

رشد آموزش

۶۳

# گزینت بلنی

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی | برای معلمان، مدرسان و دانشجویان  
دوره هجدهم | شماره ۲ | زمستان ۱۳۹۶ | ۶۴ صفحه | ۱۴۵۰۰ | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰  
www.roshtmag.ir



● معلمی هنر است

● تأثیر نگرش همگانی در مسابقات قهرمانی

● تحلیل جرم شناختی جایگاه ورزش در پیشگیری اجتماعی از جرائم



**قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی  
هفت سنگ، طناب‌کشی و داژبال**





# رشد آموزش گریست بدنی ۶۳

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
دوره هجدهم / شماره ۲ / زمستان ۱۳۹۶



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

مدیر مسئول: محمد ناصری  
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی  
مدیر داخلی: افسانه محمدی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر  
مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف،  
دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رضانی،  
دکتر هیاده صیرفی، سیدامیر حسینی،  
دکتر جواد آزمون، جمشید رضانی،  
دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی  
و افسانه محمدی

ویراستار: افسانه حجتی طباطبایی

طراح گرافیک: نوید اندرودی

www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰

roshdmag:

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

شمارگان: ۶۳۰۰ نسخه

موفقیت در بازی های المپیک بارقه امید ورزشکاران / یادداشت سردبیر / ۲

میزگرد: تدوین برنامه درسی حوزه تربیت بدنی و سلامت / سمانه آزاد / ۴

آموزش چند بازی دبستانی جدید (بازی های چابکی - گروهی) / مریم فخاری / ۹

تمرین انسدادی، راهکار جدید در کنترل وزن و بیماری های قلبی عروقی کودکان چاق / دکتر حمید رجبی / ۱۲

تحلیل جرم شناختی جایگاه ورزش در پیشگیری اجتماعی از جرائم / لیلانعمتی / ۱۴

قوانین و مقررات رشته های ورزشی هفت سنگ، طناب کشی و داژبال / حجت صادقی خلیل آباد / ۲۰

معلمی هنر است (پای صحبت بهرام پازوکی، پیش کسوت تربیت بدنی) / سمانه آزاد / ۲۴

اقدامات متقابل تعلیم و تربیتی در تعامل معلم و دانش آموز / دکتر محسن حلاجی، پیام رئیسی / ۲۷

مؤلفه های اصلی درس تربیت بدنی / مترجم: دکتر جواد آزمون / ۳۰

ارتباط شیوع ناهنجاری های قامتی با میزان شیوع بازی های رایانه ای / تحسین خطایی، سمیه فتحی،

اکرم ابراهیمی، محمد طاهری / ۳۶

آسم و فعالیت ورزشی در مدارس / مترجمان: ماریه فلاح، ابادر شیرازی / ۳۷

مدیریت خطر و ایمنی در ساعات تربیت بدنی / دکتر حسن قره خانی، شهرام فولادی حیدرلو / ۴۲

سرانه دو میلی متری فضای آبی دانش آموزان سیستانی و بلوچستانی (پای صحبت محمد کیخا، معاون

تربیت بدنی و سلامت استان سیستان و بلوچستان) / عباس قشمی میمند / ۴۵

تجویز تمرین برای کنترل وزن / مترجم: بهرام بهرامی پور / ۴۹

تأثیر نگرش همگانی در مسابقات قهرمانی دانش آموزان بر ورزشکاران و مربیان / معصومه اکبری، ندا قدیانلو / ۵۴

ورزش قبل از صبحانه / الهه نظری / ۵۷

معرفی کتاب: فیز یولوژی ورزشی پیشرفته / افسانه محمدی / ۶۲

## قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.

- \* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- \* شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- \* نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- \* مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- \* در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- \* پی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- \* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.
- \* آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- \* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- \* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.



# موفقیت در بازی‌های المپیک بارقه امید ورزشکاران

یکی از نقاط اشتراک رویدادهای سیاسی و رویدادهای ورزشی در کشورها دوره چهار ساله‌ای است که با خود سال‌های ویژه‌ای را رقم می‌زنند و تأثیرات هر یک از آن‌ها می‌تواند همه حوادث فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی را در مدت زمان یاد شده تحت‌الشعاع قرار دهد؛ با این تفاوت که در رویدادهای چهار ساله ورزشی، همه محصول دوره گذشته را درو می‌کنند و در دوره چهار ساله سیاسی، همه می‌کوشند سرنوشت کشوری را در چهار سال پیش رو برنامه‌ریزی کنند. اتفاق نادر رویداد ورزشی هر چهار سال یک‌بار همان بازی‌های المپیک است که آخرین دوره آن در سال ۲۰۱۶ در شهر ریو در برزیل برگزار شد و دوره آینده هم در سال ۲۰۲۰ در شهر توکیو ژاپن برگزار می‌شود. در این رویداد ورزشی بی‌همتا، ورزشکاران کشورها حاصل چهار سال تلاش ورزشی و برنامه‌ریزی ورزشی خود را خوشه‌چینی می‌کنند و طبیعی است کسی (کشوری) که در چهار سال گذشته با برنامه‌تر و پویاتر کوشیده باشد، محصول ناب‌تر (مدال طلا) را به چنگ می‌آورد و افتخاری بین‌المللی برای کشور خود رقم می‌زند که هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین آن شود. پیروز شدن در آن میدان (بازی‌های المپیک) در درجه اول موفقیتی شخصی است ولی اگر پشتیبانی و حمایت یکپارچه ملی نباشد، تحقق‌پذیر نیست. پس فرد یا تیمی به نمایندگی از ملتی جاودانه می‌شود که ره‌نوشه آن، راه را برای آیندگان در آن حوزه می‌گشاید و زمینه‌ساز موفقیت‌های فردی و ملی برای آن کشور در صحنه‌های بین‌المللی می‌شود. در این رویداد ملت و دولتی سرود افتخار می‌خوانند و نام خود را در آسمان پرستاره جهان پرآوازه می‌کنند. از سوی دیگر، رویدادی سیاسی داریم که در آن در بیشتر کشورها هر چهار سال یک‌بار، ملتی می‌کوشد نماینده‌ای شایسته‌تر را از میان شایستگان خود برگزیند و عنان کشور را در یک دوره چهارساله به او بسپارد و این همانا انتخابات ریاست جمهوری است که در کشور ما نیز هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. آخرین بار این رویداد مهم سیاسی در کشورمان در اردیبهشت ۱۳۹۶ صورت پذیرفت. آقای دکتر حسن روحانی با کسب نظر و اعتماد ۲۴ میلیون شهروند ایرانی مجدداً نمایندگی کشورمان در صحنه‌های بین‌المللی و سیاسی جهان را عهده‌دار شد. از جمله مسئولیت‌های مهم وی، برنامه‌ریزی برای اداره کشور در دوره چهارساله آینده است و ایشان این وظیفه مهم را به

کمک همکارانی (وزرای) که انتخاب می‌کند، به انجام می‌رساند. برنامه‌ریزی در بخش‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و نظامی تا حدی اهمیت می‌یابد که جز دولت، مجلس نیز موظف به بررسی برنامه پیشنهادی رئیس‌جمهور و تأیید صلاحیت همکاران درجه اول رئیس‌جمهوری و برنامه‌های آن‌هاست. بنابراین، جز شخص رئیس‌جمهوری، وزراء، مجلس و نمایندگان مجلس نیز در تولید و بی‌نقص شدن آن تشریک مساعی دارند. بر همین اساس، اگر برنامه در بخش فرهنگی (به‌ویژه مهمترین جزء فرهنگی در کشور یعنی ورزش) به درستی تهیه نشود و مسئول اجرایی آن (وزیر ورزش) به درستی انتخاب نگردد، مجلس نیز باید پاسخگو باشد. پس، کار برنامه‌ریزی و اجرایی مربوط به هر بخش خاص از دو فیلتر دقیق عبور می‌کند و اگر تناسبی در محتوای برنامه و توانایی‌های مشخص مجری آن با نیازهای اجتماعی، بین‌المللی و جهانی نباشد، کشور با دشواری‌هایی مواجه می‌شود که جز ضررهای اقتصادی، سلب اعتماد مردم از دولت و مجلسی را در پی خواهد داشت که مردم به آن‌ها اعتماد کرده و آن‌ها را برگزیده‌اند. بنابراین، مخاطب این سرمقاله هم دولتیان و هم مجلسیان هستند تا برنامه‌های بخش ورزشی کشور از سال ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰ با نارسایی‌های کمتری مواجه شود. بدون اولویت‌بندی، انتظارات بخش ورزشی از این دو حوزه مسئول - که در آستانه تبیین برنامه‌ها و تعیین مجریانش هستیم (تاریخ نگارش این سرمقاله ۹۷/۴/۱۵ است) - عرضه می‌شود.

۱. نیاز اصلی ورزش کشور «برنامه» است. به رغم گذشت نزدیک به هشت سال از تأسیس «وزارت ورزش و جوانان»، ورزش کشور هنوز با قانون سال ۱۳۵۰ اداره می‌شود. در مقطعی از زمان در دوره دوم دولت اصلاحات، طرح جامعی برای ورزش کشور بنا نهاده شد اما، با تغییر دولت و دگرگونی در حاکمیت ورزش کشور، این طرح به فراموشی سپرده شد. دوباره، ورزش به مسیر پیشین بازگشت و تلاش‌های فردی ورزشکاران بارقه‌امیدی برای موفقیت شد. البته، این تلاش‌ها در برهه‌ای پاسخ داده است ولی بدون برنامه، موفقیت‌ها به شرایط زمانی، مکانی و اتفاقات واگذار می‌شود. بدون برنامه‌ای که جامعیت داشته باشد و همه عناصر درگیر در ورزش را به‌گونه‌ای هدایت کند که تلاش‌ها هم‌افزا گردند، هزینه‌ها افزایش و برداشت‌ها کاهش می‌یابد و از بهره‌وری در ورزش کشور کاسته می‌شود. در نبود برنامه، بخش اعظم هزینه‌ها به

بخش قهرمانی و حرفه‌ای ورزش اختصاص می‌یابد و از گسترش برنامه در بخش ورزش همگانی و بخش بهداشتی ورزش جلوگیری می‌شود. در حالی که در یک فرایند برنامه‌ریزی موفق، کانون اصلی ورزشی، بخش ورزشی بهداشتی و همگانی است و قانون مزمره «کاشت، داشت و برداشت» را به ارمغان می‌آورد. در قالب یک برنامه جامع و همگانی کردن ورزش، بدیهی است گل‌های قهرمانی از میان شاخ و برگ و تنه ورزش همگانی شکفته می‌شود و ریشه‌های ورزش همیشه شاداب خواهد بود. پس، رئیس جمهوری باید فردی را به سکنداری وزارت ورزش برگزیند که برنامه داشته باشد و به اجرای آن پایبند باشد؛ حتی اگر محصولات سرمایه‌گذاری این برنامه در دوره وزارت خود او به بار ننشیند و دولت، برنامه ورزش را واقعی به مجلس ارائه کند. برای مجلس و دولت باید معلوم باشد به ازای هزینه‌ای که به بخش ورزش می‌دهد، چه بخشی از ناهنجاری‌های فرهنگی اجتماعی به کنترل در خواهد آمد و چگونه و تا چه حد به رشد شاخص‌های شناخته شده ورزش همگانی و ورزش قهرمانی کمک می‌شود. دولتمردان و مجلسیان باید بدانند ورزش از مقوله‌های فرهنگی اثربخشی است که شاخص‌های آن در دو بُعد باید ارزیابی شود:

۱. کاهش شاخص‌های ناهنجار در بخش اجتماعی و فرهنگی و صرفه‌جویی‌هایی که از این ره‌آورد در سایر بخش‌ها از جمله بخش درمان به دست می‌آید؛ ۲. افزایش شاخص‌های ارزشی، اخلاقی و سلامت جامعه در کلان کشور که خود حاصل سرمایه‌گذاری مطمئن در بخش ورزش است. با نگاهی دقیق و برنامه‌ای این دو را می‌توان به منزله دو کفه ترازویی دانست که همواره در راستای یکدیگرند؛ یعنی افزایش هزینه و سرمایه‌گذاری در بخش ورزشی مساوی است با کاهش هزینه‌ها در سایر بخش‌هایی که صرف بودجه در آن‌ها خواست همگانی است (و اولویت اول آن بخش درمان). با وجود برنامه، افراد جامعه نیز به این حقیقت پی می‌برند که اگر تغییری در سبک زندگی غیرمتحرک و ناسالم خود به وجود نیاورند، دولت نمی‌تواند همه هزینه‌های درمانی ناشی از این روال غلط در سبک زندگی را تأمین کند. از فواید این برنامه، یکی نیز آن است که در آینده شرایطی فراهم می‌آید تا افراد فعال جامعه امیدوار باشند یارانه سلامتی خود را دریافت می‌کنند تا هزینه‌های درمانی را، و در قالب این برنامه، افراد سالم جامعه که شخصا به فکر سلامتی و تغذیه صحیح و زندگی پویای خود بوده‌اند، مورد توجه بیشتری قرار می‌گیرند تا افرادی که از برنامه‌ریزی فعالانه برای زندگی خود غفلت کرده‌اند.

۲. دولت و مجلس مسئولیت ورزشی را به دست

کسی بسپارند که از جنس خود ورزش باشد و توانایی برنامه‌ریزی همگانی در این بخش را داشته باشد. در برنامه او، توجه به NGOها در ورزش باید اولویت داشته باشد. از شناخته شده‌ترین NGOها در بخش ورزش دنیا می‌توان به فدراسیون‌های ورزشی ملی اشاره کرد که هنوز در کشور ما کاملاً به نهادهای دولتی وابسته‌اند و کمک دولت به آن‌ها در دهه‌های گذشته مانع آن شده است که آن‌ها روی پای خود بایستند. یک بار برای همیشه باید تصمیم گرفت که فدراسیون‌ها مسئولیت تمام رشته ورزشی خود را به عهده گیرند و کمک دولت به آن‌ها - در قالب هر شکلی - سازمان‌یافته، نهادینه و برنامه‌ریزی شده باشد. بدیهی است با این سیاق، هر فدراسیون موفق‌تر باید سهم بیشتری از کمک‌های دولتی دریافت کند، اما آن فدراسیون در قالب یک فدراسیون معین دستگیر فدراسیون یا فدراسیون‌هایی شود که با معضلاتی سرپا ایستاده‌اند. در صورت اتخاذ این سیاست می‌توان انتظار داشت فدراسیون‌های ورزشی کشورمان در یک دهه از کاملاً دولتی به نیمه‌دولتی و پس از نیمه‌دولتی به خصوصی تغییر وضعیت دهند. ۳. وزن برنامه‌های ورزشی در کشور تجانس کافی ندارد. این معضل را در ساختارهای سازمانی، تشکیلاتی و بودجه‌ای بخش‌های گوناگون ورزش کشور می‌توان به وضوح دید. دولت و مجلس، اداره امور ورزش کشور را باید به کسی بسپارند که همه شاخه‌های ورزشی کشور - دانش‌آموزی، کارگری، دانشجویی، فدراسیون‌ها، کمیته ملی المپیک - را به خوبی نمایندگی کند. درست است که او طبق قانون مسئولیت وزارتخانه‌ای را می‌پذیرد که بخش‌هایی از ورزش کشور با آن ارتباط سازمانی و تشکیلاتی رسمی ندارند اما باید در برنامه‌ریزی به گونه‌ای عمل کند که سهم و وزن هر برنامه در هر یک از تشکیلات ورزشی کشور به خوبی شناخته شده باشد. جامع‌نگری در برنامه ورزشی کشور باعث می‌شود همه سازمان‌ها در اجرای برنامه کوشا و فعال شوند. ایفای نقش تعاملی از مختصات وزیری است که اداره امور ورزش را متقبل می‌شود. بنابراین، وزیر ورزش باید بکوشد در برنامه‌هایش - چه درون سازمانی و چه برون سازمانی - بخشی از ورزش مغفول نماند. با این نگاه می‌توان ورزش را ماشینی تصور کرد که پنچری حتی یکی از چرخ‌هایش - به‌رغم سالم بودن سایر بخش‌ها - امکان حرکت مطلوب را از آن می‌گیرد.

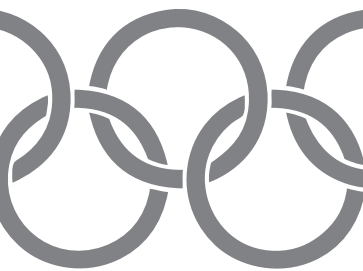
امیدوارم در این دوره این خواست‌ها تحقق یابد و این معما هم به شکلی منطقی حل شود.

چیز است این سقف بلند ساده بسیار نقش

زین معما هیچ دانا در جهان آگاه نیست

سر دبیر

**دولت و مجلس  
مسئولیت  
ورزشی را به  
دست کسی  
بسپارند که  
از جنس خود  
ورزش باشد  
و توانایی  
برنامه‌ریزی  
همگانی در این  
بخش را داشته  
باشد**



# تدوین برنامه درسی حوزه تربیت بدنی و سلامت

گزارشی از میزگرد «ارتقای درس تربیت بدنی و مشکلات پیش روی آن» با حضور صاحب نظران

گزارشگر: سمانه آزاد



## تدوین برنامه درسی حوزه تربیت بدنی و سلامت

در ابتدای این نشست، دکتر محمود امانی تهرانی، مدیر کل دفتر تألیف کتاب‌های درسی، با اشاره به منابع قانونی در حوزه تربیت بدنی و سلامت گفت: «در حوزه تربیت بدنی و سلامت منبع قانونی جدید داریم. اول سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است. همه فعالیت‌های تربیتی، پرورشی، آموزشی و اقدامات مدرسه‌ای ما در شش مقوله اصلی انجام می‌شود که «ساحت» نام دارد؛ از جمله ساحت دینی، اعتقادی و اخلاقی؛ ساحت علمی فناورانه، ساحت زیبایی‌شناسی؛ ساحت اجتماعی سیاسی؛ ساحت کار و فناوری و معیشت، و ساحت زیست بدنی؛ یعنی آن قدر این موضوع مهم است که برای آن ساحت اصلی در نظر گرفته شده است. دومین پایه قانونی، برنامه درسی ملی است. در این سند ۱۱ حوزه یادگیری داریم که یکی از آن‌ها سلامت و تربیت بدنی است. بر مبنای این دو سند، ما سند سومی تولید کرده‌ایم که اکنون در حال اعتباربخشی است و «برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری

## اشاره

چگونگی ارتقای درس تربیت بدنی و مشکلاتی که اکنون بر سر راه این امر مهم است، موضوع میزگرد فصلنامه رشد آموزش تربیت بدنی بود. کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی که مدتی است تألیف و توزیع شده است، یکی از مهم‌ترین موضوعاتی بود که در این نشست مطرح شد. وجود برنامه‌های متعدد به ویژه در حوزه فعالیت‌های فوق برنامه و فرصت کم معلم برای اجرای برنامه اصلی درس، تأکید بر ایجاد زنگی شاد برای دانش‌آموزان، اصلاح بخش‌نامه‌ها و کم شدن آن‌ها و نیز ورود مدیران و معاونان پرورشی به حوزه فعالیت‌های فوق برنامه از دیگر موضوعات مطرح شده در این میزگرد بود. در این نشست، علاوه بر مدیر کل دفتر تألیف کتاب‌های درسی و مدیر کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، چند تن از مدیران و معلمان نیز حضور داشتند.





**دکتر امرانی:**  
**شاید وجه تراپی**  
**در هیچ درسی**  
**مانند هنر و**  
**تربیت بدنی قوی**  
**نباشد**

## اولویت شادی بر قهرمان پروری

**منیره اقبالی،** معلم تربیت بدنی منطقه ۱۳، از دیگر حاضران در این نشست بود. وی به بخشنامه‌های متعدد و پی در پی و ایجاد اخلال در کار معلم اشاره کرد و گفت: «معلم در شروع سال تحصیلی با بخشنامه‌های پی در پی دربارهٔ المپیاد درون مدرسه‌ای مواجه می‌شود؛ بخشنامه‌هایی که مجری آن‌ها طبق قانون باید معاون پرورشی باشد و دبیر ورزش ناظر آن‌ها اما متأسفانه برعکس آن صورت می‌گیرد. گرچه در برگزاری المپیاد همهٔ کادر اجرایی وظیفه‌ای دارند اما همهٔ کارها از معلم ورزش انتظار می‌رود. پس از آن، مسابقات داخلی منطقه آغاز می‌شود اما معلمان دروس دیگر اجازه نمی‌دهند که دانش‌آموز از کلاس بیرون برود؛ چون افت تحصیلی پیدا می‌کند. حتی اگر معلم ورزش برای ترمین دانش‌آموزان بعد از ساعات رسمی وقت بگذارد، با نارضایتی مدیر و اولیا مواجه می‌شود. دی‌ماه هم فصل امتحانات است و اجرای هرگونه فعالیت ورزشی را مدرسه و اولیا منع می‌کنند. در بهمن و اسفندماه که زمان اعزام تیم‌های استان است، معلم ورزش باید پاسخگوی نارضایتی اولیا و دبیران برای عدم حضور دانش‌آموزان در کلاس باشد پس از نوروز هم زنگ ورزش بهترین زمان است برای دبیران دیگری که نتوانسته‌اند کتاب درسی خود را تمام کنند!

وی افزود: «در چنین موقعیتی چطور می‌توان برای دانش‌آموز زنگی شاد ایجاد کرد؟ آیا معلم ورزش با این مشغله‌ها می‌تواند کتاب آموزشی‌ای را که به مدارس ارسال شده اجرا کند؟ آیا در زنگ ورزش بهتر نیست به جای قهرمان پروری زنگی شاد داشته باشیم و قهرمان را در بین شادی‌ها و توانمندی‌های دانش‌آموزان بیابیم؟ آیا بهتر نیست هدایت ورزشی از پایه‌های ابتدایی صورت بگیرد و اولیا در این زمینه توجیه شوند؟ به نظر من دبیر ورزش را با بخشنامه‌ها و مسابقات و برنامه‌های پی در پی خسته نکنید. او را آزاد کنید و از او بخواهید زنگ ورزشی ایجاد کند که در آن دانش‌آموزان شاد باشند و علاوه بر جسم، روحشان هم پرورش پیدا کند.»

## برنامه و فوق برنامه، دو مقولهٔ جدا

**حمیدرضا نجفیان** کارشناس مسئول تربیت بدنی شهر تهران که در این میزگرد حضور داشت، سلامت و تندرستی را هدف اصلی تربیت بدنی دانست. وی به ضرورت وجود تربیت بدنی در پایه‌های اول و دوم ابتدایی اشاره کرد و گفت: «ما دربارهٔ مهارت‌های پایه

تربیت بدنی و سلامت» نام دارد. در این برنامه ایده‌های اساسی، ضرورت و منطق موضوع، شایستگی‌های حوزه، مفاهیم و مهارت‌های اساسی و استانداردهای عملکرد و محتوایی ارائه شده است. شاید این اولین بار است که یک برنامهٔ درسی به این استحکام تدوین می‌شود. همهٔ این‌ها به این دلیل است که با حساب و کتاب به سراغ این حوزه برویم.»

مدیر کل دفتر تألیف کتاب‌های درسی به تولید محتوا برای پشتیبانی از معلمان اشاره کرد و گفت: «بقیهٔ کارهای ما از جنس تولید محتواست. ما در تربیت بدنی قصد نداریم کتاب درسی بدهیم بلکه باید مجموعه کتاب‌های راهنمای معلم بدهیم که همکاران ما در این زمینه بسیار زحمت کشیده‌اند. ما از پایهٔ اول ابتدایی تا پایهٔ دوازدهم کتاب راهنمای معلم تألیف شده با کیفیت و بسیار حساب شده داریم. علاوه بر این‌ها، مواد پشتیبان دیگری هم داریم؛ مانند نرم‌افزارهای «بر فراز آسمان» که در آن مواد مورد نیاز معلم مانند فایل پی‌دی‌اف کتاب‌ها، محتوای مازاد، مقالات مرتبط و مفید و نیز فیلم‌هایی که مؤلفان در آن‌ها دربارهٔ موضوع صحبت کرده‌اند وجود دارد. این فیلم‌ها در کلاس درس و فرایند آموزش قابل استفاده‌اند. ایدهٔ اصلی آن‌ها این است که با ورود معلم ورزش به یک مدرسهٔ معمولی، محیط مدرسه به محیطی شاد و زنده تبدیل می‌شود. در کنار این‌ها فیلم‌هایی هم برای رشته‌ها تولید کرده‌ایم؛ چون ما برای آموزش رشته‌ها هم جایگاه قائلیم.»

دکتر امرانی در ادامه بر حمایت از حوزهٔ تربیت بدنی تأکید کرد و افزود: «یکی از حوزه‌هایی که خود را ملزم به حمایت از آن می‌دانم حوزهٔ تربیت بدنی است. به این دلیل که معتقدم سه نکته دربارهٔ تربیت بدنی مغفول مانده است. نخست آنکه در یک رشد همه‌جانبه سلامت از مهم‌ترین موضوعات است. حتی رشد علمی را باید در بستر سلامت جست‌وجو کنیم. دومین نکته جنبهٔ ملی این موضوع است. یک نسل سالم به اقتصاد، تولید و کار کشور کمک بزرگی می‌کند. جنبهٔ سوم وجه تراپی تربیت بدنی است که مغفول مانده است. وجه تراپی باید در کار معلم تربیت بدنی وجود داشته باشد که لازمه‌اش نگاه جست‌وجوگر و تشخیص‌دهنده است؛ یعنی معلم باید بتواند بچه‌ها را جداگانه ببیند و تشخیص دهد پس از آن هم یا مسیری را پیش روی دانش‌آموز بگذارد یا او را به متخصص ارجاع دهد. البته تراپی، فقط وجه کاستی و مشکلات نیست و گاه استعدادی را تشخیص می‌دهد. شاید وجه تراپی در هیچ درسی مانند هنر و تربیت بدنی قوی نباشد. این درس‌ها به این لحاظ با بقیه متفاوت‌اند و این وجه ویژه‌ساز و توجه به تفاوت‌های فردی بسیار جذاب، شیرین و مهم است.»



و بنیادی حرف می‌زنیم اما سامان‌دهی را از دوره دوم متوسطه آغاز می‌کنیم. تا زمانی که اعتقاد نداشته باشیم سامان‌دهی باید از پایه اول ابتدایی آغاز شود، کارهایمان آب در هاون کوبیدن است. ما دانش‌آموز را از مهارت‌های پایه و بنیادی رها می‌کنیم و از فاکتورهای سلامت و مهارت غافل می‌شویم و انتظار داریم در پایه چهارم و پنجم با الفبای رشته‌های ورزشی آشنا شود.»

کارشناس مسئول تربیت‌بدنی شهر تهران فعالیت‌های فوق برنامه را از برنامه اصلی جدا توصیف کرد و گفت: «فعالیت‌های فوق برنامه و برنامه دو مقوله جدا از هم هستند. فعالیت‌های فوق برنامه فعالیت‌های معلم را تکمیل می‌کند. ما مخالف فوق برنامه نیستیم ولی باید با منابع مالی و اعتباری از برنامه جدا شود تا مدیر بداند معلم در روزهایی تمام‌وقت در اختیار مدرسه است و وظیفه‌اش را انجام می‌دهد؛ ضمن اینکه معلم به واسطه برگزاری مسابقات، دانش‌آموزان دیگر را از درس تربیت‌بدنی محروم نمی‌کند. در زمینه فعالیت‌های فوق برنامه همه ما می‌کوشیم به دانش‌آموزان کمک کنیم اما اگر به این دلیل دانش‌آموزان دیگر را حتی یک دقیقه از درس محروم کنیم، خیانت کرده‌ایم. ضمن اینکه معلم باید جایگاه خود را بداند و مدیر نمی‌تواند درس‌های دیگر را در زنگ تربیت‌بدنی بگنجانند.»

وی با طرح سؤالی گفت: «اگر فرض را بر این بگذاریم که زمان به‌طور کامل در اختیارمان هست و کتاب هم هیچ ایرادی ندارد ما باید در این ساعت اندک محتوا را اجرا کنیم. آیا ما تجربه تمام این سرفصل‌ها را در مدرسه داشته‌ایم؟ آیا معلم می‌تواند در این بازه زمانی همه این سرفصل‌ها را اجرا کند؟ این موضوع هم در اعتبارسنجی مشخص خواهد شد. در قدم بعدی، اگر فرض کنیم همه این مسائل حل شده است، آیا ما شرح وظیفه سازمانی معلم را به او ابلاغ کرده‌ایم و آیا فقط انتظار همین شرح وظیفه را از او داریم؟»

### اولویت برنامه بر فوق برنامه

نجفیان با اشاره به ضرورت قدرت معلم و آشنایی او با وظایفش گفت: «مدیر نمی‌تواند معلم تربیت‌بدنی را برای سرپرستی کمیته فنی اجبار کند. پس قطعاً یک معلم قوی زیر بار این کار نخواهد رفت اما خیلی از معلمان ما می‌ترسند اگر برخی از کارهای

**نجفیان: معلم باید جایگاه خود را بداند و این ماییم که باید از حق خودمان دفاع کنیم. تا زمانی که فوق برنامه از برنامه جدا نشود به نتیجه دلخواه نخواهیم رسید**



**کبریایی: اگر درس تربیت‌بدنی را به سمت شادی آفرینی ببریم می‌بینیم که بهترین زمان مدرسه است**

فوق برنامه را قبول نکنند، ارزشیابی‌شان تحت شعاع قرار بگیرد. اگر معلم به واسطه برنامه‌ای حتی یک دانش‌آموز را یک دقیقه از ساعت تربیت‌بدنی محروم کند، خیانت کرده است. بنابراین، معلم باید جایگاه خود را بداند و این ماییم که باید از حق خودمان دفاع کنیم. تا زمانی که فوق برنامه از برنامه جدا نشود به نتیجه دلخواه نخواهیم رسید. در این زمینه، شهر تهران وظایف مدیران و معلمان تربیت‌بدنی را جدا کرده است. ده وظیفه برای معلم تربیت‌بدنی در نظر گرفته‌ایم که هیچ کدام در حوزه فوق برنامه نیست. همه وظایف فوق برنامه را که حدود ۱۵ مورد است، به سمت مدیر مدرسه برده‌ایم. ناظر هم باید وظایف مدیر و معلم را جداگانه رصد کند.»

وی تأکید کرد: «باید معلمان متخصص درس تربیت‌بدنی براساس کتاب راهنمای تدریس و شرح وظیفه ابلاغی، به دور از دغدغه اجرای فوق برنامه به برنامه اصلی بپردازند و ارزیابی معلمان تربیت‌بدنی در انتهای سال تحصیلی بر مبنای شرح وظیفه باشد و تحت تأثیر فوق برنامه قرار نگیرد.»

کارشناس مسئول تربیت‌بدنی شهر تهران در پیشنهادی گفت: «به منظور وحدت رویه در اجرا و کمک به ارتقای درس تربیت‌بدنی در مدارس، ابتدا تقویم اجرایی و تمامی دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها از طرف حوزه ستادی به استان‌ها ابلاغ و پس از بومی‌سازی به مناطق اطلاع‌رسانی شود. در این راستا کتابچه‌ای از برنامه‌های ابلاغی چاپ و به مدارس ارسال گردد و به مدیران مدارس تفویض اختیار کامل داده شود تا متناسب با نیروی انسانی متخصص، امکانات و تجهیزات، فضاهای موجود، جنسیت و دوره تحصیلی و شرایط خاص مدرسه به اجرای فوق برنامه‌ها و فعالیت‌های مکمل با تأمین اعتبار اقدام نمایند؛ به گونه‌ای که برنامه اصلی درس تربیت‌بدنی تحت الشعاع قرار نگیرد. همچنین از ظرفیت‌های برون‌سازمانی و نهادهای دولتی از جمله شهرداری‌ها در برگزاری تمامی مسابقات ورزشی دانش‌آموزی (محل‌های، مدرسه‌ای، منطقه‌ای، استانی و کشوری) در خارج از ساعات آموزشی با انعقاد تفاهم‌نامه بهره ببریم.»

### دستورالعمل شفاف، لازمه اجرای فوق برنامه

**اعظم پشمینه**، مدیر آموزشگاه فرزاتگان ۴ منطقه ۱۳ تهران نیز مشخص شدن جایگاه فعالیت‌های فوق برنامه را در اجرای آن‌ها ضروری دانست. وی گفت: «مسئله تربیت‌بدنی و همه فعالیت‌های فوق برنامه در مدارس یکی از مواردی است که مدیران را آزار می‌دهد. چون اجرایی شدنش در خارج از ساعت مدرسه به دلایل زیاد امکان‌پذیر نیست. برای اینکه فعالیت‌های فوق برنامه به خوبی





### تربیت بدنی، تربیت با ابزار ورزش

از دیگر حاضران این نشست، حسین بابویی، مدیرکل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش بود. به اعتقاد وی هدف اصلی تربیت بدنی تربیت دانش آموز و زمانی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی است. وی گفت: «هدف سند تحول در این حوزه آن است که دانش آموزی تربیت کنیم که سالم و بانشاط و مسئولیت پذیر است، کار گروهی را به کار فردی ترجیح می‌دهد، از پیروزی‌ها غره و از شکست‌ها ناامید نمی‌شود. درس

**پشیمینه: مسئله تربیت بدنی و همه فعالیت‌های فوق برنامه در مدارس یکی از مواردی است که مدیران را آزار می‌دهد. چون اجرایی شدنش در خارج از ساعت مدرسه به دلایل زیاد امکان پذیر نیست**

تربیت بدنی بستر مناسبی است که دانش آموز به تمرین این مهارت‌ها بپردازد. هدف همه ما در آموزش و پرورش، تربیت است. ما قرار نیست در کلاس تربیت بدنی مواردی را آموزش دهیم که دانش آموز قهرمان والیبال شود بلکه قرار است به دانش آموز مهارت‌های زندگی را در قالب تحرک و پویایی آموزش دهیم، که البته یکی از خروجی‌های آن استعدادیابی و ارتقای سطح سلامت و آموزش رشته‌های ورزشی است، اما مدیران مدارس ما تا چه حد با این مفاهیم آشنا هستند؟ آن‌ها تا چه اندازه تربیت بدنی را به‌عنوان یک درس پذیرفته‌اند و می‌شناسند؟ چند درصد از آن‌ها از وجود کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی مطلع‌اند؟ نکته اینجاست که مدیران ما درس تربیت بدنی را به رسمیت نشناخته‌اند. من معتقدم درصد بالایی از مدارس ما اصلاً درس تربیت بدنی را اجرا نمی‌کنند.»



وی افزود: «هدف از تربیت بدنی تربیت دانش آموز است. بنابراین، مرز ما با سازمان ورزش و وزارت ورزش و جوانان معلوم می‌شود. آن‌ها به دنبال ورزش به معنای sport هستند و ما به دنبال physical education هستیم.

**اقبالی: آیا در زنگ ورزش بهتر نیست به جای قهرمان پروری زنگی شاد داشته باشیم و قهرمان را در بین شادی‌های و توانمندی‌های دانش آموزان بیابیم؟**

برای تحقق این هدف، برنامه درسی به ما اجازه داده است که دو ساعت برنامه هفتگی داشته باشیم. به این منظور، ۳۳۰ هزار معلم متخصص تربیت بدنی در کشور داریم. معلمان باید بدانند که متخصص تربیت‌تواند و ابزار آن‌ها فعالیت بدنی است. اگر این موضوع را برای معلمان و مدیران روشن نکنیم دچار مشکل می‌شویم. مخاطب اصلی ما معلمان نیستند بلکه مدیران‌اند اگر مدیران مدارس توانمند شوند، آموزش داده شوند و بدانند که تربیت بدنی ابزاری برای ارتقای سطح سلامت و کاهش آسیب‌های اجتماعی است، نسبت به موضوع روشن می‌شوند.»

در مدارس اجرا شوند، باید رویکرد آن‌ها اصلاح و جایگاه و زمانشان مشخص شود، اما بخشنامه‌ها به این شکل ابلاغ نمی‌شوند. بنابراین، شیوه‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها باید شفاف باشند.»

وی با اشاره به برخی طرح‌ها گفت: «طرح حرکات اصلاحی بسیار خوب بود. با این طرح، همکاران ما توانستند بسیاری از دختران را نجات دهند. به‌طور میانگین یک درصد دانش آموزانمان مشکلات ستون فقرات دارند که بعد از این طرح اصلاح شدند. من تقاضا دارم فعالیت‌های فوق برنامه به خوبی تبیین شوند و مجوز راهکارهای اجرایی آن‌ها داده شود. دستورالعمل‌ها خارج از ساعت آموزشی پیگیری شوند و حق الزحمه خوبی هم به همکاران پرداخت شود و تفاوت بین نیروهای آموزش و پرورش و نیروهایی که بیرون کار می‌کنند از بین برود. این برنامه‌ها و فوق برنامه‌ها لازمه رشد هستند اما باید سازوکارهایشان را وزارتخانه فراهم کند؛ به ویژه که مدارس دچار کمبود فضا و امکانات و نیروی انسانی متخصص هستند.»

### تربیت بدنی شادی آفرین

**رمضان کبریایی، مدیر مدرسه نمونه مردمی منطقه ۱۱ تهران نیز معتقد بود که دانش آموزان تربیت بدنی شادی آفرین استقبال می‌کنند. وی در این باره گفت: «من معتقدم فوق برنامه شادترین زمان در مدرسه است اما ذائقه اولیا و دانش آموزان باید عوض شود. اگر درس تربیت بدنی را به سمت شادی آفرینی ببریم، می‌بینیم که بهترین زمان مدرسه است. وقتی می‌بینیم دانش آموز حاضر است در برف و باران درس تربیت بدنی تشکیل شود برای من، به‌عنوان مدیر، انگیزه ایجاد می‌شود که از این مسیر حمایت کنم. من چند سال است به جای اینکه به درس‌های دیگر فوق برنامه اختصاص دهم، برای هنر فوق برنامه اضافه کرده‌ام و در حوزه تربیت بدنی هم ورزش تخصصی را اجرا می‌کنیم. با این همه، احساس می‌کنم بچه‌ها نیاز بیشتری دارند.»**

وی افزود: «در حوزه تربیت بدنی باید به کارشناسان مناطق و ادارات کل اختیارات بیشتری داده شود که بتوانند مستقل‌تر عمل کنند. در سطح شهر تهران هزاران مدیر هستند که اگر هر کدام طرحی ارائه دهند و از بین آن‌ها از چند طرح استفاده شود، در نهایت می‌بینیم برنامه‌ریزی‌ای ایجاد می‌شود که از بطن آموزش و پرورش است. اگر بخواهیم موفق باشیم باید بستر کار در مدارس را بررسی کنیم. برنامه‌های خیلی خوبی تدوین می‌شود ولی عملاً هیچ‌کدام اجرا نمی‌شود؛ چون ابزارش وجود ندارد.»

## ورود معاونان پرورشی و مدیران به فعالیت‌های فوق برنامه

مدیر کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش با اعلام اینکه همه بخشنامه‌ها در حوزه تربیت بدنی اصلاح شده‌اند، مدیران را مخاطب اصلی این بخشنامه‌ها دانست و گفت: «ما تمام بخشنامه‌ها را اصلاح کردیم و در آن‌ها مدیر و معاون آموزشی و پرورشی را موظف کردیم وارد حوزه فوق برنامه شوند. از سوی دیگر، تعداد بخشنامه‌ها خیلی کم شده و شرح وظایف معاونان پرورشی تغییر یافته و اصلاح شده است. عنوانشان نیز به معاون پرورشی و تربیت بدنی تغییر پیدا کرده است. اگر مدیر مطلع باشد، می‌داند که فعالیت‌های فوق برنامه در شرح وظایف معاون پرورشی آمده است و دیگر همه این کارها را از معلم تربیت بدنی انتظار ندارد. اگر شرح وظایف معاون پرورشی را بخوانیم، می‌بینیم که معلم تربیت بدنی فقط باید تدریس کند و انجام دادن کارها در فوق برنامه اختیاری و داوطلبانه است.»

بابویی بر ضرورت آموزش مدیران در حوزه تربیت بدنی تأکید کرد و گفت: «ما احساس کردیم باید به آموزش مدیران توجه کنیم؛ حال می‌خواهد مسئول تربیت بدنی استان یا منطقه باشد یا مدیر مدرسه. بنابراین، همه ۷۵۰ مسئول تربیت بدنی مناطق و شهرستان‌ها را در دوره‌های قطبی چهارگانه آموزش دادیم. سپس از آن‌ها خواستیم که مدیران مدرسه را آموزش دهند. ما امروز خوشحالیم که ۲۶ هزار نفر از مدیران، معلمان تربیت بدنی و معاونان پرورشی را طی ماه‌های گذشته آموزش داده‌ایم. البته هنوز کارهای زیادی باید انجام شود. خلأ اصلی در این حوزه، عدم آموزش صحیح مدیران و حمایت نکردن از آن‌هاست که اکنون ما بر این موضوع متمرکز شده‌ایم. در حال حاضر برای اجرای کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی نیازمند الزاماتی هستیم که مدیران باید آن‌ها را تأمین کنند. اگر مدیر بدانند که این درس هم مانند سایر دروس است، وضعیت تغییر می‌کند.»

### مدیران، حامیان تربیت بدنی

ابتکار مدیران و معلمان در بومی کردن برنامه از دیگر نکاتی بود که دبیر کل تربیت بدنی آموزش و پرورش به آن اشاره کرد. وی در این باره گفت: «گاهی معلمان و مدیران موضوع امکانات را در حوزه تربیت بدنی مطرح می‌کنند. آن‌ها این اختیار را دارند که براساس اقتضائات مدرسه محتوای آموزشی را بومی کنند ولی مهم آموزش و رصد مستمر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. ما دیگر نمی‌پذیریم که مدرسه‌ای کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی نداشته باشد یا



**بابویی: ما ۱۰۵ هزار مدیر مدرسه داریم که اگر آن‌ها را درست آموزش دهیم، ۱۰۵ هزار حامی تربیت بدنی خواهیم داشت**

معلم و مدیر از وجود آن بی‌اطلاع باشند.» وی افزود: «ما باید پله به پله حرکت کنیم. هدف ما در سال تحصیلی آینده این است که همه مدارس ما کتاب راهنما داشته باشند. مدیران از محتوای کتاب مطلع باشند و از معلم بخواهند براساس اقتضائات مدرسه و توان خودش آن را اجرا کند. ما ۱۰۵ هزار مدیر مدرسه داریم که اگر آن‌ها را درست آموزش دهیم، ۱۰۵ هزار حامی برای معلمان تربیت بدنی خواهیم داشت. همچنین در حال تفاهم با استان‌ها هستیم تا حیطه درس و مکمل درس مشخص شود. علاوه بر این، تقویم اجرایی و بخشنامه‌های مربوط به هر کدام از حیطه‌ها هم مشخص می‌شود تا مسئولان بدانند قرار است در سال آینده چه فعالیت‌هایی در حوزه برنامه درسی و چه فعالیت‌هایی در حوزه فوق برنامه انجام شود.»

