

شیوه نامه طرح ورزش های زورخانه‌ای ویژه دانش آموزان پایه اول ابتدایی

دکتر سید امیر حسینی

دکتر میترا روحی

دکتر علیرضا حساس رودسری

آموزشی



مقدمه

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

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

محل آکادمی

ملی المپیک و پارالمپیک

جمهوری اسلامی ایران تأسیس شد و ورزش

زورخانه‌ای و آیین پهلوانی به‌طور رسمی به خانواده

جهانی ورزش‌ها پیوست. حضور ورزش‌های زورخانه‌ای

در عرصه‌های بین‌المللی، مورد استقبال جوانان بسیاری

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

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

در چارچوب جنبش المپیک و پارالمپیک خوش آمد می‌گوید.

هم‌اکنون بسیاری از کشورها از ورزش‌های زورخانه‌ای و

آیین پهلوانی در مسیر پیشرفت اجتماعی و فرهنگی جوامع

خود استقبال می‌کنند. آن‌ها تصدیق نموده‌اند که این ورزش می

تواند در توسعه و بهزیستی فرهنگی و اجتماعی بشر امروز نقش

مؤثری داشته باشد.

ورزش زورخانه‌ای دارای ارزش‌های فرهنگی منحصر به فرد

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

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

استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف‌پذیری و

ترکیب‌بندی) و آمادگی جسمانی وابسته به مهارت

(سرعت، چابکی، توان، سرعت‌عمل، تعادل

و هماهنگی) می‌باشد. پرداختن به ورزش

زورخانه‌ای، موجب افزایش آمادگی

جسمانی برای فرد و افزایش آمادگی برای

انجام سایر ورزش‌ها می‌شود و در تقویت

هویت دانش‌آموزان مؤثر است.

«ورزش زورخانه و آیین پهلوانی» به

پیشنهادهای آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

جمهوری اسلامی ایران و اهتمام ویژه سازمان میراث

فرهنگی و گردشگری جمهوری اسلامی ایران، در سال ۲۰۱۰،

به‌عنوان میراث معنوی، در سازمان علمی و فرهنگی ملل متحد

(یونسکو) به ثبت جهانی رسیده است.

کلیدواژه: ورزش‌های زورخانه‌ای، زورخانه، دانش آموز، پایه

اول ابتدایی

تعریف

ورزش‌های زورخانه‌ای و آیین پهلوانی، آیین همت،

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

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

ورزش زورخانه‌ای شامل مهارت‌های گروهی و انفرادی

برای رده‌های سنی گوناگون است.

اهداف

اهداف کلی

- آموزش و یادگیری و اجرای مهارت‌های

مقدماتی پایه فردی و گروهی ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- آموزش آیین پهلوانی، فرهنگ و آداب و رسوم

ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- توسعه قابلیت‌های فردی و اجتماعی و افزایش

مهارت‌های زندگی؛

- آموزش و آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی در

ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- ایجاد یک نظام آموزشی هماهنگ در ورزش‌های

زورخانه‌ای مدارس.

اهداف شناختی

آشنایی با آداب و اصول صحیح حرکات و ارتقای سطح

مقدماتی، از جمله:

- دانش (ارزش‌ها، اصطلاحات متداول و مفاهیم اساسی

و روش‌ها را بداند).

- درک و فهم (ارزش‌ها، اصول تئوری‌ها و

قوانین را می‌فهمد).

- کاربرد (ارزش‌ها، مفاهیم و نظریه و

قوانین را در موقعیت‌های جدید و عملی

به کار می‌برد).

- تجزیه و تحلیل (اصول صحیح

اجرای مهارت‌ها و خطاها را می‌شناسد

و تجزیه و تحلیل می‌کند).

- ترکیب (اصول و قواعد مهارت‌های

ساده را با یکدیگر ترکیب و مهارت‌های جدید و

شیرین کاری ابداع می‌کند).

- ارزش‌یابی (مهارت‌های صحیح را ارزشیابی می‌کند).

اهداف مهارتی

- انتظار می‌رود نواحی بتواند حرکات ورزشی فردی

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

هماهنگی و توازن مهارت‌ها به کار گرفته و انجام دهد.

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

اجرای مهارت‌ها علاقه‌مند است و از نظر جسمی برای اجرای

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

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

نظر رفتاری اشتباهات خود را رفع می‌کند).

پرداختن به ورزش

زورخانه‌ای، موجب افزایش

آمادگی جسمانی برای فرد و

افزایش آمادگی برای انجام

سایر ورزش‌ها می‌شود و در

تقویت هویت دانش‌آموزان

مؤثر است

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

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

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

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

اهداف عاطفی و نگرشی

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

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

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

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

- آشنایی با آداب و اصول صحیح مهارت‌های پایه و مقدماتی

که عبارت است از:

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

نکاتی ویژه برای مربیان

- آشنایی با تاریخچه ورزش‌های زورخانه‌ای و سیر تاریخی آن؛

- آشنایی با آداب و رسوم ورزش زورخانه‌ای؛

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

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

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

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

- روش به‌کارگیری وسایل کمک آموزشی در آموزش ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- آشنایی با وظایف مرشد و ریتم‌های ساده ضرب‌گیری؛

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

- آشنایی با مقررات و شیوه برگزاری مسابقات ورزش‌های زورخانه‌ای؛

- چگونگی تشکیل تیم‌های ورزشی زورخانه‌ای.

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

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

عناوین آموزشی

۱. اهداف وزارت آموزش و پرورش مصوبه شورای عالی

- آشنایی با زورخانه و ادوات ورزش زورخانه‌ای

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

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

زمان اجرای برنامه

سال تحصیلی ۹۳-۹۲ و تابستان ۹۳

وسایل و تجهیزات

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

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

جدول طرح درس آموزش ورزش‌های زورخانه‌ای (پایه اول ابتدایی)

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

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

نکات ایمنی

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

یادآوری

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

نحوه آزمون و ارزش‌یابی دانش‌آموزان

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