



# ارتقای انگیزه در تربیت بدنی

مترجم: توران مرزبان پناه، دبیر تربیت بدنی

[۱۹۹۱]. و تجربیات ورزشی مثبت در جوانی ممکن است سبک زندگی فعال جسمی را در فرد به وجود آورد [ویس، ۲۰۰۰]. لذا برنامه‌های کیفی تربیت بدنی و معلمان تأثیرگذار ورزش، در ایجاد تجربیات مثبت جسمی در نوباوگان نقش بسیار مهمی دارند.

مکمل این محیط مثبت، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای شروع و حفظ یک سبک زندگی جسمانی فعال است. هدف اصلی تربیت بدنی کیفی، تربیت بچه‌ها و تجهیز آن‌ها به مهارت‌هایی است که به منظور بهره‌مندی از فواید ورزش و تربیت بدنی عادی در آینده به آن نیاز دارند. [پانکرازی، ۲۰۰۱]. مریبان تربیت بدنی با ایجاد یک محیط فیزیکی فعال که برای ایجاد انگیزه، فعال شدن و فعال باقی ماندن نوباوگان به وجود آمده، به این هدف دست می‌یابند. بررسی‌های اخیر، کاربرد چهارچوب‌های تئوریک متفاوتی را که ممکن است در ایجاد محیط‌های برانگیزاننده فعالیت جسمانی مؤثر باشند، به اثبات رسانده است [کیل پارتریک، هبران و جکوبسن، ۲۰۰۲؛ هولت، ۲۰۰۰، والننتینی، رودیسیل و گودوی، ۱۹۹۹]. در این‌جا هدف، تکرار اطلاعات حاصل از بررسی‌های قبلی نیست، بلکه هدف تکمیل تئوری‌های انگیزشی و توسعه‌ی نظریات، از راه گنجاندن راهبردهایی است که می‌توانند برای افزایش انگیزه در برنامه‌ی کیفی تربیت بدنی به کار گرفته شوند.

افزایش انگیزه‌ی درونی، بالا بردن سطح توانمندی‌های جسمی

بهبود بخشیدن انگیزه‌ی درونی، بالا بردن توانایی‌های قابل مشاهده و به وجود آوردن محیط برتری جویی، به میزان لذتی که دانش‌آموزان از فعالیت‌های جسمی می‌برند، خواهد افزود.

**کلید واژه‌ها:** برنامه‌ی کیفی تربیت بدنی، انتخاب و کنترل، توانایی‌های قابل مشاهده، موفقیت، TARGET.

## چکیده

افزایش فعالیت جسمی، به دلیل فواید مثبت جسمی و سلامتی روانی که لازمه‌ی یک زندگی فعال است، یک برتری ملی محسوب می‌شود. [بخش سلامت و خدمات انسانی آمریکا، ۱۹۹۶]. با وجود توجه روزافزون به فعالیت‌های جسمانی، تربیت بدنی (ورزش) روزانه بین دانش‌آموزان آمریکایی از ۴۲ درصد در سال ۱۹۹۱ به ۲۵ درصد در سال ۱۹۹۵ کاهش یافته و تا سال ۲۰۰۳ در همان سطح باقی مانده است. [گران بام ات ال، ۲۰۰۴]. نگرانی بزرگ‌تر آن که، وقتی ورزش به عنوان واحد اختیاری ارائه می‌شود، تعداد اندکی از دانش‌آموزان دبیرستانی به انتخاب آن تمایل دارند. [کولب، کان وبرینر، ۲۰۰۱]. متخصصان تأکید دارند که عادات ورزشی ماندگار، باید در سنین پایین در افراد ایجاد شود. [سیلیس و مکزی، ۲]



قاب  
لمشاهده

و ایجاد محیط  
ورزشی برتری جویانه، سه

نکته کلیدی هستند که به عنوان مؤلفه‌های

مهم در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی شناخته

شده‌اند و چهارچوب بحث ما خواهند بود. به دلیل طبیعت رو به رشد

بچه‌ها، خطوط زیر به راهبردهایی منتهی می‌شود که در برنامه‌های

تربیت بدنی مدارس ابتدایی و متوسط گنجانده می‌شود و امید است

این راهبردها در افزایش تمایل حتی کم‌انگیزه‌ترین دانش‌آموز برای

شرکت در فعالیت‌های جسمانی مؤثر باشد.