### تربیت بدنی به شیوه کلاس معکوس

در انتهای این نشست دکتر امانی با بیان اینکه اعتبارسنجی کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی به تازگی انجام شده است، درباره حضور معلم تربیت بدنی از پایه اول دبستان گفت: «ما این موضوع را در اصول دانشگاه فرهنگیان گنجانده‌ایم که تربیت بدنی و هنر از پایه اول دبستان باید معلم داشته باشد. ممکن است تحقق این موضوع زمان‌بر باشد اما این ریل گذاشته شده است. بنابراین، در شرایط مطلوب در دوره ابتدایی باید معلم تربیت بدنی حضور داشته باشد.»

دکتر امانی اجرای برنامه درسی را مهم‌ترین وظیفه معلم برشمرد و افزود: «ما اجرای برنامه درسی را اولین وظیفه معلم می‌دانیم. هر چیزی غیر از آن حواشی است. مسابقه و... از دید ما ضروری است اما اگر برنامه درسی اجرا نشود، برای ما مطلوبیت ندارد.»

وی با اشاره به شیوه کلاس معکوس و استفاده از آن در تربیت بدنی گفت: «در کلاس تربیت بدنی هم می‌توان از شیوه کلاس معکوس استفاده کرد؛ یعنی در سازماندهی طراحی آموزشی به گونه‌ای عمل کنیم که ساعتی از خارج از کلاس درس را در جهت اهداف درس احیا کنیم. به این ترتیب، بخشی از فعالیت‌های یادگیری در خارج از کلاس انجام می‌شود. اکنون در حوزه زبان انگلیسی معلمان این کار را انجام می‌دهند و نتایج جالبی گرفته‌اند و دانش‌آموزان پیشرفت تحصیلی فوق‌العاده‌ای داشته‌اند. یکی از مهم‌ترین بخش‌هایی که در آن می‌توان از این شیوه استفاده کرد حوزه تربیت بدنی است. کلاس معکوس در واقع زنگی است در خدمت تشکیل گروه‌های یادگیرنده برای اجرای بخشی از برنامه درسی در بیرون از کلاس و گزارش آن به کلاس. استفاده از شیوه کلاس معکوس دایره عمل ما را بازتر و امکاناتمان را بیشتر می‌کند و می‌تواند از بسیاری از محدودیت‌هایمان بکاهد.»



# آموزش چندبازی دبستان جدید

بازی‌های چابکی - گروهی

مریم فخاری

دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه فلاورجان، استان اصفهان

## مقدمه

آمادگی جسمانی یکی از ارکان اصلی در فعالیت‌های ورزشی است و بدون سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی دستیابی به موفقیت ورزشی غیرممکن است. یکی از مهم‌ترین عوامل آمادگی جسمانی چابکی است که مربوط به اجزای ورزشی است. ورزشکارانی که چابکی بالایی دارند عملکرد بهتری دارند و کمتر دچار آسیب می‌شوند. چابکی را توانایی تغییر سریع مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و موقعیت

تعریف کرده‌اند که به قدرت، استقامت،

سرعت، تعادل و مهارت بستگی دارد.

چابکی را به دو صورت عمومی و

ویژه می‌سنجند. چابکی عمومی

به اجرای حرکات و فعالیت‌های

ورزشی اختصاص دارد. مانند

فوتبالیستی که با سرعت و

چالاکتی بالا توپ را از بین

بازیکنان حریف دریبل می‌زند

و به پیش می‌رود. چابکی ویژه

به اجرای حرکات سریع یک

اندام اختصاص دارد. مانند سرعت

حرکت دست بازیکن بدمینتون یا

تنیس در اجرای یک تکنیک. برای

اندازه‌گیری چابکی آزمون‌های میدانی

مختلفی وجود دارد از جمله آزمون ایلینویز،

تی، دو رفت و برگشت ۹\*۴ و... (۱).

در این مقاله، تعدادی بازی مناسب برای

کودکان دبستانی که با کمی تغییر شکل و اسامی

به راحتی مناسب نوجوانان می‌شود، به همکاران

عزیز تربیت بدنی ارائه می‌گردد. هدف کلی در

این سه بازی افزایش فعالیت بدنی کودکان است.

متأسفانه همان‌طور که به وضوح می‌بینیم

و تحقیقات هم نشان می‌دهد، فقر حرکتی در

بچه‌ها به صورت مشکلی فراگیر درآمده نه تنها

در سطح شهرها بلکه حتی در بچه‌های روستاها

هم دیده می‌شود. در نتیجه، انجام فعالیت

بدنی و ورزش در مدارس از اهمیتی دوچندان

برخوردار می‌شود. برای آنکه ورزش برای بچه‌ها

جذابیت خود را حفظ کند، باید در هر چند

جلسه بازی‌های جدیدی به بچه‌ها آموخت

چرا که خود من به تجربه دیده‌ام که اگر مربی

تربیت بدنی دبستان (در کل آموزگاران دبستان)

خلاقیت نداشته باشند، بچه‌ها از انجام ورزش

تکراری کنار می‌گیرند و اعتراض می‌کنند و در

نتیجه، نظم و انضباط کلاس به هم می‌ریزد و

کنترل کلاس دشوار می‌شود.

در این شماره تمرکز بیشتر این بازی‌ها بر افزایش چابکی و سرعت و افزایش حس تعاون و کار گروهی است. در این بازی‌ها برد و باخت و امتیازدهی وجود دارد اما بهتر است مربیان عزیز بیشتر توجه خود را به فعالیت و تلاش هر فرد معطوف کنند و با توجه به تفاوت‌های فردی، هر دانش‌آموز را به فعالیتی بیشتر ترغیب کنند. امتیاز را ملاک قرار ندهند و از تمام دانش‌آموزانی که نهایت تلاش خود را می‌کنند، تقدیر به عمل آورند تا دانش‌آموزان سرخورده نشوند و تلاش آن‌ها برای دفعات بعد افزایش یابد و اختلافات درون گروهی میانشان به وجود نیاید. هدف اصلی امتیازدهی فقط باید ایجاد رقابت سالم در دانش‌آموزان باشد. طبق تجربه من، اگر امتیازدهی را وارد نکنیم، دانش‌آموزان به نهایت تلاش و تخلیه هیجانی نمی‌رسند. در واقع، امتیازدهی انگیزه تلاش را هرچه بیشتر افزایش می‌دهد اما از سوی دیگر، همان‌طور که معلمانی می‌دانند، در پایان کلاس ممکن است گروه‌های بازنده با گروه برنده دچار درگیری لفظی یا حتی بدنی شوند و نتیجه مثبتی که می‌خواستیم حاصل آید، برعکس شود و دشمنی و کینه‌ورزی در بین بچه‌ها شکل گیرد. کاری که من خود همیشه انجام می‌دهم این است که



گروه‌ها (خرگوش‌ها) به سمت چوب‌ها (هویج‌ها) حرکت می‌کنند و هم‌زمان با آن‌ها، گرگ‌ها هم حرکت کرده سعی می‌کنند مانع رسیدن خرگوش‌ها به هویج‌ها بشوند. اگر خرگوشی توانست از خط عبور کند، در امان است و گرگ‌ها حق گرفتن او را ندارند تا موقعی که به سمت گروه خود حرکت کند. اگر در مسیر رفت خرگوشی گرفته شد، باید به سمت گروه خود برگردد و نمی‌تواند ادامه دهد اما اگر خرگوشی در برگشت گرفته شد، باید چوب را در محل خود قرار دهد و دست خالی به گروه خود برگردد. اگر خرگوشی توانست از دست گرگ‌ها فرار کند، هویج را در گروه خود نگه می‌دارد. وقتی تمام بچه‌ها تلاش خود را کردند و بازگشتند، نوبت به نفر دوم هر گروه می‌رسد و به همین شکل ادامه پیدا می‌کند تا آخرین نفر گروه. هیچ‌کدام از بچه‌های گروه تا وقتی که نوبت به او نرسیده است، حق خروج از گروه را ندارد و نمی‌تواند به هم‌تیمی خود کمک کند. فقط می‌تواند او را تشویق نماید. وقتی همه بچه‌ها تلاش خود را کردند، تعداد هویج‌های هر گروه شمرده می‌شود و گروهی که بیشترین چوب یا هویج را دارد، برنده است. در پایان، چوب‌ها به جای خود برگردانده می‌شوند و گرگ‌ها عوض می‌شوند. تا پایان وقت کلاس امتیاز هر گروه در برگه‌ای ثبت می‌شود تا گروه برنده نهایی مشخص گردد.

### بازی دوم: پرنده تیزبال

تمام بچه‌های کلاس دست هم را می‌گیرند دایره می‌زنند. بعد هر کدام دو قدم عقب‌تر می‌روند تا یک دایره بزرگ تشکیل شود. البته پشت سر بچه‌ها باید یک مسیر دویدن ایمن فراهم باشد. هر کدام از بچه‌ها دور پای خودش یک دایره می‌زند. اعضای کلاس را بسته به تعداد دانش‌آموزان به ۴ یا ۵ گروه تقسیم می‌کنیم. برای مثال، ۲۰ دانش‌آموز به ۴ گروه تقسیم می‌شود. سپس بچه‌ها ۵ تا ۵ همان‌طور که کنار هم ایستاده‌اند، گروه‌بندی می‌شوند و ۴ گروه شکل می‌گیرد. سپس اسم ۵ پرنده تیزبال و سریع را از بچه‌ها می‌پرسیم. بچه‌ها مثلاً می‌گویند شاهین، عقاب، قرقی، پرستو، قوش. بعد بچه‌ها را به ترتیب به همین اسامی اسم‌گذاری می‌کنیم. پس در هر گروه‌ای از هر پرنده یک نوع وجود دارد. گروه‌ها را به ترتیب از ۱ تا ۴ شماره‌گذاری می‌کنیم و در یک برگه برای هر گروه یک ستون امتیازدهی باز می‌کنیم. مربی در حالی که در بیرون از دایره ایستاده است، به انتخاب خود اسم یک پرنده را می‌گوید؛ مثلاً عقاب را صدا می‌کند. عقاب در هر گروهی باید به سرعت از جای خود بیرون بیاید و در یک جهت از پشت بچه‌ها به سرعت یک دور بزند و در جای

گروه برنده را اعلام می‌کنم اما از دانش‌آموزان بقیه گروه‌ها هم که از نظر جسمی و تلاش بدنی عملکرد مطلوبی داشته‌اند و کسانی که همکاری درون گروهی بیشتری داشته و سعی کرده‌اند با کمک به سایر اعضای گروه خود زمینه را برای پیروزی گروه فراهم کنند، نام می‌برم و تلاش آن‌ها را تشویق و تمجید می‌کنم و حتی در دفتر کلاسی خود برای آن‌ها علامت مثبت یا ستاره می‌گذارم. این کار مانع آن می‌شود که دانش‌آموزان یکدیگر را تحقیر و مسخره کنند یا درگیری‌های لفظی میانشان به وجود آید. پس به معلمان عزیز توصیه می‌کنم این بازی‌ها را انجام دهند، چون بچه‌ها خیلی از آن‌ها لذت می‌برند و حتی گاهی ممکن است آن‌ها بخواهند این بازی‌ها بارها و بارها در جلسات متعدد تکرار شود. فقط مراقب باشید که

برد و باخت هدف نهایی نیست بلکه تلاش فردی، تعاون و همکاری درون گروهی هدف اصلی است.

**کلیدواژه‌ها:** بازی دبستانی، بازی‌های گروهی، چابکی

### بازی اول: خرگوش زرنگ

**هدف:** افزایش سرعت عکس‌العمل، سرعت، چابکی برای دانش‌آموزان با نقش خرگوش و استقامت قلبی - عروقی برای دانش‌آموزان با نقش گرگ

**گروه سنی:** پایه دوم به بالا

**سازماندهی:** گروه‌بندی (متناسب با تعداد اعضای کلاس اگر در گروه‌های حداکثر ۵ نفره قرار بگیرند، بهتر است).

**فضای مورد نیاز:** محدوده‌ای به اندازه یک زمین والیبال (۹\*۱۸) مناسب است.

**وسایل مورد نیاز:** ۲۰ تکه چوب (چوب‌های امدادی، دسته طناب، شاخه‌های خشک درختان، جامدادی یا هر وسیله شبیه این‌ها که بی‌خطر باشد؛ چوب‌ها در حکم هویج برای خرگوش‌ها هستند)، و گچ

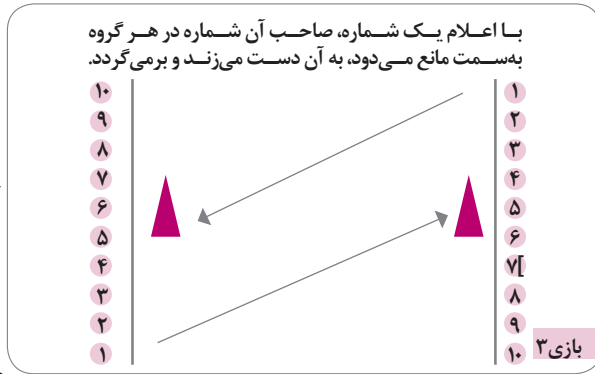
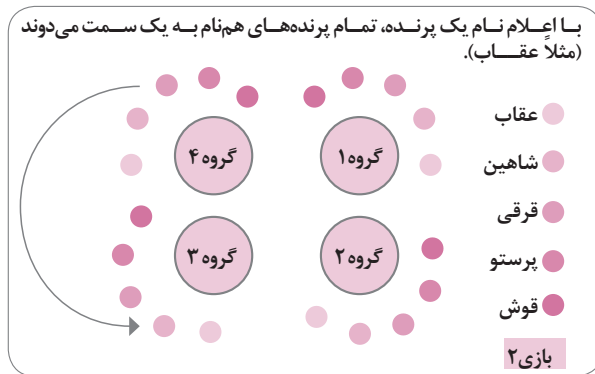
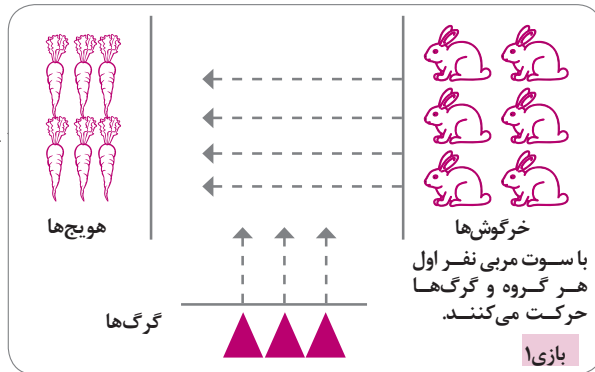
**طرز اجرای بازی:** بعد از گرم کردن و انجام حرکات نرمشی، در یک سمت حیاط با گچ روی زمین خط می‌کشیم و از دانش‌آموزان می‌خواهیم که در گروه‌های خود در پشت این خط قرار بگیرند. از بین بچه‌ها به تعداد گروه‌ها منهای یک، دانش‌آموزانی را به‌عنوان گرگ انتخاب می‌کنیم؛ مثلاً اگر ۴ گروه داریم، ۳ نفر را به‌طور پراکنده هر کدام از یک گروه انتخاب می‌کنیم و آن‌ها را به یک گوشه در میانه حیاط هدایت می‌کنیم. در سمت دیگر حیاط، چوب‌ها را روبه‌روی گروه‌ها در پشت یک خط قرار داده‌ایم. با صدای سوت و اعلام مربی، نفر اول همه

**هدف اصلی**  
**امتیازدهی**  
**فقط باید ایجاد**  
**رقابت سالم در**  
**دانش‌آموزان**  
**باشد**

خود قرار گیرد. هر عقابی که زودتر یک دور را تمام کرد و به لانه خودش برگشت، برای گروهش یک امتیاز می‌گیرد که در برگه ثبت می‌شود. این بازی به همین ترتیب برای هر پرنده اجرا می‌شود تا در پایان وقت کلاس، گروهی که امتیاز بیشتری گرفته است، کارت امتیازی از مربی دریافت می‌کند.

تذکر: با توجه به شناختی که از دانش‌آموزان دارید، اجازه ندهید تمام کسانی که دو خوبی دارند، در یک گروه قرار بگیرند. لازم است بچه‌ها با توانایی‌های مختلف در یک گروه باشند تا تلاش و همکاری گروهی تقویت شود و گروهی از ابتدای بازی سرخورده و بازنده نباشد.

در مورد دانش‌آموزان پسر می‌توان اسامی ماشین‌های مورد علاقه‌شان را روی آن‌ها گذاشت.



**بازی سوم: برس به قلعه!**

بچه‌های کلاس به دو گروه مساوی تقسیم و از شماره ۱ تا هر تعدادی که هستند، شماره‌گذاری می‌شوند. مثلاً ۲۰ دانش‌آموز در دو گروه ۱۰ تایی قرار می‌گیرند و از ۱ تا ۱۰ در هر گروه شماره‌گذاری می‌شوند. پس، در هر دو گروه شماره ۱، ۲، ۳ تا ۱۰ داریم. در جلوی هر گروه یک خط کشیده‌ایم و همه بچه‌ها به خط در کنار هم نه پشت سر هم می‌ایستند. یک عدد مانع در جلوی این خط قرار می‌دهیم و این مانع به اصطلاح قلعه آن گروه می‌شود. هر دانش‌آموز نقش سوارکار یا جنگجو را دارد. معلم کنار و در میانه مسیر دو گروه می‌ایستد؛ در حالی که صدایش به وضوح و به‌طور مساوی به تمام بچه‌ها می‌رسد. در حالی که همه ساکت و آماده فرمان مربی هستند، مربی شماره‌ای را به‌صورت تصادفی با صدای بلند اعلام می‌کند؛ مثلاً: شماره ۹... دانش‌آموز شماره ۹ در هر گروه با تمام سرعت حرکت می‌کند و خود را به قلعه (مانع) سمت مقابل می‌رساند و به آن دست می‌زند و برمی‌گردد. سوارکاری که زودتر به جایگاه خود بازگشت، یک امتیاز برای گروه خود به‌دست می‌آورد. بازی تا صدا کردن تمام شماره‌ها و حتی در چندین دور، تا پایان وقت کلاس، ادامه می‌یابد تا در پایان، با جمع زدن امتیازها گروه با سوارکاران چابک‌تر انتخاب شوند.

### خطاها:

۱. قبل از حرکت و اعلام شماره، دانش‌آموزی از خط مقابل گروه، جلوتر قرار بگیرد.
۲. سوارکاری به مانع دست نزند و برگردد. در صورت خطا یک امتیاز از گروه خطاکار کم می‌شود.

### منبع

همتی‌نژاد، مهرعلی؛ رحمانی‌نیا، فرهاد. (۱۳۸۲)، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی، تهران، دانشگاه پیام‌نور.

## مقدمه

تمرین‌های انسدادی تمرین‌هایی هستند که هنگام انجام دادن آن‌ها قسمت فوقانی دست‌ها یا پاها با یک تورنیکت یا باند ارتجاعی، به‌طور موقت بسته می‌شود. در مقاله حاضر ضمن مرور اثربخشی تمرین‌های ورزشی در بهبود نیمرخ لیپیدی به‌عنوان یکی از مشکلات کودکان چاق و دارای اضافه‌وزن - که باعث بیماری‌های قلبی - عروقی در آینده می‌شود - رویکرد جدید اثربخشی تمرین انسدادی در این زمینه مطرح می‌گردد.

**کلیدواژه‌ها:** چاقی کودکان، تمرین انسدادی، بیماری‌های قلبی - عروقی

## چاقی کودکان و بیماری‌های قلبی - عروقی

در مقایسه با افراد بزرگسال، کودکان و نوجوانان دارای اضافه‌وزن یا چاق بیشتر در معرض افزایش مقادیر متابولیکی لیپوپروتئین‌ها، گلوکز خون ناشتا، تری‌گلیسریدها و شاخص‌های التهابی هستند. در این میان، یکی از مهم‌ترین عوارض چاقی و کم‌تحرکی، اختلاف لیپیدی است که به بروز بیماری‌های قلبی - عروقی مانند آترواسکلروز منجر می‌گردد. این بیماری‌ها در دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شوند، در بزرگسالی بروز پیدا می‌کنند و در نهایت، یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در دنیای صنعتی به شمار می‌آیند.

## فعالیت ورزشی، کنترل وزن و بیماری‌های قلبی - عروقی

تغییر سبک زندگی شامل دست‌کاری رژیم غذایی و فعالیت بدنی، عوامل ضروری در کنترل چاقی در تمام سنین هستند. به هر حال، برای پیشگیری چاقی و درمان آن در کودکان و نوجوانان می‌بایست بیش از هر چیز به افزایش میزان فعالیت بدنی توجه شود؛ زیرا به دلیل اهمیت تغذیه در دوران طلایی رشد، محدودیت تغذیه‌ای ممکن است عوارضی داشته باشد؛ مگر اینکه کاملاً تحت نظارت متخصصان تغذیه کودک باشد.

چاقی کودکان موضوع مهمی است که با رویکردها و اهداف مختلف درباره آن بسیار نوشته‌اند. دلیل اهمیت توجه به چاقی دوران کودکی، همراه بودن آن با بسیاری از بیماری‌های متابولیکی، قلبی - عروقی، اورتویدیک و روان‌شناختی است. به دلیل اهمیت پیشگیری از چاقی و ضرورت کنترل آن در دوران کودکی، پزشکان، پژوهشگران و مربیان و معلمان ورزش، از روش‌های مختلف کاهش وزن، شامل تمرین‌های هوازی، مقاومتی، ترکیبی، بازی‌های حرکتی و برنامه‌های غذایی متنوعی استفاده می‌کنند. در سال‌های اخیر، به دلیل مشکلات حرکتی کودکان چاق، تمرین‌های انسدادی مورد توجه قرار گرفته است.

# تمرین انسدادی، راهکار جدید در کنترل وزن و بیماری‌های قلبی عروقی کودکان چاق

دکتر حمید رحیمی  
دانشیار دانشگاه خوارزمی





## یکی از روش‌های کاهش وزن که در مطالعات مختلف توسط متخصصان علوم ورزشی به‌طور مکرر به‌کار گرفته شده، انواعی از تمرین‌های هوازی با شدت کم همراه با محرومیت غذایی است

موقتی جریان خون به وسیلهٔ باندهای کشی یا تورنیکت‌های مخصوص در قسمت فوقانی اندام‌ها بازو و ران در حین تمرین انجام می‌گیرند. در واقع، هدف از این تمرین‌ها، کاهش جریان خون به بافت‌ها و کاهش جریان خون خروجی از بافت به سمت قلب و شبیه‌سازی تمرین‌های شدید با انجام دادن یک تمرین سبک است. در یکی از جدیدترین تحقیقات در زمینهٔ اثربخشی تمرین‌های انسدادی کوروینو و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که اضافه کردن محدودیت جریان خون به تمرین تناوبی در دوچرخه‌سواران، سازگاری‌های حاصل از تمرین را افزایش می‌دهد. دانش مربوط به اثربخشی تمرین‌های انسدادی، به‌ویژه با تمرین‌های سبک، باعث شد این تمرین‌ها به سبب سودمند بودن در برنامه‌های کودکان و افراد سالمند شکل گیرند. در یکی از تازه‌ترین تحقیقاتی که در زمینهٔ اثربخشی تمرین هوازی همراه با تمرین انسدادی در نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ سالهٔ چاق، بدون دست‌کاری رژیم غذایی انجام گرفته است، هشت هفته تمرین مورد مطالعه قرار گرفت. برنامهٔ تمرین شامل گرم کردن، تمرین رکاب زدن روی چرخ کارسنج با ۶۵ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب بود. گروه تمرین انسدادی همین تمرین را با بستن یک کاف دور ران با فشار ۱۰۰ میلی‌متر جیوه به مدت پنج دقیقه انسداد و یک دقیقه استراحت انجام داد. برنامهٔ تمرین با ده دقیقه سرد کردن خاتمه می‌یافت. برنامهٔ تمرین هفته‌ای سه نوبت، و به مدت هشت هفته اجرا شد. یافته‌های تحقیق تغییرات بیشتری را در وزن، شاخص تودهٔ بدن، چربی بدن، کلسترول و HDL نشان داد. یکی از نکات مهم این تحقیق، کاهش چشمگیر وزن و درصد چربی بدون محدودیت کالری (رژیم غذایی) و فقط از طریق فعالیت ورزشی بود. گزارش این تحقیق اشاره می‌کند که انجام دادن فعالیت هوازی همراه با انسداد عروق، به‌دلیل فشار متابولیکی که پس از ورزش نیز برای مدتی باقی می‌ماند (وام اکسیژن)، می‌تواند تأثیرات بیشتری بر هورمون رشد و سوخت چربی بگذارد.

### نکات ایمنی

استفاده از تمرین انسدادی مزایای ویژه‌ای دارد اما اگر میزان محدودیت جریان خون خیلی شدید باشد، باعث ایجاد ناراحتی و حتی کبودی پوست می‌شود. بنابراین، به افراد توصیه می‌شود قبل از استفاده از این روش، در این زمینه دانش کافی به دست آورند.

توجه به اهمیت پیشگیری از چاقی و کنترل آن در دوران کودکی، مربیان و معلمان ورزشی را به استفاده از روش‌های مختلف تمرینی از جمله تمرین‌های هوازی، مقاومتی یا ترکیبی و انواع بازی حرکتی با رعایت اصول مهم تمرین در کودکان و نوجوانان مانند اصل نشاط و تنوع ترغیب می‌کند. یکی از روش‌های کاهش وزن که در مطالعات مختلف توسط متخصصان علوم ورزشی به‌طور مکرر به‌کار گرفته شده، انواعی از تمرین‌های هوازی با شدت کم همراه با محرومیت غذایی است. برای مثال، مینگ ژیانو و همکاران (۲۰۱۱) اثر فعالیت بدنی پس از مدرسه را همراه با محدودیت غذایی بر چاقی مرکزی و کلی، سطح آمادگی جسمانی و نیمرخ متابولیکی در نوجوانان چاق چینی مورد مطالعه قرار دادند. نتایج نشان داد که انجام فعالیت بدنی منظم به‌صورت دوبار در هفته و به مدت یک ساعت، سطح چربی مرکزی را کاهش می‌دهد و نیمرخ لیپیدی را بهبود می‌بخشد. آلبر کرکو و همکاران (۲۰۱۶) اثر ترکیب تمرین هوازی و مقاومتی و رژیم غذایی را بر ترکیب بدنی، نیمرخ لیپیدی، قدرت بالاتنه و پایین تنه و آمادگی قلبی تنفسی در گروه تمرین نشان دادند.

به هر حال، یکی از مشکلات در اجرای برنامه‌های تمرین ورزشی این است که کودکان چاق و دارای اضافه‌وزن معمولاً کارایی حرکتی پایینی دارند و به همین سبب، خیلی زود خسته می‌شوند و به ادامهٔ تمرین رغبت نشان نمی‌دهند. همچنین، تمرین‌های مداوم و طولانی مدت ممکن است باعث ناراحتی‌های مفصلی در آنان شود. برای همین، استفاده از فعالیت‌های داخل آب یکی از راهکارهای ساده‌ای است که با ضریب اطمینان بالایی برای برنامه‌های کاهش وزن کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین، در برخی مراکز تندرستی و پزشکی و توان‌بخشی، تردمیل‌های فشار منفی موجودند که وقتی فرد روی آن‌ها راه می‌رود یا می‌دود، فشار وزن وارد بر مفاصل را کاهش می‌دهند و در این مورد می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

### تمرین انسدادی و افزایش کارایی تمرین

در سال‌های اخیر، استفاده از تمرین‌های کم شدت همراه با محدودیت جریان خون (تمرین انسدادی) برای انجام دادن تمرین‌هایی که فشار فیزیولوژیکی و متابولیکی بالا را با فشار مکانیکی کم فراهم می‌کنند، توسعه یافته است. تمرین‌های انسدادی یا محدودیت جریان خون همراه با انسداد

منابع  
۱. محمدی، شهرام؛ رجبی، حمید و همکاران. (۱۳۹۶). اثر تمرین هوازی همراه با محدودیت جریان خون بر نیمرخ لیپیدی کودکان و نوجوانان چاق، رسالهٔ دکتری دانشگاه خوارزمی.  
2. Silva, D.A.S., et.al. (2014). Effects of aerobic exercise on the body composition and lipid profile of overweight adolescents. *Revista Brasileira de ciencias do esporte*, 36 (2): p - 295 - 309.  
3. Carvino, R, B, et.al. (2017). physiological responses to interval endurance exercise at different levels of blood flow restriction, *European Journal of applied physiology*, 117(1): p: 39 - 52.

# تحلیل جرم‌شناخته جایگاه ورزش در پیشگیری اجتماعی از جرائم

لیلان نعمتی

دانشجوی دکتری حقوق جزا و وکیل پایه یک دادگستری

**چکیده**  
جرائم و ناهنجاری‌ها از مهم‌ترین چالش‌های فرا روی جوامع کنونی است. یافته‌های عمومی تحقیقات و پژوهش‌ها و در حوزه تخصصی آن آموزه‌های جرم‌شناسی و جامعه‌شناسی جنایی حاکی از این امر است که واکنش کیفری و کاربست صرف حقوق جزا، جهت تحدید و کنترل بزهکاری کارآمدی کامل و جامعی ندارد. بنابراین، جهت کاهش میزان جرم و جنایت، استفاده از تدابیر غیرکیفری و اقدامات اجتماعی، ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. پیشگیری اجتماعی و به ویژه رویکرد جامعه‌مدار آن با ابتنا بر ابزارهای مختلف از جمله بهره‌گیری از نهاد ورزش و تربیت بدنی می‌تواند در پیشگیری اجتماعی از ناهنجاری‌ها، نقش در خور توجهی ایفا نماید. نتایج مثبت و سازنده ورزش با بسیاری از یافته‌ها و آموزه‌های نظریه‌های جرم‌شناسی دارای تعامل و هم‌سویی است. جهت تبیین نقش بازدارنده ورزش و تربیت بدنی از بزهکاری می‌توان به نظریه‌های جرم‌شناسی از جمله نظریه فشار، کنترل اجتماعی، نظریه‌های خرده فرهنگی، تئوری ناکامی-پرخاشگری، نظریه معاشرت‌های افتراقی، فرصت‌های ترجیحی و نظریه علایق کانونی استناد کرد.

**کلیدواژه‌ها:** پیشگیری اجتماعی، ورزش، بزهکاری، نظریه‌های جرم‌شناسی

## مقدمه

بزهکاری از جمله آسیب‌های اجتماعی است که امنیت و سلامت قضایی جامعه را به‌طور جدی، دچار مشکل می‌کند. در این بین، مباحث پیشگیری از جرم از جمله مسائلی است که ذهن بسیاری از اندیشمندان و حقوق‌دانان را به خود معطوف ساخته و در این راستا جرم‌شناسان نظریات و راهکارهای مختلفی ارائه کرده‌اند که هر یک به سهم خود می‌تواند در غنای تدابیر پیشگیرانه از بزهکاری مؤثر واقع شود. مطابق آموزه‌های جرم‌شناختی، فقط با اتکای بر تدابیر کیفری و مجازات مجرمان نمی‌توان به کاهش نرخ جرائم در اجتماع امید بست. به عبارت دیگر، ساختار هر اجتماع نظام‌مندی بر هنجارها و ارزش‌هایی مبتنی گشته است که توسط ابزارهای مختلف به حفظ آن می‌پردازد. لذا «هر جامعه‌ای هنجارهای اجتماعی<sup>۱</sup> و گاهی قانونی را برای خود می‌شناسد» (حسینی، ۱۳۹۳: ۴۹) اما صرف وضع قوانین و تهدید به مجازات به خاطر نقض قانون، یا استفاده از حقوق جزا برای تحکیم ارزش‌های اجتماعی<sup>۲</sup>، به تنهایی کافی نیست (کلارکسون، ۱۳۷۴: ۸۵) - لذا راهکارهای اجتماعی



که بتوانند از وقوع جرائم پیشگیری کنند، بیش از اقدامات اربابی و کیفری مورد اقبال قرار گرفته‌اند. از جمله ابزارهایی که می‌تواند در پیشگیری اجتماعی از جرائم نقش بسزایی ایفا کند، گسترش «تربیت‌بدنی و ورزش» در سطوح مختلف جامعه است. بنابراین، در بازدارندگی از جرائم، نقش نهاد مهمی چون تربیت بدنی و ورزش در خور تأمل است. لذا با توجه به خلأ مطالعاتی در این زمینه، در این نگاشته تلاش بر این است که جایگاه ورزش در پیشگیری از بزهکاری و کج‌رفتاری تشریح گردد. بدین منظور، ابتدا شرح مختصری از مفاهیم و چارچوب نظری ارائه می‌گردد و سپس با استفاده از نظریه‌های مطرح در جرم‌شناسی، به چگونگی تبیین نقش بازدارنده ورزش از جرائم پرداخته می‌شود.

### چارچوب نظری

#### الف - تعریف جرم و بزهکاری

جرائم از بفرنج‌ترین اشکال آسیب‌های اجتماعی هستند که به‌صورت نقض هنجارهای نهادینه شده و استعاره‌های پذیرفته‌شده جامعه ظهور می‌کنند. تعریف جرم در هر اجتماعی مطابق با فرهنگ آن جامعه و توسط مقنن ارائه می‌گردد. باید اذعان داشت که تعریف جرم نسبت به مکان یعنی جوامع و نسبت به زمان، امری متغیر است و همواره در طول تاریخ بر حسب هنجارهای فرهنگی جوامع تعاریف مختلفی از جرم ارائه گردیده است. «مفهوم حقوقی و قضایی جرم عبارت است از رفتاری مخالف نظم اجتماعی که قانون آن را پیش‌بینی و مستوجب کیفر دانسته و اعمال یک مجازات یا اقدام تأمینی را نسبت به مرتکب آن تجویز کرده است» (گلدوزیان، ۱۳۹۳: ۲۵). «تعریف قانونی و رسمی<sup>۳</sup> جرم، بیانگر این نکته است که آنچه را دولت جرم بشناسد، جرم است. این تعریف، عملی را جرم محسوب می‌کند که در قوانین جزایی بدان اشاره شده و در قالب تعیین کیفری<sup>۴</sup> خاص در ازای آن، مشمول ضمانت اجراهای<sup>۵</sup> دولتی قرار گرفته است» (وایت، ۱۳۹۲: ۴۲). طبق ماده ۲ قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۹۲ هر فعل یا ترک فعلی که در قانون برای آن مجازات تعیین شده باشد، جرم محسوب می‌شود.

#### ب. مفهوم‌شناسی پیشگیری اجتماعی

لغت پیشگیری «Prevention» در منابع فارسی به معنای دفع، جلوگیری، از پیش مانع شدن و مانع گشتن به کار رفته است. این واژه در فرهنگ لغت انگلیسی «رندم هوس» (Random Hous) مانع شدن از اینکه چیزی رخ دهد، معنا گردیده است. «مرکز بین‌المللی پیشگیری از جرائم» در تعریف این واژه عنوان می‌کند: «هر عملی که باعث کاهش بزهکاری، خشونت، ناامنی از طریق مشخص کردن و حل کردن عوامل ایجادکننده این مشکلات به روش

علمی شود، پیشگیری از جرائم است. ریموند گسن، جرم‌شناس، معتقد است که مراد از پیشگیری هر فعالیت سیاست‌جنایی<sup>۶</sup> است که غرض انحصاری و غیر کلی آن، تحدید حدود امکان پیش آمد مجموعه اعمال جنایی از راه غیر ممکن‌الوقوع ساختن یا دشوار نمودن یا احتمال آن را پایین آوردن است؛ بدون آنکه به تهدید کیفر یا اجرای آن متوسل شوند. به دیگر سخن، هر رویه‌ای را که اعمال شود و نتیجه آن نشان دهد که از نرخ بزهکاری کاسته شده است، می‌توان پیشگیری دانست. به طور کلی هدف پیشگیری، کاهش شیوع و کم کردن طول مدت آن از یک رخداد است.

پیشگیری از جرم اقسام گوناگونی دارد و در یک تقسیم‌بندی کلی به پیشگیری کیفری و غیر کیفری منقسم می‌گردد. پیشگیری کیفری عمدتاً ماهیت کیفری دارد و برعهده قوه قضائیه است. اقدامات پیشگیرانه از جرم یا جرم‌انگاری رفتارها و کیفر دادن مرتکبان این رفتارهای مجرمانه و اغلب در راستای پیشگیری از تکرار جرم انجام می‌گیرد. پیشگیری غیر کیفری شامل تدابیری است که ماهیت غیر کیفری دارند و بیشتر در راستای پیشگیری از بزه و نه تکرار آن اتخاذ می‌شوند. پیشگیری اجتماعی از جدیدترین طبقه‌بندی انواع پیشگیری غیر کیفری است. اقداماتی را شامل می‌شود که در صدد تأثیرگذاری بر عوامل مؤثر بر ارتکاب جرم‌اند و عمدتاً بر تغییر محیط‌های اجتماعی و انگیزه‌های مجرمانه متمرکز می‌شود. در پیشگیری اجتماعی، تأکید و تمرکز بر عوامل اجتماعی مؤثر در تکوین جرم است. این پیشگیری می‌کوشد با دست‌کاری و تغییر محیط و عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و غیره، ریشه‌های جرم را بخشکند. مدل پیشگیری اجتماعی تأکید زیادی بر «دلایل ریشه‌ای» جرم دارد (نعمتی، ۱۳۹۱: ۶).

پیشگیری اجتماعی به دو قسمت پیشگیری اجتماعی رشدمدار و پیشگیری اجتماعی جامعه‌مدار تقسیم می‌شود. پیشگیری اجتماعی جامعه‌مدار در تلاش است که با اتخاذ تدابیر و اقدامات مناسب برای از بین بردن یا کاهش عوامل جرم‌زا بر محیط اجتماعی و عمومی اثرگذارد؛ مثل ایجاد مکان‌های تفریحی یا احداث فضای سبز و نظایر این‌ها، اما پیشگیری اجتماعی رشدمدار به دنبال آن است که با شناسایی عوامل خطر، تقویت حمایتی و مداخله زودرس، به ویژه درباره اطفال و نوجوانان، از ارتکاب بزهکاری پیشگیری کند (کاریو، ۱۳۸۱: ۵۴). به عبارت دیگر، در پیشگیری اجتماعی نقش خانواده، آموزش، وسایل ارتباط جمعی و سیاست‌های کلی اجتماعی بسیار اهمیت دارد (مظفرزاده، ۱۳۹۱: ۱۱۰). بنابراین، پیشگیری اجتماعی از جرم از نتایج پیشگیری فردی یعنی اقدام‌های اصلاحی-درمانی نیز استفاده نموده است. (نجفی ابرند آبادی، ۱۳۹۰: ۹۹).

از جمله ابزارهایی که می‌تواند در پیشگیری اجتماعی از جرائم نقش بسزایی ایفا کند، گسترش «تربیت‌بدنی و ورزش» در سطوح مختلف جامعه است



## تبیین نقش بازدارنده ورزش از بزهکاری

پدیده جنایی و در ابعاد گسترده آن، بزهکاری علل و عوامل گوناگونی دارد. در آموزه‌های جرم‌شناختی، دلایل ارتکاب جرائم به صورت نظریه‌های گوناگونی ارائه گردیده است که با مذاقه در این نظریه‌ها و توجه به علل تکوین جرائم اثبات می‌شود که در کنار دیگر ابزارهای سیاست جنایی- از قبیل تدوین قوانین کیفری و ضمانت اجراهای مدنی و جزایی- می‌توان به کاهش نرخ جرائم در جامعه از طریق ابزارهای اجتماعی چون ورزش و تربیت‌بدنی دست یافت. به عبارت دیگر، «کارکرد اجتماعی تربیت‌بدنی و ورزش در توسعه و تحکیم روابط انسانی، کارکردی زیربنایی و بنیادی است که در کل ساختار جامعه و روابط موجود بین اقشار و آحاد اجتماعی تأثیرات قابل توجهی می‌گذارد. (آقاپور، ۱۳۶۸: ۲). در ادامه به برخی از مهم‌ترین دلایل نقش بازدارنده ورزش از جرائم با تأکید بر نظریات جرم‌شناختی اشاره می‌گردد.

## - نقش ورزش در کاهش تنش‌های اجتماعی و تعامل با نظریه فشار

نظریه فشار (strain theory) که «تئوری آنومی» یا «نظریه فشار ساختاری» هم نامیده می‌شود، رفتارهای انحرافی را نتیجه تنگناهای جامعه می‌داند که برخی از مردم را وادار به کج‌روی می‌کند. رابرت مرتن، جامعه‌شناس آمریکایی، پس از «امیل دورکیم»، نظریه فشار ساختاری خود را بر پایه نظریه بی‌هنجاری او تعمیم داد. مرتن آنومی یا بی‌هنجاری را به شرایطی اطلاق می‌کند که هنجارهای جامعه با واقعیت‌های زندگی در تطابق نیست. در واقع، این نظریه، انحراف را نتیجه تنگناهای ساختاری می‌داند که مردم را تحت مضیقه قرار می‌دهد (ستوده، ۱۳۸۴: ۱۲۹). طبق نظریه فشار، علت اصلی جرم را باید گسست اجتماعی یا فرایندهایی اجتماعی به حساب آورد که نشان‌دهنده وجود نوعی فشار اجتماعی در درون جامعه است. کانون عمده تحلیل در این نظریه بر فشارهایی متمرکز است که با فرصت‌های ساختاری و فرایندهای فرهنگی پیوند دارد. به عبارت دیگر، علت جرم را می‌توان در ناکافی یا نامناسب بودن ابزارها یا فرصت‌های دستیابی به برخی هدف‌ها دید. در واقع نظریه فشار، واکنش مناسب در برابر جرم را از نوع افزایش فرصت‌ها می‌داند؛ یعنی تدبیری که با هدف کاهش فشارهای اجتماعی صورت می‌گیرد و می‌تواند در قالب‌های گوناگونی مانند برنامه‌های آموزشی و برنامه‌های تفریح و سرگرمی برای افراد و گروه‌های مختلف انجام پذیرد. لذا از نظر پیشگیری از جرم، نظریه فشار از اقداماتی پشتیبانی می‌کند که هدف آن‌ها گسترش فرصت‌های اجتماعی و ترویج فعالیت‌های سالم در میان گروه‌هاست. (وایت، ۱۳۹۲: ۱۴۵-۱۴۴). بنابراین، با استعاره گرفتن از نظریه فشار- که از نظریات مطرح جرم‌شناسی تلقی می‌گردد-

با استعاره گرفتن از نظریه فشار- که از نظریات مطرح جرم‌شناسی تلقی می‌گردد- می‌توان با ایجاد و گسترش فعالیت‌ها و تفریحات سالم و از رهگذر ورزش و تربیت‌بدنی، به تضعیف فشارهای روانی و روحی کمک کرد

می‌توان با ایجاد و گسترش فعالیت‌ها و تفریحات سالم و از رهگذر ورزش و تربیت‌بدنی، به تضعیف فشارهای روانی و روحی کمک کرد و از تنش‌های اجتماعی و حادث‌ترین نوع آن یعنی بزهکاری و ناهنجاری پیشگیری نمود.

