل هشتم به واکنش‌های آلرژیک، دیابت نوجوانی، آرتریتوماتوئید، لوپوس و پاسخ‌های خودایمنی مصنوعی پرداخته است.

## دستگاه گردش خون

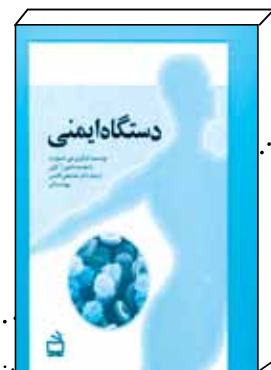
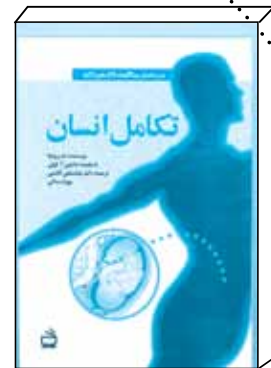
به قلم دکتر سوزان و اتیمور استاد زیست‌شناسی

## بدن انسان چگونه کار می‌کند؟

گرگوری جی. استوارت، لینتر اشتون، سوزان و اتیمور، تدریجاً

مترجمان: دکتر عباسعلی گائینی، بهزاد ساکی  
ناشر: انتشارات مدرسه (تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴)

بدن انسان ساختار فوق‌العاده پیچیده و شگفت‌انگیزی دارد. در بهترین حالت ممکن، بدن منبع قدرت، زیبایی و حیرت است. ما می‌توانیم بدن سالم را به ماشین طراحی شده بسیار دقیقی تشبیه کنیم که هر بخش آن بسیار هماهنگ و روان با دیگر بخش‌ها کار می‌کند یا می‌توانیم آن را با ارکستر سمفونی مقایسه کنیم که در آن هر وسیله ایفای نقش متفاوتی را به عهده دارد و وقتی همه نوازندگان با هم کار می‌کنند، موسیقی زیبایی تولید می‌کنند. سلول‌ها و بافت‌های بدن، بی‌آنکه ما خبر داشته باشیم فرسوده و جایگزین می‌شوند. در حقیقت، ما وقت زیادی را برای رسیدگی به بدنمان صرف نمی‌کنیم. با وجود این، وقتی اختلالی رخ دهد، بدن با درد و نشانه‌های دیگر ما را آگاه می‌کند. در این راستا مجموعه کتاب‌های بدن انسان چگونه کار می‌کند، منبع آگاهی کاملاً مناسبی درباره زیست‌شناسی و آناتومی بدن انسان است و می‌تواند کمک بسیار زیادی به دانش‌آموزان، مربیان و معلمان تربیت‌بدنی کند که بدن خود را بهتر بشناسند. هر یک از کتاب‌های این مجموعه یک تک‌آموز<sup>۲</sup> هستند که به یکی از موضوعات زیستی و فیزیولوژیک مثل دستگاه گردش خون، تکامل انسان، دستگاه تنفس، دستگاه ایمنی، غدد درون‌ریز، دستگاه اسکلتی و عضلانی، سلول‌ها، بافت‌ها و پوست، گوارش و تغذیه، دستگاه عصبی، دستگاه تولیدمثل و حس‌ها می‌پردازد و با بیان علمی نه‌چندان پیچیده، اطلاعات اولیه و مقدماتی درباره هر یک از موضوعات یا دستگاه‌ها را به‌طور کامل تشریح می‌کند. هدف از نگارش این مجموعه کتاب از قول دکتر دانتونا، کی، پروفیسور جراحی دانشگاه تگزاس که خود مقدمه‌ای بر این کتاب‌ها نگاشته است، حفظ بدن اشخاص به‌وسیله خودشان است، در صورتی که آن قدر درباره بدن خود یاد بگیرند که بتوانند تأثیر به‌سزایی بر سلامت بدنشان داشته باشد. در اولین قدم کتاب‌های تکامل انسان، دستگاه ایمنی، دستگاه گردش خون، غدد درون‌ریز، دستگاه تنفس، دستگاه اسکلتی و عضلانی شش کتاب برگزیده از مجموعه کتاب‌های بدن انسان چگونه کار می‌کند است که با توجه به ضرورت، انتخاب و به فارسی ترجمه شده و در اختیار خوانندگان قرار