## بالا بردن انگیزه‌ی درونی

یکی از دلایل عمده‌ی نوباوگان برای شرکت در فعالیت‌های

ورزشی، لذتی است که از جنب‌وجوش تعامل با هم‌سالان، نصیب

آن‌ها می‌شود. آن‌ها تمایل ذاتی به فعال بودن دارند و متخصصان

تربیت بدنی باید این میل ذاتی را در برنامه‌های تربیت بدنی لحاظ

کنند. مفهوم بالا بردن انگیزه‌ی ذاتی - انگیزه برای جذب شدن در

فعالیت ورزشی برای لذت بردن محض و رضایتمند - در بسیاری از

موارد، در زمینه‌ی تربیت بدنی و ورزش مورد آزمون قرار گرفته است

[بیدل، ۲۰۰۱ و کیل پاتریک ات، ۲۰۰۲]. کارشناسان معتقدند که

دانش‌آموزانی

که ذاتاً دارای انگیزه‌اند،

نسبت به فعالیت‌های جسمانی

ذهنیت مثبتی دارند و این زمینه‌ی ذهنی،

آن‌ها را به یک سبک زندگی جسمانی فعال سوق

خواهد داد [ویز، ۲۰۰۰].

توصیه‌های زیر می‌تواند در ایجاد انگیزه‌ی درونی در دانش‌آموزان

و در نتیجه جذب آن‌ها در فعالیت جسمانی مورد استفاده قرار

بگیرد:

برای بالا بردن انگیزه‌ی درونی، آزاد گذاشتن دانش‌آموزان

در انتخاب نوع فعالیت جسمانی امر بسیار مهمی است. یکی از

جنبه‌های اساسی انگیزه‌ی درونی، ادراک مفهوم انتخاب و کنترل

است. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند، بیش از یک فعالیت

ورزشی برای انتخاب کردن دارند، در مقایسه با حالتی که به اجبار

باید فقط در یک نوع فعالیت شرکت کنند، تمایل بیشتری به

شرکت در انجام فعالیت بدنی از خود نشان می‌دهند. فراهم کردن

شرایطی که نوباوگان در آن، قدرت انتخاب نوع فعالیت ورزشی را

داشته باشند، از نقطه‌نظر رشد نیز متناسب است، چون برخی از

آن‌ها در اجرای فعالیت به‌خصوصی مشکل دارند و همه نمی‌توانند

یک فعالیت یکسان را به‌خوبی اجرا کنند. به‌منظور بالا بردن قدرت

انتخاب برای دانش‌آموزان روش‌های بیشماری وجود دارد. برای

نمونه: دانش‌آموزان را مختار کنیم که بین پاس و شوت به دروازه،

ملاحظه در اجرای مهارت‌های جسمانی پیدا نکرده‌اند، به احتمال قوی نسبت به فعالیت‌های جسمانی نگرش منفی پیدا خواهند کرد و احتمال ضعیفی وجود دارد که در زندگی آتی جذب فعالیت‌های ورزشی شوند.

در یک برنامه‌ی کیفی تربیت‌بدنی می‌توان روش‌های کلیدی زیادی را به کار گرفت، تا به بچه‌ها فرصت داده شود که قابلیت‌های فیزیکی قابل مشاهده از خود بروز دهند. مهم‌ترین آن‌ها دادن وقت کافی برای شرکت در مهارت‌هایی است که در آن، کیفیت حرکت (تمرین صحیح) از تعداد کوشش‌ها بیشتر مورد تأکید است. مانند: «بسیار خوب، یک دقیقه فرصت داری تا ۲۵ بار به هدف بزنی.» چنین روشی به ندرت در طی کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس به کار گرفته می‌شود، چون این روش باعث می‌شود که بچه‌ها کیفیت حرکت را

در بازی‌های یکی را برگزینند. در نتیجه، به هدف مورد نظر، یعنی وارد کردن دانش‌آموزان به تمرین کردن مهارت‌های برجسته دست می‌یابیم که در واقع توسط دانش‌آموزان آزادانه برگزیده شده‌اند. [پانکرزی، ۲۰۰۱]. روش دیگر برای افزایش حق انتخاب در بین دانش‌آموزان، آن است که به آن‌ها اجازه دهیم نوع فعالیت را تعدیل کنند (تغییر دهند). بازی هندبال با توپ بزرگ، یا یک حرکت آرام‌تر، یا بازی بسکتبال با سبب‌دی با ارتفاع کمتر، از روش‌های بالا بردن انگیزه‌ی دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی از راه تعدیل نوع فعالیت‌هاست. نکته‌ی بسیار مهم آن است که نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز یک فعالیت ورزشی و اجرای موفق یک مهارت در زمان معین، به اندازه‌ی ایجاد محیطی ورزشی که در آن دانش‌آموزان تشویق و انگیزه‌مند شوند تا حرکات متفاوت ورزشی را تجربه کنند، اهمیت ندارد.