## - تعامل امر ورزش با یافته‌های نظریه کنترل اجتماعی

طبق نظریه کنترل اجتماعی، افرادی که به گروه‌های اجتماعی همانند خانواده، مدرسه و همسالان سخت وابسته‌اند، کمتر احتمال دارد که مرتکب اعمال بزهکارانه شوند. مهم‌ترین عناصر بستگی اجتماعی از منظر این نظریه عبارت‌اند از «وابستگی، پایبندی و در آمیختگی». تأکید متغیر در آمیختگی بر مشاهده این باور همگانی استوار است که مشغول بودن، فرصت فعالیت‌های بزهکارانه را محدود می‌کند (ولد، ۱۳۸۰: ۲۸۳). به زعم تراویس هیرشی، که نظریه «کنترل و تقیید اجتماعی» را ارائه نمود، گسستگی پیوند فرد با اجتماع موجب گسترش بزهکاری می‌گردد. وی معتقد است پیوند اجتماعی از چهار مؤلفه اساسی تشکیل شده است که از جمله آن‌ها «تعهد»<sup>۴</sup> به معنای صرف وقت و انرژی در فعالیت‌هایی مانند عضویت در باشگاه‌های ورزشی و «درگیر بودن»<sup>۵</sup> یا انواعی از الگوهای زیستی، که شکل‌دهنده انواع فرصت‌های آتی و درازمدت برای فرد هستند؛ یعنی سرگرم بودن جوانان به امور متعارف همانند تربیت‌بدنی و ورزش، از میزان قرار گرفتن آنان در معرض فرصت‌های نامتعارف و بزهکارانه می‌کاهد. طبق این نظریه، احتمال بزهکار شدن جوانانی که به والدین، مدرسه و باشگاه‌های ورزشی و نهادهای تفریحی سالم و سایر منابع کنترل اجتماعی دل‌بستگی دارند، کم است. بنابراین، درگیر ساختن نوجوانان و جوانان در فعالیت‌های سازنده‌ای چون ورزش و فراهم نمودن عدالت توزیعی امکانات ورزشی در حوزه سیاست‌گذاری از دیدگاه کارورزانه در پیشگیری از جرائم نقش مهمی ایفا خواهد کرد.

## - همسوگری نتایج تربیت‌بدنی با تئوری معاشرت‌های افتراقی

طبق نظریه معاشرت‌های ترجیحی یا افتراقی (Differential Association) که توسط ادوین ساترلند ارائه گشته است و نیز نظریه «قانون تقلید» گابریل تارد، رفتار جنایی، پدیده‌های اکتسابی و آموختنی است و به عبارت دیگر، ارثی نیست (ولد، ۱۳۸۰: ۲۵۸-۲۵۱). این یادگیری در تعامل و ارتباط با دیگران، به ویژه در داخل گروه‌های صمیمی و دوستانه، کسب می‌شود. براساس این دو نظریه، بزهکاری نیز به عنوان یک رفتار خلاف هنجار از طریق تقلید و یادگیری گسترش می‌یابد و هم‌نشینی با گروه‌ها و حاملان ناهنجاری‌ها و رفتارهای مجرمانه می‌تواند

به گسترش جرائم در جامعه منجر شود. «نظریهٔ معاشرت‌های افتراقی این یافته‌ها را تأیید می‌کند که بزهکاری جوانان در صورتی بیشتر خواهد بود که تماس با محیط و الگوهای عرفی، ضعیف و دسترسی به محیط و الگوهای انحرافی قوی باشد (مظفرزاده، ۱۳۹۱: ۴۵۱). با عنایت به مراتب گفته شده، با اتخاذ تدابیری مبتنی بر ترویج فرهنگ ورزش و تربیت مربیان و دست‌اندرکارانی که علاوه بر فنون ورزشی به گسترش فرهنگ اخلاقی نیز همت گمارند و ایجاد امکانات یکسان برای تمامی افراد جامعه در بهره‌برداری از امکانات تفریحی و ورزشی، می‌توان ضمن درگیر کردن جوانان با فعالیت‌های سازندهٔ بدنی، از هم‌نشینی آنان با گروه‌های مستعد بزهکاری ممانعت و پیشگیری کرد و در نتیجه، به کاهش نرخ جرائم کمک نمود.

### – تأثیر ورزش بر سائق‌های روانی و تعامل با تئوری ناکامی – پرخاشگری

تئوری ناکامی – پرخاشگری مبتنی بر مجموعه‌ای از دیدگاه‌های نظری است که پرخاشگری را به طور عمده ملهم از یک سائق بیرونی برای آسیب وارد کردن به دیگران در نظر می‌گیرد. این رهیافت در چند تئوری مختلف منعکس شده است که جملگی بر این باورند که شرایط بیرونی مانند ناکامی، فقدان وجهه و احساس اجحاف، سائق‌ی نیرومند برای ایجاد رفتار آسیب‌زا محسوب می‌شود. پذیرفته شده‌ترین تئوری در این مجموعه تئوری مرسوم به ناکامی – پرخاشگری است. در این تئوری، پرخاشگری برآیند فرایندی در نظر گرفته می‌شود که در خلال آن افراد از دستیابی به هدف یا اهداف خویش باز می‌مانند و احساس ناکامی در آن‌ها شکل می‌گیرد. ناکامی حاصل از چنین فرایندی، در نهایت سبب بروز حرکات و رفتارهای پرخاش‌جویانه و خشونت‌آمیز بین افراد می‌گردد. مهم‌ترین هدف یا اهدافی که به عنوان محور آسیب مورد توجه قرار می‌گیرند، منبع یا منابع ناکامی هستند. تئوری ناکامی – پرخاشگری از یک سو، ناکامی را موجد انگیزه‌های پرخاش‌جویانه و پرخاش‌گرایانه می‌داند و از دیگر سو، ریشهٔ هر گونه پرخاشگری را در عوامل پیشین موجد ناکامی جست‌وجو می‌کند. در آغاز، نظریه‌پردازان این تئوری عنوان می‌کردند که ناکامی همواره به نوعی پرخاشگری منجر می‌گردد و پرخاشگری نیز به نوبهٔ خود نتیجه و حاصل نوعی ناکامی است (محسنی تبریزی، ۱۳۸۳: ۱۳۷). پژوهش‌هایی که تأثیرات پرخاشگری را بررسی کرده‌اند، نشان داده‌اند که تحمّل شرایط مسئله‌زایی که نوجوانان، خواه ناخواه با آن روبه‌رو می‌شوند، پیامدهای روانی و جسمانی زبان‌آوری چون اضطراب و افسردگی، اختلال‌های تن و روان، پاسخ‌های نامطلوب مانند مصرف مواد مخدر و تحریف واقعیت را برای آن‌ها به بار می‌آورد.

بی‌شک، چنین پیامدهایی میزان آسیب‌پذیری فرد را به گونه‌ای فزاینده افزایش می‌دهد که این نیز خود، برای نظام‌های بین فردی و اجتماعی پیامدهایی چون در فاصله ماندن یا منحرف شدن از ایفای نقش بهنجار دارد (شریفی در آمدی، ۱۳۸۴: ۴۲-۴۰). بنابراین، ناکامی می‌تواند منجر به رفتارهای پرخاشگرانه شود و خشونت و رفتارهای تهاجمی می‌تواند زمینه‌ساز بزهکاری باشد. از این رو با فراهم نمودن امکانات ورزشی برای اقشار جامعه، می‌توان ضمن ایجاد پیوند و علقهٔ اجتماعی و جلب مشارکت‌های همسالان و اقدامات حمایتی و تشویقی به کنترل رفتارهای تهاجمی و پرخاش‌گرایانهٔ جوانان کمک نمود. «همچنین طبق آموزه‌های جرم‌شناختی، یکی از عواملی که زمینه‌ساز گسترش جرائم می‌گردد، بیکاری و بطالت است» (نعمتی، ۱۳۹۱: ۵۰). پرواضح است که بطالت و بیکاری افراد علاوه بر تحلیل بردن همیت و تضعیف روحیهٔ سرزنده انسان‌ها می‌تواند موجبات گرایش به کج‌رفتاری و نابهنجاری را فراهم سازد. در مقابل، ورزش می‌تواند موجب درگیر شدن افراد در فعالیت‌های سالم و جلوگیری از خمودگی جسم و روح آنان و مانع از رفتارهای پرخطر اجتماعی‌شان شود.

### – نقش پیشگیرانهٔ تربیت بدنی و همسویی با نظریه‌های خرده فرهنگ بزهکاری

نظریات خرده فرهنگی، علل ارتکاب جرم را در شکل‌گیری خرده فرهنگ بزهکاری و هنجارهای مجرمانه جست‌وجو می‌نمایند. در ادامه به برخی از مهم‌ترین نظریه‌های خرده فرهنگی اشاره می‌شود.

**نظریهٔ پسران بزهکار:** آلبرت. کی. کوهن<sup>۹</sup> (۱۹۵۵) بر منابع ساختاری فشار که منجر به سازواره‌های کژروانه توسط طبقهٔ پایین می‌شوند تأکید کرد ولی آن را در میان پسران نوجوان طبقهٔ پایین به کار برد. از دیدگاه کوهن به جای ناتوانی در نیل به موفقیت مادی، ناتوانی در به دست آوردن موقعیت و پذیرش در جامعه متعارف است که موجب فشار می‌شود (جوانمرد، ۱۳۸۹: ۱۱۴). وی از فرق‌گذاری کلاسیک میان جایگاه اکتسابی – که در رقابت با یک گروه به دست می‌آید – و جایگاه اسنادی – که به واسطهٔ نیک‌نهادی خانوادهٔ شخص حاصل می‌شود – بهره جست. از منظر وی، رقابت برای به دست آوردن جایگاه پابرجا معمولاً در مدرسه صورت می‌گیرد. جوانی که هیچ‌گونه جایگاه اسنادی ندارد و در رقابت برای به دست آوردن جایگاه اکتسابی نوعاً بازنده است، تحت فشار شدیدی قرار می‌گیرد که می‌تواند علیه ارزش‌های طبقهٔ متوسط طغیان کند (ولد، ۱۳۸۰: ۲۲۷). لذا کوهن مدعی است که خرده فرهنگ‌های شکل گرفته در میان جوانان را می‌توان حاصل تضاد موجود میان فرهنگ این

«طبق آموزه‌های جرم‌شناختی، یکی از عواملی که زمینه‌ساز گسترش جرائم می‌گردد، بیکاری و بطالت است»

طبقه و فرهنگ طبقه متوسط دانست. به بیان دیگر، او خرده فرهنگ‌های یادشده را نوعی نظام فرهنگی جایگزین به حساب می‌آورد؛ نظامی که شکل‌گیری و رشد آن محصول دو عامل است: نخست فرصت‌های فروبوسته بر جوانان و دیگر، عزت‌نفس پایینی که این افراد بدان دچارند. به نظر کوهن، این گروه به جای آنکه موفقیت را بر حسب معیارهای مرسوم بسنجد، نگاه خود را به اهدافی جایگزین می‌دوزد که مستقیماً و بیشتر با تجارب طبقاتی خود آنان ارتباط دارد. بدین ترتیب، کوهن دو پدیده جرم و بزه جوانان را به چشم رفتارهای جمعی می‌نگرد. رفتاری که با آروزها چشم‌داشت‌ها و تجربه‌های زیسته و مختلف مربوط به دو نوع دسته‌بندی طبقاتی متفاوت پیوند می‌خورد. لذا وی خرده فرهنگ بزهکاری را نشئت گرفته از تضاد فرهنگی توصیف می‌کند و این نظام فرهنگی جایگزین را محصول دو عامل فوق می‌داند. همچنین کلوارد و اوهلین بر این باورند که جرائم از محرومیت دسترسی به غایت‌های اجتماعی ناشی می‌گردد (وایت، ۱۳۹۲: ۱۶۰-۱۶۱). با توجه به مباحث مذکور می‌توان اذعان داشت که با گسترش فعالیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی ضمن تضعیف خمودگی می‌توان به تقویت جایگاه اکتسابی افراد و افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس جوانان کمک نمود و بدین ترتیب، از درگیر شدن آنان در اعمال غیرقانونی و ناهنجار پیشگیری نمود.

**مهم‌ترین هدف  
یا اهدافی که  
به عنوان محور  
آسیب مورد  
توجه قرار  
می‌گیرند، منبع  
یا منابع ناکامی  
هستند**

**نظریه فرصت‌های ترجیحی:** ریچارد کلوارد<sup>۱۰</sup> و لوید اوهلین<sup>۱۱</sup> نظریه فرصت افتراقی یا ترجیحی را برای بزهکاری ارائه نمودند. از نظر آنان، نظریه بی‌هنجاری- فشار مرتون به‌طور نادرست بر این است که افراد طبقه پایین- که از دسترسی به فرصت‌های مشروع محروم‌اند- به‌طور خودکار به فرصت‌های نامشروع دسترسی دارند. در میان پسران نوجوان، محرومیت از وسیله‌های مشروع باعث ایجاد فشار به سوی فعالیت‌های بزهکارانه می‌شود ولی اینکه آن‌ها در کدام نوع از الگوهای بزهکاری دخیل خواهند شد، بستگی به این دارد که جامعه چه فرصت‌های نامشروعی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. به بیان دیگر، کلوارد و اوهلین مدعی بودند که ساختارهای نامشروع فرصت، در موقعیت‌هایی شکل می‌گیرد و رشد می‌یابد که افراد همچنان در طلب هدف‌های تعریف‌شده فرهنگی برمی‌آیند، اما فرصت‌های مشروع یا از آنان دریغ می‌شود و یا اینکه اصولاً وجود ندارد. در واقع، همه طبقات اجتماعی هدف‌های اولیه و یکسان فرهنگی دارند اما برخی از افراد از دسترسی به این غایت‌های مطلوب اجتماعی محروم می‌مانند. این نکته بدین معناست که از نگاه آن دو، جرم طبیعی به راستی جمعی دارد و فرد آن را از همسالان خود فرا می‌گیرد (وایت، ۱۳۹۲: ۱۶۱). بنابر آموزه‌های فوق باید اذعان داشت که با توزیع عادلانه مراکز تفریحی و ورزشی در نقاط مختلف شهرها و روستاها، می‌توان فرصت‌های مشروع در دسترس را برای جوانان و نوجوانان افزایش داد و از سقوط آنان در کج‌زوی و بزهکاری جلوگیری کرد. نظریه علائق کانونی: والت. بی. میلر<sup>۱۲</sup> نیز بر بزهکاری باندهای مردان طبقه پایین یا به اصطلاح گروه‌های گوشه خیابان در محله‌های محروم اقتصادی تمرکز کرد. میلر نیز با نظریه‌پردازان بی‌هنجاری- فشار موافق بود که ارتکاب رفتار بزهکارانه با انگیزه تلاش برای به دست آوردن اهداف مطلوب صورت می‌گیرد ولی اعتقاد داشت که رفتار بزهکارانه یک سازگاری جوانانه با فرهنگ متمایز طبقه پایین است. بزهکاری یک راه به دست آوردن پذیرش براساس انتظارات این خرده فرهنگ طبقه پایین است. (وایت، ۱۳۹۲: ۱۱۸) با گسترش فرهنگ ورزش همگانی در میان تمامی اقشار جامعه و افزایش تعداد مراکز مختلف ورزشی کم‌هزینه و یا رایگان، می‌توان علائق کانونی و فرهنگی افراد را تغییر داد و آن‌ها را به سوی فعالیت‌های سالم و سازنده کشاند و بدین ترتیب، از میزان ناهنجاری‌های اخلاقی به میزان در خور توجهی کاست. همچنین در نظریات فوق، یکی از مهم‌ترین علل ارتکاب جرائم، محرومیت از فرصت‌ها و عزت‌نفس پایین افراد عنوان شده است. از این‌رو در پیشگیری اجتماعی جرم، با استناد به مباحث مذکور می‌توان اذعان داشت که با ایجاد فرصت‌های برابر اجتماعی و نیز ترویج





## نتیجه‌گیری

ورزش به تقویت عزت‌نفس افراد، افزایش کرامت درونی انسان‌ها، گرایش جوانان به گروه‌های سالم ورزشی، تضعیف خرده فرهنگ بزهکارانه و جایگزینی ارزش‌های اجتماعی با الگوهای مجرمانه، کمک شده و از افزایش بزهکاری جلوگیری می‌شود.

**نظریه سرگردانی و تردید:** دیوید ماتزا<sup>۱۳</sup> علت بزهکاری را حالت «سرگردانی و تردید»<sup>۱۴</sup> نسبت به ارزش‌های اجتماعی می‌داند؛ با این توضیح که طرفداران نظریه «خرده فرهنگ بزهکاری» مدعی‌اند که جوان بزهکار دارای مجموعه‌ای از ارزش‌ها و عقاید است که موافق کج‌رفتاری است، اما ماتزا معتقد است که جوان به ارزش‌های بزهکارانه کاملاً دل نمی‌بندد بلکه نسبت به ارزش‌های دو گروه موافق قانون و مخالف قانون، حالتی میانه دارد و سرانجام این تردید و سرگردانی وی را به رفتارهای بزهکارانه سوق می‌دهد. به عبارت دیگر، «فرد بزهکار در برزخی میان اعمال قراردادی (مشروع) و اعمال غیر قراردادی (جرائم) سرگردان است و به تناوب، به مقتضیات هر یک پاسخ می‌دهد؛ گاه به سمت یکی گرایش پیدا می‌کند و گاه به سمت دیگری، ولی به هیچ‌یک پایبندی ندارد و از تصمیم‌گیری می‌گریزد» (نجفی ابرندآبادی، ۱۳۹۰: ۱۳۸). با این وصف، دیوید ماتزا نیز معتقد است که خرده فرهنگ بزهکاری از گونه‌هایی خاص از ارزش‌های زیرزمینی<sup>۱۵</sup> شکل می‌گیرد؛ ارزش‌هایی از قبیل خطرپذیری، ماجراجویی، سرگرمی و تفریح ناسالم؛ ارزش‌هایی که بخشی از جامعه متعارف را تشکیل می‌دهند اما گاه در عمل به آن‌ها، بیش از حد زیاده‌روی می‌شود. در نگاه ماتزا، واکنش جوانان و نوجوانان در پاسخ به محدود بودن امکان دسترسی به فرصت‌ها، متوسل شدن به گونه‌هایی از «هیجان خودساخته»<sup>۱۶</sup> است که ممکن است به شکل رفتار مجرمانه بروز یابد (وایت، ۱۳۹۲: ۱۶۲-۱۶۱). پرواضح است که اکثریت قریب به اتفاق جوانان به ورزش و تربیت‌بدنی رغبت نشان می‌دهند؛ لذا با توجه به علاقه‌مندی جوانان به ورزش می‌توان ضمن برخورداری جامعه از افراد سالم از نظر فیزیکی و بهداشت جسمانی با به‌کارگیری مریبان با اخلاق و روانشناسان و حتی جرم‌شناسان در کادر باشگاه‌ها به تربیت روحی و تزکیه اخلاقی جوانان مبادرت ورزید. همچنین، گسترش فرهنگ ورزش همگانی موجب تقویت ارزش‌های ورزشی مثبت و هنجارهای اجتماعی می‌شود و به کم‌رنگ شدن حذف ضدازش‌های کج‌روانه منتهی می‌گردد. بنابراین، نهادهای ورزشی علاوه بر نقش صرف ورزشی می‌بایست به تربیت جوانان متعهد و شایسته نیز همت گمارند و رسالت‌های اخلاقی را بیش از پیش در سرلوحه برنامه‌های خود قرار دهند.

امروزه جرائم از آسیب‌های اجتماعی انکارناپذیر همه جوامع تلقی می‌گردند. بزهکاری به عنوان یک پدیده نامطلوب اجتماعی علل و عواملی دارد که با شناخت دقیق و علمی آن‌ها می‌توان تا اندازه‌ای به کنترل این پدیده مبادرت ورزید. از این‌رو، پیشگیری از بزهکاری و به ویژه شکل نوین آن - یعنی پیشگیری اجتماعی از جرم - دارای کاربردهای فراوانی در سیاست جنایی هر جامعه و رهیافتی کم هزینه و عقلانی در تحدید ریشه‌ای جرایم به شمار می‌آید. پیشگیری اجتماعی از جرم از ابزارهای گوناگونی برای کاهش جرائم استفاده می‌کند و یکی از ابزارهای مهم آن را می‌توان برنامه‌های ورزشی و تربیت‌بدنی دانست. طبق نظریات رایج جرم‌شناختی، از جمله دلایل ارتکاب جرائم گسستگی پیوند اجتماعی فرد با جامعه، فشارهای روانی، محرومیت، فرصت‌های ناعادلانه، بیکاری و بطالت، ناکامی و سرخوردگی، گرایش به گروه‌های مستعد بزهکاری، الگوپذیری از خرده فرهنگ مجرمانه و معاشرت با افراد هنجارشکن و خاطی است. با گسترش ورزش در جامعه می‌توان به تحکیم پیوندهای اجتماعی افراد با جامعه، کاستن از فشارهای روحی، درگیر نمودن جوانان با فعالیت‌های سازنده و مفید، حذف هم‌نشینی با حاملان ناهنجاری، پربارتر نمودن اوقات فراغت، اجتناب از خمودگی و بطالت، ارائه الگوهای موفق و ارزش‌های اجتماعی، تقویت عزت‌نفس و کرامت انسان‌ها، کنترل و جهت‌دهی هیجان‌ها به فعالیت‌های مثبت، حذف گروه‌های بزهکارانه و کنترل رفتارهای پرخطرگانه و در نهایت، کاستن از نرخ جرائم و تضمین امنیت اجتماعی - قضایی مبادرت ورزید. با توجه به مطالب مطرح شده، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که نهاد ورزش یکی از ارکان زیربنایی هر اجتماعی است که علاوه بر تربیت قوای جسمانی و فیزیکی، می‌تواند در ابعاد اجتماعی و جامعه‌شناسی جنایی و به ویژه در راستای پیشگیری از جرائم و ناهنجاری‌ها، نقش مفید و ارزنده‌ای ایفا نماید. بنابراین، تخصیص منابع و امکانات گسترده‌تر در ترویج فرهنگ ورزش و توزیع عادلانه امکانات و برنامه‌های ورزشی نسبت به افشار مختلف جامعه و به ویژه نوجوانان و جوانان در تمامی نقاط کشور الزامی و اجتناب‌ناپذیر است تا بدین طریق بتوان به کاهش میزان جرائم و بزهکاری در جامعه و پیشگیری اجتماعی از کج‌روی کمک کرد.

## بی‌نوشت‌ها

1. desnormes

## ۲. در باب تعلیمی

3. Legal formal

4. penalty

5. sanction

۶. سیاست جنایی «criminal policy» عبارتست از مجموعه تدابیر، اقدام‌ها، شیوه‌ها و ابزارهای کیفری، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی که قانون‌گذار در چارچوب قوانین و مقررات به منظور پیشگیری از پدیده مجرمانه (بزه و انحراف) و مبارزه با آن در اختیار مقامات ذی‌ربط دولتی و اجتماعی قرار می‌دهد. (رایجیان اصلی، ۱۳۸۱: ۳۴).

7. Commitment

8. involvement

9. Albert k. cohen

10. Richard Cloward

11. Loyd Ohlin

12. Walter B. Miller

13. david matza

14. Drift

15. subterranean values

16. manufactured excitement

## منابع

۱. آقاپور، مهدی. (۱۳۸۸) جامعه‌شناسی ورزشی. تهران: سازمان تربیت‌بدنی جمهوری اسلامی ایران، دفتر تحقیقات و آموزش.
۲. جوانمرد، بهروز. (۱۳۸۹). نظریه‌های بی‌سازمانی اجتماعی، بی‌هنجاری و فشار، نشریه تعالی حقوق، سال ۳، ش ۱۲.
۳. حسینی، محمد (۱۳۹۳). سیاست جنایی در اسلام و در جمهوری اسلامی ایران. تهران: سمت.
۴. رایجیان اصلی، مهرداد (۱۳۸۱). بزهدید در فرایند کیفری. تهران: انتشارات خط سوم.
۵. ستوده، هدایت‌الله (۱۳۸۴). آسیب‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات آوای نور.
۶. شریفی درامدی، پرویز (۱۳۸۴). تأثیر شناخت درمانگری حرمت خود بر میزان پرخاشگری نوجوانان بزهدیده، اندیشه‌های نوین تربیتی، نشریه دانشگاه الزهراء، دوره ۱۵، ش ۲ و ۳.
۷. کارپو، روبر (۱۳۸۱). مداخله روان‌شناسی - اجتماعی زودرس در پیشگیری از رفتارهای مجرمانه، مترجم: علی حسین نجفی ابرند آبادی، مجله تحقیقات حقوقی دانشگاه شهید بهشتی، ش ۳۵ و ۳۶.
۸. کلارکسون، سی. ام (۱۳۷۴). تحلیل مبانی حقوق جزا مترجم: حسین میرمحمد صادقی. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
۹. محسنی تبریزی، علیرضا (۱۳۸۲). وندالیسم. تهران: انتشارات آن.
۱۰. مظفری‌زاده، سجاد (۱۳۹۱). ترمینولوژی جرم‌شناسی. تهران: شرکت نشر بهینه فراگیر.
۱۱. نجفی ابرندآبادی، علی حسین؛ هاشمی‌بیگی، حمید (۱۳۹۰). دانشنامه جرم‌شناسی. تهران: کتابخانه گنج دانش.
۱۲. نعمتی، لیلیا (۱۳۹۱). تحلیل جرم‌شناختی پیشگیری از بزهدیدگی و بزهکاری در بازار: مدرسه حقوق نشریه کانون وکلای دادگستری اصفهان، سال هفتم، شماره ۳.
۱۳. نعمتی، لیلیا (۱۳۹۱). راهکارهای پیشگیری از وقوع جرم. تهران: روزنامه رسالت، سال بیست‌وهفتم، شماره ۷۷۵۲۳.
۱۴. وایت، راب؛ هینز، فیونا (۱۳۹۲). جرم و جرم‌شناسی، ترجمه علی سلیمی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۵. ولد، جورج؛ برنارد، توماس (۱۳۸۰). جرم‌شناسی نظری (گذری بر نظریه‌های جرم‌شناسی). مترجم: علی شجاعی. تهران: سمت.

مقدمه  
بازی معنای شفاف دارد و فعالیت‌های محبوب برای همه است. همه کودکان و حتی بالغان دوست دارند بازی کنند. توانایی و آزادی‌هایی که در بازی وجود دارد بسیاری از ارزش‌ها را برای کودکان حفظ کرده و از این طریق به کودکان که در بازی مطرح است، فرایند اجتماعی شدن آن‌هاست و در جریان بازی از نیازهای کودکان که در بازی مطرح است و می‌تواند بخشی از میراث فرهنگی را در هویت فرهنگی هر گروهی، این نیاز اساسی بر طرف می‌شود. فرایند اجتماعی شدن آن‌هاست و در پهنه ورزش نشان دهد. این ورزش‌ها علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی، باعث برقراری پیوندی عمیق با زندگی و معیشت مردم در دوره‌های گذشته می‌شوند که از مهم‌ترین اجزای فرهنگ مردم هر ناحیه است. نویسنده این مقاله کوشیده است قوانین و مقررات سه رشته ورزشی را که جزو بازی‌های سنتی کشورمان بوده و در مدارس و بین دانش‌آموزان محبوبیت خاصی دارد، تشریح کند.

# قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی هفت‌سنگ، طناب‌کشی و داژبال

کلیدواژه‌ها: قوانین و مقررات، هفت سنگ، طناب‌کشی، داژبال  
حجت صادقی خلیل آباد  
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزگار درس تربیت بدنی،  
شهرستان خلیل آباد، خراسان رضوی



## - نام بازی: هفت سنگ

- اهداف کلی: ایجاد روحیه همکاری، تقویت

مهارت نشانه‌گیری و بهبود سرعت

- اهداف جزئی: پرورش روحیه ایثار، ایجاد

رقابت سالم و تمرکز حواس

- هر تیم شامل ۵ بازیکن (۴ نفر اصلی و ۱ نفر

ذخیره) است.

- مسابقات با توپ مینی‌هندبال شماره ۱ و

هفت عدد مکعب چوبی از شماره‌های ۱ الی ۷

که شماره‌گذاری آن در یک طرف انجام می‌شود.

چوب‌ها باید به ترتیب از پایین به بالا چیده

شوند.

- لباس بازیکنان به یک شکل است. شماره

پیراهن در وسط پشت ۲۰ سانتی‌متر و در وسط

جلو ۱۵ سانتی‌متر و به پهنای ۲ سانتی‌متر است.

هر گونه تصمیم‌گیری در موارد پیش‌بینی

نشده به عهده کمیته فنی مسابقات خواهد بود.

## شرح بازی

شروع بازی با قرعه‌کشی است و برنده قرعه،

حق انتخاب مدافع یا مهاجم بودن را دارد. تیم

مهاجم به فاصله ۷ متر از سنگ‌ها، پشت خط

شروع (خط پرتاب) قرار می‌گیرد. تیم مدافع

نیز مقابل تیم مهاجم پشت نیم‌دایره مستقر

می‌شود.

با سوت داور، نفر اول تیم مهاجم توپ را با

دست از پشت خط پرتاب، به سمت سنگ‌ها

در مدت کمتر از ۳ ثانیه پرتاب می‌کند. اگر

توپ به سنگ‌ها اصابت نکند، نفر بعدی تیم

مهاجم پرتاب را انجام می‌دهد. پس از اینکه

سنگ‌ها به زمین ریخته شد، بازیکنان مدافع

توپ را برمی‌دارند و سعی می‌کنند با پاس‌کاری

و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن

سنگ‌ها را دارند، با توپ بزنند. بازیکنی که توپ

به او اصابت کند، از زمین بازی خارج می‌شود.

اگر مدافعان همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند،

برنده خواهند شد اما اگر قبل از اینکه همه

بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی

موفق به چیدن سنگ‌ها شود، آن تیم برنده بازی

## قوانین و مقررات

۱. بازی در سه ست و حداکثر زمان در هر ست

۵ دقیقه است.

۲. تیمی برنده بازی است که بیشترین امتیاز را

کسب کند. در مرحله حذفی، در صورت تساوی

بازی در ۲ دقیقه وقت اضافی با قرعه‌کشی مجدد

انجام می‌پذیرد.

۳. زمین بازی ۱۵-۱۴ متر (نصف زمین

بسکتبال) است.

۴. در صورتی که بازیکنان مهاجم هیچ‌کدام

نتوانند سنگ‌ها را هدف قرار دهند، تیم مدافع،

برنده آن ست خواهد بود.

۵. در صورتی که بازیکن مدافع توپ را بیش از

۵ ثانیه در دست خود نگه دارد، خطای ۵ ثانیه

اعلام می‌شود و بازیکن خطاکار اخراج می‌گردد

(قانون ۵ ثانیه).

۶. بازیکن مهاجم بعد از چیدن سنگ‌ها اگر

دست خود را بالا ببرد (قبل از اعلام هفت‌سنگ

توسط وی)، مدافعان حق زدن وی را ندارند.

۷. خارج شدن توپ از زمین خطاست و بازیکن

مدافع می‌تواند برای آوردن توپ از زمین خارج

شود.

۸. هر تیم مدافع حق دارد مدت ۲۰ ثانیه توپ

را نگه دارد. در این زمان، اگر پرتابی صورت ندهد

خطا محسوب می‌شود و بازیکنی که در لحظه

آخر توپ دارد، اخراج می‌شود (قانون ۲۰ ثانیه).

۹. زمان بازی برای هرگونه حادثه غیرقابل

پیش‌بینی متوقف می‌شود.

## خطاها

۱. لمس خط پرتاب توسط فرد پرتاب‌کننده

خطاست و باعث می‌شود آن فرد نوبت پرتاب را

از دست بدهد. در صورت ریخته شدن سنگ‌ها،

آن‌ها دوباره چیده می‌شوند.

۲. خارج شدن بازیکنان تیم مهاجم با توپ

و بدون توپ از زمین بازی خطاست و بازیکن

خطاکار باید زمین بازی را ترک کند. او در صورت

تمرد از خروج، بار اول کارت زرد و در صورت تکرار،

کارت قرمز دریافت می‌کند.

۳. بازیکنان مدافع نمی‌توانند مانع حرکت

افراد مهاجم شوند. آن‌ها می‌توانند با پاس‌کاری

و حرکت، مهاجمان را با توپ بزنند؛ در غیر

این صورت بازیکن خطاکار اخراج می‌شود.

۴. زدن بازیکنان مهاجم با پرتاب توپ صحیح

است. لمس کردن بدن مهاجم با توپ خطاست

و بازیکن خطاکار باید زمین بازی را ترک کند.

۵. عبور کامل یک پای مدافع از قوس نیم‌دایره

(قوس دفاع) خطاست و یک پرتاب اضافه به تیم

مقابل داده می‌شود (لمس خط خطا نیست).

۶. لمس بازیکنان مهاجم باید هنگام پرتاب در

نیم‌دایره مقابل خط پرتاب باشد.

یکی دیگر از  
نیازهای کودکان  
که در بازی مطرح  
است، فرایند  
اجتماعی شدن  
آن‌هاست و در  
جریان بازی  
گروهی، این نیاز  
اساسی برطرف  
می‌شود



می‌گویند. مسابقات در اوزان زیر برگزار می‌شود:  
۷۲-۶۸-۶۴-۶۰-۵۶-۵۲-۴۸

### فضا یا محوطه بازی:

زمین و محوطه طناب‌کشی باید صاف و هموار یا پوشیده از چمن باشد. طول محوطه طناب‌کشی باید حداقل ۳۰ متر و عرض آن بیشتر از ۲ متر باشد.

### نحوه گرفتن طناب:

هیچ ورزشکاری نباید طناب را جلوتر از نقطه‌ای که با رنگ یا نوار مشخص شده است، بگیرد. در آغاز هر بار کشیدن، اولین ورزشکار می‌تواند تا جایی که امکان دارد نزدیک علامت رنگی یا نوار طناب قرار گیرد.

هیچ حلقه یا گرهی نباید در طناب وجود داشته باشد. هیچ نقطه‌ای از طناب هم نباید به بدن ورزشکار قفل یا بسته شده باشد. هر ورزشکار باید طناب را با دستان لخت و بدون پوشش (دستکش) بگیرد؛ کف هر دو دست باید رو به بالا باشد و طناب از بین بدن و قسمت بالایی بازو ورزشکار عبور کند. وجود هر نوع مانعی که نگذارد طناب آزادانه حرکت کند، خطا محسوب می‌شود. پاها باید به سمت جلو دراز شوند و جلوتر از زانوها قرار داشته باشند و کلیه ورزشکاران در تمام وقت مسابقه باید همین حالت را حفظ کنند.

### برنده یک کشش

هر تیم زمانی برنده یک کشش است که طناب را در مسافت لازم - که با علامت مشخص شده است - حرکت دهد و آن قدر آن را بکشد که علامت مرکزی روی طناب از خط روی زمین بگذرد.

### امتیازدهی

هر تیم زمانی برنده مسابقه اعلام می‌شود که در ۲ کشش از ۳ کشش بر حریف چیره شود. هر تیم که در یک کشش برنده شود، یک امتیاز می‌گیرد و هر تیمی که در ۲ کشش متوالی برنده شود، مسابقه را می‌برد. تیمی که بتواند در ۲ بار کشش متوالی، ۲ بر صفر بر حریفش غلبه کند، ۳ امتیاز به دست می‌آورد و تیم بازنده هیچ امتیازی به دست نمی‌آورد. تیمی که در ۳ بار کشش با حساب ۲ بر ۱ بر حریفش غلبه کند، ۲ امتیاز و حریفش یک امتیاز کسب می‌کند. زمان استراحت: وقت استراحت بین هر کشش ۲ دقیقه است.

۷. ممانعت مهاجمان از اصابت توپ به بازیکنان خودی که در حال چیدن سنگ‌ها هستند، می‌تواند بیرون از قوس دایره و به صورت ثابت و بی حرکت باشد (توپ را با ضربه سر و دست و پا نمی‌تواند منحرف کند). در غیر این صورت، بازیکن خطاکار از زمین اخراج و تعداد سنگ‌هایی که بعد از آن چیده شده است، توسط داور برگردانده می‌شود و بازی ادامه می‌یابد.

۸. فقط بازیکن مدافعی که توپ دارد و قصد حمله داشته است، اجازه ورود به محوطه دایره را دارد.

۹. حداکثر فاصله خط محیطی با انتهای فضای سالن ۳ متر است.

### مقررات رشته طناب‌کشی

#### نام بازی: طناب‌کشی

**اهداف کلی:** رشد اجتماعی کودک، پرورش ماهیچه‌ها، افزایش نیروی استقامت

**اهداف جزئی:** ایجاد زمینه برای تلاش و رقابت سالم

طناب‌کشی ورزشی است تیمی که بین دو گروه ۸ نفره برگزار می‌شود. مسابقات این رشته مفرح ورزشی در داخل سالن، و خارج از سالن روی چمن و در ساحل دریا روی ماسه برگزار می‌شود.

#### لوازم و تجهیزات

الف: طناب: طول طناب حداقل ۴۰-۳۳ متر و قطر طناب (محیط) ۱۰ تا ۱۲ سانتی‌متر است. طناب نباید گره داشته باشد و دو سر آن نیز باید بسته باشد. جنس طناب باید از کنف باشد. در موقع مسابقات پنج نوار یا علامت رنگی روی طناب درج می‌شود.

الف) یک نوار رنگی در مرکز طناب (وسط) قرمز  
ب) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۳ متر از علامت مرکزی (وسط طناب) زرد  
ج) ۲ نوار رنگی هر کدام به فاصله ۵ متری از علامت مرکزی طناب (وسط طناب) مشکی

#### اوزان مسابقات طناب‌کشی

تعداد بازیکنان: اعضای یک تیم طناب‌کشی ۹ نفرند که ۸ نفر آن‌ها اصلی و یک نفر ذخیره است. مجموع وزن ورزشکاران در مسابقات برای جوانان، جوانان و بانوان به شرح زیر است. وزن بازیکنان: به مجموع وزن بازیکنان یک تیم

ورزش‌های بومی و محلی شاهدهی بر هویت فرهنگی هر کشوری در حوزه ورزش است و می‌تواند بخشی از میراث فرهنگی را در پهنه ورزش نشان دهد

## مقررات رشته داژبال (وسطی)

ورزش داژبال یکی از ورزش‌های سنتی ایرانیان است و از زمان‌های قدیم به‌عنوان یک بازی پرنشاط و همگانی مطرح و در بین اقشار مختلف مردم بسیار رایج بوده است.

این رشته ورزشی اکنون هم طرفداران زیادی در سنین مختلف دارد و به‌عنوان یک ورزش خانوادگی و کم‌هزینه در میان مردم کشور ما مطرح است.

ورزش جذاب داژبال، طی سال‌های اخیر در بسیاری از کشورهای دنیا بسط و گسترش یافته است و می‌توان آن را در سطح بین‌المللی در شکل‌های مختلف و با اسم‌هایی چون وسط بازی، وسطی، وسطا، وسط وسط، وسط تنا، وسطو، توپ در وسط، تک بال، آراداوردی، و داژبال بین‌المللی مشاهده کرد.

اهداف کلی: بالا بردن مهارت در اجرای حرکات انتقالی (پرتاب، دریافت، پاس‌دادن، دویدن، جهش)، تقویت روحیه همکاری، افزایش سطح هوشیاری، همیاری و دقت، ایجاد هماهنگی میان دستگاه عصبی و عضله‌ها، ایجاد هماهنگی بین چشم و اعضای بدن در نشانه‌گیری، ارتقای مؤلفه‌های آمادگی جسمانی (استقامت، قدرت، سرعت، توان، چابکی، عمل و عکس‌العمل، تعادل، انعطاف).

## تعداد بازیکنان

۱. مسابقه داژبال بین دو تیم (با عنوان تیم کنار و تیم وسط) برگزار می‌شود.
۲. هر تیم ۴ بازیکن اصلی و ۲ بازیکن ذخیره (در مجموع، ۶ بازیکن) دارد.

## لباس بازیکنان

۱. لباس بازیکنان داژبال عبارت است از بلوز ورزشی، شلوار گرم‌کن، جوراب ورزشی، کفش ورزشی (برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی در ناحیهٔ مچ پا، کفش ورزشی در صورت امکان ساق‌دار یا با مچ‌بند پا باشد).
۲. در قسمت جلو و پشت بلوز ورزشی هر یک از بازیکنان، می‌بایست یکی از شماره‌های ۱ الی ۶ (در قسمت وسط بلوز) حک شود.

## توپ بازی

۱. توپ داژبال، به شکل کروی، از جنس چرم یا مشابه، دارای تیوپ لاستیکی که داخل آن با فشار باد پر شود، به‌صورت آج‌دار، (شسبیه به توپ

هندبال) و دارای قابلیت بهینه در پرتاب و دریافت است.

۲. در ردهٔ سنی نونهالان و نوجوانان، از توپ شماره ۲ و در بقیه رده‌های سنی از توپ شماره ۲/۵ استفاده می‌شود.

## زمان بازی

زمان برگزاری مسابقه داژبال، دو نیمه ۵ دقیقه‌ای با ۳ دقیقه استراحت در بین دو نیمه (برای تمامی سنین) است.