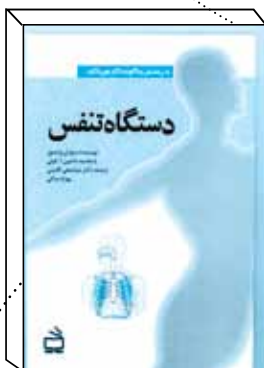




کورتیزول بر متابولیسم، آثار کورتیزول بر دستگاه ایمنی، لرزش حیاتی، پیامدهای استرس و در فصل هشتم متابولیسم کلسیم، تعادل آب و الکترولیت، کلیه‌ها، هورمون ضدادراری، مینرالوکورتیکوئیدها، سیستم رنین، عوامل سدیمی دهلیزی را مورد بحث قرار داده است.

## دستگاه تنفس

را دکتر سوزان وائیمور استاد زیست‌شناسی دانشکده کنی ایالت همپشایر نوشته است. این کتاب نیز در نه فصل سازماندهی شده است. در ابتدای فصل اول نویسنده بحث را با تنفس هوای رقیق شروع کرده و از فصل دوم به بعد ابتدای هر فصل مقدمه‌ای گفته و فشار سهمی گازها را مورد بحث قرار داده و در فصل سوم تنفس سلولی و سنجش میزان متابولیک و اکسیژن و در فصل چهارم راه تنفسی فوقانی، راه تنفسی تحتانی، سطح ریه، جنب و حفره جنب و در فصل پنجم انتشار، قانون فیک و در فصل شش قانون بویل و جریان حجمی هوا و حجم‌های ریوی و در فصل هفت پنوموتوراکس و فشار ریوی، کشش سطحی حبابچه‌های، سورفکتانت، سندروم سختی تنفسی نوزادان و در فصل هشت کنترل عصبی تنفس، گیرنده‌های شیمیایی و الگوهای تنفسی، فعالیت ورزشی و ارتفاعات زیاد و در فصل نه بیماری‌های انسداد مزمن ریوی از قبیل آسم، آمفیزم و بیماری عفونی ریه مانند سل مورد بحث قرار گرفته است.



## دستگاه اسکلتی و عضلانی

دکتر گرگوری جی. استوارت استاد زیست‌شناسی دانشگاه ایالتی جورجیا غربی است. این کتاب نیز در هشت فصل سازماندهی شده است.

در ابتدای هر فصل این کتاب ابتدا نویسنده مقدمه‌ای در مورد آن فصل گفته و سپس در فصل اول به با هم کار کردن دستگاه عضلانی و در فصل دوم به موضوعات ترکیب بافت استخوان، ساختار استخوان‌ها، ضریع استخوان، آندوستوم، اعمال استخوان‌ها، انواع استخوان و در فصل سوم به مجموعه، ستون مهره‌ای، مهره‌های جوش خورده، مهره‌های جوش نخورده، قفسه سینه و در فصل چهارم به کمربند شانه‌ای، اندام فوقانی بازو، زند زبرین و زند زیرین، استخوان‌های کف دست، استخوان‌های انگشتان، کمربند لگنی، اندام‌های تحتانی، ناحیه ران، ناحیه ساق پا، ناحیه مچ پا، استخوان‌های کف پا و بند انگشتان و در فصل پنجم به مفاصل لیفی، مفاصل غضروفی، مفاصل

