

آموزش تربیت بدنی

شماره ۴۰

دوره دوازدهم شماره ۱ پاییز ۱۳۹۰
فصلنامه علمی و پژوهشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
رایانامه: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی،
دکتر هایده صیرفی، امیر حسینی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر جواد آزمون،
جمشید رضانی
ویراستار: میترا حجازی
طراح گرافیک: نوید اندرودی

سرمقاله / دکتر عباسعلی گائینی / ۲

گفت و گو با دکتر سجادی / نصر الله دادار / ۴

برنامه ریزی درس تربیت بدنی / ۸

فلسفه تربیت بدنی مدرسه ای / دکتر محمد حسن رضوی / ۹

درس تربیت بدنی در مدارس به روایت متون پژوهشی / دکتر مجید کاشف / ۱۴

زنجیره ای از فعالیت های جدید / دکتر حمید رجبی / ۲۲

گفت و گو با علیرضا جهانبخش / ائلدار محمدزاده صدیق / ۳۰

فلسفه ورزش و تربیت بدنی در ژاپن / دکتر جواد آزمون / ۳۶

انگیزش در میدان ورزش / الهام احمدی / ۴۴

تمرینات مقاومتی برای جوانان / جواد طلوعی آذر / ۵۰

مربوگری ورزش کودکان / کیا رنجبر، کاظم عظیمی / ۵۴

حق تعیین سرنوشت و فعالیت های بدنی دانش آموزان /

علی برزگری، ایوب مهدی وند، لیلا ضامنی / ۵۸

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۲

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

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی: ۳۷۴ چاپ: شرکت افست (سهامی عام) شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله ی 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.
- * زیر نویس 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 مسؤولیت 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.



وزارت ورزش

کوچک شدن دولت به عنوان یک اصل برشمرده شده است، مغایر می‌دانست؛ اما مراحل تصویب قانون طبق اصول قانون اساسی به پیش رفت و وزارتخانه شکل گرفت. موافقان، این را برای پاسخ‌گویی مدیران ورزش در صحن مجلس، فراهم شدن فرصت لازم برای بازنگری قانون قدیمی دستگاه اصلی ورزش؛ بازنگری وضعیت بهداشتی و سلامتی‌بخش ورزش، قانون‌مند کردن فعالیت‌های کلان در سطح ورزش قهرمانی، و زمینه‌سازی مناسب برای برنامه‌ریزی جدید درازمدت در سطح ورزش کشور ذکر کرده و تأسیس وزارت ورزش و جوانان را فرصت مغتنمی برای احیای مجدد ارزش‌های فراموش‌شده در ورزش می‌دانند. این مفاهیم رؤیایی هر کسی را در مخالفت با تأسیس وزارت ورزش با تردید مواجه می‌کند؛ آیا واقعاً تغییر تشکیلات یک نهاد سازمانی و تبدیل آن به یک نهاد وزارتی می‌تواند این همه امیدآفرین باشد. این روحیه خوش‌بینی با فرایند تحول سازمانی و فرایند زمان بر آن هماهنگی ندارد. موافقان تأسیس وزارت ورزش و امور جوانان، این فرصت را هم ارزش‌مند می‌دانند که امور جوانان در کنار امور ورزش در یک نقطه و در یک نهاد وزارتی برنامه‌ریزی و تمشیت می‌شود، چون جنس ورزش را با جنس جوانان جور می‌دانند. ارائه این تصویر زیبا از تأسیس این وزارتخانه جدید، کار این نهاد تازه تأسیس را در آینده دشوار می‌سازد. بزرگ‌نمایی‌هایی که موافقان و رسانه‌ها از تأسیس وزارت ورزش ارائه می‌دهند در حال حاضر با توانایی‌های برنامه‌ریزی و نیروی انسانی فعال در ورزش کشور تا چه حد هماهنگ است، موضوعی است که باید آینده بدان پاسخ دهد.