## زمین بازی

۱. زمین مسابقات داژبال، به شکل مستطیل (مثل زمین والیبال) است.
۲. ابعاد زمین مسابقات ۹\*۱۸ متر مربع (۱۸ متر طول و ۹ متر عرض) می‌باشد.
۳. ابعاد زمین مسابقات برای ردهٔ سنی نونهالان و نوجوانان ۹\*۱۴ متر مربع (۱۴ متر طول و ۹ متر عرض) است.

## نحوه اجرای مسابقه

۱. بازیکنان تیم وسط می‌بایست با جاخالی دادن، خود را از خطر برخورد توپ دور سازند. همچنین با دریافت توپ (گل) به وسیله دست‌ها، اقدام به اخذ امتیاز (۱ امتیاز) کنند.
۲. بازیکنان تیم کنار می‌بایست با پرتاب توپ به وسیله دست‌ها به سوی بازیکنان تیم وسط، به حذف آن‌ها (حذف موقت) از زمین مسابقات و اخذ امتیاز (۱ امتیاز) و همچنین از بین بردن امتیازات (گل) تیم، اقدام کنند.

## نتیجه‌گیری

با توجه به مهم بودن تأثیر بازی‌ها در ابعاد گسترده بر رشد کودک، به‌ویژه رشد اجتماعی او و شکل‌گیری شخصیت وی در بزرگسالی، توجه و دقت در مورد این مرحلهٔ سنی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. تمامی فعالیت‌ها و توجهی که در این دوره به کودک می‌شود، در آینده موجب ارتقای کیفیت رابطهٔ او با خود و محیط اطرافش خواهد شد.

پیشنهاد می‌شود با نگاهی دوباره به اهمیت بازی‌ها، به‌ویژه بازی‌های سنتی که ریشه در فرهنگ کشور ما دارند، تدابیر لازم برای کاربردی شدن آن‌ها در نظام آموزشی اندیشیده شود. در همین راستا، توجه و آموزش مربیان متخصص تربیت‌بدنی ضروری به نظر می‌رسد.

ورزش داژبال  
یکی از ورزش‌های  
سنتی ایرانیان  
است و از  
زمان‌های قدیم  
به‌عنوان یک بازی  
پرنشاط و همگانی  
مطرح و در بین  
اقشار مختلف  
مردم بسیار رایج  
بوده است

## منابع

۱. اکبری، عباسعلی و نیکنامی، ناهید (۱۳۹۲). قوانین و مقررات مسابقات بین‌المللی طناب‌کشی. تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی نشاء.
۲. جباریان، شرمین (۱۳۹۵). قوانین و مقررات برگزاری مسابقات ورزش داژبال. فدراسیون ورزش‌های همگانی. سایت رسمی انجمن ورزش داژبال.
۳. دانشنامه رشد. انجمن تربیت بدنی. طناب‌کشی و مقررات آن. ص ۲.
۴. فدراسیون ورزش و بازی‌های بومی و محلی. قوانین و مقررات ورزش بومی و محلی هفت سنگ. <http://bz.mihanblog.com/post/2426>



# معلم هنر است

پای صحبت بهرام پازوکی، پیش‌کسوت تربیت‌بدنی

سمانه آزاد

اشاره

بـــرای

علاقه‌مندان

به‌شنا، بهرام پازوکی

نامی آشناست. او که کار خود را

با معلمی در گرمسار و تهران آغاز کرده، هم‌زمان فعالیت‌هایی در فدراسیون شنا به‌عنوان مسئول کمیته آموزش داشته است.

پازوکی ۱۶ سال مربی و سرمربی تیم ملی شنا کشور بوده و اکنون مشغول تدریس در دانشگاه شهید رجایی است؛ شغلی که در دوره دانشجویی به‌دنبال آن بوده است.

او معتقد است یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های حوزه تربیت‌بدنی، تفاوت در دانشگاه‌ها و

تربیت‌معلم تربیت‌بدنی است. دوره‌ای که در آن دانشجویان تربیت‌معلم، رشته‌های ورزشی را تا سطح مربیگری درجه سه یاد می‌گرفتند

و گزینش آن‌ها با گزینش رشته‌های دیگر متفاوت بود، اکنون جای خود را به دوره‌ای

داده که دانشجویان تربیت‌بدنی هم از طریق کنکور سراسری انتخاب می‌شوند و ساعات

فعالیت‌های بدنی‌شان کاهش یافته است. با او درباره معلمی، شنا در آموزش و پرورش

و امکانات در تربیت‌بدنی گفت‌وگو کرده‌ایم.

● آقای پازوکی،

تفاوت تربیت‌بدنی را

در دوره‌ای که شما دانشجو

و معلم بودید با اکنون در چه

می‌بینید؟

به‌نظر من تفاوت در دانشگاه‌ها و تربیت‌معلم است. چون دانشگاه‌های آن زمان، واقعا دانشگاه بودند

و دانشجو به معنی واقعی کلمه دانشجو بود. در دانشگاهی که من درس می‌خواندم، حدود سه سال

و نیم هر روز از ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر کلاس داشتیم. الان دانشگاه‌های تربیت‌بدنی را ببینید چگونه‌اند.

دانشجوها بیشتر بیکارند؛ چون تعداد واحدها را زیاد کرده‌اند و دروس عملی کم شده است. به‌همین

دلیل، فارغ‌التحصیلان چندان متحرک نیستند. در آن دوره ما در چهار ترم شنا را آموزش می‌دیدیم

و دو سال دو و میدانی کار می‌کردیم. اما الان این‌ها تبدیل شده است به دو واحد و یک جلسه. این، چه

خروجی و بازدهی می‌تواند داشته باشد؟

● پس شما مسئله را در دانشگاه می‌بینید؟

بله. تربیت‌معلم باید درست انجام شود. اولاً گزینش

دانشجویان تربیت‌بدنی باید درست باشد. از افرادی انتخاب شوند که هم ورزشی باشند هم علمی؛

یعنی هم درسشان خوب باشد هم ورزششان این دو



موضوع، دو کفه ترازو هستند که باید همپای یکدیگر باشند. اگر این دو را از هم جدا کنیم یا یکی بر دیگری غلبه کند، موفق نخواهیم بود. کسی که در ورزش موفق باشد اما بخش علمی آن را نداند، نمی‌تواند ساختار علمی تربیت‌بدنی را در مدرسه اجرا کند یا اگر برعکس این باشد اتفاقی می‌افتد که امروز در دانشگاه‌ها شاهد آن هستیم؛ یعنی از کنکور سراسری برای تربیت‌بدنی دانشجو انتخاب می‌کنند.

### قبلاً چگونه بوده است؟

کنکور رشته تربیت‌بدنی جدا بود. بعد از کنکور و امتحان تئوری هم، امتحان عملی بود تا بدانند دانشجو از نظر بدنی در چه وضعیتی است. به همین دلیل هم بود که تعداد زیادی از قهرمانان ملی و باشگاهی در دانشگاه‌ها بودند. بنابراین در گزینش دانشجو کمی اشکال وجود دارد. ثانیاً در برگزاری کلاس‌ها برای تربیت‌معلم تربیت‌بدنی، معلم را باید معلم به معنی واقعی تربیت کرد. در زمان دانشجویی، من در ۹ رشته مدرک مربیگری درجه سه گرفتم. به این دلیل که استادان از پایه، و عالی تدریس می‌کردند؛ یعنی وقتی ما دانشجویان به فدراسیون‌ها رسیدیم، می‌توانستیم مدرک مربیگری درجه سه را بگیریم. در چنین سطحی به ما آموزش می‌دادند اما اکنون چنین چیزی نیست.

### قدر تربیت‌بدنی بحث امکانات و تجهیزات هم اهمیت دارد اما شما نگاه ویژه‌ای به معلم دارید. چگونه معلمی مدنظر شماست؟

معلمی باید در خون فرد باشد. معلم در وهله اول باید بچه‌ها را دوست داشته باشد و عاشق آن‌ها باشد. معلمی و انتقال اطلاعات را دوست داشته باشد یا حداقل در طول دوره تحصیلش به این موضوعات علاقه‌مند شود. به‌نظر من، معلمی یک هنر است و هرکسی نمی‌تواند معلم باشد. معلمی باید در رگ و ریشه انسان باشد. علاوه بر همه این‌ها باید به آنچه می‌خواهد به دانش‌آموز منتقل کند علاقه داشته باشد.

### جایگاه تربیت‌بدنی در دوره‌ای که شما معلم بودید چگونه بود؟ شاید اکنون به‌نظر می‌رسد که تمرکز بیشتر بر درس‌های دیگر است. آن دوران چه نگاه و فضایی بر تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش حاکم بود؟

نگاه مانند الان بود و تغییری نکرده است در آن زمان هم اگر معلم کوتاهی می‌کرد، زنگش را برای درس‌های دیگر می‌گرفتند و الان هم به همین شکل است. در آن زمان برخی از معلمان به دلیل اینکه عضو تیم‌های ملی یا باشگاهی یا ورزشکار ملی و استانی بودند، یک یا دو رشته را در مدرسه‌ای که

تدریس می‌کردند پرورش می‌دادند و به سطوح بالا می‌رساندند.

### اکنون که خودتان در جایگاه استادی هستید، چه روشی را در پیش گرفته‌اید؟

الحق دانشگاه خیلی حمایت می‌کند و استادانی که کار می‌کنند خیلی خوب هستند. دانشجویان هم مانند موم‌اند؛ آن‌ها را هر طور که شکل دهید، شکل می‌گیرند. استاد در وهله نخست باید دانشجویان را جذب کند و بعد، آن‌ها را از اهمیت رشته‌ای که تدریس می‌کند، آگاه سازد. این موضوع در آینده آن‌ها تأثیر دارد. دانشجو وقتی وارد دانشگاه می‌شود، اهمیت بسیاری از مسائل را نمی‌داند اما وقتی متوجه شد، خودش مشتاق می‌شود.

### با توجه به اینکه رشته تخصصی شما شناخت، در دوره معلمی به چه شکل تدریس می‌کردید؟

در دانشگاه رشته‌های گوناگون از جمله والیبال، بسکتبال، پینگ‌پنگ و تمام رشته‌هایی که در آموزش و پرورش مطرح بود را در حد مربیگری درجه سه آموزش دیدیم. بنابراین، هر درسی را که لازم بود، در مدرسه آموزش می‌دادیم. تدریس در حوزه شنا برای من جدا از آموزش و پرورش بود. من بعد از ظهرها و تابستان‌ها در فدراسیون شنا بودم اما کار اصلی‌ام در آموزش و پرورش بود. ضمن اینکه به‌نظر من تربیت‌بدنی در مدرسه به‌وسیله‌های خاص احتیاج ندارد.

اگر معلم خوب تربیت شده باشد و بداند چه اهدافی را باید دنبال کند، بدون وسیله یا با وسایل جزئی هم می‌تواند کار کند.

### شما تجربه چنین کاری را داشتید؟

بله، مثلاً وقتی در گرمسار تدریس می‌کردیم، به کمک دانش‌آموزان چاله پرش درست کردیم. حتی برخی از وسیله‌ها مثل موانع دو و میدانی را خودمان ساختیم. منتظر نبودم کسی وسیله فراهم کند. حتی اگر وسیله‌ای هم نبود باز هم کار می‌کردیم. مثلاً یکی از اهداف تربیت‌بدنی در دوره متوسطه دوره اول و دوم بالا بردن استقامت دانش‌آموزان است.

من با یک جلسه تمرین در هفته، دانش‌آموزان را به‌جایی رساندم که ۱۲ تا ۱۳ کیلومتر می‌دویدند. در واقع، آن‌ها را کم‌کم به طریقه دویدن عادت می‌دادم. به این ترتیب، اگر از همه اهداف فقط یک هدف ممکن بود، آن را به سرانجام می‌رساندیم. اینجا ابتکار معلم مهم است. یکی از کارهایی که ما در این زمینه در گرمسار انجام دادیم، دعوت از آقای صالح‌نیا، قهرمان دو و میدانی، بود. ما متوجه شدیم معلمان آگاهی کاملی در این زمینه ندارند، بنابراین از ایشان دعوت کردیم. آقای صالح‌نیا در دو دوره ۱۵ روزه دو

۲۲  
حتی اگر فردی  
استعداد قهرمان  
شدن داشته باشد،  
حداقل ده سال  
زمان و تمرین  
مداوم و حساب  
شده و نظام لازم  
دارد تا به سطح  
مطلوب برسد  
ولی ما در ورزش  
سرماپه‌گذاری پایه  
و طولانی‌مدت  
نمی‌کنیم

و میدانی را به معلمان آموزش دادند. بعد از این برنامه و برنامه‌ریزی برای اجرای گام به گام دو و میدانی در مدارس بود که در مسابقات استانی مقام دوم را کسب کردیم. علاوه بر این، یکی از همان دانش‌آموزان قهرمان پرتاب وزنه کشور شد. بنابراین، وقتی کار خوب انجام شود، نتیجه‌بخش خواهد بود. وقتی معلم تربیت‌بدنی قوی باشد و در کلاس‌هایش هدف داشته باشد، دیگران نمی‌توانند در کار او دخالت کنند. در چنین موقعیتی است که دانش‌آموز هم اهمیت موضوع را درک می‌کند و با کلاس همراهی می‌کند. این مهم فقط و فقط از راه علاقه‌مندی معلم به کارش صورت می‌گیرد. اکنون متأسفانه نه در بخش علمی و نه در بخش ورزشی و هنری این دلسوزی‌ها نیست و همه چیز با پول سنجیده می‌شود.

### «به نظر شما، نقطه مطلوب تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش کجاست؟ آیا باید بر فرایند تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش تمرکز داشته باشیم یا بر خروجی‌ها؟»

همه این‌ها یک مجموعه است که نمی‌توان آن‌ها را از هم جدا کرد. معلم، امکانات و تجهیزات از یک‌سو و تربیت‌معلم از سوی دیگر همگی مهم‌اند. به نظر من، در وهله اول باید در تربیت‌معلم بازنگری داشته باشیم و نمره ملاک عمل نباشد. آموزش باید صحیح باشد. ما دو ساعت آموزشی در دانشگاه داریم که در این ساعات دانشجو نباید از کلاس جدا شود. استاد هم باید برای هر جلسه طرح درس داشته باشد و با دانشجویها کار کند. پس، در مراکز تربیت‌معلم ساختارها باید دگرگون شوند و این عملی نمی‌شود مگر اینکه استادان نخبه داشته باشیم. بنابراین، از دانشگاه تا مدرسه همگی باید اصلاح شوند. در ژاپن در کنار هر مدرسه‌ای که افتتاح می‌شود، باید استخر ۲۵ متری وجود داشته باشد. به همین دلیل است که ژاپن در شنای دنیا حرفی برای گفتن دارد. کار نیکو کردن از پر کردن است. وقتی از کودکی شنا را جدی بگیریم و بچه‌ها را از فیلتر شنا بگذرانیم، نخبه‌هایی که می‌توانند شناگر شوند وارد حوزه شنا می‌شوند. وقتی از کودکی مهارت‌های اولیه را آموزش دهیم، هر کس بنا بر استعدادی که دارد، والیبالیست، شناگر، فوتبالیست و... می‌شود.

### «برای استعدادیابی در حوزه والیبالی، در دوره‌ای بین فدراسیون والیبالی و آموزش و پرورش همکاری‌هایی صورت گرفت که نتیجه‌بخش بود. چرا چنین همکاری‌ای بین فدراسیون شنا صورت نگرفت؟»

وضعیت شنا متفاوت است؛ چون حداقل یک استخر ۲۵ متری لازم دارد. اگر استخر جنبه آموزشی داشته باشد، فقط باید برای آن هزینه کرد و درآمدی ندارد. در ایران فقط چند استخر از این نوع وجود دارد و بقیه همگی خصوصی هستند و هیچ‌کار آموزشی‌ای در آن‌ها صورت نمی‌گیرد. بیشتر استخرهای دولتی هم اجاره بخش خصوصی هستند. با این وضعیت، دانش‌آموزان در کجا باید آموزش ببینند؟ سرانه استخر ما حدود ۶ دهم تا ۷ دهم متر مربع است. با این حساب، چند درصد از دانش‌آموزان می‌توانند از فیلتر شنا رد شوند؟ تعداد بسیار کمی؛ مگر اینکه خانواده‌ها علاقه‌مند باشند. کدام مرکز به‌طور نظام‌مند با دانش‌آموزان شنا تمرین می‌کند؟ در این شرایط، چگونه می‌توان انتظار داشت که قهرمان شنا داشته باشیم؟ حتی اگر فردی استعداد قهرمان شدن هم داشته باشد، حداقل ده سال زمان و تمرین مداوم و حساب شده و نظام‌مند لازم دارد تا به سطح مطلوب برسد ولی ما در ورزش سرمایه‌گذاری پایه و طولانی‌مدت نمی‌کنیم.

### «بخشی از این مشکلات مربوط به سیاست‌گذاری آموزش و پرورش در اولویت‌بندی دروس است، اما خانواده‌ها هم طلبکار تربیت‌بدنی و سلامتی فرزندانشان نیستند.»

چون آگاهی ندارند. البته اکنون مردم از اهمیت ورزش تا حدی آگاه شده‌اند ولی هنوز این امر در سطح جامعه فراگیر نیست. به همین دلیل، کمتر پیگیر سلامت ساختار بدنی فرزندان خود هستند.

### «برای داشتن عملکرد موفقیت‌آمیز به معلمان چه توصیه‌ای دارید؟»

توصیه می‌کنم اگر به معلمی علاقه ندارند، وارد این وادی نشوند. من خودم از مسیری که طی کرده‌ام ناراحت نیستم و اگر دوباره متولد شوم، باز هم همین مسیر را انتخاب می‌کنم اما با نگاهی بهتر. علاوه بر این، معلمان به دنبال مسائل مادی نباشند و تعهد لازم را داشته باشند. معلم باید به دنبال علم باشد و طریقه انتقال اطلاعات را هم بیاموزد. در این صورت می‌تواند برای آینده دانش‌آموزان کشور مفید باشد. امیدوارم مسئولان هم به فکر معلمان باشند. در عین حال، در اصول آموزش و پرورش بازنگری کنند. این مهم به دست نمی‌آید مگر اینکه نخبه‌های رشته‌های گوناگون جمع شوند و برنامه‌ریزی کنند و بر اجرای آن اهتمام داشته باشند. در آن صورت، جوانان ما پرورش پیدا می‌کنند و می‌توانند برای کشور مفید باشند.

«اگر معلم خوب تربیت شده باشد و بداند چه اهدافی را باید دنبال کند، بدون وسیله یا با وسایل جزئی هم می‌تواند کار کند»

## ۱. بهبود اقدامات متقابل تعلیم و تربیتی در تعامل معلم و دانش‌آموز

اگر مدیریت مدرسه به کلاس‌های ورزشی توجه کافی داشته باشد، بهبود اقدامات تعلیم و تربیتی دانش‌آموز و معلم در کلاس درس دشوار نخواهد بود. اگر معلمان تربیت‌بدنی دائماً مفاهیم جدید آموزش و تدریس را در کلاس به کار گیرند، درباره محتوای درس دانش کافی داشته باشند، به فکر توسعه مداوم سطح دانش خود باشند، نحوه تدریس خود را بهبود ببخشند و به‌طور کامل از ویژگی‌های تدریس تربیت‌بدنی بهره ببرند، می‌توانند تعامل بین خود و دانش‌آموزان را بهبود دهند.

اشاره

در شماره گذشته در مقاله‌ای با تیتراژ «مفهوم و ویژگی‌های ارتباط بین دانش‌آموزان و معلمان در تربیت‌بدنی» به تشریح اجزاء تعامل معلم و شاگرد در کلاس تربیت‌بدنی پرداخته شد. مقاله حاضر درک مفهوم تعامل دانش‌آموز - معلم را تغییر می‌دهد و براساس ویژگی‌های معلم‌ها و دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی، اقدامات متقابل بین آن‌ها را مطرح می‌کند.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان، معلم، تربیت‌بدنی

# اقدامات متقابل تعلیم و تربیتی در تعامل معلم و دانش‌آموز

دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان  
پیام رئیسی، دانشجوی رشته آموزش تربیت‌بدنی





## ۱.۱. برای تحکیم و تقویت ایده آموزش تربیت‌بدنی معلمان توانایی‌های تدریس خود را توسعه دهند

برای این کار، معلمان باید فعالانه در انواع فعالیت‌های تعاملی ورزشی شرکت کنند؛ به مدارس دیگر بروند تا از روش‌های تدریس سایر معلمان نکاتی را بیاموزند، به یافته‌های پژوهشی مراجعه کنند و آن‌ها را در عمل به کار گیرند، نظریه تدریس ورزش را پیوسته بهبود بخشند، مهارت‌های تخصصی را افزایش دهند، دیدگاه‌های درستی از تعامل معلم و دانش‌آموز ارائه کنند و در نهایت، نتایج کار خود را در قالب مقالات آموزشی پیوسته با سایرین در میان بگذارند.

ورزش مدارس شرایط را برای افزایش کیفیت درس تربیت‌بدنی فراهم می‌کند. در نحوه جدید تدریس، دانش‌آموز و معلم از طریق فعالیت‌های مورد علاقه و مصوب، در یک تعامل روان‌شناختی با هم در ارتباط‌اند. عشق و دوستی عامل ایجاد رابطه‌ای هماهنگ بین آن‌هاست. معلمان تربیت‌بدنی علاوه بر توجه به دانش‌آموزان و مراقبت از آنان، می‌توانند آن‌ها را راهنمایی کنند تا به خود و دیگران احترام بگذارند. فقط در رابطه‌هایی که معلم و دانش‌آموز عاشق یکدیگرند، فضای هماهنگ به وجود می‌آید. در این صورت، دانش‌آموزان می‌توانند بی‌پرده با معلم و جورانه با فعالیت‌های تدریس روبه‌رو شوند، تجربه کنند و به هدف‌های درس دست یابند. روش‌های جدید تدریس تربیت‌بدنی و ورزش رونق‌بخش ارتباط بین دانش‌آموزان و معلمان است. برای برقراری و تقویت این ارتباط، روش‌های متنوعی را می‌توان به کار گرفت؛ برای مثال:

- کاربرد مناسب تحسین و ابزارهای تشویقی؛
- گهگاه صحبت و درد و دل کردن با دانش‌آموز؛
- گهگاه بازی کردن با دانش‌آموزان؛
- توجه کردن به دانش‌آموزان و مراقبت از آن‌ها.

هم‌زمان به منظور استفاده مفید و حداکثری از حس و درک مستقیم در تربیت‌بدنی، کاربرد مناسب و به‌جای زبان بدن و چهره که در تثبیت ارتباط هماهنگ و روان بین دانش‌آموز و معلم نقش مهمی ایفا می‌کند، ضروری است. چشم‌ها دریچه‌ای به درون دل و جان آدمی محسوب می‌شوند، بنابراین، حفظ ارتباط چشمی بین معلم و دانش‌آموز نقش مهمی در تنظیم ارتباط هماهنگ در کلاس تربیت‌بدنی ایفا می‌کند. ایما و اشاره منتقل‌کننده فکر و نظر است. همچنین با استفاده از حالات صورت هم در انتقال و بروز احساسات و هم در تقویت صدای معلم مؤثر است. همه راهکارهای گفته شده را به کار گیرید تا تأکیدات تدریس سنتی تربیت‌بدنی که بر تقویت ارتباط بنا شده است را توسعه دهید. معلمان زمانی که شاداب و سرزنده‌اند، می‌توانند دانش‌آموزان را خوشحال کنند و رابطه‌ای

**معلمان علاوه بر توجه به دانش‌آموزان و مراقبت از آنان، می‌توانند آن‌ها را راهنمایی کنند تا به خود و دیگران احترام بگذارند**

هماهنگ با آن‌ها داشته باشند. این ویژگی‌های معلم به شکل‌گیری دانش و مهارت‌های دانش‌آموز کمک می‌کند. زمانی که ما با لیخند و تحسین دانش‌آموزان تدریس می‌کنیم، خصیصه معلمی را بروز می‌دهیم که حقیقتاً به دانش‌آموزان توجه می‌کند. در این حالت، دانش‌آموزان دیگر نمی‌ترسند و خشمگین نخواهند بود. در چنین شرایطی، آن‌ها قادرند رابطه‌ای نو و توأم با احترام متقابل و برابر با سایر دانش‌آموزان و معلمان برقرار کنند. در این زمان است که معلم می‌تواند دانش‌آموز را به یادگیری تحریک کند. به علاوه، ناخودآگاه علاقه دانش‌آموز او به یادگیری افزایش می‌یابد و او آماده می‌شود تا یاد بگیرد، برای خود هدف آموزشی بسازد و در نهایت، پیشرفت کند.

## ۱.۲. تغییر محتوای یادگیری به منظور برانگیختن تفکر دانش‌آموزان

معلمان باید تربیت ایدئولوژیک دانش‌آموزان را تقویت کنند؛ ایده‌های یادگیری آن‌ها را تغییر دهند و عادت‌های یادگیری‌شان را رونق بخشند. در فرایند تدریس تربیت‌بدنی (PE) معلم‌ها نباید فقط بر یادگیری دانش‌آموزان متمرکز شوند؛ برای مثال صرفاً پیشرفت سبک ورزشی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهند بلکه باید به تعلیم ایدئولوژیک آنان نیز توجه کنند. استفاده از رابطه نیکو بین دانش‌آموزان و معلمان بر رفتار یادگیری دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد و مفهوم یادگیری او را تغییر می‌دهد. برای ترویج ویژگی‌های خوب اخلاق و صفات پسندیده دانش‌آموزان و افزایش تلاش آن‌ها باید از بازی‌ها، رقابت‌ها و سایر ابزارهای تدریس استفاده کنید. در این صورت، دانش‌آموزان به یکدیگر کمک می‌کنند و همکاری متقابل، معنویت، درستی و اتحاد در میان آن‌ها شکل می‌گیرد.

## ۱.۳. برقراری سازوکار سنجش و ارزیابی معقول و عادلانه در کلاس تربیت‌بدنی و ورزش

هدف تربیت‌بدنی فرم دادن به اندام، حفظ آمادگی جسمانی، و تربیت حس همکاری و پیشرفت هماهنگ در دانش‌آموزان است. برای این کار باید رابطه‌ای دو طرفه و هماهنگ بین دانش‌آموز و معلم در تدریس ایجاد شود. معلم‌ها برای سنجش و ارزیابی باید استانداردهای مختلف را در نظر بگیرند و با هم هماهنگ شوند تا بدین وسیله همه دانش‌آموزان لذت موفقیت را تجربه کنند و علاقه و اشتیاق به یادگیری در درونشان برانگیخته شود.

سنجش و ارزیابی معلمان تربیت‌بدنی، سنجشی ساده مانند دسته‌بندی یا طبقه‌بندی نیست. آنان باید به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنند تا پیشرفت عادلانه و سالم برای همه به‌عنوان هدف برنامه تحقق یابد. سنجش و ارزیابی باید طولی باشد؛ یعنی بر

پیشرفت دانش‌آموز در طول زمان تأکید شود و بعد، مقایسه او با معیارها و دیگران صورت گیرد. در این مقاله بحث بر سر این است که با ارزیابی باید اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان افزایش یابد و محدودیت‌های آن‌ها از بین برود. وضعیت جسمانی بعضی از دانش‌آموزان به گونه‌ای است که برای آنان در سنجش و ارزیابی محدودیت‌هایی ایجاد می‌شود. گاهی بعضی از سنجش‌ها را گروهی از دانش‌آموزان انجام می‌دهند. این امر باعث ایجاد اعتماد بین معلم و دانش‌آموزان می‌شود. در نهایت، سنجش و ارزیابی گروهی و سنجش معلم از دانش‌آموزان ترکیب می‌شود و مقایسه می‌گردد.

## ۲. مطالعه برنامه درسی مبتنی بر وب در مدارس

۲.۱. ایجاد فضای آموزشی باز توانایی‌های مبتکرانه و نوگرایانه دانش‌آموز را بهبود می‌دهد توسعه تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی و برنامه سلامت مبتنی بر وب در مدارس بر تنوع پویایی فرایند توسعه، به‌خصوص بر نقش محوری دانش‌آموزان در کل برنامه‌ریزی درسی تأکید دارد. برنامه درسی نیازمند مشارکت فعال همه دانش‌آموزان در فرایند جامع برنامه‌ریزی درسی است و همچنین جزئی از برنامه ارزشیابی دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. نظرات و ایده‌های دانش‌آموزان از ملزومات تداوم این دوره آموزشی است. برنامه‌ریزی درسی نباید نوآوری دانشی دانش‌آموزان کلاس تربیت‌بدنی و سلامت را نادیده بگیرد. برعکس، اعمال نوآوری‌های دانش‌آموزان باید در محتوای برنامه‌ریزی درسی بررسی شود و مدنظر قرار گیرد. در این شرایط، آگاهی و توانایی نوآرانه دانش‌آموز به خوبی رشد و گسترش پیدا می‌کند.

دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی درسی تربیت‌بدنی و سلامت مبتنی بر وب در مدارس دوره متوسطه با تمرکز بر توسعه موضوعات چندگانه متمرکز، اطلاعات را از معلم خود به‌دست می‌آورند. سایر دبیران تربیت‌بدنی، متخصصان موضوعی و حتی دانش‌آموزان خارجی نیز می‌توانند به توسعه بدنه دانش کمک کنند. در چنین شرایطی، دانش‌آموزان با ایده‌های متعددی در خصوص انواع رشته‌های ورزشی و روش‌های چندگانه (مختلف) بدن‌سازی، روبه‌رو می‌شوند که ایده‌ها و نگرش‌های نویی در اختیار دانش‌آموزان مبتکر و مشتاق قرار می‌دهد. بدین ترتیب، ذهنیت خشک و انعطاف‌ناپذیر کنار گذاشته می‌شود و قوه ابتکار و خلاقیت در دانش‌آموزان رشد می‌کند.

۲.۲. تأکید بر رابطه دوطرفه به‌منظور کسب اطمینان از توسعه هماهنگ دانش‌آموزان و معلم کنفوسیوس ۲۰۰۰ سال پیش اظهار می‌کرد که

«ایده‌های تعلیم و تربیتی تدریس برای هر دوی معلم و دانش‌آموزان مفید است اما در مدارس مدرن درباره رابطه معلم‌ها و دانش‌آموزان آگاهی کافی وجود ندارد. در این مدارس با رویکرد عینیت‌گرا نسبت به دانش در تدریس رابطه معلم و دانش‌آموز را جدا در نظر می‌گیرند. از این رویکرد دانش‌آموزان منفعل‌اند و معلمان منبع اصلی دانش به‌شمار می‌روند.

برنامه‌ریزی درسی تربیت‌بدنی و سلامت مبتنی بر وب حامی آموزش فردی‌سازی شده، بروز ایده‌های نوآرانه معلم در تدریس، شکستن انحصارگرایی و تملک دانش نزد معلم، ترویج و غنی‌سازی رابطه مطلوب، سازنده و منصفانه بین معلم و دانش‌آموز، گفت‌وگوی بین معلم و دانش‌آموزان، توجه به نقش تجارب فردی معلم در آموزش، رشد دانش فردی معلم و ارتقای علمی او به‌عنوان فردی حرفه‌ای در جایگاه معلمی تربیت‌بدنی است.

## ۲.۳. دموکراتیک کردن ارتباط دانش‌آموز و معلم

آزادی و برابری روح فناوری اینترنت است. دوره آموزشی مبتنی بر وب در مدارس براساس دوره‌های اینترنتی طراحی می‌شوند. چنین دوره‌هایی منعکس‌کننده شرایط حاکم بر دوران و عصر حاضرند. در عصر برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر وب، برابری و رابطه دموکراتیک دانش‌آموز و معلم ترویج می‌شود. برای مثال، معلم درس تربیت‌بدنی در مدارس سنتی نماد اقتدار بود و سعی می‌کرد اقتدار خود را در کلاس حفظ کند؛ به‌ویژه در تمرین‌های تربیت‌بدنی. در گذشته، خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان تلف می‌شد و آن‌ها فقط هرچه را معلم می‌گفت انجام می‌دادند؛ در حالی که در برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر وب اطلاعات فقط محدود به معلم نیست و دانش‌آموزان برای کسب اطلاعات در مورد ورزش و سلامت می‌توانند به شبکه‌های اینترنتی و سایت‌ها مراجعه کنند یا از متخصصان این رشته کمک بگیرند. دوره‌های آموزشی آزاد دارای ویژگی دموکراسی برای دانش‌آموزان است.

## نتیجه

ظهور شبکه جهانی، توزیع سنتی دانش را در مدارس متحول ساخت و رابطه بین دانش‌آموز و معلم را تغییر داد. بر این اساس، به دانش‌آموزان کمک می‌شود که حرفه‌ای‌تر و تخصصی‌تر در عرصه فراگیری دانش ظاهر شوند. این مهم بر رابطه دانش‌آموزان و معلم‌ها تأثیر می‌گذارد و به آن شکلی جدید می‌دهد که خود تأثیرات خاصی دارد. شناخت و بررسی چگونگی مثبت یا منفی بودن این تأثیرات نیازمند کوشش محققان است.

معلمان باید تربیت ایدئولوژیک دانش‌آموزان را تقویت کنند؛ ایده‌های یادگیری آن‌ها را تغییر دهند و عادات‌های یادگیری‌شان را رونق بخشند

## منبع

Fan, Di-Fang (2015). The Research of the Relationship between Teachers and Students in the New Mode of Physical Education. The Open Cybernetics & Systemic Journal, 9, 3031-3035

### چکیده

نظام برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در کشور آمریکا مبتنی بر استانداردهاست. یعنی دولت مرکزی استانداردهای ملی را تعیین و ابلاغ می‌کند و برنامه‌ریزی جهت تحقق این استانداردها در سطوح مختلف ایالتی، منطقه‌ای و مدرسه‌ای انجام می‌شود. برای برداشت درست از استانداردها و برنامه‌ریزی کیفی وجود و تعریف عوامل و مؤلفه‌های مختلفی ضرورت دارد. انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا به‌عنوان یک نهاد مشورتی تخصصی معتقد و مدعی است که خط‌مشی و محیط، برنامه درسی، آموزش مناسب و سنجش دانش‌آموز مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی بوده و می‌توانند مبنای قوی برای تدوین و تقویت برنامه‌های تربیت‌بدنی باشند.

**کلیدواژه‌ها:** خط‌مشی، آموزش مناسب، چشم‌پوشی، معافیت، وسعت، توالی، دینفعان

انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا برای تربیت‌بدنی مؤلفه‌هایی قائل است که عنصر کلیدی در یک نظام آموزش‌وپرورش جامع برای همه دانش‌آموزان محسوب می‌شود. این مؤلفه‌ها تکالیف قانونی و اجرایی این درس را در کل کشور، ایالت‌ها، مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس مشخص می‌کنند.

### مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی

تربیت‌بدنی (شکل ۱) شامل چهار مؤلفه اصلی است که ساختاری برای این حوزه درسی بنیادی ارائه می‌کنند:

۱. خط‌مشی و محیط؛
۲. برنامه درسی؛
۳. آموزش مناسب؛
۴. سنجش دانش‌آموز.

# مؤلفه‌های اصلی درس تربیت‌بدنی

مقاله منتشر شده در وبگاه انجمن معلمان  
تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا  
مترجم: دکتر جواد آزمون



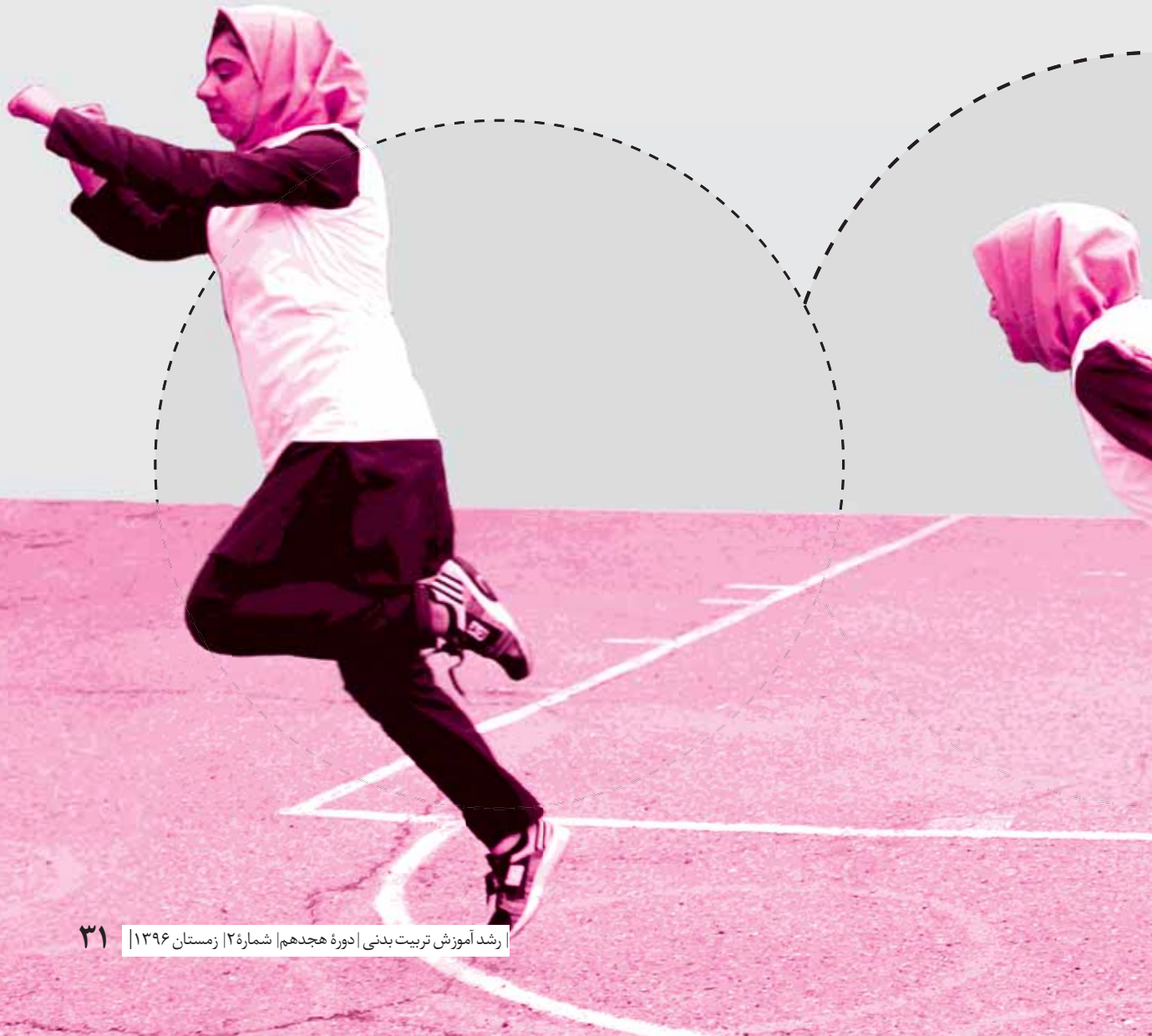
تعریف مؤلفه‌های اصلی تربیت‌بدنی آگاهی ما را درباره خط‌مشی‌ها و اعمال مهمی که مناطق آموزش و پرورش و مدارس را به سمت پرداختن به نیازهای آموزش و پرورش‌دهی دانش‌آموزان هدایت می‌کند، افزایش می‌دهند. همچنین، مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید از یک برنامه درسی نوشته شده استفاده کنند؛ برنامه‌ای درسی که موارد قابل تدریس را معرفی کند، آموزش دقیق را که پشتیبان برنامه درسی است یاد دهد و نوع سنجشی را که شواهدی مبنی بر یادگیری دانش‌آموز فراهم می‌کند، مشخص سازد.

### خط‌مشی و محیط

مناطق آموزش و پرورش و مدارس انتظارات از درس تربیت‌بدنی را با استناد به خط‌مشی خاص تربیت‌بدنی و دستورالعمل آن تعریف می‌کنند. یک خط‌مشی جامع به ایجاد محیطی که دریافت تربیت‌بدنی توسط تمامی دانش‌آموزان را تضمین می‌کند، یاری

می‌رساند. این تربیت‌بدنی پیامدهای مورد انتظار از دانش‌آموزی را نیز به وضوح مشخص می‌کند. خط‌مشی جامع همچنین موجب افزایش ثبات و همسانی در ارائه آموزش به دانش‌آموزان می‌شود. خط‌مشی‌های تربیت‌بدنی ذکر شده در شکل ۲ باید در خط‌مشی اصلی سلامت مدارس محلی گنجانده شوند و عناصر برنامه، معیارهای محیطی و استانداردهای مورد انتظار از همه دانش‌آموزان مشخص گردد. خط‌مشی قوی از آن جهت اهمیت دارد که اجرای مقررات و الزامات دولت در سراسر مناطق آموزش و پرورش و در همه سطوح و پایه‌های مدارس، یعنی برای همه دانش‌آموزان را تضمین می‌کند.

زبان خط‌مشی - مانند اصطلاحاتی چون چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها<sup>۱</sup> و تعویض‌ها<sup>۲</sup> - ممکن است گیج‌کننده و اغلب نیازمند شفاف‌سازی باشد. خط‌مشی‌های دولت ممکن است چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و تعویض‌هایی داشته باشد. هنگامی که



کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی الزامی توسط دانش‌آموزان شود.

این هر سه - چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و تعویض‌ها - خط‌مشی‌هایی هستند که فرصت کسب تجربه تربیت‌بدنی را از دانش‌آموزان می‌گیرند. بررسی دقیق خط‌مشی‌ها در ایالات، مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس امری حیاتی است و باعث می‌شود همه دانش‌آموزان از تجربه تعلیم و تربیتی مشتمل بر تربیت‌بدنی بهره ببرند.