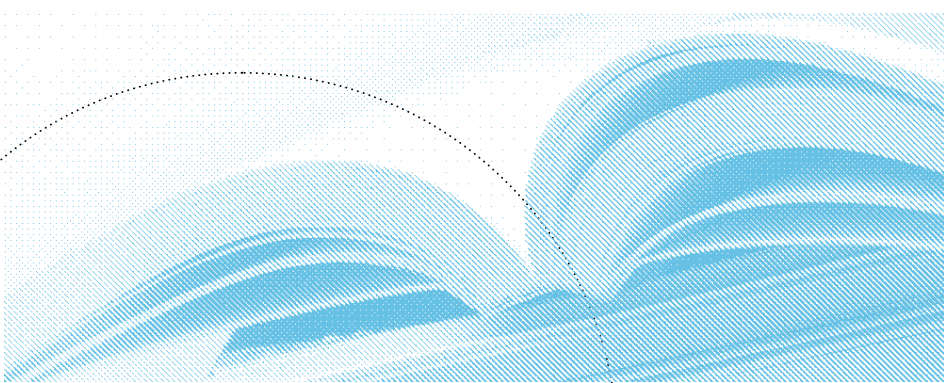


دانشکده کنی ایالت نیوهامپ شایر است. این کتاب نیز در هشت فصل سازماندهی شده است. در فصل اول نویسنده بحث را با پیوند قلب انسان شروع کرده، و در فصل دوم به مرور دستگاه گردش خون انسان پرداخته. در فصل سوم خون، سلول‌های خونی، سلول‌های قرمز خون، تولید سلول‌های قرمز خون، گروه‌های خونی، سلول‌های سفید خون، پلاکت‌ها و پلاسما را مورد بحث قرار داده و در فصل چهارم به ساختار هموگلوبین، هموگلوبین و ساختار اشتراکی با اکسیژن، انتقال اکسیژن توسط هموگلوبین، هموگلوبین و اثر بور پرداخته است. در فصل پنجم آناتومی قلب، سرخرگ‌های کرونری، رگ‌های خونی و مسیر حرکت خون در دستگاه گردش خون را مورد بحث قرار داده است. در فصل ششم به دستگاه هدایت‌کننده قلب، چرخه قلبی، صداهای قلب، شاخص‌های عملکرد قلبی پرداخته و در فصل هفت فشار خون، عوامل مؤثر بر فشار خون، فشارهای خون در سرتاسر دستگاه گردش خون، تبادل مویگی، بازگشت سیاهرگی، تنظیم عملکرد گردش خون را مورد بحث قرار داده است. سرانجام در فصل هشتم به پاسخ‌های گردش خون به خونریزی و پاسخ‌های گردش خون به فعالیت ورزشی پرداخته است.

## غدد درون‌ریز

خانم لینت راشتون استاد زیست‌شناسی در المپید واشنگتن است. این کتاب نیز در هشت فصل سازماندهی شده است.

در ابتدای هر فصل این کتاب ابتدا نویسنده مقدمه‌ای را در مورد آن فصل گفته و سپس در فصل اول به دستگاه غدد درون‌ریز و در فصل دوم ساختار سلول، انتقال پیام، کنترل رها شدن هورمون و هموستاز و در فصل سوم غده هیپوتالاموس و هیپوفیز، غده صنوبری، غده تیروئید، غدد پاراتیروئید، غده تیموس، لوزالمعده، غدد فوق کلیوی گونادها، کلیه‌ها، قلب، دستگاه گوارش و در فصل چهارم تنظیم مقدار گلوکز خون، هورمون‌های فوق کلیوی، سایر هورمون‌ها و مواد شیمیایی، دیابت ملیتوس و در فصل پنجم هورمون رشد، اختلالات هورمون رشد، هورمون تیروئیدی، هایپرتیروئیدسم، هایپر تیروئیدسم، درمان اختلالات غده تیروئید، سایر تنظیم‌کننده‌های رشدی و در فصل شش تکامل رویانی، باروری مردان، باروری زنان، چرخه قاعدگی، بارداری و در فصل هفت بخش مرکزی غدد فوق کلیوی، اپی نفرین، بخش قشری غدد فوق کلیوی، آثار



یا کلمه‌ای را که خواننده علاقه‌مند به دانستن اطلاعاتی بیشتر درباره آن است، توضیح داده و مترجم با مشخص کردن آن در کادر آبی رنگ بر جذابیت آن افزوده است. علاوه بر این استفاده از شکل‌های رنگی با بیان ساده و گویا و استفاده از تصاویر واقعی رنگی در کنار شکل‌ها و نمودارها جذابیت این کتاب‌ها را دوچندان کرده است. همچنین در پایان هر فصل این کتاب‌ها، خلاصه‌ای از فصل را در اختیار خواننده قرار می‌دهد و مترجم با قرار دادن آن در کادر صورتی به زیبایی کتاب افزوده است. واژه‌های کلیدی در پایان هر کتاب، تعریف مهم‌ترین واژه‌های علمی است که در هر کتاب بحث شده است و در پایان کتاب نشانی وبسایت‌هایی جهت اطلاع بیشتر در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، همچنین اطلاعاتی جهت شناخت بیشتر نویسنده در پایان هر کتاب آورده شده است. در کتاب‌های مذکور که توسط اهل فن این رشته ترجمه شده است بر روان‌سازی متن از نظر نگارش فارسی پافشاری شده تا جویندگان دانش زیست‌شناسی و آناتومی بتوانند در نبود معلم نیز از این کتاب‌ها بهره‌گیرند.