در تلاش برای رسیدن به تعداد معین تلاش‌ها در وقت معین (نتیجه)، قربانی کنند.

#### یک روش مؤثر برای طراحی جلسه:

باید به نوبت‌گان اجازه دهیم تا در مدت زمان معین، مهارت‌هایی را بدون در نظر گرفتن تعداد آن‌ها اجرا کنند. علاوه بر آن طول جلسات تمرین هم باید به اندازه‌ای باشد که بچه‌ها فرصت

کافی برای ماهر شدن در آن پیدا کنند. از طرف دیگر، وقت کلاس باید آن قدر زیاد نباشد که بچه‌ها تمرکز و اشتیاق خود را نسبت به اجرای آن مهارت‌ها از دست بدهند. برای این منظور معلمان باید هوشیارانه بر کلاس نظارت کنند و مراقب رفتارهای بی‌ربط و یا نامناسب دانش‌آموزان باشند که این رفتارها خود بهترین اخطار است که معلم نوع فعالیت را عوض کند. به نوبت‌گان باید بیاموزیم که روی تکنیک مناسب تمرکز کنند و آن را تمرین کنند.

تمرکز روی نتیجه‌ی صرف اجرای یک مهارت (مثلاً؛ پر تاپ

بالا بردن توانایی‌های جسمانی قابل مشاهده: بررسی‌هایی که برای یافتن علل تمایل نوبت‌گان به شرکت در فعالیت‌های جسمانی صورت گرفته، حاکی است که آن‌ها در درجه‌ی نخست به دلایل ذاتی، نظیر لذت و خوشی و حس پیشرفت حاصل از یادگیری مهارت‌ها می‌کنند. [وایز و فرر کایا، ۲۰۰۲]. تمایل به کسب تجربیات جدید و تداوم شرکت در فعالیت‌های جسمانی، غالباً به درکی که نوبت‌گان از سطح توانمندی‌های قابل مشاهده خود دارند، بستگی دارد. دانش‌آموزانی که فرصتی برای یادگیری یک مهارت، تمرین کافی و در نتیجه ایجاد یک توانایی قابل



افزایش انگیزه‌ی درونی، بالا بردن سطح توانمندی‌های جسمی قابل مشاهده و ایجاد محیط ورزشی برتری‌جویانه، سه نکته کلیدی هستند که به عنوان مؤلفه‌های مهم در ایجاد انگیزه برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی شناخته شده‌اند

که به ایجاد انگیزه در بچه‌ها کمک کند. «TARGET» تنها راه ممکن برای ایجاد محیطی است که انگیزه‌ی بچه‌ها را برای شرکت در فعالیت جسمانی تقویت می‌کند [تودوویچ، ۲۰۰۱ و والتینینی‌ات ال<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹]. TARGET از این حروف تشکیل شده است:

T=TASK = فعالیت

A=Authority = اختیار

R=Recognition = شناخت

G=Groupin = گروه‌بندی

E=Evaluation = ارزش‌یابی

T=Time dimension = اندازه‌ی زمان

این عوامل می‌توانند به‌طور مؤثری با ایجاد انواع متنوعی از فعالیت‌ها و رقابت‌های بهینه، انتخاب فعالیت‌ها و تصمیم‌سازی‌های مشترک، شناخت تلاش و خودسازی، فعالیت‌های گروهی کوچک و هم‌چنین روش تشکیل گروه‌ها، ضوابط ارزشیابی‌ها بر اساس استانداردهای «خود ارجاع» و سرعت کافی آموزش، فرصت مناسبی برای بچه‌ها ایجاد کنند تا بتوانند مهارت‌های حرکتی را یاد بگیرند و مورد استفاده قرار دهند [ویزا، ۲۰۰۰].

در مدل TARGET، TASK به معنی طراحی فعالیت‌های یادگیری (ایستگاه‌ها، تمرین مهارت، نرمش) به طریقی است که برای دانش‌آموزان تنوع، کنترل و رقابت مناسب را فراهم کند. Authority به معنی حدی از اختیار است که معلم در تصمیم‌سازی‌ها به دانش‌آموزان خود می‌دهد تا دانش‌آموزان موقعیت انتخاب در کلاس داشته باشند. Recognition به‌عنوان ابزاری برای تقویت انگیزه است که نوعاً خصوصی ایجاد می‌شود. البته این بدان معنی نیست که دانش‌آموزان هرگز بازخورد لفظی مثبت علنی از معلم دریافت نکنند. در هر صورت هر زمان که ممکن باشد اجرای فعالیت شناسایی مخصوصاً در مورد دانش‌آموزان بزرگ‌تر باید به‌طور خصوصی انجام گیرد. برای بالا بردن انگیزه‌ی گروه، گروه‌ها باید متحرک باشند و افراد را مدام در گروه‌ها جابه‌جا کنیم.