### برنامه درسی

استانداردهای ملی، دستورات و راهنمایی‌هایی در اختیار مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس می‌گذارند تا پیامدهای کلی مشترک مورد انتظار از برنامه‌های تربیت‌بدنی را تشریح کنند. استانداردهای ملی و پیامدهای سطح و پایه برای تربیت‌بدنی از کودکان تا پایه دوازدهم جدید انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا مهارت‌هایی را که دانش‌آموزان باید در سطوح و پایه‌های مهم یاد بگیرند، تعریف می‌کنند اما به معلمان نمی‌گویند که چگونه دروس را تدوین کنند، چگونه دانش‌آموزان را آموزش دهند یا کدام تجارب یادگیری از طریق توسعه فزاینده مهارت‌ها منجر به تبحر دانش‌آموزان در آن مهارت‌ها خواهند شد. برنامه درسی تربیت‌بدنی (شکل ۳) برنامه مکتوبی است که به وضوح بیان می‌کند یک منطقه آموزش‌وپرورش یا مدرسه چگونه به استانداردها و نتایج آموزشی دست خواهد یافت. یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مبتنی بر استانداردهای به خوبی طراحی شده، بخش‌های زیادی دارد و چارچوبی برای شناسایی نقاط برجسته دانش همسو با فعالیت‌های یادگیری در برنامه درسی، و توافق‌نامه (پروتکل)‌هایی در زمینه نحوه اندازه‌گیری یادگیری ارائه می‌کند. یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مکتوب محتوایی را که باید در تمام سطوح و پایه‌های تحصیلی از کودکان تا پایه دوازدهم آموزش داده شوند، مشخص می‌کند. این برنامه درسی مشتمل است بر استانداردهای تربیت‌بدنی ملی و یا ایالتی، اهداف یادگیری که دانش‌آموزان باید به آن‌ها دست یابند، و واحدهای درسی و دروسی که معلمان باید اجرا کنند. در واحدهای درسی و دروس، براساس اهداف یادگیری دانش‌آموز فعالیت‌هایی تعیین می‌شود که به‌طور مستقیم به اهداف تعیین‌شده مربوط‌اند. برای اینکه فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان در طی دروس به حداکثر برسد و برای اینکه حداقل ۵۰ درصد

خط‌مشی‌های دولتی در مورد چشم‌پوشی‌ها، معافیت‌ها و یا تعویض‌ها موجودند، خط‌مشی‌های مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس باید با آن‌ها تطابق داشته باشند. در نبود خط‌مشی‌های دولتی، مناطق آموزش‌وپرورش و یا مدارس مسئول تنظیم خط‌مشی‌های چشم‌پوشی، معافیت و تعویض هستند. نمونه‌هایی از این سه حوزه خط‌مشی در ادامه آمده است.

**e** چشم‌پوشی‌ها. در بسیاری از ایالت‌ها، مناطق آموزش‌وپرورش یا مدارس مجازند از یک خط‌مشی، شرط یا قانون تربیت‌بدنی اجباری دولت مرکزی چشم‌پوشی کنند. در گذشته هنگامی که اجازه چشم‌پوشی داده می‌شد، منطقه آموزش‌وپرورش یا مدرسه ملزم بودند زمان کلاس یا واحد درسی<sup>۱</sup> تربیت‌بدنی اجباری دولت مرکزی را برای دانش‌آموزان در نظر بگیرند. خط‌مشی دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدرسه نباید اجازه چشم‌پوشی از زمان کلاس تربیت‌بدنی یا واحد درسی مقرر را بدهد.

**e** معافیت‌ها. مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس گاهی اجازه می‌دهند دانش‌آموزان از کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی معاف شوند؛ حتی اگر واحد درسی تربیت‌بدنی برای فارغ‌التحصیلی لازم باشد. به جای حضور در کلاس‌ها و گذراندن واحدهای درسی تربیت‌بدنی الزامی، دانش‌آموزان معاف می‌توانند در سایر کلاس‌های آموزشی و یا فعالیت‌هایی مانند دوره‌های کاریابی پیشرفته و کار کردن به‌عنوان دستیار معلم، شرکت کنند. مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس همچنین گاهی به دلیل بیماری یا معلولیت، اجازه معافیت از شرکت در کلاس یا گذراندن واحد درسی تربیت‌بدنی را می‌دهند. خط‌مشی دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدرسه نباید اجازه معافیت از زمان کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی مقرر را بدهد.

**e** تعویض‌ها. برخی از مناطق آموزش‌وپرورش و مدارس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند زمان کلاس یا واحد درسی تربیت‌بدنی خود را با فعالیت‌های دیگری تعویض کنند (به‌عنوان مثال، دستجات آموزش افسر ذخیره دانش‌آموزی<sup>۱</sup>، ورزش بین‌آموزشگاهی، ورزش اجتماعی، پذیرش نقش تشویق‌کننده، گروه رژه). خط‌مشی یا سیاست دولت، منطقه آموزش‌وپرورش و مدارس باید مانع جایگزینی سایر فعالیت‌ها با زمان

یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مکتوب، محتوایی را که باید در تمام سطوح و پایه‌های تحصیلی از کودکان تا پایه دوازدهم آموزش داده شوند، مشخص می‌کند

از زمان کلاس به لحاظ بدنی در حد متوسط تا شدید فعال باقی بمانند، اعمال و تمرین‌های آموزشی معرفی می‌شوند.

تکالیف و پروژه‌های معین شده برای دانش‌آموزان، همراه با فهرستی از کتاب‌ها و مواد آموزشی مربوط به فعالیت‌های یادگیری در یک برنامه درسی گنجانده شده‌اند. آزمون‌ها، سنجش‌ها و هر روش دیگری که برای ارزشیابی از یادگیری و عملکرد دانش‌آموزان به کار می‌رود و به‌طور مستقیم به اهداف یادگیری تعیین شده برای هر درس مربوط است، در برنامه درسی گنجانده شده‌اند (واژه‌نامه اصلاحات آموزش و پرورش<sup>۱۱</sup>). سند وسعت<sup>۱۲</sup> و توالی<sup>۱۳</sup> یکی دیگر از منابعی است که در برنامه درسی گنجانده شده است. منظور از وسعت، مجموعه اهداف یادگیری هستند که در یک پویستار برای پایه‌های کودکان تا پایه دوازدهم به‌طور واضح معین و معرفی شده‌اند. منظور از توالی، ترتیبی است که در آن اهداف یادگیری آموزش داده می‌شوند. وسعت و توالی با یکدیگر توسعه فزاینده مهارت<sup>۱۴</sup> مورد انتظار از دانش‌آموزان را به وضوح بیان می‌کنند. منظور از توسعه فزاینده مهارت [همانند ایجاد یک ماریچ] بنا کردن یادگیری فعلی بر یادگیری قبلی و ایجاد یک مهارت پیچیده‌تر و استفاده از آن است (گراهام، هولت/ هیله و پارکر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۳: ۱۱۳-۱۱۲). برنامه درسی شامل راهبردهای تفکیک آموزش و تعدیل آن متناسب با سطوح توانایی همه دانش‌آموزان است، چون توجه به نیازهای متعدد دانش‌آموزان و تفکیک آموزش برای حصول اطمینان از تدریس مؤثر ضروری است، در هر کلاس تربیت‌بدنی به نیازهای متعدد توجه و برای تفکیک آموزش برنامه‌ریزی می‌شود.

برنامه درسی تربیت‌بدنی به منظور یکنواخت‌سازی برنامه درسی در بین مدارس یک منطقه آموزش و پرورش و حصول اطمینان از آموزش و پرورش عادلانه برای همه دانش‌آموزان به کار می‌رود.

### آموزش مناسب

به دلیل تنوع سطوح رشدی که دانش‌آموزان در همه دوره‌ها و پایه‌های مختلف تحصیلی به نمایش خواهند گذاشت، آموزش مناسب (شکل ۴) در تربیت‌بدنی طولانی‌مدت خواهد بود. در یک کلاس درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزانی با نیازهای منحصر به فرد وجود دارند و معلم تربیت‌بدنی مسئول تدارک تجربه آموزشی شخصی‌سازی شده مطابق با نیازهای هر دانش‌آموز است. استاندارد مورد انتظار برای آموزش تربیت‌بدنی دانش‌آموز محور

شامل دیدگاه‌های متنوع و گسترده‌ای نسبت به آموزش است که اجازه می‌دهند معلمان محتوا را به مؤثرترین شیوه ممکن سازماندهی و به دانش‌آموزان ارائه کنند.

آموزش مناسب شامل شیوه‌هایی مانند به حداکثر رساندن تعداد فرصت‌های تمرینی، کار و تمرین در گروه‌های کوچک، محدود کردن رقابت در کلاس، و حصول اطمینان از کافی بودن تجهیزات و فضا به طوری است که همه دانش‌آموزان بتوانند تا وقتی زمان اقتضا می‌کند، به تکالیف تمرینی اشتغال ورزند و خودگردان‌تر شوند (انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۸۶-۸۱). همچنین، معلم تربیت‌بدنی باید از آن شیوه‌های آموزشی استفاده کند که دانش‌آموزان را برای حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس به انجام دادن فعالیت بدنی متوسط تا شدید ترغیب می‌کند؛ یعنی، رسیدن به حداکثر فعالیت بدنی در طول کلاس (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۰).

آموزش مناسب، فعالیت‌های یادگیری را که دانش‌آموزان درگیر آن‌ها هستند، با اهداف و پیامدهای یادگیری مشخص شده برای آن‌ها همسو می‌کند. آموزش همچنین به واسطه سه حیطه یادگیری (شکل ۵) به محتوا توجه دارد و محتوا به واسطه آن حیطه‌ها مدام سنجش می‌شود. معلمان برای پاسخ‌گویی به نیازهای همه دانش‌آموزان، آموزش و تجهیزات را - از جمله برای افراد با نیازهای خاص یا معلولیت - تعدیل می‌کنند (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۰-۳۳).

خلق دقیق تجارب یادگیری تضمین می‌کند که دانش‌آموزان کودکانی تا پایه دوازدهم فرصت دارند تبحر و تسلط خود بر محتوا و مهارت را به نمایش گذارند. هنگامی که دانش‌آموزان بازخوردی سازنده از معلم تربیت‌بدنی دریافت می‌کنند، درباره عملکردشان و میزان دستیابی به موفقیت به‌طور مداوم بیشتر یاد می‌گیرند (انجمن معلمان تربیت‌بدنی و سلامت آمریکا؛ ۲۰۱۴: ۷۹).

سنجش دانش‌آموز نیز راهی برای مستندسازی اثربخشی معلم در ارائه آموزش و تسهیل یادگیری است.

### سنجش دانش آموز

سنجش دانش‌آموز جمع‌آوری شواهد در مورد موفقیت دانش‌آموزان و استنتاج در مورد پیشرفت آنان براساس آن شواهد است. معلمان تربیت‌بدنی برای تصمیم‌گیری در مورد آموزش، جمع‌آوری

در واحدهای  
درسی و دروس،  
بر اساس اهداف  
یادگیری  
دانش آموز  
فعالیت‌هایی  
تعیین می‌شود  
که به‌طور  
مستقیم  
به اهداف  
تعیین شده  
مربوط‌اند



**در یک کلاس درس تربیت بدنی دانش آموزانی با نیازهای منحصر به فرد وجود دارند و معلم تربیت بدنی مسئول تدارک تجربه آموزشی شخصی سازی شده مطابق با نیازهای هر دانش آموز است**

داده‌ها و سنجش آن‌ها را دنبال کرده، یادگیری دانش‌آموزان را به‌طور مستمر در سرتاسر توالی یادگیری اندازه‌گیری می‌کنند (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۱-۹۰). مدارک و شواهد یادگیری دانش‌آموز می‌تواند شامل کارپوشه فهرست‌های واریسی (چک‌لیست‌ها)، مقیاس‌های درجه‌بندی، و محصولات ملموس دانش‌آموزی باشد که یادگیری دانش‌آموزان را نشان می‌دهند؛ یعنی نتایج حاصل از نمایش مشاهده شده مهارت‌های بدنی و سنجش‌های سنتی بازپاسخ (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۸). سنجش دانش‌آموز (شکل ۶) پاسخی برای یادگیری مبتنی بر استانداردها ارائه می‌کند و یک مؤلفه کلیدی از فرایند آموزش در همه موضوعات درسی است (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۸۹).

سنجش در تربیت بدنی شامل انجام پیش‌سنجش‌هایی در آغاز توالی یادگیری است که نشان می‌دهند دانش‌آموزان چقدر بلدند. همچنین، سنجش‌های تکوینی یا دوره‌ای که در طول آموزش برای بررسی فهم و درک به‌طور مستمر انجام می‌شوند و سنجش‌های تراکمی یا پایانی در خاتمه واحد درسی یا توالی آموزشی برای ارائه یک خلاصه جامع از پیشرفت هر دانش‌آموز (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۰).

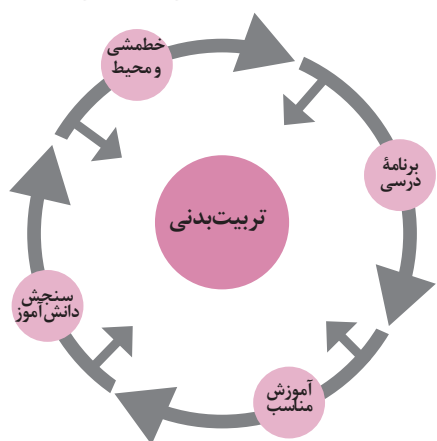
سنجش مناسب، شواهدی واقعی برای اینکه آیا دانش‌آموزان به پیامدهای سطح و پایه دست یافته‌اند یا خیر، ارائه می‌کند و به معلمان اجازه می‌دهد در اثربخشی آموزش تأمل کنند و شواهدی از موفقیت برنامه فراهم آورند. طیف گسترده‌ای از سنجش‌ها در تربیت بدنی از طیف گسترده‌ای از سنجش‌ها استفاده می‌شود و آن‌ها می‌توانند سنجش‌های سنتی پایانی و دیگر اشکال مانند فهرست‌های واریسی، مقیاس‌های رتبه‌بندی و دستورالعمل‌های نمره‌دهی را شامل شوند که به‌طور مستقیم به پیامدهای قصد شده برای دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی پیوند می‌خورند. معلمان تربیت بدنی پیشرفت دانش‌آموزان را در کل سطوح و پایه‌های تحصیلی با استفاده از سنجش داده پیگیری می‌کنند؛ فرایندی که نشان می‌دهد دانش‌آموزان در حال دستیابی به پیامدها و استانداردها هستند یا خیر (انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا، ۲۰۱۴: ۹۸-۹۱؛ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ۲۰۱۱: ۳۴).

### تقویت برنامه‌های درسی بدنی

انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا نسبت به حمایت از برنامه‌های قوی تربیت بدنی برای همه دانش‌آموزان از کودکان تا پایه دوازدهم، و خط‌مشی‌ها و شیوه‌های دقیق تربیت بدنی در سراسر ایالات متحده آمریکا متعهد شده است. تعریف دقیق و مشروح انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا از مؤلفه‌های اصلی برنامه تربیت بدنی، اولیاء مدرسه و سایر ذی‌نفعان آموزش و پرورش را از طرح کلی و روشنی از خط‌مشی‌های اصلی و اعمالی مطلع می‌کند که مناطق آموزش و پرورش و مدارس را در پرداختن به نیازهای آموزش و پرورشی دانش‌آموزان راهنمایی می‌کند.

انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا اصرار دارد که مدیران اداری مدارس، رؤسا، معلمان و والدین برنامه تربیت بدنی خود را با هدف ارزشیابی نقاط قوت و ضعف، و در صورت نیاز، تدوین و اجرای یک برنامه تقویتی مورد سنجش قرار دهند. انجمن معلمان تربیت بدنی و سلامت آمریکا یک فهرست واریسی برای برنامه تربیت بدنی تدوین کرده است که رهبران مدرسه می‌توانند برای شناسایی مؤلفه‌های اصلی ضروری در یک برنامه تربیت بدنی از آن استفاده کنند. به منظور تجزیه و تحلیل آنچه در حال وقوع است و در صورت نیاز به برنامه اصلاحی و تقویتی، می‌توان از مؤلفه‌های اصلی تربیت بدنی همراه با فهرست واریسی برنامه تربیت بدنی استفاده کرد.

شکل ۱. مؤلفه‌های اصلی تربیت بدنی





## شکل ۲. خط‌مشی و محیط

هر دانش‌آموز از کودکان تا پایه دوازدهم ملزم به انجام تربیت‌بدنی یومیه، با دوره‌های آموزشی در مجموع ۱۵۰ دقیقه در هفته در دوره ابتدایی و ۲۲۵ دقیقه در هفته در دوره‌های اول و دوم متوسطه است.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس ملزم به اختصاص تربیت‌بدنی به تمام دانش‌آموزان هستند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس نباید اجازه چشم‌پوشی از زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت‌بدنی را بدهند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس نباید اجازه معافیت دانش‌آموزان را از زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت‌بدنی بدهند.

مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید مانع جایگزین شدن فعالیت‌های دیگر (برای مثال، دستجات آموزش افسر ذخیره دانش‌آموزی، ورزش بین‌آموزشگاهی) با زمان کلاس یا واحد درسی الزامی تربیت‌بدنی شوند.

اندازه کلاس تربیت‌بدنی باید با اندازه آن در سایر کلاس‌های درسی سازگار، و با خط‌مشی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه در زمینه نسبت معلم به دانش‌آموز همسو باشد.

فعالیت‌بدنی نباید به‌عنوان تنبیه و مجازات اعمال یا نفی شود.

تربیت‌بدنی باید توسط یک معلم دارای مجوز یا گواهی از دولت تدریس شود؛ یعنی شخصی که برای تدریس تربیت‌بدنی تأیید شده است.

اهداف کلی و عینی تعریف شده در برنامه درسی تربیت‌بدنی منطقه آموزش و پرورش یا مدرسه هستند (برای مثال، آموزش متمایز، تعامل فعال، فعالیت‌های تعدیل شده، خودسنجی، خودپایی یا پایش خود) استفاده کند.

معلم تربیت‌بدنی باید یادگیری دانش‌آموزان را به منظور مستندسازی اثربخشی معلم به‌طور مستمر ارزشیابی کند.

معلم تربیت‌بدنی آن دسته از شیوه‌های آموزشی را به کار گیرد که دانش‌آموزان را برای شرکت در فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید برای حداقل ۵۰ درصد از زمان کلاس ترغیب و تشویق می‌کنند.

معلم تربیت‌بدنی از اینکه همه دانش‌آموزان را تحت پوشش دارد، اطمینان حاصل کند و انطباق‌های لازم برای دانش‌آموزان با نیازهای خاص یا معلول را انجام دهد.

## شکل ۵. حیطه‌های سه‌گانه یادگیری

شناختی، مهارت‌های ذهنی مرتبط با دانش حرکتی؛

عاطفی، که مبین رشد احساسات یا نگرش‌هاست؛

روانی حرکتی، که مربوط به مهارت‌های دست‌ی یا بدنی مرتبط با حرکت است.

## شکل ۶. سنجش دانش‌آموز

سنجش دانش‌آموز با استانداردهای ملی یا ایالتی تربیت‌بدنی و پیامدهای سطح و پایه تعریف شده همسو گردیده و در برنامه درسی مکتوب تربیت‌بدنی همراه با توافق‌نامه‌های اجرایی در نظر گرفته شده است.

سنجش دانش‌آموز شیوه‌های مبتنی بر سند و شواهدی را در برمی‌گیرد که موفقیت دانش‌آموزان را در همه زمینه‌های آموزشی، از جمله آمادگی جسمانی، اندازه‌گیری می‌کنند.

تعیین سطح به‌طور مستقیم به اهداف یادگیری دانش‌آموز مربوط می‌شود که در برنامه درسی مکتوب تربیت‌بدنی مشخص شده‌اند.

معلم تربیت‌بدنی برای گزارش کردن و اطلاع دادن پیشرفت دانش‌آموز به دانش‌آموزان و والدین آن‌ها توافق‌نامه‌ها یا تشریفات اداری و اجرایی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه را دنبال می‌کند.

## شکل ۳. برنامه درسی

مناطق آموزش و پرورش و مدارس باید یک برنامه درسی تربیت‌بدنی مکتوب جامع دارای توالی برای کودکان تا پایه دوازدهم داشته باشند.

برنامه درسی تربیت‌بدنی مبتنی است بر استانداردهای ملی و ایالتی و پیامدهای سطح و پایه تربیت‌بدنی.

برنامه درسی تربیت‌بدنی در طرح و برنامه زمان‌بندی خود برای بررسی یا به‌روزرسانی دوره‌های همانند سایر برنامه‌های درسی منطقه آموزش و پرورش و مدرسه عمل می‌کند.

## شکل ۴. آموزش مناسب

معلم تربیت‌بدنی از شیوه‌های آموزشی و تکالیف عملی حساب‌شده‌ای که حامی و پشتیبان

### پی‌نوشت‌ها

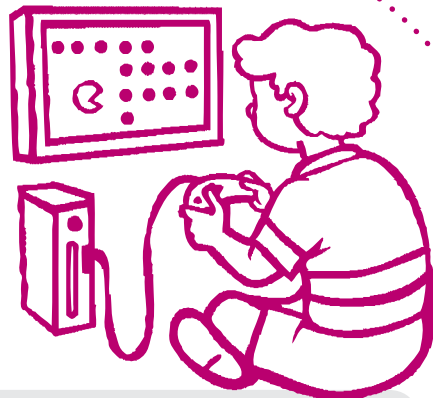
1. Society of Health and Physical Educators (SHAPE), America
2. Policy and environment
3. Curriculum
4. Appropriate instruction
5. Student assessment
6. Waivers
7. exemptions
8. Substitutions
9. credit
10. Junior Reserve Officer Training Corps (JROTC)
11. Glossary of Education Reform
12. scope
13. sequence
14. the spiraling skill development
15. Graham, Holt/Hale & Parker

### منبع

<http://www.shapeamerica.org/explorePE.cfm.02/14/2017.10:28>

# ارتباط شیوع ناهنجاری‌های قامتی با میزان شیوع بازی‌های رایانه‌ای

▶ **تحسین خطایی، سمیه فتحی**  
**اکرم ابراهیمی، آموزگار ابتدایی شهر تهران**  
**محمد طاهری، کارشناس ارشد رشد حرکتی**



اندام غالب، میزان و ساعات انجام بازی‌های رایانه‌ای در هفته و نوع وسیله مورد استفاده با توجه به اظهارات دانش‌آموز در پرسش‌نامه ثبت می‌شد. در تحقیق حاضر تعداد ساعات بازی بیش از ۵ ساعت در هفته به‌عنوان شیوع بازی‌های رایانه‌ای در نظر گرفته شده است. روش انجام این تحقیق توصیفی هم‌بستگی و به روش مصاحبه و مشاهده بوده و اطلاعات به دست آمده به‌صورت فراوانی‌های خام و درصدی، مشخص و گزارش گردیده است. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS ۱۶ انجام شد. نتایج بررسی‌های انجام شده نشان داد که ۶۰ درصد از دانش‌آموزان بیشتر از ۵ ساعت در هفته به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند. به‌طور کلی، در ۸۵ درصد از دانش‌آموزان ناهنجاری‌های قامتی مشاهده گردید: ۱۱/۵ درصد کج گردنی، ۱۴ درصد زانوی پرانتری، ۱۲/۵ درصد زانوی ضربدری، ۱۲ درصد پشت تابدار، ۳۹/۵ درصد سر به جلو، ۱۸ درصد پشت گرد، ۲۷ درصد کمر گود، ۱۷ درصد کف پای صاف، ۳۵ درصد چرخش خارجی پا و ۴۰ درصد عدم تقارن شانه‌ها. بین شیوع بازی رایانه‌ای و عارضه سر به جلو هم‌بستگی قوی و مثبت وجود داشت ( $P \leq 0/05$  و  $r = 0/73$ ).

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد با توجه به شیوع بازی‌های رایانه‌ای در بین دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی منطقه ۱ تهران و همچنین درصد بالای ناهنجاری‌های قامتی مرتبط با آن، از جمله سر به جلو، و از طرفی هم‌بستگی بالا میان این دو، نشان می‌دهد که شیوع بازی‌های رایانه‌ای و استفاده ناصحیح و طولانی‌مدت از ابزار مورد استفاده توانسته است به‌طور معنی‌داری باعث ایجاد ناهنجاری سر به جلو در دانش‌آموزان پسر ابتدایی منطقه ۱ تهران شود.

## اشاره

عادات‌های بد و الگوهای غلط زندگی و فعالیت‌های مربوط به آن‌ها می‌تواند ساختار و عملکرد بدن را بر هم بزند. اگر پایه و اساس چارچوب بدن فرد در سنین کودکی شکل صحیحی نگیرد، مسلماً در مراحل بعدی زندگی، او با مشکلات ساختاری مواجه خواهد شد. از این‌رو، شناخت زودهنگام ناهنجاری‌های قامتی با استفاده از روش‌های غربالگری و بررسی عوامل ایجادکننده، از پیشرفت آن‌ها و تغییر شکل‌های شدید جلوگیری می‌کند. امروزه با توجه به شیوع بازی‌های رایانه و تنوع ابزارهایی همچون تلفن همراه، تبلت و رایانه، برخی از ناهنجاری‌های قامتی، به ویژه در سنین کودکی، شایع‌تر شده است.

**کلیدواژه‌ها:** ناهنجاری قامتی، بازی رایانه‌ای، دانش‌آموزان ابتدایی، شهر تهران.

در تحقیق حاضر که گروهی از مربیان تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش منطقه ۱ شهر تهران انجام داده‌اند، میزان شیوع ناهنجاری‌های قامتی و ارتباط آن با میزان رواج بازی‌های رایانه‌ای در میان دانش‌آموزان پسر ابتدایی منطقه ۱ تهران مورد مطالعه قرار گرفته است. به این منظور، دو مدرسه از مدارس دولتی منطقه ۱ تهران (مدارس شهید خوانساری و شهید فرهنگیان) به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و تعداد ۳۰۰ نفر از دانش‌آموزان پسر (با میانگین قد ۷/۱۴۱ سانتی‌متر و میانگین وزن ۴۳/۸ کیلوگرم) مورد بررسی قرار گرفتند. برای هر فرد مورد آزمایش، پس از ثبت مشخصات عمومی ابتدا متغیرهای مصاحبه‌ای شامل





# آسم و فعالیت ورزشی در مدارس

نویسنده: دنیز سیمونز مور تون

مترجمان: ماریه فلاح، کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر تربیت بدنی، بابلسر

اباذر شیرازی، کارشناس ارشد تربیت بدنی، کارشناس پژوهش دانشکده تربیت بدنی دانشگاه مازندران

## چکیده

خشک، ذرات معلق و آلاینده‌های هوا (از جمله  $SO_2$ ،  $NO_2$  و اوزون) می‌باشد. همچنین عوامل روحی مانند خستگی، بیش‌تمرینی و استرس‌های هیجانی نیز زمینه‌ساز بروز بیماری می‌شود. از فاکتورهای دخیل دیگر، نوع ورزش، شدت و مدت ورزش می‌باشد. ارتباط و همکاری بین پزشک، آموزگار و خانواده برای مراقبت از دانش‌آموز مبتلا به آسم و یا هر نوع آلرژی و پیشگیری از لطمه وارد آمدن به سلامتی و یا تحصیل آن‌ها لازم است. آموزش اولیای مدرسه و مشارکت دانش‌آموزان در تمام فعالیت‌های درسی، ورزشی و اجتماعی مدرسه ضروری است.

احتمالاً در کلاس شما چندین کودک مبتلا به آلرژی وجود دارد. بنابراین کشف علائم اولیه بیماری برای تشخیص آن مهم است. تعداد کودکان مبتلا به آلرژی در سراسر جهان رو به افزایش است. آسم یک مشکل اصلی در سلامت جامعه است. در آسم پوشش راه‌های هوایی دچار تورم و التهاب می‌شود و ترشحات مخاطی داخل راه‌های هوایی افزایش یافته و غلیظ می‌شوند، همزمان انقباض عضلات اطراف راه‌های هوایی سبب تنگی راه‌های هوایی می‌شود. این بیماری شایع‌ترین بیماری مزمن دوران کودکی و شایع‌ترین علت غیبت از مدرسه می‌باشد. عوامل مؤثر در بروز این بیماری، عوامل محیطی مانند آب و هوای سرد، رطوبت کم و استنشاق هوای

**کلیدواژه‌ها:** آسم، فعالیت ورزشی، مدارس

## آسم چیست؟

دارد و حتی ساعت به ساعت تغییر می‌کند. در زمان مناسب، برنامه‌های دانش‌آموزان مبتلا به آسم نیازمند تغییرات سریع است؛ از قبیل تغییر نوع، شدت، دوره و توالی فعالیت‌ها. دانش‌آموزان مبتلا به آسم باید در هر زمان و تا آنجا که ممکن است در فعالیت‌ها شرکت کنند. نرفتن به باشگاه یا نشستن مداوم روی نیمکت ممکن است موجب از دست رفتن عزت‌نفس، محدودیت غیرضروری فعالیت و سطوح پایین تناسب اندام شود.

خبر خوب این است که امروزه علم پزشکی می‌تواند آسم را به خوبی کنترل کند؛ به طوری که دانش‌آموزان مبتلا به این بیماری می‌توانند به طور منظم در کلاس‌های مدرسه شرکت کنند و فعالیت‌های مراقبتی در مورد آن‌ها در کنار بازی، ورزش و دیگر فعالیت‌های بدنی اعمال شود.

### به دانش‌آموزان مبتلا به آسم کمک کنید تا بیماری‌شان را کنترل کنند.

مدیریت خوب آسم برای کنترل آن ضرورت دارد. در مدیریت مدارس، این به معنی یاری رساندن به دانش‌آموزان است برای:

- دنبال کردن برنامه عملی نوشته شده برای آسم آن‌ها؛

- دستیابی سریع و آسان به داروهای آسم؛
- تشخیص محرک‌های آسم آن‌ها (عواملی که آسم را بدتر می‌کنند یا موجب آن می‌شوند)؛
- اجتناب از محرک‌های آسم یا کنترل آن‌ها.

همچنین می‌توانید از طریق فعالیت‌های بدنی به سازگاری دانش‌آموزان آسمی کمک کنید. همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، مدیریت خوب آسم مزایای مهمی دارد؛ از جمله اجازه دادن به دانش‌آموزان مبتلا به آسم برای شرکت کامل در فعالیت‌های بدنی و دیگر فعالیت‌های منظم مدرسه.

### مطمئن شوید که دانش‌آموزان به سادگی به داروهایشان دسترسی دارند

#### داروهای آسم

بسیاری از دانش‌آموزان مبتلا به آسم به هر دو روش کنترل دارویی بلندمدت و داروهای مسکن سریع نیازمندند. این داروها به خوبی از نشانه‌های بیماری پیشگیری می‌کنند و به دانش‌آموزان توانایی مشارکت ایمن و کامل در فعالیت‌های بدنی را می‌دهند.

آسم یک بیماری ریوی جدی مزمن است که موجب التهاب و باریک شدن مجرای تنفسی می‌شود. اگرچه التهاب یک سازوکار دفاعی مفید برای بدن ماست، اگر در زمان نامناسب اتفاق بیفتد یا در زمانی که نیازی به آن نیست باقی بماند، می‌تواند مضر باشد. آنچه برای یک شخص مبتلا به آسم اتفاق می‌افتد از این قرار است:

تورم باعث می‌شود مجرای هوایی در ریه نسبت به آنچه مضر و خارجی تشخیص داده شده است، حساس‌تر شود؛ مواردی از قبیل باکتری، ویروس، گرد و غبار، دود سیگار و عطرهای قوی که محرک‌های آسم نیز نامیده می‌شوند. سیستم ایمنی شخصی که مبتلا به آسم است، از طریق رهاسازی انواع سلول‌ها و مواد شیمیایی نسبت به این‌گونه موارد واکنش شدید نشان می‌دهد که موجب یک یا چند تغییر زیر در مجرای تنفسی می‌شود:

- قسمت درونی مجرای تنفسی متورم می‌شود؛ بنابراین، فضای کمتری در مجرای تنفسی برای عبور هوا باقی می‌ماند.

- عضله‌های اطراف مجرای هوایی منقبض می‌شوند و همین موجب باریک‌تر شدن مجرای هوایی می‌شود. (این حالت اسپاسم نایژه نامیده می‌شود.)

- غده‌های خلطی موجود در مجرای هوایی، مقادیر زیادی خلط تولید می‌کنند که موجب بسته‌تر شدن مجرای هوایی می‌شوند.

این تغییرات تنفس را برای شخص مبتلا به آسم دشوارتر می‌کنند. همچنین، می‌توانند موجب سرفه، خس‌خس سینه، تنگی قفسه سینه و کوتاه شدن نفس شوند.

اگر التهابی که آسم ایجاد کرده است درمان نشود، هر بار که مجاری هوایی در معرض آسم قرار می‌گیرند این التهاب افزایش پیدا می‌کند و شخص مبتلا به آسم نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد.

در بیشتر دانش‌آموزانی که آسم آن‌ها به خوبی کنترل نشده است، فعالیت‌های بدنی سخت موجب بروز نشانه‌های آسم (اسپاسم نایژه) می‌شود. بعضی دانش‌آموزان فقط در هنگام فعالیت ورزشی علائم آسم را نشان می‌دهند. فعالیتی که موجب آسم می‌شود (فعالیت منجر به اسپاسم نایژه نیز نامیده می‌شود) آسمی است که توسط فعالیت بدنی ایجاد می‌شود. آسم هر دانش‌آموز با دانش آموز دیگر تفاوت

**اگر التهابی که آسم ایجاد کرده است درمان نشود، هر بار که مجاری هوایی در معرض آسم قرار می‌گیرند این التهاب افزایش پیدا می‌کند و شخص مبتلا به آسم نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد**

## جدول ۱: مزایای کنترل آسم

- با مدیریت خوب آسم، دانش‌آموزان مبتلا به آسم باید:
- از مزاحمت‌های روزانه و شبانه نشانه‌های بیماری رها شوند.
- سرفه یا خس‌خس نداشته باشند.
- مشکل تنگی نفس یا تنگی قفسه سینه نداشته باشند.
- بی‌خوابی ناشی از آسم نداشته باشند.
- بهترین عملکرد ممکن ریوی را داشته باشند.
- به راحتی بتوانند در هر فعالیتی که می‌خواهند شرکت کنند.
- به دلیل علائم آسم، کار یا مدرسه را از دست ندهند.
- به مراقبت‌های فوری یا بستری شدن به‌خاطر آسم نیاز نداشته باشند.
- تا جایی که ممکن است از داروها برای کنترل آسم، کمتر استفاده کنند.
- از مراقبت‌های پزشکی بیماری‌شان راضی باشند.

تمامی دانش‌آموزان مبتلا به آسم باید به داروهای تسکین‌دهنده سریع در مدرسه دسترسی داشته باشند تا در هنگام لزوم، از نشانه‌های حمله خلاص شوند. اگر نیاز باشد، آن‌ها باید قبل از ظهور نشانه‌های بیماری و پیش از محرک‌هایی مانند فعالیت‌بدنی این داروها را مصرف کنند.

### دسترسی مطمئن

کسب اطمینان از اینکه دانش‌آموزان مبتلا به آسم دسترسی سریع و آسانی به داروهای مسکن خود دارند، ضروری است. این دانش‌آموزان اغلب در مدتی که در مدرسه هستند یا دقیقاً قبل از شرکت در فعالیت‌های بدنی یا تأثیرگذاری محرک‌های آسم به این داروها برای درمان نیاز پیدا می‌کنند. اگر دسترسی به دارو دشوار و نامناسب یا مصرف آن خجالت‌آور است، دانش‌آموزان ممکن است از مصرف دلسرد شوند و در زمان نیاز، نتوانند آن را مصرف کنند. به این ترتیب، آسم دانش‌آموز ممکن است بدتر شود یا فعالیت‌هایش ناخواسته محدود گردد.

### تشخیص محرک‌های آسم

برای هر دانش‌آموز مبتلا به آسم یک یا چند محرک وجود دارد که می‌تواند وضعیت بیماری او را بدتر کند. این محرک‌ها التهاب مجرای هوایی را افزایش می‌دهند و مجرای هوایی را تنگ می‌کنند که موجب دشواری تنفسی می‌شوند. بسیاری از محرک‌های ممکن در جدول ۲ فهرست شده‌اند.

بیشتر داروهای آسم به‌صورت اسپری‌ها و پودرهای استنشاقی هستند و مبتلایان می‌توانند از طریق دستگاه‌های استنشاقی دوزسنج، پودر استنشاقی خشک، یا مهپاش‌ها از آن‌ها استفاده کنند. دستگاه استنشاقی دوزسنج یک محفظه تحت فشار است که میزانی از دارو را که مستلزم نفس عمیق و سریع نیست، به شش‌ها می‌رساند. دستگاه استنشاقی پودر خشک نوعی دیگر از دستگاه‌های استنشاقی است که قطعاً نیازمند تنفس عمیق و سریع برای رساندن داروها به شش‌هاست. مهپاش ماشینی است که داروی مایع را به مه تبدیل می‌کند. دانش‌آموزان مبتلا به آسم از هر کدام از روش‌های مصرف دارو که استفاده می‌کنند، اهمیتی ندارد. فقط ضروری است داروهایشان را به درستی مصرف کنند.

**داروهای کنترلی بلندمدت** معمولاً به‌صورت روزانه برای کنترل اساسی التهاب مجرای هوایی و بدین وسیله، پیشگیری نشانه‌های آسم مصرف می‌شوند. این داروها به طرز مؤثر، نیاز دانش‌آموزان را به داروهای مسکن سریع کاهش می‌دهند.

کورتیکواستروئیدهای استنشاقی مؤثرترین داروهای کنترلی بلندمدت آسم هستند. لازم به یادآوری است که کورتیکواستروئیدها اگر به دستور پزشک مصرف شوند، عموماً در بلندمدت ایمن هستند. این داروها اعتیادآور نیستند و برخلاف استروئیدهای آنابولیک، که بعضی ورزشکاران برای عضله‌سازی از آن‌ها استفاده می‌کنند، مصرفشان قانونی است.

داروهای مسکن سریع (که به‌عنوان گشادکننده‌های کوتاه‌مدت نایژه نیز شناخته شده هستند) هنگامی استفاده می‌شود که ضرورت رهایی سریع و کوتاه‌مدت از حملات آسم احساس شود. این داروها از طریق آرام کردن (شل کردن) موقتی عضلات دور مجرای هوایی، حملات آسم را متوقف می‌کنند. با این حال، در درمان اساسی التهابات مجرای هوایی که موجب افزایش حملات آسم می‌شود، تأثیری ندارند. یک مورد استفاده مضعف از داروهای مسکن سریع پیشگیری از حملات آسم در دانش‌آموزانی است که آسم القایی - ورزشی دارند. این دانش‌آموزان ممکن است ۵ دقیقه قبل از فعالیت‌های بدنی از طریق مسئول سلامت به سمت مصرف این داروهای مسکن سریع هدایت شوند.

**بیشتر داروهای آسم به‌صورت اسپری‌ها و پودرهای استنشاقی هستند و مبتلایان می‌توانند از طریق دستگاه‌های استنشاقی دوزسنج، پودر استنشاقی خشک، یا مهپاش‌ها از آن‌ها استفاده کنند**



## جدول ۲. محرک‌های آسم

### ع ذرات حساسیت (آلرژی)‌زا

ع گرده‌افشانی درختان، گیاهان و علف‌ها شامل علف‌های تازه قطع شده

ع شوره مو یا پشم حیوانات خانگی

ع گرد و غبار در فرش‌ها، تشک‌ها، بالش‌ها و پرده و مبیل

ع فضله سوسک

ع کپک

### ع آزاردهنده‌ها

ع بوهای قوی و اسپری‌های شیمیایی، شامل عطرها، رنگ‌ها، محلول‌های پاک‌کننده، پودر گچ،

پودر طلق (پودر صورت و پوست)، قالی نو و اسپری‌های آفت‌کش

ع آلودگی هوا

ع دود سیگار و قلیان

### ع دیگر محرک‌های آسم

ع عفونت‌های تنفسی محرک شامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا

ع فعالیت ورزشی - دویدن یا بازی کردن سنگین - به ویژه در هوای سرد

ع احساسات عاطفی قوی، مانند خندیدن یا گریه کردن شدید

ع تغییرات هوایی، در معرض هوای سرد قرار گرفتن.

بسیاری از ورزش‌ها را انجام داد.

البته وقتی یک دانش‌آموز دچار علائم آسم می‌شود یا در حال بهبود بعد از یک حمله آسم است، فعالیت ورزشی او باید به صورت موقت در نوع، مدت، و یا توالی آن تعدیل شود تا به کاهش علائم خطرناک کمک کند. با دانش‌آموزان، والدین یا سرپرست آن‌ها، مراقبان بهداشت، و دیگر مسئولان و کارکنان مدرسه همکاری کنید تا فعالیت‌های مناسبی را تا زمان بهبود کامل دانش‌آموزان برای آن‌ها طراحی کنند.

### نکاتی برای کارکنان مدرسه

اقدامات لازم برای دانش‌آموزانی که در حین فعالیت ورزشی دچار آسم می‌شوند:

ع شامل دوره‌های گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از ورزش که ترکیبی است از راه رفتن و سایر فعالیت‌های سبک. این راه‌حل‌ها می‌توانند به پیشگیری یا کاهش حملات آسم ناشی از ورزش کمک کنند.

ع نوع و مدت زمان هر یک از فعالیت‌های ورزشی را مرور کنید؛ براساس وضعیت فعلی یا آنچه در برنامه عملیاتی آسم دانش‌آموز نوشته شده است، فعالیت ورزشی را تعدیل کنید. برای مثال، اگر دویدن در برنامه ورزشی آمده است، دانش‌آموز می‌تواند کل مسافت را بدود، بخشی از مسافت را بدود و بخشی را راه برود، بین دویدن و راه رفتن فاصله بیندازد یا کل مسیر را راه برود. با دانش‌آموزان، والدین یا سرپرست آن‌ها، پرستار مدرسه، یا مسئول سلامت مدرسه همکاری مناسب داشته باشید تا بفهمید دانش‌آموزان در آینده چگونه می‌توانند به‌طور کامل در این فعالیت‌ها شرکت کنند.

ع به دانش‌آموزی که نشانه‌های آسم دارد یا به تازگی حمله آسم را پشت سر گذاشته است، بیشتر توجه کنید. این‌گونه دانش‌آموزان بیشتر در معرض خطر مشکلات آسم‌اند. به دنبال نشانه‌های بیماری باشید، برنامه درمانی را مرور کنید و اگر دانش‌آموز از دستگاه سنجش حداکثر جریان بازدم استفاده می‌کند، به عدد اوج جریان بازدم توجه کنید. اگر نشانه‌های بیماری دانش‌آموز (از قبیل سرفه، خس‌خس سینه، مشکلات تنفسی، تنگی قفسه سینه یا فشار) و حداکثر جریان بازدم در حال بدتر شدن بود، برنامه عملیاتی آسم دانش‌آموز و برنامه‌های اورژانسی مدرسه را دنبال کنید (این به معنای وارد شدن به منطقه زرد، قرمز یا سبز برنامه

نقل قول از یک دانش‌آموز: «آسم من در هر بهار شدیدتر می‌شود. حتی نتوانستم آزمون تناسب اندام مدرسه را به اتمام برسانم! اما امسال، معلمم به من اجازه داد قبل از اینکه هوا خیلی بد شود، در داخل سالن بدوم. من یک مدال گرفتم!»