استخوانی، مفاصل سینویال، استخوانی شدن بافت‌های نرم و در فصل ششم بخش‌های یک استخوان دراز، سلول‌های استخوان، ماتریکس استخوان، مغز استخوان، استخوانی شدن، ترمیم شکستگی استخوان و در فصل هفتم به ویژگی‌های کلی بافت‌های عضلانی، عضله اسکلتی، ساختار سلول‌های عضله اسکلتی، میوفیلانمت‌ها، الگوی مخطط، انقباض عضله، تحریک عصبی، تحریک الکتریکی، تحریک توسط یون کلسیم، سازوکار انقباض عضله، عضله قلبی، عضله صاف و در فصل هشتم به آناتومی کلی عضله، عضلات دوکی‌شکل، عضلات موازی، عضلات همگرا، عضلات پری‌شکل، عضلات حلقوی، کار کردن گروهی، عضلات آگونویست، عضلات کمک‌کننده، عضلات آنتاگونویست، عضلات پایدارکننده، عضلات صورت، عضلات حالت چهره، جویدن و بلعیدن، عضلاتی که سر را کنترل می‌کنند، عضلات تنه، عضلات شکم، عضلات پشت، عضلات تنفسی پرداخته است. نویسنده‌ها بعد از اتمام فصول در هر کتاب برای محاسبات دقیق‌تر و سریع‌تر یک جدول تبدیل اعداد گذاشته‌اند. در کتاب‌های مذکور نویسنده در هر فصل مفهوم

**پی‌نوشت‌ها**

1. The human body, how it works
2. Monograph

**برگ اشتراک مجله‌های رشد اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی**



**نحوه اشتراک:**  
شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۲۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سبز اه زامانش کد ۳۹۵، در وجه سرگت اقسبت از نو روش زیر، مشترک مجله شوید:  
۱. مراجعه به وبگاه مجله رشد به نشانی: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir) و تکمیل برگه اشتراک به همراه فیت مشخصات فیش واریزی.  
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ اشتراک به پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

نام مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره فیش بانکی:

پلاک:

شماره پستی:

میلگرد:

شماره پرداختی:

میلگرد:

شماره پرداختی:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

میلگرد:

**نشانی:** تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۱۱/۱۳۹۵  
**وبگاه مجله‌ها:** [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)  
**انترنات مجله‌ها:** ۰۲۱-۷۷۳۳۳۳۲۵/۷۳۳۵۱۱۰/۷۳۳۵۱۱۰

• هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هفت شماره): ۳۰۰,۰۰۰ ریال  
• هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۲۰۰,۰۰۰ ریال

**با مجله‌های رشد آشنا شوید**



**مجله‌های دانش‌آموزی**  
(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):  
**شاد کوکوک** (برای دانش‌آموزان ابتدایی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی)  
**لذیذ آفرین** (برای دانش‌آموزان پایه میانی و سوم دوره آموزش ابتدایی)  
**لذیذ دانش‌آموزی** (برای دانش‌آموزان پایه‌های پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی)

**مجله‌های بزرگسال عمومی**  
(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):  
**شاد جوان** (برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسط اول)  
**روزگار** (برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسط دوم)

**مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی**  
(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):  
• **رشد آموزش متوسطه اول** (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول)  
• **رشد آموزش متوسطه دوم** (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم)  
• **رشد آموزش معارف اسلامی** (رشد آموزش معارف اسلامی و رشد آموزش زبان و ادب فارسی)  
• **رشد آموزش هنر** (رشد آموزش مشاوره و رشد آموزش تربیت‌بدنی)  
• **رشد آموزش علوم اجتماعی** (رشد آموزش تاریخ و رشد آموزش جغرافیا)  
• **رشد آموزش زبان** (رشد آموزش ریاضی و رشد آموزش فیزیک)  
• **رشد آموزش زیست‌شناسی** (رشد آموزش زیست‌شناسی و رشد آموزش بیوشیمی)  
• **رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار دانش** (رشد آموزش بیوشیمی)

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان، مراکز تربیت معلم و رشته‌های دیگری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت هیبه و منتشر می‌شود.  
• **نشانی:** تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۷۶۶ دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی، ۰۲۱-۸۱۳۸۱۳۷۸-۸۱۳۸۱۳۷۸