در مقابل، طیف گسترده‌ای از نیروهای آکادمیک و اجرایی در صحنه ورزش کشور - از دیدگاه کارشناسی - وزارت ورزش و جوانان را برای گسترش ورزش بهداشتی و قهرمانی - هر دو - کارآمد نمی‌دانند. هر چند در ورزش کشور ما، فعالیت‌های ورزشی هنوز نهادینه نشده است، ولی سمت و سوی فعالیت‌های ورزشی - در هر شکل آن - حالت NGO دارد. ورزش و پرداختن

کسب علم، هنر و دانش از یادمان‌های پیشینیان ایران زمین و از سفارشات پیامبر اکرم (ص) است. از پیشگامان فرهنگ ملی این مرز و بوم، فردوسی، در اثر جاودانه خود - شاهنامه - می‌گوید:

به دانش گرای و بدو شو بلند
چو خواهی که از بد نیایی گزند
ز دانش در بی‌نیازی بجوی
و گر چند سختیت آید به روی
ز نادان بنالد دل سنگ و کوه
ازیرا ندارد بر کس شکوه
توانا بود هر که دانا بود
ز دانش دل پیر برنا بود

و از توصیه‌های حضرت محمد (ص) است که: «اَطْلُبُ الْعِلْمَ وَلَوْ بِالضَّيْنِ»

با این مقدمه به استقبال بهار معرفت می‌رویم. فرارسیدن ماه مهر، ماه آشنایی با دوستی اصیل - کتاب - که ماندگارترین اثر فرهنگی بشری و هدیه جاودان خدای بزرگ به پیامبران الهی است. آخرین آن‌ها، قرآن کریم، مثل و مانند ندارد و سراپا آموزه‌هایی است که در صورت پیروی انسان امروزی از آن، آرامش جسم، روح و روان را برای خود به ارمغان می‌آورد. مهر را پاس بداریم و با تمسک به آن چرخه تمدن و فرهنگ را در جامعه خویش جاری سازیم.

هدف ماه مهر، تربیت انسان توانمندی است که آموزه‌های علمی، دینی و اخلاقی را در متن زندگی خود به کار می‌گیرد و شرافت و ارزش‌مداری را در حیات خود، اصیل می‌داند. پاکی اندیشه و اصالت عمل، وجه ممیز انسان تربیت‌شده ماه مهر است که هدیه دانش‌جویی اهدایی خداوند کریم را با استقبال درمی‌یابد. انسان آگاه و با معلومات ماه مهر، انسان جوان اندیشه‌ای است که به‌رغم توانایی‌های نامحدود جسمی، بالاترین صفت زندگی اجتماعی‌اش، فروتنی است:

درخت تو گر بار دانش بگيرد

به زیر آوری چرخ نیلوفری را
امید آن که پیام‌آوران سلامت و بهداشت تن و روان در مدارس - آموزگاران و دبیران تربیت بدنی - به همان تعبیر دیروز - آقاوَرز - از برکات ماه مهر بهره‌وافر بچینند و در کنار هدیه مهربانی، لذت‌جویی، شادی، فرحبخشی و پاک‌دامنی در ساعات پویای ورزش یا تربیت‌بدنی، عشق به هم‌نوع، مهرورزی و کمال‌جویی و در یک کلام «هنر زیستن انسانی» را به نوآموزان و دیرآموزان صحن مدارس نیز اهداء کنند.

تقارن این نوشته مصادف است با آغاز به کار سرپرست وزارت ورزش و جوانان که برای اولین بار با ابتکار مجلس در تاریخ جمهوری اسلامی ایران تأسیس شد (۹۰/۴/۱۳). تأسیس این نهاد از سوی دولت، اقدامی سیاسی از سوی برخی در مجلس خوانده شد و وجود این را با قانون برنامه پنجم توسعه، که در آن



وجوانان

و کاملاً منطقی است که اگر ورزش از بودجه دولت ارتزاق نکند، اصلاً کارش به پیش نمی‌رود و این انتظار حاصل می‌شود پس حال که من (دولت) هزینه‌ها را تأمین می‌کنم، حق دخالت در تصمیم‌گیری‌های ورزشی را برای خود محفوظ می‌دانم. دقیقاً توصیف وضعیتی است که ما در حال حاضر در آن به سر می‌بریم و در گذشته نیز نشان داده شد که دخالت دولت در ورزش، برخی فدراسیون‌های ما را تا مرز تعلیق در صحنه بین‌المللی به پیش برد که عقب‌نشینی دولت مشکل را برطرف کرد.

از سوی دیگر، مخالفان وزارت ورزش و جوانان معتقدند هر چند ورزش متعلق به جوانان و از جنس آن‌هاست، ولی ورزش امروزه کاملاً همگانی است و همه اقشار را باید زیر پوشش ببرد. چنانچه بسیاری از کشورها بدان مبتلایند، جمعیت سالخورده زیاد از ویژگی‌های جامعه ما در آینده نزدیک است و تأمین بهداشت آن‌ها- که تأمین بخش مهمی از آن بر دوش ورزش خواهد بود- کاملاً اجتناب‌ناپذیر است. از همه مهم‌تر، پیچیدگی امور جوانان- از جمله مسایل مسکن و ازدواج و نظارت و مهار ناهنجاری‌ها- ممکن است وزیر و سیاست‌هایش را به سوی برنامه‌ریزی برای حل آن‌ها بکشاند و از ورزش غافل شود.