### از محرک‌های آسم دوری یا آن‌ها را کنترل کنید

از بعضی از محرک‌های آسم، مانند حیوانات خانگی که مو یا پشم دارند، می‌توان اجتناب کرد اما سایر محرک‌ها مانند فعالیت بدنی یا فعالیت‌های ورزشی برای سلامت مهم‌اند و باید به‌جای کنار گذاشته شدن، مدیریت شوند.

### فعالیت‌های ورزشی مناسب وضعیت آسم را شناسایی کنید.

دانش‌آموزانی که برنامه عملیاتی آسم خود را دنبال می‌کنند و بیماری‌شان را تحت کنترل دارند، معمولاً می‌توانند به‌طور کامل در ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی شرکت کنند.

فعالیت‌های شدیدتر و استقامتی مانند دویدن‌های طولانی مدت، بسکتبال، فوتبال، بیشتر موجب بروز علائم آسم می‌شوند. با این حال، بیشتر دانش‌آموزان مبتلا به آسم، همچنین کسانی که دچار آسم ورزشی هستند، اگر به‌درستی درمان شوند می‌توانند در این فعالیت‌ها شرکت کنند. یک قهرمان المپیک که مبتلا به آسم است تأیید می‌کند که با مدیریت صحیح آسم، می‌توان

از بعضی از محرک‌های آسم، مانند حیوانات خانگی که مو یا پشم دارند، می‌توان اجتناب کرد اما سایر محرک‌ها مانند فعالیت بدنی یا فعالیت‌های ورزشی برای سلامت مهم‌اند و باید به‌جای کنار گذاشته شدن، مدیریت شوند

**اگر دانش آموز  
مدام خواستار  
تمام شدن تمرین  
است، یا بهانه  
می آورد و از تمرین  
دوری می کند،  
ممکن است واقعاً  
مشکلات بدنی  
داشته باشد**



سوی دیگر، ممکن است دانش آموزانی باشند که علائم آسم خود را پنهان کنند.

**جدول ۳: علائمی که نشان می دهد فرد مبتلا به آسم تحت کنترل  
ضعیف، نیاز به ویزیت پزشک دارد.**

ع علائم مداوم و مکرر (بیش از دو بار در هفته)، از قبیل سرفه، خس خس کردن، سنگینی قفسه سینه یا کوتاهی تنفس؛ محدوده علائم ممکن است از متوسط به شدید باشد.  
ع استفاده مداوم (بیش از دو بار در هفته) از اسپری های تنفسی  
ع بروز آسم به دلیل ورزش یا استقامت بدنی ضعیف  
ع غیبت های مکرر از مدرسه یا مراجعه های مکرر به اورژانس یا بیمارستان به خاطر آسم  
ع افت حداکثر جریان بازدمی قبل یا بعد از فعالیت بدنی در مقایسه با حداکثر جریان بازدمی در برنامه عملی آسم دانش آموز.

در هر حال، ضروری است به گزارش دانش آموز درباره وضعیتش توجه شود. اگر دانش آموز مدام خواستار تمام شدن تمرین است، یا بهانه می آورد و از تمرین دوری می کند، ممکن است واقعاً مشکلات بدنی داشته باشد. همچنین ممکن است نیازمند توجه و حمایت بیشتری از طرف معلم یا مربی خود باشد تا بتواند به طور مؤثرتری در فعالیت شرکت داشته باشد. با پرستار مدرسه یا والدین یا سرپرست وی مشورت کرده راهی پیدا کنید و مطمئن شوید که دانش آموز سالم است؛ احساس سلامت می کند و برای فعالیت بیشتر ترغیب می شود.

نقش معلمان تربیت بدنی در برخی موارد، احتمالاً شناسایی بچه هایی است که مشکل تنگی نفس دارند، آن ها در حقیقت می توانند به این بچه ها کمک کنند.  
دکتر دیوید ایوانس، ارزیاب برنامه آسم دانشگاه کلمبیا

عملیاتی آسم است).

ه هنگامی که یک تغییر موقت اما مهم برای فعالیت های بدنی لازم است، دانش آموز را درگیر فعالیت های گروهی کنید. ابتدا دانش آموز فعالیت بدنی را با شدت کمتر و به صورت اصلاح شده انجام دهد؛ تا زمانی که بتواند به طور کامل در فعالیت بدنی مشارکت داشته باشد. پوشیدن لباس ورزشی در کلاس تربیت بدنی و مشارکت در هر سطحی از ورزش، بهتر از رها کردن ورزش یا کناره گیری از آن است.

**مراقب علائم نشان دهنده عدم کنترل و بهبود آسم براساس روش های در حال اجرا باشید؛**

معلمان و مربیانی که فعالیت های فیزیکی دانش آموزان را نظاره می کنند، برای دانش آموزانی که علائم کمی از آسم نشان می دهند و همچنین کسانی که برنامه درمانی برای آسم دارند، می توانند متوجه علائم آسم کنترل نشده بشوند. به دنبال علائم یا نشانه های دیگری باشید (به آرامی و نامحسوس یا پرشور حرارت) که نشان می دهد آسم دانش آموز در شرایط کنترلی درازمدت و روزانه خوبی نیست (جدول ۳ را مشاهده کنید). دانش آموزان خودشان نمی توانند تشخیص دهند که آسم آن ها تحت کنترل ضعیفی است.

در اغلب دانش آموزانی که آسم آن ها به خوبی کنترل نشده است، فعالیت بدنی باعث تحریک علائم آسم می شود. بنابراین، دانش آموزانی که با فعالیت فیزیکی دچار علائم آسم می شوند به ارزیابی سلامت خود توسط پرستار نیاز دارند. حتی در دانش آموزانی که فقط با فعالیت بدنی دچار آسم می شوند، استفاده مکرر از اسپری های تنفسی حین تمرین و بعد از آن نشان می دهد که باید به پرستار خود مراجعه کنند تا درمان درازمدت برای آن ها پیشنهاد کند یا دوز دارو را افزایش دهد.

اگر آسم دانش آموز در شرایط کنترلی خوبی نبود، شک نکنید که باید به پرستار مدرسه یا والدین یا سرپرست وی خبر دهید که قرار ملاقاتی با پرستار سلامتی او بگذارند تا برنامه درمانی ای برای وی پیشنهاد کند. دانش آموز همچنین باید یاد بگیرد که چگونه برنامه درمانی اش را به دقت دنبال کند و به طرز صحیحی از داروهایش استفاده کند.

معلمان و مربیانی ممکن است متعجب شوند اگر بدانند که ممکن است علائم گزارش شده توسط دانش آموزان به دلیل نیاز آن ها به توجه پذیری یا عدم تمایلشان به شرکت در فعالیت بدنی باشد. از

**منبع**  
Denise Simons-Morton, M.D., Ph.D. "Asthma and Physical Activity in The School, making a difference. Division for the Application of Research Discoveries". National Heart, Lung, and Blood Institute. NIH Publication No. 12-3651. Originally Printed 1995. Revised April 2012.

## مقدمه

تحرک و فعالیت بدنی یکی از نیازهای مهم و ضروری انسان است. همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی نیز اعلام کرده، «تحرک رمز سلامتی است» و تربیت بدنی تنها درسی است که از طریق حرکت به اهداف آموزشی و پرورشی خود دست می‌یابد. به یاد داشته باشیم که هدف درس تربیت بدنی در مرحله اول، ارتقای سلامتی دانش‌آموز است و باید تمامی فعالیت‌ها و برنامه‌های این درس در داخل آموزشگاه، به گونه‌ای اجرا و نظارت شود که در نهایت، این هدف ارزشمند تحقق یابد.

در فضاهای ورزشی مدارس خطرات و مشکلات ایمنی فراوانی به چشم می‌خورد که برخی از آن‌ها به راحتی توسط معلمان، مربیان و اولیای مدارس قابل پیشگیری هستند و برخی دیگر نیز باید قبل از شروع سال تحصیلی و یا قبل از احداث این فضاها مورد توجه قرار گیرند. در تحقیقی که در سال ۲۰۰۲ میلادی در ایالات متحده آمریکا صورت گرفت، مشخص شد که دانش‌آموزان هر سال بیش از ۲۰۰ هزار بار در حین بازی دچار آسیب می‌شوند. حدود ۷۵ درصد این آسیب‌ها، ناشی از زمین خوردن است که به‌طور عمده در اثر لغزیدن در سطح زمین و بالا رفتن از وسایل موجود در فضای ورزشی پیش می‌آید. در بقیه موارد، برخوردهای گوناگون، کشیدگی و سوختن ناشی از کشیده شدن روی سطح زمین ایجاد می‌شود. نتایج تحقیقات در همین زمینه نشان می‌دهد که

۱۴۷ دانش‌آموز کمتر از ۱۴ سال در ایالات متحده بین سال‌های ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۰۰ به دلیل آسیب‌های ورزشی فوت کرده‌اند که ۳۰ درصد این تلفات در محیط‌های بازی مدارس اتفاق افتاده است. آمار و ارقام در کشور ما نیز از وقوع حوادث ناگوار در زنگ‌های درس تربیت بدنی حکایت دارد. هر ساله تعدادی از دانش‌آموزان به دلیل رعایت بی‌توجهی به موازین ایمنی فوت می‌کنند یا دچار نقص عضو می‌شوند. اتفاقاتی چون سقوط دروازه و مرگ یک دانش‌آموز که در اردیبهشت ۱۳۸۷ در یکی از دبیرستان‌های تهران پیش آمد نمونه‌ای از این موارد است. بنابراین، لزوم توجه جدی به مسئله مدیریت خطر و موازین ایمنی در ساعات درس تربیت بدنی هدف اصلی این مطالعه بوده است تا ضمن اطلاع‌رسانی به دبیران و مربیان تربیت بدنی و مسئولان مدارس و آموزش و پرورش، از بروز چنین معضلاتی جلوگیری شود.

**کلیدواژه‌ها:** مدیریت خطر، ایمنی، درس تربیت بدنی

## مؤلفه‌های اصلی ایمنی در ساعات درس تربیت بدنی

### ایمنی درون زمین‌های ورزشی

زمین ورزشی درون مدرسه اصلی‌ترین مکان برای اجرای درس تربیت بدنی است. با این حال، وضعیت زمین‌های ورزشی اغلب مدارس نامناسب و دارای ایرادهای فراوانی است. به‌طور کلی، زمین‌های ورزشی باید دارای شرایط زیر باشند:

هموار بودن زمین‌ها، نداشتن درز و شکاف، عدم وجود منافذ، نصب میله‌ها، نبودن چاله آب بدون

# مدیریت خطرو ایمنی در ساعات تربیت بدنی

دکتر حسن قره‌خانی، استادیار دانشگاه زنجان  
شهرام فولادی حیدرلو، دبیر تربیت بدنی شهرستان نقده



پوشش و سنگ‌ریزه و مواد اضافی در زمین، متمایز کردن زمین بازی از دیگر زمین‌ها.

### سکوها و پوشش‌ها

سکوها از مکان‌های مهمی هستند که دانش‌آموزان اغلب در ساعات درس تربیت‌بدنی و زنگ‌های تفریح از آن‌ها استفاده می‌کنند. ایمنی سکوها معمولاً به چگونگی ساخت و ساز آن‌ها مربوط می‌شود. در مورد فضاهای ورزشی مدارس، موارد آسیب‌رسان و تهدیدکننده شامل وجود لوله‌های روکار در فضاهای ورزشی، تداخل زمین بازی با سکوی اجرای مراسم صبحگاه یا پله‌های ورودی ساختمان کلاس‌ها، وجود زائده‌هایی بر روی میله‌های دروازه فوتبال و تور والیبال، نبود درهای خروجی کافی، نبود حفاظ و پوشش برای پریش‌های برق، لبه‌دار بودن ستون‌های ساختمانی مجاور فضاهای ورزشی و... است.

### بهداشت محیط ورزشی

در این محور، ایمنی فضاهای ورزشی از سه بعد رعایت اصول بهداشت فردی توسط متصدیان سالن‌ها و مکان‌های ورزشی، رعایت اصول بهداشتی در ساخت و نگهداری فضاهای ورزشی، و رعایت اصول بهداشتی در سرویس‌های بهداشتی این مکان‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. اگر بخواهیم به‌طور جزئی‌تر به این میحث بپردازیم، مواردی مثل نبود گرد و خاک در سالن ورزشی یا تمیز و مرتب بودن زمین ورزشی مدرسه، وجود درهایی در ورودی سرویس‌های بهداشتی برای جلوگیری از ورود توپ، تأکید بر شست‌وشوی دست‌ها و صورت بعد از بازی و دوش گرفتن در منزل توسط دبیر ورزش را می‌توان نام برد.

### حریم‌ها در فضاهای ورزشی

در بسیاری از موارد دیده می‌شود که زمین‌های ورزشی مدارس با یکدیگر و با سایر فضاها مانند

بوفه و یا پارکینگ وسایل نقلیه و... تداخل دارد. فقدان رعایت ایمنی در مؤلفه حریم‌ها و خطوط ممکن است به آسیب‌دیدگی‌های شدیدی در دانش‌آموزان منجر شود. مواردی مانند جداسازی زمین‌های مختلف، جداسازی و ایجاد فاصله‌های مناسب بین زمین‌ها و سکوها، دیوارها، صندلی‌ها و سطوح زباله، درختان و محل‌های سوار شدن و پیاده شدن دانش‌آموزان باید رعایت شود و این کار باید براساس استانداردهای لازم صورت گیرد.

### تجهیزات و لوازم ورزشی

اولین جنبه در بررسی میزان ایمنی از نظر تجهیزات و لوازم ورزشی، رعایت اصول ایمنی برای وسایل و تجهیزات و انتخاب آن‌ها براساس استانداردهای موجود است. استانداردهای وضع شده برای وسایل و تجهیزات وزن، حجم، جنس، اندازه، ارتفاع، طول، استحکام و... است. بنابراین، بهتر است دبیران ورزش هنگام تهیه وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، موارد یاد شده را مورد نظر قرار دهند. دومین جنبه رعایت اصول ایمنی تجهیزات، معاینه و وارسی و در نهایت تعمیر و ترمیم روزانه وسایل بازی، پس از انجام تمرین‌ها یا مسابقات است. سومین جنبه نیز رعایت اصول بهداشتی و نگهداری درست و مواردی چون تمیز کردن آن‌هاست. عمده‌ترین موارد مربوط به عدم ایمنی تجهیزات ورزشی مدارس عبارتند از: استفاده از توپ‌های بی‌کیفیت، مستعمل و استاندارد نبودن تجهیزات ورزشی مانند دروازه هندبال، میله‌های والیبال و بسکتبال، تخته و حلقه‌های بسکتبال و... که دبیران ورزش و به ویژه مدیران باید به این موارد توجه کنند و در صورت امکان درصدد حل این مشکلات بآیند.

### چند توصیه مهم ایمنی که انتظار می‌رود معلمان عزیز در مورد آن‌ها اقدام شایسته به عمل آورند:

۱. ضرورت آگاهی از سلامت دانش‌آموزان: بررسی وضعیت سلامتی و احیاناً عوارض و بیماری‌های دانش‌آموز و تکمیل و تأیید برگ آگاهی از سلامتی توسط اولیای دانش‌آموزان با همکاری آموزشگاه امری کاملاً ضروری است.

**فقدان رعایت ایمنی در مؤلفه حریم‌ها و خطوط ممکن است به آسیب‌دیدگی‌های شدیدی در دانش‌آموزان منجر شود**



## سطح فیزیکی حیات لازم است مسطح و هموار باشد و اصطکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن را داشته باشد

۲. فوریت‌های پزشکی: تهیه و در دسترس قرار دادن جعبه کمک‌های اولیه‌ای که دارای وسایل و مواد ضروری مورد نیاز در هنگام حوادث و سوانح باشد، از اولویت‌های کاری آموزشگاه محسوب می‌شود و احتیاج به پیگیری دارد. همچنین رعایت اصول کمک‌های اولیه در امدادسانی به دانش‌آموزان صدمه دیده، تهیه نشانی و شماره تلفن نزدیک‌ترین مراکز پزشکی و اطلاع‌رسانی سریع و به موقع به والدین دانش‌آموز صدمه دیده برای حضور در کنار فرزندشان توصیه می‌شود.

۳. اولین مراقب دانش‌آموز خود اوست: دانش‌آموزان باید در مورد مسئولیتی که در برابر سلامتی خود دارند و عواقب بی‌احتیاطی و اجرای ناشیانه مهارت‌ها، استفاده نادرست از وسایل و امکانات ورزشی و فشار بیش از حد به بدن خویش توجیه شوند.

۴. مسئولیت فردی دانش‌آموز در برابر دیگران: تفهیم دانش‌آموز به اینکه اگر مسبب ایجاد خطر و آسیب رساندن به سایرین باشد، از نظر قوانین حقوقی مسئول پاسخ‌گویی است.

۵. برخورد با دانش‌آموزان خاطی: فردی که در حین فعالیت ورزشی جوانب ایمنی و احتیاطی را مراعات نمی‌کند، ابتدا تذکر شفاهی و سپس، کتبی دریافت کند و در نهایت، به‌طور موقت از شرکت در ورزش محروم شود.

۶. توجه به تفاوت‌های فردی: در تمرین‌ها و فعالیت‌های گروهی اعم از آماده‌سازی بدنی، تمرین‌های مهارتی و آمادگی جسمانی توان میانگین کلاس در نظر گرفته شود و برای دانش‌آموزان توانمند تمرین‌های اضافی و برای دانش‌آموزان کم‌توان استراحت بیشتر در نظر گرفته شود.

۷. نظارت مستمر بر فعالیت‌ها: حضور در صحنه فعالیت‌ها، به ویژه وقت تمرین‌های آزاد و کنترل اعمال و رفتار ورزشی دانش‌آموزان الزامی است.

۸. ایمنی تجهیزات: دروازه‌ها، پایه‌های فلزی والیبال و بسکتبال و... از نظر شرایط ایمنی و سالم بودن، به ویژه نصب و پوشش اسفنجی روی پایه‌ها و ثابت نمودن دروازه‌ها بررسی شوند و با همکاری مدیر آموزشگاه در مورد آن‌ها اقدام مناسب صورت گیرد.

۹. ایمنی کف حیاط: سطح فیزیکی حیاط لازم است مسطح و هموار باشد و اصطکاک لازم برای جلوگیری از سر خوردن را داشته باشد.

۱۰. حریم ایمنی زمین‌های ورزشی: فاصله حریم زمین‌ها با دیوارها باید رعایت شود. همچنین، باید مراقب بود که در کنار زمین‌ها اشیاء یا پله یا هر مانع و وسیله‌ای نباشد که موجب آسیب دیدگی دانش‌آموزان شود.

۱۱. مناسب بودن وسایل ورزشی: استفاده از وسایل ورزشی استاندارد، متناسب با هر رشته ورزشی، سن و جنسیت دانش‌آموزان از اصول آموزشی لازم‌الاجراست. ۱۲. آزمون درس تربیت‌بدنی: امتحان درس تربیت‌بدنی

ابزاری برای اندازه‌گیری میزان آموخته‌ها و توانایی‌های کسب شده دانش‌آموز است و نباید هدف محسوب شود. ۱۳. پشتکار در تأمین نیازها: مدیران مدارس خود را مسئول تأمین امکانات لازم و ضروری برای تعلیم و تربیت دانش‌آموزان می‌دانند و در این زمینه از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌ورزند ولی به خاطر داشته باشیم که این عزیزان مسئول، با مشکلات و توقعات مختلفی روبه‌رو هستند. در این میان، مسلم است که جدیت و پیگیری دبیران و مربیان تربیت‌بدنی و تلاش برای متقاعد نمودن مدیر آموزشگاه قطعاً نتیجه‌بخش خواهد بود.

۱۴. ابتکار و خلاقیت: ابتکارات و خلاقیت‌های معلمان فرهیخته، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی و ویژگی‌های بومی، سنتی و جغرافیایی و... نیز می‌تواند در جذابیت درس تربیت‌بدنی و در نتیجه توسعه و رشد سلامتی و ایمنی دانش‌آموزان و جامعه میهن اسلامی بسیار مؤثر باشد.

### نتیجه‌گیری

متأسفانه هر ساله در ساعات درس تربیت‌بدنی شاهد آسیب‌های جدی، فوت و نقص عضو دانش‌آموزان هستیم که معمولاً بر اثر ناآگاهی دبیران تربیت‌بدنی و مسئولان مدارس و اولیا از مدیریت خطر و اصول ایمنی و رعایت نکردن این اصول پیش می‌آید. بر این اساس، تلاش برای ایمن‌سازی محیط و امکانات ورزشی و نیز رفع نیازمندی‌های درس تربیت‌بدنی از ضروری‌ترین اقدام‌ها جهت فراهم ساختن شرایط مناسب برای یکی از برنامه‌های مهم مدرسه تلقی می‌شود.

سیاست‌های تشویقی برای مدیران و دبیران تربیت‌بدنی که در این عرصه فعال‌ترند و همچنین بازدیدهای مستمر از فضاهای ورزشی مدارس برای پیگیری رفع خلأهای ایمنی نیز از مواردی است که باید همواره مورد توجه قرار گیرد. ضروری است قبل از اجرای هر گونه عملیات عمرانی جدید در مدارس، از کارشناسان تربیت‌بدنی و تندرستی نیز نظر خواهی شود.

با توجه به مشکلات موجود در این زمینه، ضمن رعایت موارد یاد شده از جمله حفظ حریم‌ها، سکوها و پوشش زمین و سایر موارد پیشنهاد می‌شود سرگروه‌های درس تربیت‌بدنی در بازدیدهای خود از وضعیت اجرای این درس ضمن اطلاع‌رسانی موارد ایمنی به دبیران، به ویژه افراد تازه‌کار، با تهیه فهرست واری (چک‌لیست) از نحوه اجرای موارد یاد شده اطلاع کسب کنند و موارد باقی‌مانده را به همکاران خود گوشزد نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش و ادارات کل استان‌ها نسبت به برگزاری دوره‌های ضمن خدمت دبیران تربیت‌بدنی نگاهی ویژه داشته باشند و برگزاری دوره‌های تخصصی‌تر مانند دوره کمک‌های اولیه و یا مدیریت خطر برای دبیران تربیت‌بدنی را در اولویت قرار دهند.

### منابع

۱. ارقامی، شیرازه ظهیریان؛ قاسم و الهودی، تقی. (۱۳۹۳). ناشر: محله دانشکده پزشکی و ایمنی کار، دوره ۴، شماره ۴. استانداردهای فهرست بازنویسی (سبانه واری) ایمنی فضاهای ورزشی مدارس.
۲. فارسی، علیرضا؛ هلالی‌زاده، معصومه؛ سیاح، منصور؛ راسخ، نازنین؛ دارابی، حجت‌الله. (۱۳۸۶). بررسی وضعیت ایمنی فضاهای ورزشی مدارس کشور و ارائه راهکارهای مناسب، پژوهش در علوم ورزشی.
۳. فتحی رضایی، زهرا؛ زمانی، ثانی، سیدحجت؛ فارسی، علیرضا. (۱۳۹۱). استانداردهای ایمنی فضاها و تجهیزات ورزشی مدارس دخترانه و پسرانه مناطق مختلف تهران و ارائه راهکارهای مناسب جهت رفع مشکلات احتمالی. نوآوری‌های آموزشی.



# سرانه دو میلی متری فضای آبی دانش آموزان سیستانی و بلوچستانی

پای صحبت محمد کیخا، معاون تربیت بدنی و سلامت استان سیستان و بلوچستان

عباس قشمی میمند

منطقه برید و شرایط آب و هوایی، کمبود آب، خشکسالی و کمبود شدید امکانات را از نزدیک مشاهده کنید. امیدوارم مطالب این جلسه دریچه‌ای برای توجه مسئولان به استان ما باز کند.

لطفاً درباره وضعیت کلی درس تربیت بدنی در مدارس استان برای خوانندگان مجله مطالبی بیان کنید.

در زمینه تربیت بدنی مدارس استان باید عرض کنم که شروع این درس در استان ما هم‌زمان با سایر مناطق کشور بوده اما ورزش مدارس در این خطه بیشتر با طبیعت عجین شده است. من در دوره نوجوانی در روستای اسکله واقع در بخش مرکزی زابل زندگی می‌کردم. یادم هست وقتی

اشاره

روز شنبه ۱۰ تیرماه در یک روز بسیار گرم مهمان محمد کیخا، معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان، در شهر زابل شدیم. آقای کیخا متولد زابل است و ۳۳ سال سابقه کار در حوزه آموزش و پرورش را دارد. او که کارشناس ارشد علوم تربیتی با گرایش مدیریت آموزشی است، به تنیس روی میز علاقه‌مند است. در سال ۱۳۶۹ ازدواج کرده است و یک فرزند دختر و دو پسر دارد. دغدغه او رفاه مردم سیستان و توسعه منابع و امکانات ورزشی مناسب برای دانش آموزان سراسر استان است. آنچه در ادامه می‌خوانید حاصل گفت‌وگوی صمیمانه مجله رشد آموزش تربیت بدنی با ایشان در قالب گزارش عملکرد معاونت تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان است.

برای شروع صحبت، لطفاً بفرمایید در برابر گرمای سوزان این ایام سال چگونه طاقت می‌آورید؟

قدیمی‌ها می‌گفتند: «هرچه از پیش خدا آید خوش آید». طبیعت خداوندی برای این منطقه و اهالی آن، چنین آب و هوایی را رقم زده است. ما انسان‌ها در برابر نعمات خدا هیچ‌گاه نمی‌توانیم ناشکر باشیم اما باید عرض کنم شانس بد یا خوشبختی شما و ما در این است که گزارش مجله در فصل تابستان است تا شما پی به گرمای



استان ۱۳۰۰ کیلومتر با یکدیگر فاصله دارند. مضاف بر اینکه ما با دو کشور بحران خیز افغانستان و پاکستان نیز همجواریم. ما ۶۰۸ هزار دانش‌آموز در سطح استان داریم که در ۶۰۰۰ مدرسه در حال تحصیل‌اند. در این میان، ۶ هنرستان در سطح استان داریم که به آموزش درس تربیت‌بدنی اختصاص دارند. به‌طور کلی ما ۳۸۰۰۰ دبیر در سطح استان داریم که ۱۰۸۰ نفر از این عزیزان دبیر تربیت‌بدنی هستند و همین آمار گویای بسیاری از کمبودها در این حوزه است. از این تعداد ۵۳۵ نفرشان زن و ۴۶۹ نفر مرد هستند که به نسبت آمار ذکر شده ما به ۱۴۰ دبیر زن و ۲۰۶ دبیر مرد، و در مجموع ۳۴۶ نفر نیاز داریم. این یعنی اگر این تعداد دبیر برای ما فراهم شود، ما به آمار کف و استاندارد می‌رسیم؛ مازاد که دیگر هیچ! در سال ۹۶ در پایه یازدهم متوسطه یک ساعت درس تربیت‌بدنی اضافه شده و این آمار سوای این ساعت اضافی است. نکته مهم این‌که ما در دوره ابتدایی نیازمند بیشترین دبیر، یعنی حداقل ۲۰۰ نفر، هستیم و این از آنجا حائز اهمیت است که دوره ابتدایی مهم‌ترین دوره برای درس تربیت‌بدنی است.

میزان تحصیلات دبیران ما به ترتیب ۱۱۵ نفر کاردانی، ۷۰۳ نفر کارشناسی، ۱۷۱ نفر کارشناسی ارشد و ۱۵ نفر دکتری و دانشجوی دکتری است (البته این تعداد امسال به ۲۳ نفر رسیده است). کمتر از ۱ درصد دبیران تربیت‌بدنی ما سابقه کمتر از ۵ سال دارند و این آمار خود گویای این است که ما ظرف ۵ سال گذشته استخدام بسیار کمی داشته‌ایم و کمبودهای ما از ناحیه نداشتن استخدام بوده است.

در ارتباط با امکانات ورزشی تربیت‌بدنی استان باید عرض کنم تعداد سالن‌های ورزشی استان ۱۷۵ سالن که شامل ۱۰ سالن روباز، ۱۶۴ سرپوشیده و ۱ استخر است. سرانه سالن‌های سرباز ما به ازای هر دانش‌آموز ۴/۷ میلی‌متر، سرپوشیده ۱۶/۳ سانتی‌متر و فضای آبی به ازای هر فرد ۲ میلی‌متر است. البته تعداد ۵۵ سالن از آمار ذکر شده در حال ساخت‌اند که من از مسئولان می‌خواهم با تأمین بودجه و امکانات به ما در تکمیل این فضاها کمک کنند. این کمبود امکانات و فضا بیشتر در سطح استان برای دختران مشهود است. به‌طور کلی، همین کمبود امکانات در زمینه اجرای طرح‌های ملی مشکلات متعددی برای ما به بار آورده است که من در خلال بحث خدمت شما عرض می‌کنم.



**به‌طور کلی ما ۳۸۰۰۰ دبیر در سطح استان داریم که ۱۰۸۰ نفر از این عزیزان دبیر تربیت‌بدنی هستند و همین آمار گویای بسیاری از کمبودها در این حوزه است**

مدرسه می‌رفتیم آرزوی ما این بود بتوانیم بعد از مدرسه، فارغ از سایر مسائل زندگی، در زمین‌های خاکی فوتبال یا والیبال بازی کنیم. حتی یادم هست خودمان تور برای ورزش‌های توپی مثل والیبال می‌بافتیم؛ چرا که اولاً امکاناتی نبود و ثانیاً در وقت تعطیلی مدارس امکانات اندک ورزشی هم بایگانی می‌شد. جالب است بدانید که اولین تحقیق جامع درباره بحث تربیت‌بدنی مدارس استان را آقای دکتر حمیدی انجام داده و به بسیاری از این موارد اشاره کرده‌اند. به‌طور خلاصه، ورزش در تمامی سطوح و به‌خصوص مدارس با شرایط منطقه عجین شده است. برای مثال، کبیدی در ایران با سیستان و بلوچستان همزاد است. رشد و توسعه درس تربیت‌بدنی در سیستان موهون زحمات بسیاری از زحمت‌کشان است که از جمله آن‌ها می‌توان از مرحوم شهرکی، مرحوم زحمتی و بسیاری از عزیزان مثل آقایان شاهی، صباغ‌زاده، حسنی، مستان و همه مدیران پرچمدار در این حوزه نام برد که باید دست‌بوس آنان باشیم.

**لطفاً در مورد وضعیت کلی ورزش مدارس، امکانات، فضا، تجهیزات و به‌خصوص نیروی انسانی و نقاط ضعف و قوت موجود نکاتی را بیان کنید.**

استان سیستان و بلوچستان پهناورترین استان کشور است. شمالی‌ترین و جنوبی‌ترین مدرسه

**ع شما گفتید که فضای سرانه استخر در سطح استان به ازای هر دانش آموز ۲ میلی متر است. این آمار بسیار درآورد است. لطفاً بفرمایید طرح ملی سیاح را چگونه اجرا کرده‌اید.**

دل ما از این طرح خون است. وقتی ما در کل استان فقط یک استخر در مجموعه شهید بهشتی در شهرستان زاهدان داریم چگونه می‌توانیم دچار مشکل نشویم؟ ما هنوز مبلغ ۹۰ میلیون تومان بدهی بابت اجرای این طرح به سایر ادارات و ارگان‌های شهر، اعم از اداره آب و برق، بدهکاریم؛ بدهی ما به معلمان عاشقی که دلسوزانه فرزندان ما را آموزش دادند بماند به کنار. ما این مبلغ را قسط‌بندی کردیم و مثل کارمندی که قسط وام می‌دهد، از هزینه‌های این طرف و آن طرف می‌زنیم تا این مبلغ را جبران کنیم. علاوه بر این‌ها، بسیاری از مدارس استان برای اجرای این طرح استخر اجاره کردند و متضرر شدند. البته هزینه برای دانش‌آموزان است اما نباید گردن مدیران و دبیران بیفتد. در کل شهر زاهدان، ۵ استخر وجود دارد و ما علاوه بر استخر مجموعه شهید بهشتی متعلق به آموزش‌وپرورش، دو استخر کوثر بانک ملی و ۱۷ شهرونده ورزش و جوانان را نیز اجاره کردیم.

سالن‌های ورزشی ما تقریباً در مرکز استان تجمع پیدا کرده‌اند. دو منطقه استان بدون امکانات و سالن ورزشی است؛ یکی قصرقند و دیگری بم پشت نقاط صفر مرزی که به کمبود امکانات شدیدی دچارند. به‌طور کلی، درباره سرانه فضاهای ورزشی می‌خواهم مثالی عرض کنم. در شهرستان زابل میزان فضای سرانه از تعداد استاندارد کشوری برای هر دانش‌آموز بیشتر است و این در حالی است که واقعیت چیزی دیگر است. سازمان نوسازی و تجهیز مدارس با در نظر گرفتن حیاط مدرسه، برای مثال، سرانه فضای ورزشی در زابل را به حدی بالا برده است که از میانگین کشوری بالاتر رفته و این قضیه با اعتراض ما مواجه شده است.

**ع حالا که به بحث فضا و مکان ورزشی رسیدیم و با توجه به اینکه شما می‌گویید سازمان نوسازی حتی زمین‌های شنی و فضای مدرسه را نیز به‌عنوان فضای ورزشی در نظر گرفته است، از شما می‌خواهم درباره طرح حیاط پویا در مدارس استان که به میزان زیادی وابسته**

**به امکانات و فضا هستند، توضیح بدهید.**

این طرح از طرح‌های بسیار خوبی است که در استان ما جواب خوبی داده است و من جا دارد از مسئولانی که این طرح را ارائه و اجرا کردند، تشکر کنم. طرح که اهداف آن تحرک، پویایی، نشاط و برطرف کردن فقر حرکتی دانش‌آموزان است، در استان ما به خوبی انجام شد. به‌طور کلی، ۴۰ درصد مدارس استان این طرح را اجرا کردند. البته این طرح با امکانات و بودجه بسیار کم در تمامی مدارس قابل اجراست و با اجرای آن می‌توانم عرض کنم که ورزش مدارس ما هدمند شده است.

**ع آیا طرح یا طرح‌هایی وجود دارد که به‌صورت خاص در استان اجرا کرده باشید؟**

ما طرح ساختارقامتی و سنجش فقر حرکتی دانش‌آموزان را به‌عنوان یکی از شش استان پایلوت در سطح کشور در استان سیستان اجرا کردیم. نتایج این طرح برای تجزیه و تحلیل در اختیار وزارتخانه قرار گرفته است و من امیدوارم نتایج بررسی‌ها زمینه انجام اقدامات مناسب را در سطح کشور فراهم کند. طرح دیگری که ما به‌صورت آزمایشی اجرا کردیم، طرح آزمون پایه نهم است که ما تعدادی از دانش‌آموزان را در یکی از سالن‌های ورزشی جمع کردیم و مطابق با استانداردها و شاخص‌های طراحی شده به دبیران خودمان نشان دادیم که چگونه برای درس تربیت‌بدنی نمره‌گذاری کنند. این امر در راستای کیفیت‌بخشی آزمون‌های درس تربیت‌بدنی بوده است. طرح یاد شده در زابل برای ۱۵۰۰ دانش‌آموز اجرا شد.

**ع در زمینه ورزش مدارس و برگزاری المپیادهای ورزشی مدرسه‌ای چه کارهایی انجام داده‌اید؟**

از المپیادهای درون‌مدرسه‌ای در سطح استان بسیار خوب استقبال می‌شود و بیش از ۴۰ درصد مدارس ما تحت پوشش اجرای این المپیاد هستند. یکی دو سال است که شعار «مدرسه قهرمان» را در مدارس نهادینه کرده‌ایم و امسال ۲۵ یا ۲۶ تیم را به رقابت‌های کشوری اعزام می‌کنیم. طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته قرار است صفر تا صد تمامی امور این تیم‌ها را خود مدارس بر عهده بگیرند. ان‌شاءالله از تیرماه این تیم‌ها به مدت ۴۳ روز به رقابت‌های کشوری اعزام می‌شوند.

**دو منطقه استان بدون امکانات و سالن ورزشی است؛ یکی قصرقند و دیگری بم پشت نقاط صفر مرزی که به کمبود امکانات شدیدی دچارند**

در سطح استان، مدارس با کلاس چند پایه بسیار زیاد است و وقتی کلاس چند پایه باشد، همان معلم فارسی، تربیت بدنی تدریس می‌کند و این نقیصه هست

### با توجه به اشاره جناب عالی به ارتباط ورزش مدارس استان با محیط طبیعی و بوم منطقه، چه قدم‌هایی برای رواج بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی از طریق مدارس استان برداشته‌اید؟

در استان سیستان قریب به ۲۰۰ ورزش بومی شناخته شده که از این تعداد ۸۰ ورزش در حال اجراست. به‌طور کلی سابقه این گونه ورزش‌ها در استان، همزاد تاریخ سیستان است. ورزش بومی اگر بگوییم همزاد با تاریخ بشر باشد پربیراه نگفته‌ایم. در مدارس استان طبق برنامه‌ریزی‌های هیئت ورزش دانش‌آموزی با همکاری معاونت تربیت بدنی، ورزش کبدی به‌عنوان ورزش بومی سیستان به‌صورت جدی در حال اجرا در اکثر مدارس است. ورزش وسط بازی و هفت سنگ با توجه به امکانات و فضا از دیگر ورزش‌های بومی و محلی در حال اجرا در مدارس استان است. ما در شمال استان برای ورزش‌هایی مثل کشتی و کبدی ظرفیت داریم و آقای آرامی از دانش‌آموزان خوب ما در رشته کشتی دارای چندین مقام بین‌المللی است. در جنوب استان ورزش‌هایی مثل دوومیدانی را داریم و اخیراً هم عبدالرحیم درزاده از این منطقه در رقابت‌های جهانی فرانسه مدال برنز را در رشته ۸۰۰ متر به دست آورد. با توجه به سواحل زیبای چابهار این ظرفیت را داریم که ورزش‌های ساحلی و آبی - خاکی را در سطح استان توسعه دهیم. از این منظر استان ما دارای ظرفیت بسیار خوبی است و به سرمایه‌گذاری در این حوزه نیاز داریم. هم‌اکنون نیز به‌جد به دنبال راه‌اندازی مراکز آموزشی ویژه والیبال و فوتسال ساحلی در این منطقه هستیم. خواهش من از مسئولان این است که زمینه اجرای این برنامه‌ها را فراهم کنند و در این حوزه ما را یاری دهند.

ما در جنوب استان با توجه به فیزیک بچه‌ها برای دوومیدانی ظرفیت بسیار زیادی داریم و در این حوزه در شهرستان‌های نیکشهر و ایرانشهر برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا ان‌شاءالله این حوزه را توسعه دهیم. در شمال استان نیز ظرفیت کشتی و کبدی را داریم.

### رابطه شما با هیئت ورزش دانش‌آموزی استان چگونه است؟

با آقای جلیلود رابطۀ بسیار خوبی داریم. ایشان فعالیت‌های خوبی در حوزه ورزش دانش‌آموزی در سطح مدارس استان انجام داده است.

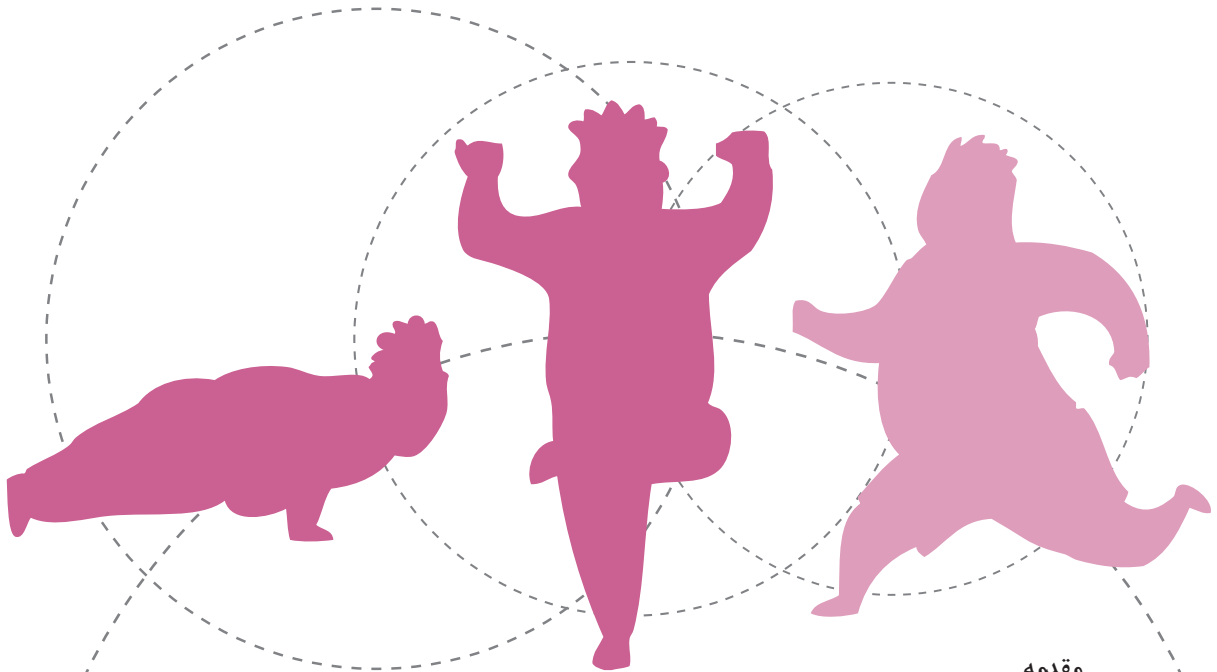
### نظر شما درباره مجلات رشد چیست؟

من معمولاً اغلب مجلات رشد را می‌خوانم. این مجلات در ارتقای علمی دبیران نقش بسزایی دارد؛ به‌خصوص اینکه آخرین استخدامی‌های ما مربوط به سال ۱۳۸۹ است و مطالب علمی مجلات رشد در تمامی رشته‌های می‌تواند به افزایش دانش مربیان ما کمک کند. در اینجا باید عرض کنم برخی از معلمان ما متأسفانه به‌روز نیستند؛ مثلاً در همین طرح آزمون پایه نهم که به‌صورت پایلوت در زابل اجرا کردیم، متوجه شدیم بعضی دبیران ما طریق قرار گرفتن صحیح زیر میله بارفیکس را نمی‌دانند؛ پس چگونه می‌خواهند آن را به دانش‌آموزان آموزش دهند؟ من فکر می‌کنم ما به آموزش‌های عملی جدی در این حوزه نیازمندیم.