پی‌نوشت

1. Graun bam et al
2. Kolb, kan & Brener
3. Sallis & Mckenzi
4. Weiss
5. Pankrazi
6. Kilpatrik, Hebert & Jacobsen
7. Valentini Rudusil & goodway
8. Biddle, Kilpatrick et al
9. Weiss & Tterra – Caia
10. Duda & Treasure
11. Todroyich valentine

آزاد موفقیت‌آمیز، درصد ریسک‌پذیری دانش‌آموزان را هنگام اجرای مهارت در دفعات بعدی کاهش می‌دهد. مثلاً دانش‌آموزی که تکنیک مناسبی را برای شوت کردن توپ بسکتبال به کار می‌برد، ولی توپ او به خطا می‌رود، به‌رغم رعایت درست نکات پرتاب به‌طور صحیح، به این باور می‌رسد که مهارت را نادرست اجرا کرده است. با بازخورد مناسب، مثلاً: «بسیار خوب، آرنج را به طرف داخل گرفتی، آرنج را بالا بگیر، پرتاب عالی به‌نظر می‌رسد»، معلم تمرکز را از نتیجه و حاصل پرتاب، به فرایند اجرای پرتاب (مهارت) می‌برد. تمرکز بر روی فرایند یادگیری یک مهارت و فراهم نمودن بازخورد مناسب براساس فرایند اجرای مهارت توسط دانش‌آموزان، در افزایش انگیزه‌ی دانش‌آموزان به ادامه‌ی اجرای مهارت‌ها، مؤثر خواهد بود.

دانش‌آموزان جوان‌تر، اغلب بر این باورند که برای هر کاری شایستگی دارند و وقتی سن آن‌ها بالا می‌رود (کلاس سوم یا چهارم)، به تدریج متوجه می‌شوند که برخی از آن‌ها، در برخی زمینه‌ها از برخی دیگر بهترند و شروع می‌کنند به مقایسه‌ی خود با دیگران [ویز و فریز، ۲۰۰۲]. جدا نگه داشتن یک دانش‌آموز یا یک گروه از دانش‌آموزان هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی، غالباً باعث می‌شود توانایی‌های آن‌ها در معرض دید دیگران قرار گیرد و جلب توجه کند و آن‌ها را در موقعیتی قرار دهد که احساس کنند، دیگران در مورد آن‌ها قضاوت می‌کنند. روش‌های گوناگونی وجود دارند که معلمان می‌توانند با به‌کارگیری آن‌ها از ایجاد چنین احساسی جلوگیری کنند.

از جمله، قبل از آن‌که از دانش‌آموزان بپرسیم آیا از اجرای مهارت در مقابل دیگران راحت هستند یا خیر، آن‌ها را وادار نکنیم که در مقابل بقیه‌ی دانش‌آموزان به اجرای مهارت بپردازند. روش دیگر این‌که از آن‌ها بخواهیم به جای شکل‌های دایره‌وار، در شکل‌های پراکنده به تمرین مهارت بپردازند. دانش‌آموزان هنگام اجرای مهارت به شکل دایره‌وار، این تصور را دارند که همه آن‌ها را تماشا می‌کنند و این امر موجب ایجاد حس ناخوشایندی در دانش‌آموزان جوان می‌شود. به همین ترتیب وادار کردن دانش‌آموزان به ایستادن در یک صف و اجرای مهارت به ترتیب نوبت، موجب می‌شود که دانش‌آموزان فکر کنند دیگر هم‌سالان دارند در مورد نحوه‌ی اجرای مهارت توسط آن‌ها قضاوت می‌کنند. این دانش‌آموزان اگر بازخورد مثبت شفاهی هم از معلم دریافت کنند، باز اجرای ناموفق مهارت توسط آن‌ها در مقابل هم‌سالان موجب شرمساری آن‌ها می‌شود که خود تأثیر زیانباری روی قابلیت‌های جسمی قابل مشاهده‌ی آن‌ها خواهد داشت.

**ایجاد محیط برتری‌جویی:** در این روش، محیط فعالیت فیزیکی به فضای انگیزشی اشاره دارد [بیس، ۱۹۹۲] و معانی و مفاهیم مهمی برای توانایی‌های فیزیکی قابل مشاهده و موفقیت بچه‌ها در تربیت‌بدنی، در حال روشن شدن است [دودا و تریژر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱]. متخصصان فرم‌های جالبی از محیط تربیت‌بدنی را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند طوری تعدیل و دست‌کاری شود