### اگر نکته‌ای برای خوانندگان مجله رشد دارید، بفرمایید.

ما در سطح مدارس مشکل فقر حرکتی و سواد حرکتی بسیاری داریم. مهارت‌هایی مثل دویدن و نشستن در بین دانش‌آموزان ما توسعه کمی دارد؛ به‌خصوص در مدارس ابتدایی این کمبود بسیار زیاد است. مشکلی که ما در این قضیه داریم این است که در سطح استان، مدارس با کلاس چندپایه بسیار زیاد است و وقتی کلاس چندپایه باشد، همان معلم فارسی، تربیت بدنی تدریس می‌کند و این نقیصه هست. به‌طور خاص من باید به ورزش دختران اشاره کنم. نگاه کنید به تعصب مذهبی و حساسیتی که در سطح استان وجود دارد. مسئله این است که ما در اغلب شهرها سالن‌های سرپوشیده کم داریم و ورزش دختران با توجه به مسائل فرهنگی در مکان‌های روزگار پذیر نیست. خواهشی که من از مسئولان دارم این است که برای این قشر از فرزندان خوب ما به‌طور جدی برنامه‌ریزی کنند. در کنار این مسائل فرهنگی که تأسیس سالن‌های سرپوشیده را ضروری می‌کند، در جنوب استان ما بحث گرما و طوفان‌های صد روزه را داریم که حتی مانع خروج از خانه می‌شود چه رسد به ورزش. در نهایت، ما در استان سیستان با فقر امکانات بسیاری مواجهیم؛ مثلاً در استان اصلاً چمن طبیعی نداریم. دو زمین چمن مصنوعی هم داریم که در زاهدان مستقرند و در سایر مناطق استان چمن طبیعی و مصنوعی وجود ندارد.





# تجویز تمرین برای کنترل وزن

نویسنده: آندرو هیلز و همکاران  
مترجم: بهرام بهرامی پور

است. روش‌های اصلی برنامه‌تیرینی در آینده باید پیرامون تعادل در مصرف انرژی، حفظ بیشتر بافت‌های فعال متابولیکی و جلوگیری از آسیب‌های عضلانی اسکلتی باشد. هدف از این مقاله‌ها مرور دانش فعلی و تجویز برنامه‌تیرینی همراه با مهار وزن است.

**کلیدواژه‌ها:** چاقی، فعالیت بدنی، مصرف انرژی

## مقدمه

کاهش موقتی وزن به آسانی صورت می‌گیرد اما رعایت رژیم‌های درمانی مناسب برای حفظ طولانی مدت آن نکته‌ای مهم محسوب می‌شود. موفقیت کم در حفظ طولانی مدت کاهش وزن به سبب نگاه تک‌محوری به آن است. اغلب، چاقی را عدم تعادل در دریافت انرژی تعریف می‌کنند؛ در حالی که چاقی نتیجه نهایی سازگاری‌های طولانی مدت در برابر عوامل تأثیرگذار در متابولیسم انرژی است. از آنجا که افزایش شیوع اضافه وزن و چاقی نمی‌تواند به واسطه تغییرات غذایی و ژنتیکی افراد یا کاهش پیش‌بینی‌ناپذیر در میزان متابولیک استراحت باشد، تنها راه موفقیت در مهار وزن علاوه بر اصلاح تغذیه، افزایش مصرف انرژی از راه انجام دادن فعالیت جسمانی داوطلبانه است. مسئله اصلی و مهم، نصیحت کردن و تشویق افراد به انجام دادن فعالیت بدنی به منزله بخشی از الگوی زندگی روزانه

## نقش تمرین در شناسایی علت چاقی و کنترل وزن

در وهله اول، فعالیت بدنی عاملی مؤثر در شناسایی رابطه قوی و معکوس بین تمرین هوازی منظم و پیشرفت بیماری‌های عضلانی است و در وهله دوم، عامل پیشگیری محسوب می‌شود. از آنجا که ترکیب بدنی جزئی از آمادگی بدنی و متابولیسم است، وزن بدن تحت تأثیر برنامه‌های تمرینی هدفمند قرار دارد. چاقی وضعیتی چند عاملی است که نوع آن به وسیله ژنتیک، متابولیک (سوخت و ساز) و عوامل رفتاری اجتماعی تعیین می‌شود. نقش عوامل مرتبط از جمله مصرف انرژی زیاد، فقر حرکتی و سوخت و ساز نامناسب در تعادل انرژی از موضوعات قابل بحث در شناسایی علت چاقی است. شواهد علمی حاکی از رابطه معکوس بین فعالیت بدنی و وزن بدن و توزیع مطلوب چربی در افراد فعال است. علاوه بر این، تحقیقات اخیر در زمینه رابطه بین چربی بدن و مصرف انرژی نشان داده است که یافت چربی زیر پوستی با انرژی مصرفی غیر پایه رابطه معکوس دارد. تمرین‌های منظم هوازی بر تغییرات ترکیب

بدنی افراد حتی در غیاب رژیم‌های غذایی اثر دارد. البته فقط تمرین برای کاهش وزن تعیین کننده نیست. کاهش وزن طبق اولین قانون ترمودینامیک، به عنوان عملکرد کسر انرژی همراه با مراقبت و ایجاد محدودیت غذایی است. اگر چاقی نتیجه سوخت و ساز نامناسب<sup>۱</sup> باشد، استفاده از رژیم غذایی برای رفع آن توصیه می‌شود. رژیم غذایی به تنهایی منجر به جبران سازگاری‌های متابولیسم می‌شود که برای حفظ توده بدنی است. در مقایسه، تمرین به طور گسترده‌ای به عنوان عامل اصلی موفقیت در مهار وزن و چاقی مشخص شده است. تمرین متغیری حیاتی برای ایجاد تعادل در تغییرات ترکیب بدنی جهت کاهش وزن و جلوگیری از بازگشت وزن بدن است؛ هر چند که شناخت نقش تمرین در اختلالات متابولیسم با افزایش مقادیر چربی بدن، مهم تر به نظر می‌رسد. در نتیجه، نقشی که تمرین در کاهش اضافه وزن یا چاقی می‌تواند بازی کند به دو بخش تقسیم می‌شود: (۱) تمرین برای کنترل ترکیب بدن جزئی از آمادگی بدنی است؛ (۲) تمرین نوعی از آمادگی متابولیسم است.

**کاهش موقتی وزن به آسانی صورت می‌گیرد اما رعایت رژیم‌های درمانی مناسب برای حفظ طولانی مدت آن نکته‌ای مهم محسوب می‌شود**

جدول ۱: دستورالعمل‌های تجویز شده، راهنمایی‌ها، استانداردها با توجه به فعالیت بدنی بزرگسالان

تمرین با وزنه	روش فعالیت	مدت تمرین (دقیقه)	شدت	دوره
تمرین سبک	فعالیت هوازی	۶۰-۱۵ دقیقه	۵۰٪-۸۵٪ vo <sub>2</sub> max یا ۶۰٪-۹۰٪ HRMAX	هفته / روز ۳-۵
یک دوره ۸ تا ۱۲ تکرار، عضلات بزرگ ۲ روز در هفته	فعالیت هوازی	۶۰-۲۰ دقیقه مداوم	۵۰٪-۸۵٪ vo <sub>2</sub> max ۶۰٪-۹۰٪ HRMAX	۳-۵ روز در هفته
یک دوره ۸ تا ۱۲ تکرار، عضلات بزرگ ۲ روز در هفته	فعالیت هوازی میدانی	۶۰-۲۰ دقیقه مداوم	۴۰٪-۹۰٪ vo <sub>2</sub> max ۵۰٪-۹۰٪ HRMAX	۳-۵ روز در هفته
۱ دوره ۱۰ تا ۱۵ تکرار	فعالیت‌های ارتقای سلامتی	حداقل ۳۰ دقیقه	vo <sub>2</sub> max ۵۰٪-۶۰٪	حداقل ۳ روز
تأکید شده	فعالیت‌های ارتقای سلامتی	حداکثر ۳۰ دقیقه در روز	متوسط	روزانه

جدول ۲: طبقه‌بندی شدت تمرین بر اساس ۶۰-۳۰ دقیقه تمرین استقامتی

طبقه‌بندی شدت تمرین	شدت نیروی وارد شده	ضربان قلب ذخیره یا VO2max	ضربان قلب بیشینه
خیلی سبک	<۱۰	<۳۰	<۳۵
سبک	۱۱-۱۰	۳۰-۴۹	۳۵-۵۹
متوسط	۱۲-۱۳	۵۴-۷۴	۶۰-۷۹
زیاد	۱۴-۱۶	۷۵-۸۴	۸۰-۸۹
خیلی زیاد	>۱۶	≥۸۵	≥۹۰

خلاصه‌ای از دستورالعمل‌ها در جدول ۱ آمده است. عموماً توصیه‌ها پذیرفته می‌شوند اما راهنمایی‌ها صراحت لازم را ندارند و باید در زمینه‌های مرتبط از جمله شدت برنامه به وسیله سنجش ضربان قلب در افراد مسن، تمرین‌های مقاومتی، سازگاری تمرینی و پیشرفت تمرینی تحقیقات بیشتری انجام گیرد. تمرین همراه با کاهش وزن و بدون آن، به‌طور معناداری میزان لیپوپروتئین خون را بهبود می‌بخشد و باعث افزایش مقادیر HDL<sup>y</sup> می‌شود. کاهش مقادیر بافت چربی داخلی با بهبود خطر حمله قلبی عروقی و کاهش کلسترول پلاسمای خون و کلسترول LDL<sup>^</sup> و افزایش HDL همراه خواهد بود. قابل توجه است که به دلیل تجمع چربی در تنه مردان، مردان بهتر از زنان به تأثیر تمرین بر کاهش وزن جواب می‌دهند. تحقیق اخیر در مورد اختلالات متابولیکی برنامه تمرینی نشان داد که تمرینات مقاومتی و استقامتی در کاهش چربی خون، افزایش انعطاف‌پذیری دیواره عروق، کاهش فشار خون، بهبود گلوکز و انسولین خون مفیدند. در خلال دوره‌های طولانی مدت فعالیت بدنی، اسیدهای چرب بیشتری مورد استفاده قرار می‌گیرند که به همراه آن، چربی داخلی و سندرم متابولیک دیابت غیروابسته به انسولین کاهش می‌یابد. دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا بر نتایج علمی مرتبط با میزان تمرین‌های استقامتی با ظرفیت هوازی و نتایج ترکیب بدنی تأکید دارد. تمرین‌های روزانه استقامتی با شدت پایین (تقریباً ۵۰٪ VO2MAX<sup>۹</sup> بهبود در خور توجهی در متغیرهای متابولیکی ایجاد می‌کند.

مدت تمرین) و اندازه بدن و وضعیت آمادگی فردی ارتباط دارد. با بالا بردن مصرف انرژی توسط تمرین و مصرف اکسیژن مازاد بعد از تمرین (EPOC<sup>۱۰</sup>) نقض رژیم غذایی موجب توقف متابولیسم پایه می‌شود. دلیل بالقوه کاهش رژیم غذایی، کاهش غلظت تری‌گلیسرید و فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک به وسیله جریان نور آدرنالین و توده آزاد چربی است.

### تعادل منفی انرژی

در نتیجه تمرین استقامتی، تعدادی سازگارهای بیوشیمیایی همراه با حفظ هموستازی و بهبود ظرفیت عضلانی برای ظرفیت انرژی هوازی به دست می‌آید. چنین سازگاری‌هایی شامل افزایش تعداد میتوکندری، دانسیته کم و تغییرات در آنزیم اکسیداتیو میتوکندری است. این تغییرات بیوشیمیایی به افزایش اکسایش اسید چربی با وجود کربوهیدرات در خلال تمرین زیر پیشینه منجر می‌شود. از طریق دنبال کردن این ساز و کارها، افزایش هیدرولیز بافت چربی، ناشی از محرک آدرنالین، افزایش در توانایی عضله تمرین کرده برای اکسیداتیو چربی، افزایش هیدرولیز تری‌گلیسرول در عضله تمرین کرده، افزایش هیدرولیز کامل تری‌گلیسرول از طریق فعالیت لیپو پروتئین لیپاز، افزایش غلظت انسولین، عامل اصلی برای فراخوان چربی است. مقاله ولف<sup>۱۲</sup> و همکاران نشان داد که افزایش میزان لیپولیز به تعدیل انرژی منجر شده که به دلیل افزایش منظم NEFA<sup>۱۳</sup> همراه با تمرین طولانی در یک میزان تمرینی زیر پیشینه است. یافته‌ها نشان می‌دهد دوره‌های تمرینی طولانی‌مدت در مصرف اسیدهای چرب نسبت به تمرین‌های متناوب کوتاه مدت مؤثرتر است. فعالیت‌های شدید برای سوختن چربی مؤثرتر است. ترمبلی<sup>۱۴</sup> و همکاران نشان دادند که یک برنامه تمرینی ترکیبی و متناوب با شدت ۸۵٪ VO2max به کاهش بیشتر ضخامت چربی زیر پوستی نسبت به دوره تمرین مشابه با توجه به میزان ضربان قلب

تحقیقات اخیر در زمینه رابطه بین چربی بدن و مصرف انرژی نشان داده است که بافت چربی زیر پوستی با انرژی مصرفی غیر پایه رابطه معکوس دارد

### فواید تعادل منفی انرژی و تعادل منفی چربی

تعادل منفی انرژی: متابولیسم استراحت و اثر گرمایی حاصل از فعالیت بدنی بر مقدار کل مصرف انرژی تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. مقدار مصرف انرژی در خلال تمرین با ویژگی‌های تمرین (شدت، روش و



شکل بین ۸ - ۶ کیلومتر ارتباط مستقیم وجود دارد. پورکاری<sup>۱۰</sup> و همکاران توصیه می‌کنند برای به‌دست آوردن میزان اولیه آمادگی جسمانی در رسیدن به آستانه تمرین هوازی با میزان ضربان قلب بیشینه ۷۰ درصد مردان و زنان، به سرعت‌های پیاده‌روی سرعت‌های ۵/۶ و ۶/۴ کیلومتر در ساعت و ۷/۲ یا ۶/۴ کیلومتر در ساعت نیاز است. تحقیق نشان داد مصرف انرژی و شدت پیاده‌روی می‌تواند با اضافه کردن وزن به سمت جلو افزایش یابد. هنگامی که وزن دست‌ها بدون حرکت بازو به کار می‌رود، افزایش  $VO_{2max}$  اتفاق نمی‌افتد. مصرف انرژی با اضافه بار زیاد می‌شود؛ این در حالی است که در افراد مبتلا به مشکلات مربوط به فشار خون و استخوان‌ها ممکن است اضافه بار نتیجه عکس دهد.

### تمرین در آب

تمرین در آب برای افراد چاق به خاطر اثر شناوری، بار مفاصل را کاهش می‌دهد و برای پیشرفت سریع در ویژگی‌های تمرینی (شدت، مدت و تواتر) با خطر کمتر آسیب همراه است. شنا در آب سرد برای کاهش فشار تحمل وزن، هیجان و خشم مفید است. میزان نیروی وارد شده در خلال دویدن در آب، نسبت به دویدن روی تردمیل با توجه به  $VO_{2max}$  به‌طور معناداری زیاد است. ضربان قلب (۸ تا ۱۲ ضربه در دقیقه) با دویدن در آب نسبت به دویدن روی تردمیل بدون توجه به شدت تمرین با توجه به  $VO_{2max}$  معین، کم‌تر است. همچنین، هنگام دویدن در آب عمیق،  $VO_{2max}$  و ضربان قلب کم‌تر بوده است. تأثیرات تمرین در آب عمیق بیشتر با پاسخ‌های تمرینی دوچرخه‌ارگومتر قابل مقایسه است و دو عامل بار اضافی و تغییر در تکنیک دویدن به افزایش متابولیسم غیرهوازی منجر می‌شود. بررسی‌ها دویدن در آب عمیق را برای افراد چاق تجویز می‌کنند.

### تمرین‌های مقاومتی با وزنه

مدیریت کنترل وزن در طولانی‌مدت به حفظ فعال بافت متابولیکی وابسته است. برای نتیجه‌گیری از یک برنامه تمرینی، تمرین با وزنه یک انتخاب مشخص و معین است. اضافه کردن تمرین‌های قدرتی به یک برنامه منظم به کاهش خطر بیماری‌های مزمن همراه با تلاش برای بهبود کیفیت زندگی، به بهبود حفظ سلامتی و الگوی زندگی مناسب کمک می‌کند.

هدف منجر می‌شود. این یافته‌ها توسط فراتحلیل با توجه به تغییرات وزن بدن و ترکیب بدن صورت گرفته است.

### علم تمرین برای کنترل وزن

افراد چاقی که در معرض افزایش آسیب‌های عضلانی اسکلتی هستند باید برای حفظ و بهبود استقامت قلبی - تنفسی، تمرین‌های زیر بیشینه انجام دهند. تحقیقات کنترل شده کمی در مورد برنامه تمرین برای کنترل وزن انجام شده است. بررسی‌ها برای تعیین تأثیر مقدار، نوع و شدت تمرین مورد نیاز برای کنترل وزن، حفظ تناسب وزنی و چاقی و سازگاری‌های متابولیکی و فیزیولوژیکی مطلوب باید افزایش یابد. مقدار تمرین با شدت، نوع تمرین (وزنه مقاومتی، تمرین‌های استقامتی قلبی - عروقی)، تواتر (تعداد روزها در هفته و جلسات در روز) (دوره تمرینی به دقیقه، مصرف کل انرژی (KJ)، انرژی کل بر وزن بدن، شدت  $VO_{2max}$ ، ضربان قلب بیشینه، ضربان قلبی بازگشتی، آستانه، تعادل متابولیکی، میزان فشار دریافتی) بررسی شود.

### کیفیت تمرین برای کاهش وزن

اگر تمرین به‌طور منظم در یک آستانه مصرف انرژی مناسب انجام شود، به کاهش درخور توجهی در توده بدنی و چربی بدن منجر خواهد شد. به هر حال، در نوع تمرین برای افراد چاق و افراد دارای اضافه وزن تفاوت‌هایی وجود دارد. تمرین شرایط مطلوب سلامتی را افزایش می‌دهد و مقدار ضربان قلب را کم می‌کند.

### پیاده‌روی

پیاده‌روی مؤثرترین روش شیوع یک برنامه تمرینی است. در مقایسه با انواع دیگر ورزش‌ها، محاسن پیاده‌روی عبارت‌اند از: دوری از آسیب‌های عضلانی اسکلتی در مقایسه با دویدن، خطرات کم ترافیکی در مقایسه با دوچرخه‌سواری، زحمت کمتر نسبت به پیدا کردن یک استخر شنا، عدم نیاز به فراگیری مهارت، مناسب برای همه مکان‌ها و زمان‌ها و توانایی ایجاد تأثیر تمرینی. برای کاهش وزن، مهم‌ترین عامل تعیین کننده در مصرف انرژی، پیاده‌روی سریع است. بین مصرف انرژی و پیاده‌روی سریع با سرعت‌های بین ۶ - ۴ کیلومتر در ساعت و پیاده‌روی دایره‌ای

**تمرین در آب برای افراد چاق به خاطر اثر شناوری، بار مفاصل را کاهش می‌دهد و برای پیشرفت سریع در ویژگی‌های تمرینی (شدت، مدت و تواتر) با خطر کمتر آسیب همراه است**



دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا، مؤسسه ملی قلب آمریکا و مؤسسه ملی قلب و بخش سلامت و فعالیت بدنی، تمرین‌های با وزنه را از طریق اجرای یک دوره ۸ تا ۱۲ بار تکرار (اشخاص زیر ۵۰ سال) تا ۱۰-۱۵ بار تکرار (بالای ۵۰ سال) با انجام تمرین ۲ یا ۳ بار در هفته توصیه می‌کنند.

### تکرار تمرین برای کاهش وزن

پلاک<sup>۱۷</sup> و همکاران پیشنهاد کردند که تواتر تمرین برای تغییر ترکیب بدنی افراد بین ۴۷ - ۳۰ دقیقه در روز و برای ۲۰ هفته با حداکثر شدت ضربان قلب ۹۵ - ۸۰ درصد است. دو بار تمرین کردن در هفته در ترکیب بدنی و درصد چربی‌های زیر پوست بدن تغییری ایجاد نمی‌کند و حداقل باید ۳ یا ۴ روز در هفته تمرین انجام شود. به علاوه، از دست دادن وزن و چربی در ۴ روز در هفته بهتر از ۳ روز در هفته است. بخش سلامت ملی قلب و سلامت انسان به افراد توصیه می‌کند که حداقل ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط و ترجیحاً در تمام روزهای هفته داشته باشند.

### هنر تجویز شدت تمرین

مشکل‌ترین بخش تجویز تمرین، مشخص کردن شدت تمرین برای افراد است. در جدول ۲ ارتباط بین این متغیرها نشان داده است. اندازه‌گیری مستقیم معیارها دقیق‌ترین روش است ولی برای جمعیت‌های پرخطر، اگر این اندازه‌گیری‌ها نامناسب در نظر گرفته شود، می‌تواند به تقویت منفی در ارتباط با تمرین منجر گردد.

### ضربان قلب

نمایش ضربان قلب روشی مطمئن برای ارزیابی شدت تمرین و روشی کاربردی برای تعیین سطح مناسب تمرین است. ضربان قلب ارتباطی نزدیک با شدت تمرین دارد و افزایش شدت تمرین با میزان ضربان قلب و  $VO_{2max}$  دارای ارتباط خطی است. روش‌هایی برای محاسبه مناسب حدود ضربان قلب هدف وجود دارد. مهم‌ترین روش ارتباط بین ضربان قلب تمرین با  $VO_{2max}$  یا غلظت لاکتات در یک کار زیر بیشینه به همراه با درصد ظرفیت عملکرد است. به‌طور معمول، استفاده کردن از درصد ضربان قلب ذخیره (تفاوت بین حداکثر ضربان قلب و ضربان قلب استراحت) و یا درصد ثابت از حداکثر ضربان قلب به‌عنوان پیش‌بینی شدت تمرین به کار می‌رود. به هر حال، برای پیش‌بینی حداکثر ضربان قلب بیشینه از فرمول (سن - ۲۲۰) استفاده شود. تحقیق مایلر<sup>۲۲</sup> نشان می‌دهد برای افراد چاق فرمول (سن  $\times 0.5$ ) - ۲۰۰ دقیق‌تر است.

### آستانه لاکتات

آستانه لاکتات ارتباط زیادی با عملکرد استقامتی،  $VO_{2max}$  و جنسیت دارد. به‌علاوه، سطح آستانه لاکتات به خوبی نشان‌دهنده سازگاری‌های تمرینی است. بنابراین، آستانه لاکتات نقطه‌ای از شدت تمرین است که با وضعیت تمرینی افراد نسبت دارد و ممکن است ارائه‌دهنده سطحی از مصرف انرژی بیشینه باشد. شاید برای تعیین شدت تمرین آستانه لاکتات اندازه‌گیری طبیعی و مستقیمی وجود داشته باشد اما به این معنی نیست که می‌تواند دقیق باشد.

### میزان نیروی وارده

یک روش اندازه‌گیری جسمی - روانی وجود دارد که تعیین‌کننده میزان تحمل فشار شدت کار یا تمرین در افراد است. این اندازه‌گیری ممکن است با استفاده از نمرات بورگ<sup>۲۳</sup>، ۲۰-۶ حساب شود. هم فشار وارده و هم ضربان قلب با شدت تمرین زیاد می‌شود و قابل پیش‌بینی است. به هر حال، نیروی وارد ترکیبی از عوامل چندگانه فیزیولوژیکی و روانی است. ممکن است متغیرهای روانی ناشی از تأثیر میزان نیرو باشد که شامل ویژگی شخصی، تجربه قبلی تمرین و محدودیت است و هر کدام از این‌ها نیروی وارد شده را کاهش می‌دهد. متغیرهای فیزیولوژیکی از قبیل تجمع لاکتات خون، افت منابع کربوهیدرات، نسبت تنفسی، وضعیت هیدراتاسیون و ظرفیت هوازی به خوبی ضربان قلب می‌توانند بر نیروی وارد شده اثر بگذارند. لاکتات خون ارتباط نزدیکی با نیروی وارده در یک کار مشخص، صرف‌نظر از وضعیت تمرین، دارد.

### خلاصه

بحث درباره شدت تمرین برای بهبود سلامتی می‌تواند با کنترل وزن همراه باشد. فعالیت با شدت کم بهتر از فعالیت با شدت متوسط است، تمرین با شدت زیاد برای بهبود عوامل خطرزای متابولیسمی بهتر است و فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت نسبت به فعالیت‌هایی با شدت کم ولی طولانی‌تر و در آن مصرف کل انرژی نیز متعادل است. تجویز تمرین برای کنترل وزن یک معماست. وقتی حجم مصرف کل انرژی زیاد است، باعث کاهش وزن می‌شود. البته نباید فراموش شود که کاهش وزن نیازمند مصرف کل انرژی بدن است و طبیعت تمرین طوری است که فرد را وادار می‌کند در یک برنامه تمرینی طولانی‌مدت، تمرین را به پایان برساند. تجویز تمرین مسئله‌ای فردی است که به علاقه و تحمل فرد بستگی دارد و اثرگذاری آن طولانی‌مدت است.

بخش سلامت ملی قلب و سلامت انسان به افراد توصیه می‌کند که حداقل ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط و ترجیحاً در تمام روزهای هفته داشته باشند

#### پی‌نوشت‌ها

1. Hyperphagia
2. American College of Sports Medicine
3. American College of Sports Medicine
4. Maximum O2 consumption
5. American Heart Association
6. Centers for Disease Control and Prevention
7. High density lipid
8. Low density lipid
9. Maximum oxyzion uptake
10. Excess post-exercise oxyzion consumption
11. Resting metabolic rate
12. Wolfe
13. Non-esterified acids
14. Tremblay
15. Porcari
16. Fat-free mass
17. Polock
18. Milesis
19. Despres
20. Leutholtz
21. Gradian
22. Maillier
23. Borg

#### منبع

Andrew P.HILLS & NualaM.Byrne.Execise Prescription for Weight Management. Proceedings of the Nutrition Society. (1998, 57, 93-103).

#### مقدمه

دانش‌آموزی قهرمان کشوری را فرصتی برای ترویج ورزش همگانی دانست. از طرفی، یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی برای ترغیب مردم به فعالیت بدنی، همان دوران کودکی است. از آنجا که عادت به فعالیت بدنی و ورزش در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد در دوران بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد، توجه به برنامه‌های همگانی در مدارس اهمیت خود را نشان می‌دهد (شعبانی‌مقدم، ۱۳۹۰). ورزش همگانی، نه یک وظیفه بلکه یک فرصت است. یک جنبش جهانی است که برنامه‌ها و روش‌های زندگی بسیار متفاوتی را ترویج می‌نماید (جوادی‌پور، ۱۳۹۰).

در همین این راستا، انجمن تنیس روی میز فدراسیون ورزش مدارس کشور برنامه‌ای ابتکاری، مفرح و همگانی در مسابقات کشوری مرداد ماه ۱۳۹۴ پیشنهاد، طراحی و اجرا کرد.

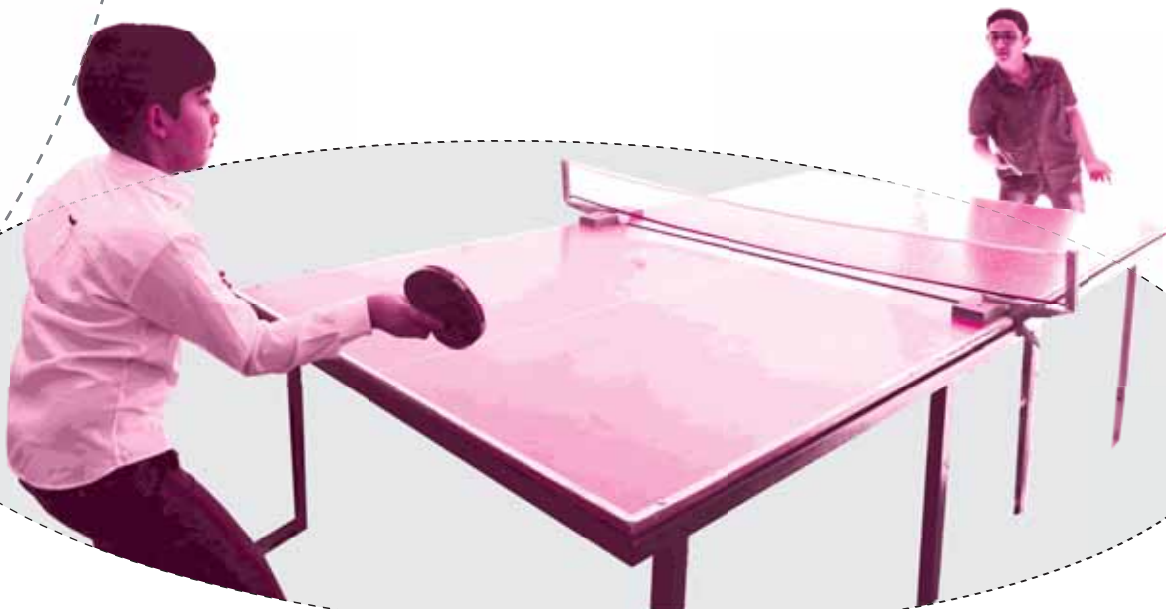
**کلیدواژه‌ها:** تنیس روی میز، ورزش همگانی، دانش‌آموز، مسابقات ورزشی مدارس کشور

یکی از اهداف برنامه‌های ورزش همگانی، توسعه رشته‌های ورزشی گوناگون و فراگیر نمودن آن‌هاست و دستیابی به این مهم در سایه آموزش آسان با تأکید بر بخش تفریحی رشته‌های ورزشی میسر می‌گردد. مسابقات ورزشی دانش‌آموزان سراسر کشور یکی از مهم‌ترین رویدادهای ورزشی سالانه است که طی آن دانش‌آموزان نخبه هر استان در رشته‌های ورزشی مختلف و در تمامی دوره‌های تحصیلی با یکدیگر به رقابت می‌پردازند. با توجه به حضور مسئولان ورزشی استان‌ها، ورزشکاران، مربیان، سرپرستان و داوران از سراسر کشور در این رقابت‌ها، به نظر می‌رسد داشتن نگرشی همگانی و آموزشی و اجرای برنامه‌های همگانی می‌تواند در گسترش ورزش همگانی سراسر کشور تأثیر چشمگیری داشته باشد. برخلاف نظر برخی محققان که ورزش همگانی را قربانی ورزش قهرمانی می‌دانند (سمیع‌نیا، ۱۳۹۲)، می‌توان برگزاری مسابقات

# تأثیرنگرش همگانه در مسابقات قهرمانی دانش‌آموزان بر ورزشکاران و مربیان

معصومه اکبری، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، نایب رئیس هیئت تنیس روی میز فدراسیون ورزش مدارس کشور

ندا قدیانیلو، کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر تربیت بدنی مدارس شهر تهران



## ارائه پیشنهاد:

با بررسی الگوهای شاخص استعدادیابی ورزشی در کشورهای موفق، از جمله کشورهای شوروی سابق، آلمان شرقی و چین در رشته ورزشی تنیس روی میز و تأکید این الگوها بر مفرح بودن فعالیت ورزشی (نیری، ۱۳۹۲)، به نظر می‌رسد توجه به این امر در برنامه‌های ورزشی ضروری است. گاهی برای کسب نتیجه مطلوب در مسابقات کشوری، دانش‌آموزان مجبور به انجام دادن تمرین‌های فشرده و سنگین‌اند. از طرفی، بنا به ماهیت اصلی رشته‌های ورزشی انفرادی از توجه ورزشکاران به مفرح بودن فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه در بین نونهالان، کاسته می‌شود و چه بسا این مسئله از عمر حرفه‌ای ورزشکاران بکاهد. بر این اساس، انجمن تنیس روی میز فدراسیون ورزش مدارس کشور در مسابقات قهرمانی دانش‌آموزان کشور در سال ۹۴ با در نظر گرفتن شعار فدراسیون ورزش مدارس (رضایت، سلامت و امنیت از منزل تا منزل) و شعار رشته ورزشی تنیس روی میز (از بین بردن موانع مانند فقر، بی‌عدالتی، بیماری و اعتیاد با توپ‌های تنیس روی میز) اقدام به اجرای یک طرح ابتکاری مفرح و آموزشی نمود. این طرح با توجه به تعریف ورزش همگانی، که در واقع شکلی از فعالیت‌های جسمانی است که سلامت بدنی را بهبود می‌بخشد و روابط اجتماعی را شکل می‌دهد (سجادی، ۱۳۸۹)، با هدف یادآوری ضرورت توجه به ورزش همگانی به مخاطبان خود از جمله کلیه بازیکنان (اصلی و ذخیره)، مربیان، سرپرستان، داوران، تماشاگران و مسئولان ورزشی استانی حاضر در مسابقات، طراحی و اجرا گردید.

در طراحی این برنامه محورهای زیر مورد توجه خاص قرار داشت و برای آن‌ها برنامه‌ریزی‌هایی شد. **توسعه و گسترش فرهنگ ورزش همگانی در مسابقات دانش‌آموزی در سطح کشوری؛** ایجاد انگیزه دوست‌یابی و کسب لذت در جریان رقابت‌های ورزشی؛ **طراحی هدفمند تمرین‌ها، به‌گونه‌ای که علاوه بر توجه ویژه به مفرح بودن بازی‌ها، جنبه آموزشی تکنیک‌ها نیز مدنظر قرار گیرد؛** استفاده از تمرین‌هایی که علاوه بر توجه به تکنیک، مؤلفه‌های شاخص رشته ورزشی تنیس روی میز را نیز دارا باشد (از جمله چابکی، سرعت

عکس‌العمل، هماهنگی عصب و عضله، تمرکز و دقت...)

توجه به کاربرد متفاوت وسایل و تجهیزات اصلی رشته ورزشی تنیس روی میز؛ استفاده از ابزارهای ساده و جذاب و در دسترس مانند بادکنک، لیوان یک بار مصرف، موانع مخروطی، و سبد؛ صرفه‌جویی در امکانات و زمان بازی با حضور حداکثری ورزشکاران (۵ میز و ۷۵ ورزشکار)؛

عدم نیاز به حضور داوران متخصص؛ طراحی برخی از بازی‌ها بدون استفاده از میز به‌منظور آگاه کردن بازیکنان از این موضوع که حتی بدون میز نیز می‌توان بازی کرد و نشاط و شادابی کسب نمود؛

توجه به اینکه در طراحی بازی‌ها و تقسیم‌بندی ورزشکاران، برای افراد ذخیره نیز فرصت کافی ایجاد شود تا مهارت‌های خود را به نمایش بگذارند؛

استفاده از موسیقی بی‌کلام در طول اجرای برنامه، که نه تنها مخل تمرکز آن‌ها نبوده بلکه باعث نشاط بیشتر ورزشکاران می‌شد.

رعایت اصل تفاوت‌های فردی با دقت در تقسیم‌بندی ورزشکاران؛ به‌گونه‌ای که نفرات هم رده از تیم‌های مختلف در یک گروه قرار گرفتند

توجه خاص به اصل تشویق با ارائه جایزه ویژه به تمامی شرکت‌کنندگان (عکس دسته‌جمعی ورزشکاران به همراه مربی و سرپرست آن‌ها در روز اول مسابقات گرفته شد و برگه‌ای با سه مدال طلا، نقره و برنز به همراه عکس ورزشکاران تهیه گردید و در خاتمه برنامه تقدیم همه آنان شد)؛

خودارزیابی ورزشکاران از عملکردشان و انتخاب نوع مدال و رنگ برچسبی که دریافت کرده بودند.

طراحی بازی‌های گروهی در این برنامه نشان داد که حتی در رقابت‌های انفرادی نیز می‌توان برنامه‌های گروهی اجرا کرد تا هم‌زمان، تعداد زیادی از ورزشکاران مشغول بازی شوند و به اهداف همگانی نزدیک شویم؛ زیرا بیشتر

**بر خلاف نظر برخی محققان که ورزش همگانی را قربانی ورزش قهرمانی می‌دانند (سمیع‌نیا، ۱۳۹۲)، می‌توان برگزاری مسابقات دانش‌آموزی قهرمان کشوری را فرصتی برای ترویج ورزش همگانی دانست**

جدول ۱. میزان علاقه‌مندی ورزشکاران تنیس روی میز به رنگ‌ها

رنگ ستاره	ورزشکاران دوره ابتدایی	ورزشکاران دوره متوسطه اول
زرد	٪۳۰	٪۲۱
آبی	٪۲۵	٪۲۴
قرمز	٪۱۶	٪۱۷
صورتی	٪۱۴	٪۱۹
بنفش	٪۱۰	٪۱۹
سبز	٪۵	صفر

## ورزش همگانی، نه یک وظیفه بلکه یک فرصت است

نمونه‌های آماری در پژوهش‌های انجام شده تمایل دارند به صورت «گروهی برنامه‌ریزی شده» به ورزش همگانی بپردازند (غفوری، ۱۳۸۷).

با توجه به خاص بودن جایزه ورزشکاران، ستاره‌هایی با رنگ‌های متفاوت در دسترس آنان قرار گرفت که در گواهی‌نامه در کنار مدال مدنظر خود قرار دهند و البته در این باب نیز نتایج جالبی مشاهده شد. در جدول بالا میزان علاقه ورزشکاران تنیس روی میز به رنگ‌های مختلف نشان داده شده است.

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول بالا، در دوره ابتدایی رنگ زرد بالاترین درصد (۳۰ درصد) و رنگ سبز پایین‌ترین درصد (۵ درصد) را به خود اختصاص داده است. در مقطع متوسطه اول نیز بیشترین درصد به رنگ آبی (۲۴ درصد) و کمترین درصد (صفر درصد) به رنگ سبز تعلق دارد. جالب است که علاقه‌مندی به رنگ سبز در هر دو گروه در کمترین حد خود قرار دارد. به نظر می‌رسد در دوره ابتدایی علاقه‌مندی به رنگ زرد ناشی از رنگ مدال طلا باشد. همچنین در دوره متوسطه که ورزشکاران سابقه بازی بیشتری دارند و با توجه به اینکه رنگ غالب در رشته تنیس روی میز رنگ آبی است (تجهیزات، رنگ لباس، فضای بازی، رنگ پارتیشن‌ها و...)، آن‌ها بیشتر به رنگ آبی تمایل نشان داده‌اند. البته روشن است که تحقیق در این‌باره به اطلاعات بیشتری نیاز دارد.

**نتیجه‌گیری**

اعتقاد بر این است که تغییر همواره منجر به مقاومت در افراد می‌شود و این برنامه نیز با مقاومت از طرف مربیان و سرپرستان اجرا گردید. در ابتدای اجرای برنامه، بازیکنان تصور

نمی‌کردند که می‌توانند بازی‌ها را آزادانه و با نشاط انجام دهند. آن‌ها بدون ارتباط کلامی و با فاصله از بازیکنان سایر استان‌ها که در تراز مهارتی‌شان قرار داشتند، به کار خود مشغول بودند و شاید باور نداشتند که می‌شود بازی انفرادی تنیس روی میز را با نشاط بیشتر و به صورت گروهی انجام دهند اما از بازی دوم به بعد، بازیکنان سعی به نزدیک شدن به یکدیگر را داشتند و با توجه به اینکه ورزشکاران از سراسر کشور حضور پیدا کرده بودند، برای برقراری ارتباط، درباره گویش‌هایشان شروع به صحبت کردند. دوستی با رقیب به اوج رسیده بود و معنی ورزش همگانی خود را بیشتر نشان می‌داد. در بازی‌های بعدی، ورزشکاران فقط به کسب شادی و نشاط فکر می‌کردند. آنچه بیشتر از همه نمود داشت، حضور بازیکنان ذخیره به‌عنوان بازیکن اصلی بود. این افراد با تمام توان فعالیت می‌کردند و به دنبال فرصتی برای نشان دادن مهارت‌هایشان بودند. یکی از ویژگی‌های بارز این برنامه، بحث آموزشی آن برای مربیان، سرپرستان و داوران بود. آن‌ها به وجد آمده بودند و در پایان برنامه، ضمن تشکر از برگزارکنندگان، اذعان داشتند که توسعه ورزش تنیس روی میز به صورت همگانی در مدارس با استفاده از این تمرین‌ها امکان‌پذیر است. با توجه به بازخوردهایی که در پایان بازی‌ها از ورزشکاران و مربیان دریافت شد، به نظر می‌رسد این برنامه ابتکاری در رشته ورزشی تنیس روی میز که برای اجرای آن در ابتدای امر با مقاومت‌های منفی مربیان و داوران مواجه بودیم، مورد استقبال عمومی قرار گرفته است. شاید بتوان با برنامه‌ریزی‌های این چنینی در سایر رشته‌های ورزشی، در این سطح از مسابقات علاوه بر توجه به ورزش قهرمانی، نقش و اثرگذاری ورزش‌های همگانی را برای توسعه فرهنگ نشاط در جامعه تقویت کرد.

**منابع**

۱. نیری، مجید (۱۳۹۲). «استعدادیابی ورزشی». مرکز آموزش علمی کاربردی توانادو
۲. سمیع‌نیا، مونا؛ پیمانی‌زاد، حسین؛ جوادی‌پور، محمد. (۱۳۹۲). «آسیب‌شناسی راهبردی ورزش همگانی در ایران و ارائه راهکارهای توسعه براساس مدل SWOT». مطالعات مدیریت ورزشی
۳. جوادی‌پور، محمد. (۱۳۹۰). «برنامه راهبردی فدراسیون ورزش‌های همگانی». طرح پژوهشی وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون ورزش‌های همگانی.
۴. شعبانی مقدم، کیوان. (۱۳۹۰). «ورزش همگانی در ایران و مقایسه آن با چند کشور جهان موانع راه‌حل‌ها و راهکارهای توسعه». رساله دکتری، دانشگاه پیام نور.
۵. سجادی، نصرالله؛ هنری، حبیب؛ تیموری، آتوسا. (۱۳۸۹). «بررسی و مقایسه کارکرد مرکز توسعه ورزش همگانی و تفریحی، و مرکز توسعه ورزش قهرمانی ایران، براساس مدل وایزورد». پژوهش در علوم ورزشی.
۶. غفوری، فرزاد. (۱۳۸۷). «مطالعه انواع ورزش‌های همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه‌ریزی‌های آینده». طرح پژوهشی، وزارت ورزش و جوانان (سازمان تربیت‌بدنی سابق)





# ورزش قبل از صبحانه

الهه نظری

دبیر تربیت‌بدنی شهرستان سبزوار

اشاره

اغلب، شنیده‌ایم که ورزش قبل از صبحانه متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و موجب سوخت زیادتر چربی می‌شود. همه ما از کربوهیدرات‌ها به‌عنوان منبع اصلی تأمین انرژی روزانه استفاده می‌کنیم ولی نمی‌دانیم که خوابیدن در طی روز موجب کمبود دریافت کربوهیدرات‌ها می‌شود. با زود بیدار شدن در صبح، بدن را مجبور می‌کنیم قبل از دریافت منبع انرژی (کربوهیدرات‌ها)، چربی خود را بسوزاند.

مطمئناً هر فردی مایل است طی روز، نه الزاماً صبح زود، فعالیت ورزشی کند اما کارهای دیگری برایش پیش می‌آید و جایگزین زمان و برنامه فعالیت ورزشی می‌شود یا به دلیل نداشتن عزم راسخ، فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول می‌کند. شما حتی اگر تمرین کنید که صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، زمانی می‌توانید یک برنامه ورزشی خوب و مناسب داشته باشید که آن را مقدم بر همه کارهای روزانه‌تان قرار دهید.

**کلیدواژه‌ها:** برنامه‌های ورزشی، صبحانه، کربوهیدرات، چربی

## دلیل ورزش صبحگاهی

- به آن عادت می‌کنید و به برنامه‌های ثابت تبدیل می‌شود.
- با ورزش در سر صبح، از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا که از تردد ماشین‌ها در جاده‌ها و خیابان‌ها به‌وجود می‌آید دوری می‌کنید.
- از گرمای روز تابستان در امان می‌مانید.
- غالباً صبح‌های زود در خیابان‌ها و ورزشگاه‌ها، افراد کمتری هستند.
- می‌توانید فکر بازتری داشته باشید و میزان انرژی را برای زمان اوج فعالیت‌های روزانه خود افزایش دهید.

## فواید و مزایای ورزش صبحگاهی

- بیدار شدن در صبح زود موجب کاهش دمای بدن، یعنی کاهش میزان انرژی بدن، می‌شود. موجب سفت شدن ماهیچه‌ها می‌شود، بدین

فراورده‌های نهایی هضم کربوهیدرات‌ها در بدن به شکل گلوکز در می‌آید که برای ذخیره شدن در سلول‌ها به شکل پلیمری خود یعنی گلیکوژن در خواهد آمد. در واقع، منظور از ذخایر کربوهیدرات بدن، به طور عمده گلیکوژن است. همه سلول‌های بدن توانایی ذخیره و حفظ حداقل مقدار اندکی گلیکوژن را دارند، اما ذخایر عمده آن را در کبد و عضلات اسکلتی است. حال می‌خواهیم وضعیت ذخایر گلیکوژن یک فرد ۷۵ کیلوگرمی را در حالت ناشتا و پس از ۸ ساعت خواب، بررسی کنیم. در این وضعیت، مجموع انرژی مصرفی فرد در طول شب ۶۰۰ کالری است. بخش عمده‌ای از این انرژی از ذخایر گلیکوژن کبد تأمین می‌شود؛ بنابراین، کبد که توانایی ذخیره حدود ۱۰۰ گرم گلیکوژن را دارد فقط حدود ۲۰ درصد از آن برایش باقی می‌ماند. عضلات هم در مجموع حدود ۳۵۰ گرم گلیکوژن در خود ذخیره دارند، اما با توجه به اینکه فقط ۱۸ درصد از انرژی مصرفی زمان استراحت صرف اعمال عضله می‌شود، حتی اگر بدن تمام این مقدار را از ذخایر گلیکوژن خود تأمین کند، باز هم کمتر از ده درصد از ذخایرش را در طول شب از دست خواهد داد و برخلاف تصور در هنگام بیدار شدن، محدودیتی در منابع کربوهیدراتی خود ندارد که بخواهد از چربی ذخیره استفاده کند.

با این وصف، عضله گلیکوژن مورد نیاز خود را قبل از صبحانه دارد و تنها کاری که در اثر تمرین قبل از ناشتا انجام می‌دهد، مصرف سریع‌تر باقی مانده گلیکوژن کبد و قند خون (که منبع اصلی انرژی مغز هستند) است. این امر باعث ایجاد حالت تهوع، اغتشاش شعور و ... می‌شود که ضمن تأثیرگذاری منفی بر کیفیت تمرین، باعث افزایش احتمال آسیب‌دیدگی می‌شود.

۲- حال اجازه دهید برای فراهم شدن شرط اول، یعنی کاهش زیاد ذخایر گلیکوژن عضلات، فرض کنیم فرد برای حداقل ۲۴ ساعت روزه کربوهیدرات بگیرد اما در این حالت هم این باور با قانون تعادل انرژی در تناقض است. بر اساس این قانون، برای کاهش وزن بدن باید در حالت تعادل منفی انرژی قرار بگیرد؛ یعنی اگر فرد مورد نظر ما ۳۰۰۰ کالری در طول روز مصرف می‌کند و ۲۰۰۰ کالری از آن را از مواد غذایی تأمین می‌کند، بدن او باید ۱۰۰۰ کالری باقی مانده را از منابع دیگر مثل بافت چربی تأمین

معنا که در شروع ورزش روزانه، بدن شما بیشتر کش می‌آید و میزان قدرت بدنی‌تان نیز پس از ورزش قابل توجه است.

## صبحانه قهرمانان ورزشی

اگر شما برنامه ورزشی صبحگاهی داشته باشید، در وسط صبح انرژی‌تان را از دست می‌دهید. کم کردن وزن و کمبود وقت را بهانه‌ای برای نخوردن صبحانه قرار ندهید. شما وقتی صبح بیدار می‌شوید و شروع به تحرک می‌کنید حتی اگر کارت‌تان با موس و کیبورد باشد، به میزانی کالری نیاز دارید.

اگر به خوردن غذاهای خوب در صبح عادت کنید، کارهایتان را بهتر انجام می‌دهید و به غذاهای ناسالم رضایت نمی‌دهید.

وقتی صبح زود ورزش می‌کنید، نسبت به روزهای دیگر کالری بیشتری می‌سوزانید و میزان متابولیسم بدن شما نیز افزایش می‌یابد.

برخی افراد تمایل به انجام تمرین‌های سنگین هوازی به صورت ناشتا به منظور کاهش سریع‌تر وزن دارند. این کار زایدی تعبیر نادرست یک قانون علمی است. ما در این مقاله ابتدا منشأ این اشتباه را توضیح می‌دهیم و بعد با دلایل محکم این استدلال را رد کرده، ثابت می‌کنیم که این سوءتفاهم ساده حتی می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

بدن ما از کربوهیدرات و چربی به عنوان سوخت استفاده می‌کند، که در حالت عادی حدود ۶۰ درصد از آن را چربی و ۴۰ درصد باقی مانده را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد. به مرور که ذخایر کربوهیدرات به اتمام می‌رسد، درصد بیشتری از انرژی مورد نیاز از ذخایر نامحدود چربی تأمین می‌شود و اگر فقدان ذخایر چربی شدت یابد، به ناچار ذخایر پروتئینی بدن برای تأمین انرژی فراخوانده می‌شوند.

با یک دید سطحی به این امر بدیهی و با فرض کم بودن ذخایر کربوهیدرات قبل از صبحانه، می‌توان نتیجه گرفت که ورزش کردن در آن هنگام، باعث افزایش سوخت چربی و بنابراین، کاهش وزن بیشتری خواهد شد اما همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، نمی‌توان در مورد سوخت و ساز بدن به این سادگی قضاوت کرد، و به دو دلیل می‌توان ثابت کرد که این باور، توهمی بیش نیست.

۱. اول از همه باید دید که آیا ذخایر قندی بدن هنگام بیدار شدن از خواب واقعاً محدوداند. همان‌طور که می‌دانید، حدود ۹۵ درصد از

**عضله، گلیکوژن مورد نیاز خود را قبل از صبحانه دارد و تنها کاری که در اثر تمرین قبل از ناشتا انجام می‌دهد، مصرف سریع‌تر باقی مانده گلیکوژن کبد و قند خون (که منبع اصلی انرژی مغز هستند) است**

نماید. در این شرایط، بدیهی است که مقدار سوخت بافت چربی او ۱۰۰۰ کالری یا ۱۳۰ گرم خواهد بود و اینکه بخشی از انرژی مصرفی از راه ورزش قبل یا بعد از صبحانه مصرف شود، هیچ تغییری در نتیجه نهایی ایجاد نخواهد کرد؛ زیرا در تعادل انرژی تغییری ایجاد نشده است.

حال که مشخص شد این روش راه رسیدن به لاغری را کوتاه می‌کند، باید دید آیا امکان دارد مضر هم باشد. پس اجازه دهید بگوییم که اصلاً چرا همراه یک رژیم کاهش وزن، انجام دادن فعالیت ورزشی نیز همواره توصیه شده است. در واقع، ورزش جز فواید عمومی خود، دو اثر عمده در روند کاهش وزن دارد؛ اول از همه انرژی مصرفی را زیاد می‌کند و به همین دلیل، دیگر نیازی به محدود کردن زیاد غذای مصرفی نخواهد بود. از طرف دیگر، مطالعات ثابت کرده‌اند که ورزش نه تنها مانع کاهش بافت عضلانی در اثر رژیم غذایی می‌شود بلکه به افزایش آن هم کمک می‌کند.

اما ورزش ناشتا، این دو اثر مثبت را ندارد؛ زیرا به علت افت شدید قند خون در این حالت، فرد دچار سرگیجه، تارینی و خستگی زودرس می‌شود و این عوامل بی‌شک مدت زمان و کیفیت تمرین را کاهش می‌دهد. بنابراین، نمی‌توان توقع داشت که انرژی‌ای را که انتظار می‌رود در اثر ورزش سوزانده شود، مصرف کرد. در مورد افزایش بافت عضلانی هم باید گفت در این زمان بدن از لحاظ هورمونی در وضعیتی قرار دارد که به جای افزایش آن ممکن است موجب کاهش آن شود؛ زیرا سطح هورمون‌هایی که باعث تجزیه پروتئین‌ها برای تولید گلوکز می‌شوند (مانند کورتیزول و گلوکاکون) بالاست و برعکس، سطح هورمون‌هایی که ساخت آن‌ها را افزایش می‌دهند یا از تجزیه آن‌ها جلوگیری می‌کنند (مانند هورمون رشد و انسولین) پایین است. خوشبختانه در حالت طبیعی، با تأمین کربوهیدرات مورد نیاز از طریق خوردن صبحانه این وضعیت نگران‌کننده نخواهد بود اما اگر به جای آن، بدن با فعالیت شدیدی مثل ورزش روبه‌رو شود، طبیعتاً ذخایر پروتئینی آن، از جمله پروتئین‌های عضلات، در معرض خطر تجزیه شدن قرار می‌گیرند.

از دیگر تأثیرات منفی ورزش ناشتا می‌توان به افزایش خطر آسیب‌دیدگی و ورزش‌زدگی اشاره کرد. از آنجا که سوخت و ساز بدن در طول شب کاهش داشته، دمای صبحگاهی بدن پایین است و اگر گرم کردن طولانی مدت برای ورزش میسر نشود، همین پایین بودن دما منشأ بسیاری از آسیب‌دیدگی‌ها خواهد بود.

افراد می‌توانند تا ۲۰ درصد بیشتر چربی بدن خود را توسط ورزش صبحگاهی و با معده خالی بسوزانند. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که ورزش در این حالت اشتها، گرسنگی و مصرف غذا را در طول روز افزایش نمی‌دهد.

در انتها، یادآوری می‌کنیم که منظور ما ورزش شدید و طولانی قبل از صبحانه است و ورزش‌های بسیار سبک مثل پانزده دقیقه دوی نرم یا نرمش و حرکات کششی به منظور آماده کردن عضلات و مفاصل برای آغاز یک روز پر نشاط و لذت بردن از صبحانه بعد از آن، همچنان مفید و مجاز است.

### قبل از خوردن صبحانه ورزش کنید

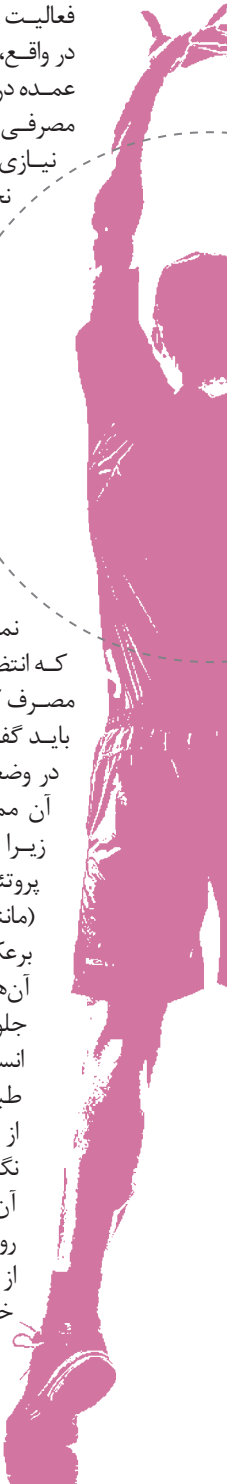
اغلب کسانی که برای ورزش کردن به باشگاه می‌روند، درباره بهترین و مناسب‌ترین زمان برای ورزش کردن سؤال می‌کنند.

مطالعه جدیدی انجام شده است که این مسئله را تا حدی روشن می‌کند. محققان پی برده‌اند که انجام دادن تمرین‌های ورزشی قبل از خوردن غذا تأثیرات سودمند و فراوانی مثل جلوگیری از اضافه وزن و ثابت نگه داشتن سطح حساسیت نسبت به انسولین دارد.

محققان بلژیکی به ۲۷ مرد جوان و سالم غذاهایی با قند، چربی و کالری فراوان دادند. انتخاب این رژیم غذایی بدون شک در افزایش وزن افراد و پایین آوردن حساسیتشان نسبت به انسولین دخالت دارد. حساسیت نسبت به انسولین عامل مفیدی است و منظور از آن این است که سلول‌ها نسبت به انسولین به خوبی واکنش نشان می‌دهند؛ به این معنا که انسولین قند اضافی را در جریان خون از بین می‌برد و قند کافی را برای سوختن و تبدیل شدن به انرژی به سلول‌ها می‌رساند. از سوی دیگر، چنانچه فرد در مقابل انسولین مقاومت داشته باشد، قند خون و سطح انسولین او بالا می‌رود و به دیابت مبتلا می‌شود. اغلب افراد مبتلا به دیابت در مقابل انسولین مقاومت دارند و اکثر کسانی که در مقابل انسولین مقاومت دارند، دچار اضافه وزن می‌شوند؛ زیرا انسولین مانع فرایند سوخت‌وساز چربی‌ها می‌شود.

در مطالعه‌ای که در بلژیک انجام شد، محققان

اما ورزش ناشتا، این دو اثر مثبت را ندارد؛ زیرا به علت افت شدید قند خون در این حالت، فرد دچار سرگیجه، تارینی و خستگی زودرس می‌شود و این عوامل بی‌شک مدت زمان و کیفیت تمرین را کاهش می‌دهد



**اگر کودک شما زود خسته می شود یا زیاد حین فعالیت های روزمره بی حوصله شود، ممکن است کم خون باشد که مهم ترین راه حل آن مصرف آهن است**

مردان جوان را به سه گروه تقسیم کردند. برنامه غذایی گروه اول همان بود که گفته شد. گروه دوم و سوم علاوه بر رژیم غذایی، به انجام دادن تمرین های ورزشی یکسان نیز مشغول شدند؛ با این تفاوت که گروه دوم بعد از صبحانه و گروه سوم قبل از صبحانه ورزش می کردند. نتایج حاصل از این مطالعه بسیار تعجب آور و چشمگیر بود.

اعضای گروه اول به شدت اضافه وزن پیدا کردند و حساسیت نسبت به انسولین در آن ها کاهش یافت؛ یعنی بیش از پیش در مقابل انسولین مقاوم شدند و این نتیجه، مطلوب نبود. گروه دوم که بعد از خوردن صبحانه ورزش می کردند، وزنشان اضافه شد اما نه به اندازه گروه اول. اعضای این گروه نیز مانند گروه اول حساسیتشان نسبت به انسولین کم شد. اما گروهی که قبل از خوردن صبحانه ورزش می کردند، داستان دیگری داشتند. این گروه با وجود همان برنامه غذایی که باعث اضافه وزن می شد، وزنی اضافه نکردند. حتی حساسیت نسبت به انسولین در این گروه بالا ماند و برنامه غذایی باعث نشد که این گروه دچار مقاومت در برابر انسولین شوند. این مطالعه برای اولین بار ثابت کرد که ورزش کردن با شکم خالی بسیار مؤثرتر از ورزش کردن بعد از خوردن است و باعث بهتر شدن حساسیت به انسولین و تحمل گلوکز می شود.

عموم مردم بر این باورند که بهتر است قبل از ورزش چیزی خورد و استدلالشان این است که شما برای ورزش کردن به انرژی نیاز دارید، انرژی ای که از کربوهیدرات ها گرفته می شود. به این معنا که برای تاب آوردن در مقابل تمرین های ورزشی به مقدار کافی کربوهیدرات و گلوکز نیازمندید و زمانی که اندوخته کربوهیدرات های شما، مثل گلوکز خون و گلیکوژن، به انتها برسد، دیگر قادر به ادامه ورزش نخواهید بود.

آرنولد شوارتزنگر، قهرمان پرورش اندام جهان، نیز از جمله کسانی بود که با شکم خالی ورزش می کرد. اغلب کسانی که در دوران او پرورش اندام کار می کردند بر این باور بودند که زمانی تمام اندوخته چربی های بدن صرف سوخت و ساز می شود که بدن شما مجبور نباشد همه کربوهیدراتی را که برای صبحانه خورده اید بسوزاند. اکنون به این نتیجه می رسیم که آن ها کار درستی انجام می داده اند.

بنابراین، مجبور نیستید قبل از ورزش کردن چیزی بخورید. اگر هدفتان این است که عملکرد بهتری داشته باشید، مثلاً بخواهید خود را برای مسابقه آماده کنید، شاید بهتر باشد که اول چیزی بخورید، اما اگر هدف کم کردن وزن

باشد، از شواهد این طور برمی آید که قبل از ورزش نباید چیزی خورد.

بعضی افراد اگر قبل از ورزش کردن مواد غذایی نخورده باشند، نمی توانند از پس تمرین ها برآیند و احساس ضعف و خستگی می کنند، اما در مقابل، افرادی هم هستند که با وجود خوردن چیزی درست قبل از شروع تمرین، هنگام ورزش همان احساس ضعف و گیجی به آن ها دست می دهد. این امر به افراد بستگی دارد و نمی توان نسخه یکسانی برای همه پیچید. اما برای کسانی که مایل اند این شیوه را امتحان کنند و دچار ضعف نمی شوند، ورزش صبحگاهی با شکم خالی بهترین روش برای کاهش وزن است. این شیوه در مطالعه محققان بلژیکی با یک رژیم غذایی مضر همراه بود اما نتیجه مثبتی داشت. مطمئناً با رژیم غذایی مناسب اثر آن نیز مطلوب تر خواهد بود و شما را به هدفتان نزدیک تر خواهد کرد.

### **نقش ورزش صبحگاهی قبل از صبحانه در کاهش وزن**

افراد می توانند تا ۲۰ درصد بیشتر چربی بدن خود را با ورزش صبحگاهی با معده خالی بسوزانند. نتایج یک تحقیق نشان می دهد که ورزش در این حالت اشتها، گرسنگی و مصرف غذا را در طول روز افزایش نمی دهد.

به گزارش بنیان به نقل از Medicalxpress، در مطالعه ای که اخیراً در مجله British Journal of Nutrition منتشر شده است، پژوهشگران درباره اینکه آیا ورزش بعد از یک شب گرسنگی با افزایش اشتها می تواند باعث مصرف بیشتر غذا در طول روز شود، مطالعه کرده اند.

در این مطالعه از ۱۲ مرد که در ۱۰ صبح مشغول استفاده از ترمیم بوده اند پرسیده شده است که آیا صبحانه مصرف کرده اند یا نه. سپس، به همه شرکت کنندگان در این تحقیق مخلوطی از شیر و شکلات داده شده و در وعده غذایی ناهار به آن ها اجازه داده شده است که تا سیری کامل، غذا بخورند و میزان انرژی دریافتی شان محاسبه شده است.

پژوهشگران طی این مطالعه دریافتند کسانی که صبح ورزش می کنند، کالری بیشتری مصرف نمی کنند و نیز در طول روز اشتها بیشتری ندارند. همچنین مشخص شد کسانی که در حالت گرسنگی ورزش می کنند، نسبت به کسانی که بعد از خوردن صبحانه ورزش می کنند، ۲۰ درصد چربی بیشتری می سوزانند. این نتایج به این معنی است که انجام ورزش با معده خالی برای از دست دادن چربی بهتر است. برای از دست دادن



چربی بدن باید مقداری بیشتر از آنچه دریافت می‌کند، چربی مصرف کند. یک مطالعه نشان می‌دهد که صرف یک صبحانه کامل و مملو از کربوهیدرات و پروتئین، و رعایت یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم کالری در بقیه روز، موجب کاهش وزن و حفظ آن می‌شود.

به گزارش خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) از رویترز هلث، محققان می‌گویند صرف یک صبحانه کامل تأثیر زیادی در کاهش وزن دارد؛ زیرا خوردن صبحانه باعث کنترل اشتها می‌شود و میل به خوردن شیرینی و نشاسته را از بین می‌برد. به گفته دکتر دانیل یاکوبوویچ از «بیمارستان دو کینیکا» در کاراکاس واقع در ونزوئلا، این رژیم غذایی سالم‌تر از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است؛ زیرا خوردن صبحانه امکان دریافت فیبر غذایی و میوه‌های ویتامین‌دار بیشتری را برای بدن فراهم می‌کند.

وی در نشست سالانه «انجمن غدد درون‌ریز» در «سائفرانسیسکو» گفت که این رژیم غذایی را بیش از ۱۵ سال با موفقیت روی بیمارانش آزموده است. یاکوبوویچ در یک بیانیه کتبی که انجمن غدد درون‌ریز منتشر کرده است اعلام نمود که بیشتر مطالعات انجام شده درباره کاهش وزن نشان داده‌اند که رعایت رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات (مانند رژیم اتکینز)، روش خوبی برای کاهش وزن نیست.

وی افزود: «این رژیم‌های غذایی میل شخص را به خوردن کربوهیدرات افزایش می‌دهند و سوخت و ساز بدن را کند می‌کنند. در نتیجه، پس از یک دوره کوتاه کاهش وزن، چاقی به سرعت برمی‌گردد.

خوردن یک صبحانه کامل و مملو از کربوهیدرات و پروتئین، و رعایت یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم کالری در بقیه روز، موجب کاهش وزن و حفظ آن می‌شود.»

یاکوبوویچ و همکارانش از دانشگاه ویرجینیا در ریچموند، رژیم غذایی شامل صبحانه‌ای کامل مملو از کربوهیدرات و پروتئین را با رژیم غذایی کم کربوهیدرات در ۹۴ زن چاق که زندگی کم‌حرکی داشتند، مقایسه کردند.

هر دو رژیم غذایی کم‌چربی و کم‌کالری بودند اما از نظر محتوای کربوهیدرات با هم تفاوت داشتند. نتایج این مطالعه نشان داد که افرادی که صبحانه کامل می‌خورند، بیش از ۲۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، اما گروه کم کربوهیدرات فقط ۴/۵ درصد کاهش وزن داشتند.

همچنین به گفته یاکوبوویچ، زنانی که صبحانه کامل می‌خورند نسبت به زنانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، کمتر احساس گرسنگی به خصوص برای ناهار می‌کردند و میل کمتری به خوردن کربوهیدرات داشتند. کربوهیدرات‌ها شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی، شیرینی‌ها، کیک و کلوچه است.

### نقش صبحانه در جلوگیری از کم خونی

اگر کودک شما زود خسته می‌شود یا زیاد اتفاق می‌افتد که حین فعالیت‌های روزمره بی‌حوصله شود، ممکن است کم‌خون باشد که مهم‌ترین راه‌حل آن مصرف آهن است. سید ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه، معتقد است که خوردن صبحانه نقش مهمی در جلوگیری از کم‌خونی دارد. او می‌گوید: «بچه‌ها باید هر روز صبحانه کامل مصرف کنند و این صبحانه می‌تواند شامل نان و پنیر و گردو، کوکوی سیب زمینی، لوبیا، عدسی و حتی انواع میوه باشد.» بسیاری از بچه‌ها صبح‌ها اشتهاهایی به غذا خوردن ندارند. این متخصص تغذیه به مادرانی که کودکشان صبح‌ها میل به غذا خوردن ندارد، توصیه می‌کند به او آب مرکبات بدهند که در ایجاد اشتها مؤثر است. او

می‌گوید: «کودکانی که هنگام ورزش کردن و راه رفتن احساس خستگی زودرس دارند و نفس آن‌ها تند می‌شود، ممکن است دچار کم‌خونی باشند.» دکتر مظهری همچنین می‌گوید: «دختران زودتر از پسران به بلوغ می‌رسند و به ماده معدنی آهن نیاز دارند. البته از زمان تولد تا ده سالگی انباشتگی کلسیم در استخوان‌های کودکان بیشتر است اما در این سن والدین می‌توانند رژیم غذایی فرزندان خود را با مصرف بیشتر لبنیات سرشار از کلسیم و فسفر کنند. تغذیه صحیح می‌تواند از بروز بیماری‌ها در آینده پیشگیری کند.»

**وقتی صبح زود ورزش می‌کنید، نسبت به روزهای دیگر کالری بیشتری می‌سوزانید و بدن شما نیز افزایش می‌یابد**



#### منابع

1. <http://boro.niazeroz.com/hot>
2. <http://www.bonyannews.ir>

# فیزیولوژی ورزشی پیشرفته

(جلد اول)

افسانه محمدی

فعالیت ورزشی در نشریه‌ای علمی استفاده کرد. حلقه ارتباط فیزیولوژی با دوران باستان ریشه در این باور داشت که سلامتی زمانی وجود دارد که بیماری نباشد. کتاب فیزیولوژی ورزشی پیشرفته شامل ۱۱ فصل است. یک فصل این کتاب به چشم‌انداز تاریخی اشاره دارد و ده فصل دیگر آن زیرمجموعه بخش اول کتاب با عنوان فعالیت ورزشی و پاسخ‌های دستگاه‌های زیستی هستند. عنوان فصل اول «چشم‌انداز تاریخی، خاستگاه به رسمیت شناختن» است.

هدف از این فصل ارائه پیشینه‌ای تاریخی برای این اندیشه است که فعالیت ورزشی برای وضعیت تندرستی فرد اهمیت دارد. در این فصل، باورها، مشاهدات و یافته‌های باستانی و پژوهشگران اولیه درباره آثار کوتاه‌مدت و بلندمدت فعالیت ورزشی که در قالب مفاهیم فیزیولوژیایی شکل گرفت و تکامل یافت آمده است. با آغاز شناسایی فیزیولوژی، فعالیت ورزشی به‌عنوان رشته‌ای علمی مطرح شده است. این فصل بدان اشاره دارد که مردمان باستان فعالیت ورزشی را راهی برای زندگی، وسیله‌ای برای بقا و روشی برای مهاجرت از قاره آفریقا می‌دانسته‌اند. در قرن هفدهم سنجش‌های وابسته به فیزیولوژی فعالیت ورزشی را گلسیون، بوری، استنسن، سانتوریو، هاروی و برنولی انجام دادند و در قرن هجدهم، فلور اولین فردی بود که آثار فعالیت ورزشی را بر تواتر قلب ثبت کرد. قرن نوزدهم نیز نقطه شروع فیزیولوژی و پزشکی شناخته شد. در قرن بیستم پژوهشگران بسیاری در ایالات متحده و اروپا کمک کردند تا فیزیولوژی فعالیت ورزشی به‌عنوان رشته‌ای علمی به رسمیت شناخته شود. در فصل دوم کتاب درباره سازگاری‌های عصبی با حرکت و انواع دیگر فعالیت‌های ورزشی بحث



✉ نویسندگان: پتر آ. فارل، میکائیل جی. جوینر و وینسنت جی. کایوزو  
 ✉ مترجمان: احمد آزاد، حمید آقاعلی‌نژاد، سجاد احمدی‌زاد، محمدرضا حامدی‌نیا، ولی‌الله دبیدی‌روشن، حمید رجبی، عباسعلی گائینی، مجید محبی

در دوران ماقبل تاریخ، فعالیت ورزشی راهی برای زندگی و ضرورت زیستن بود. زمانی که انسان «متمدن» شد و در مناطق جغرافیایی گوناگون جهان، فرهنگ‌های گوناگون رو به تکامل نهادند، این نقش تغییر یافت. صرف‌نظر از تأثیر فرهنگ، دو دلیل مهم این «تغییر نقش» عبارت بودند از: بروز بیماری‌ها و مفهوم رشد سلامتی. در سال ۱۵۴۲ ژان فرنل، پزشک و اخترشناس فرانسوی، اصطلاح فیزیولوژی را برای توصیف عملکرد بدنی به‌کار برد و بیش از سیصد سال بعد، ویلیام اچ. بایفورد از اصطلاحات فیزیولوژی و

می‌شود. این فصل تنها فصل این کتاب است که بر دستگاع عصبی تمرکز دارد و در آن به ترتیب به فراخوانی، اندازه، تحریک‌پذیری واحدهای حرکتی اشاره شده است. همچنین سه جزء اصلی دستگاع عصبی که تنظیم‌کننده وضعیت قامتی و جابه‌جایی هستند، مورد تفسیر قرار گرفته است. کتاب به نقش نخاع در تفسیر دریافت اطلاعات حسی از اندام‌ها در هر زمان که بدن قصد جابه‌جایی یا وضعیت قامت را داشته باشد، اشاره می‌کند و تصویر دقیقی از این حالت ارائه می‌نماید. نیز به جایگاه خستگی که می‌تواند مغز، نخاع یا پیوندگاه عصبی - عضلانی باشد می‌پردازد. در انتخاب موضوعات این فصل از دو راهکار استفاده شده است.

برخی موضوعات به دلیل اینکه از منظر فیزیولوژیایی فعالیت ورزشی بسیار متداول‌اند و موضوعات دیگر به دلیل درک ما از اهمیت و جاذبه‌های ویژه آن‌ها در مطالعات بعدی انتخاب شده‌اند. در فصل سوم این کتاب که با عنوان دستگاع اسکلتی - مفصلی است ساختار پایه و بیوشیمی استخوان، لیگامنت، تاندون و مینیسک‌ها تشریح و پاسخ این بافت‌های پیوندی به محرک‌های ناشی از فعالیت ورزشی توصیف شده است. همچنین برای بررسی آثار فعالیت ورزشی بر بافت‌های اسکلتی - مفصلی تأثیرات محرک‌های مکانیکی بر سازگاری بافت‌های پیوندی و سازوکارهایی که این بافت‌های پیوندی به کمک آن‌ها با محیط مکانیکی سازگار می‌شوند، بیان شده است. در این فصل توضیح داده می‌شود که چگونه عناصر اعمال بار (مثلاً بزرگی، میزان، تواتر و شیب کشیدگی) بر سازگاری بافت اسکلتی - مفصلی تأثیر می‌گذارند و دیگر اینکه چطور سلول‌ها محیط مکانیکی‌شان را از طریق شیوه‌های گوناگون انتقال مکانیکی تفسیر می‌کنند.

عنوان فصل چهارم «دستگاع عضلانی: شکل‌پذیری ساختاری و عملکردی» است. عضله اسکلتی بعضی از روابط ساختار - عملکردی را روشن‌تر از سایر گونه‌های سلولی/بافتی نشان می‌دهد. یکی از اهداف اصلی این فصل زمینه‌سازی برای بحث‌های دقیقی است که در فصل‌های متوالی بعدی ارائه می‌گردند. این فصل در سه بخش مجزا سازمان یافته است، بخش اول مروری بر بعضی از جنبه‌های اصلی ساختاری عضله اسکلتی (آناتومی میکروسکوپی تا مولکولی)، بخش دوم بر ارتباط عملکرد و موضوع شکل‌پذیری عضله اسکلتی بر اثر تغییر فعالیت بدنی تأکید دارد. در بخش پایانی، با رویکردی مقایسه‌ای، شکل‌پذیری عضله بررسی و رشد همگن به‌عنوان مفهومی معرفی می‌شود که با بهبود طراحی مرتبط است. فصل پنجم با عنوان دستگاع عضلانی: کنترل توده عضلانی، به ویژگی‌های فوق‌العاده عضلات اسکلت پرداخته است که تأثیر

چشمگیری بر توده [هیپر تروفی] و قدرت [تولید نیرو] در تمرین‌های با وزنه می‌گذارد و به کاهش زیانبار توده عضلانی [آتروفی] و عملکرد بر اثر کاهش بار عضله مرتبط با عدم فعالیت حاصل از فرایندهای طبیعی پیری، بی‌حرکتی ناشی از آسیب‌دیدگی، انواع بیماری‌های سیستمیک و به مقدار کمتر فرار گرفتن در شرایط بی‌وزنی [سفرهای فضایی] اشاره می‌کند. همچنین سازوکارهای مولکولی پیچیده را که زیربنای سازگاری‌های بیوشیمیایی و فیزیولوژیایی هستند، از طریق روش‌شناسی ژنتیک در انتقال ژن کشف و تشریح می‌کند. این فصل به بعضی از تازه‌ترین کشفیات برجسته‌ای می‌پردازد که دیدگاه ما را درباره کنترل عضلانی شکل می‌دهد. همچنین، دورنمایی از دیدگاه‌های کنونی درباره سازوکارهای سلولی و مولکولی درگیر در کنترل رخمانه و توده عضله اسکلتی ارائه می‌نماید. عنوان فصل ششم «دستگاع عضلانی: فرایندهای خستگی» است. در این فصل خستگی عضلانی «ناتوانی در حفظ برون ده توانی» تعریف شده است. همچنین اشاره می‌شود که میزان خستگی به گستردگی کاهش نیرو و سرعت بستگی دارد و خستگی می‌تواند قبل از کاهش عملکرد یا ناکافی در تکلیف رخ دهد. به علاوه، این پرسش مهم که «علت‌شناسی خستگی عضلانی چیست» عنوان می‌شود و به کاهش نیرو، سرعت و توان که یقین‌کننده خستگی هستند اشاره می‌کند که اغلب به محدودیت‌های جدی در عملکرد عضلانی و کل بدن منجر می‌گردند. ویژگی‌های فردی از قبیل سن، وضعیت آمادگی، ترکیب نوع کار عضله فعال، وضعیت تغذیه و شدت، مدت و ویژگی‌های فعالیت ورزشی به‌عنوان دلایل دیگر علت‌شناسی خستگی عضلانی مطرح شده‌اند درباره آن‌ها توضیح کامل آمده است. همچنین به این نکته اشاره می‌شود که در فعالیت انقباضی سنگین و کوتاه‌مدت، خستگی تحت تأثیرات ترکیبی افزایش  $Pi$ ،  $H^+$  و ADP قرار دارد در فعالیت ورزشی طولانی‌مدت، خستگی با تخلیه گلیکوکوزن عضلانی در ارتباط قوی است. در فصل هفتم با عنوان «دستگاع عصبی غیرارادی»، هدف اصلی توصیف تغییرات در فعالیت دستگاع عصبی غیرارادی [ANS] است.

هدف دوم توصیف تأثیر فعالیت ورزشی مزمن بر تغییرات فعالیت ANS که هنگام فعالیت ورزشی زیر بیشینه حاد تحریک شده و سازوکارهای درگیر در CNS است. همچنین در این فصل آثار احتمالی فعالیت ورزشی منظم بر فعالیت ANS و عملکرد فیزیولوژیایی استراحتی مربوط به ANS نیز مورد بحث قرار گرفته است.

فصل هشتم این کتاب به دستگاع تنفسی اختصاص دارد. در این فصل چگونگی سازماندهی دستگاع تنفسی

انسان سالم و چگونگی تنظیم آن توسط دستگاه عصبی برای رفع نیازهای فعالیت ورزشی بررسی می‌شود. تأکید این فصل بر فیزیولوژی تنفسی افراد جوان سالمی است که در سطح دریا فعالیت می‌کنند. همچنین در این فصل، نیازهای ویژه تعیین‌کننده تعادل [یا عدم تعادل] بین نیاز سوخت و سازی و ظرفیت دستگاه تنفسی در آزمودنی‌های طبیعی و ورزشکاران ورزیده بررسی و تعدادی از نیازهای مهم افراد در هنگام فعالیت ورزشی از قبیل تنظیم تنگی نفس در فعالیت ورزشی، مکانیک تنفس، تعامل‌های قلبی - تنفسی، تبادل گازی، آثار تمرین فعالیت ورزشی و محدودیت‌های تنفسی مطرح می‌شود. فصل نهم به دستگاه قلبی - عروقی؛ ساختار و کنترل اشاره دارد.

این فصل به فعالیت ورزشی پویای شدید به‌عنوان بزرگ‌ترین چالش برای کنترل قلبی - عروقی اشاره می‌کند و اتساع عروقی، افزایش بارز دمایی درونی جریان خون پوست، فعال شدن دستگاه عصبی سمپاتیک را از جمله دلایل افزایش فشار سرخرگی می‌داند.

در این فصل تمرکز بر این است که پارامترهای قلبی - عروقی هنگام فعالیت ورزشی پویا و مقاومتی کنترل شوند و سازوکارهای این پارامترها شناخته شوند. در فصل دهم با عنوان «دستگاه قلبی - عروقی: عملکرد قلبی» تأثیر فعالیت ورزشی بر عملکرد قلب تشریح

می‌شود و سازگاری‌ها در تواتر قلبی و حجم ضربه‌ای که موجب افزایش برون‌ده قلبی هنگام فعالیت ورزشی می‌گردند مورد بحث قرار می‌گیرد.

به علاوه، عنوان فصل یازدهم «سازمان و کنترل گردش خون عضله اسکلتی» است. در این فصل سازماندهی و کنترل گردش خون محیطی روانه به عضله اسکلتی در شرایط پرخونی ناشی از فعالیت ورزشی توصیف و آناتومی عملکردی شبکه مقاومتی و مسیرهای پیام‌رسانی سلولی در درون و میان عضله صاف و اندویکیوم بررسی می‌شود. نیز به این موضوعات می‌پردازد که چگونه فعالیت تارهای عضلانی موجب پاسخ‌های تنگ و گشاد شدن عروق خونی می‌گردد که سهم بیشتری از شبکه مقاومتی را شامل می‌شوند و اینکه چگونه [و نیز در کجا] عصب‌رسانی سمپاتیکی با رگ‌گشایی عملکردی مقابله می‌کند. همچنین به این نکته اشاره دارد که پاسخ گردش خون محیطی به فعالیت عضله اسکلتی نیازمند هماهنگی میان آرایش گوناگون پیام‌های فعال‌کننده عروقی و در بین شاخ‌های چندگانه درخت عروقی است.

ترجمه سلیس و روان کتاب، انسجام مطالب و قابل استفاده بودن آن برای دانشجویان، مربیان، دبیران تربیت‌بدنی و هیئت علمی دانشگاه‌ها جذابیت این کتاب را دوچندان کرده است.



### اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

## رشد دانش

**نخود آشنترک:**  
پس از واژه تبلیغ آشنترک به شماره حساب ۳۹۶۲۲۰۰۰ بانک تجارت، شمیه شماره آرایش کد ۳۹۵ و وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir) و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی؛
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ اشتراک شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۸۸۴۹۰۲۳۳۳، لطفاً کپی فیش را نیز خودرنگه درجید.

#### ♦ عنوان مجلات در خواستی:

♦ نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_

♦ تاریخ تولد: \_\_\_\_\_

♦ تلفن: \_\_\_\_\_

♦ نشانی کامل پستی: \_\_\_\_\_

♦ استان: \_\_\_\_\_ شهرستان: \_\_\_\_\_

♦ خیابان: \_\_\_\_\_

♦ پلاک: \_\_\_\_\_ شماره پستی: \_\_\_\_\_

♦ شمارهٔ فیش بانکی: \_\_\_\_\_

♦ مبلغ پرداختی: \_\_\_\_\_

♦ اگر فیش مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید: \_\_\_\_\_

♦ امضا: \_\_\_\_\_

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

♦ تلفن بازگانی: ۰۲۱-۸۸۸۶۳۳۰۸

♦ Email: [Eshterak@roshdmag.ir](mailto:Eshterak@roshdmag.ir)

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال



### با مجله‌های رشد آشنا شوید

**مجله‌های دانش آموزی**  
به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ **رشد کوکوک**: برای دانش‌آموزان پایه‌های ابتدایی و اول دوره آموزش ابتدایی
- ♦ **رشد خورشید**: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی
- ♦ **رشد دانش آموز**: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم تا پنجم دوره آموزش ابتدایی

**مجله‌های دانش آموختگان**  
به صورت ماهانه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ **رشد نوجوان**: برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول
- ♦ **رشد جوان**: برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم
- ♦ **رشد بزرگسال**: برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

#### ♦ مجله‌های بزرگسال عمومی

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

- ♦ **رشد آموزش آشنایی**: رشد تکنولوژی آموزشی
- ♦ **رشد مدرسه فردا**: رشد معلم

#### ♦ مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصل‌نامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ **رشد آموزش ایران و معارف اسلامی**: رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ♦ **رشد آموزش هنر**: رشد آموزش مسکن و هنر
- ♦ **رشد آموزش تربیت بدنی**: رشد آموزش علوم ورزشی
- ♦ **رشد آموزش تاریخ**: رشد آموزش تاریخ
- ♦ **رشد آموزش هنرهای نمایشی**: رشد آموزش هنرهای نمایشی
- ♦ **رشد آموزش زیست‌شناسی**: رشد زیست‌شناسی
- ♦ **رشد آموزش ریاضیات**: رشد آموزش ریاضیات

♦ **نشانی**: تهران، خیابان ارتش، پلاک ۲۶۶

♦ **تلفن و نمابر**: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۳۸۱

♦ **وبگاه**: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)



# مؤلفہ های اصیلے درس تربیت بدنے





۲۲مهمن روز افتخار آفرینی ایرانیان