در یک کلام، تأسیس وزارت ورزش و جوانان هم فرصت است و هم تهدید. باید دید با آن چگونه باید برخورد شود. شاید توجه به راه‌کارهای اساسی، فرصت‌های آن را تقویت و تهدیدهای آن را به حداقل برساند. از این‌رو:

- در وهله اول دولت و مجلس- اکنون که تأسیس وزارت تحقق یافته است- همسو شوند و برای این وزارت تازه تأسیس با حداکثر توجه برنامه‌ریزی و هماهنگی داشته باشند.

- در درون وزارت، برنامه‌ها در عین هماهنگی باید از نظر ساختار و تشکیلات چنان مدیریت شود که بخش ورزش با سایر برنامه‌های جوانان کاملاً هماهنگ و حتی‌المقدور بخش ورزش به مفادهای NGOیی مثل فدراسیون‌ها واگذار شود.

- در این نهاد تازه‌تأسیس، نقش وزارت‌خانه‌های دارای ورزش پایه- ورزش دانش‌آموزی و ورزش دانش‌جویی- پررنگ دیده شود تا ناهماهنگی‌های پیشین به حداقل برسد. به لحاظ برنامه‌ریزی، برنامه‌های ورزش قهرمانی باید در امتداد فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی و دانش‌جویی طراحی شود و از اختلاط آن‌ها و اجراهای متعدد اما کم‌بهره فعالیت‌های ورزشی روی گروهی ورزشکار خاص جلوگیری شود.

- تعامل وسایل ارتباط جمعی با همه اجزای فعال در ورزش کشور به‌خوبی دوباره تعریف شود تا حجم حمایت رسانه‌ای یا هجوم رسانه‌ای از مدیران ورزش مبتنی بر مسایل برنامه‌ای و منطق شود تا عوامل عاطفی و احساسی.

این مرحله از دگردیسی ورزش کشور- از همه چیز مهم‌تر- به تدبیر و اتاق فکر نیاز دارد. باید توجه داشت که زمان خیلی زود می‌گذرد و به قولی خیلی زود دیر می‌شود.

به آن- اکنون- در جهان مدرن به شدت مردمی است و هم‌چون تأمین غذا، مسکن و لباس، تقریباً در اقصی نقاط دنیا، مردم برای ورزش هزینه می‌کنند و آن را در سبب هزینه‌های خود گنجانده‌اند. این نگرانی به شدت وجود دارد که با وزارت شدن امور ورزش، وابستگی فعالیت‌های ورزشی به دو نهاد دولت و مجلس افزایش می‌یابد و این موضوع ممکن است به منزله شمشیر دولبه‌ای باشد که شاید برای ورزش ما که به شدت وابسته به دولت است، سودمند باشد؛ ولی نهادهای وابسته به وزارت- هم‌چون فدراسیون‌ها- از آن چه متصور می‌شود و در چارچوب قواعد بین‌المللی باید کاملاً NGO و مستقل از دولت باشند، ممکن است بیش‌تر به دولت وابسته شوند و دخالت هر چه بیش‌تر دولت در ورزش را فراهم آورد.

از سویی مجلس در کشور ما تا اندازه‌ای وابسته به نهادهای محلی است و خواست‌های مردمی از نمایندگان بیش از آن چه ملی باشد، منطقه‌ای، شهرستانی و استانی است. این درخواست‌ها ممکن است باعث شود طراح سؤال و جواب از وزیر، استفاده از ابزار استیضاح را برای مسایل کم‌اهمیت بر وزیر ورزش تحمیل کند و او و وزارت متبوعش را از برنامه‌های اصیل و بلندمدت- که ورزش به شدت از نداشتن آن رنج می‌برد- به سوی روزمرگی و سلیقه‌ای عمل کردن بکشاند. هم‌چنین، فدراسیون‌ها که امروزه رکن رکین ورزش قهرمانی‌اند، با نهادهای بین‌المللی پیوندی ارگانیک دارند و باید با سیاست‌های عمومی آن‌ها هماهنگ شوند. دخالت‌های دولت و مجلس در ورزش کشور و به‌ویژه در فعالیت‌های جاری فدراسیون ممکن است فدراسیون‌های بین‌المللی را که با دخالت‌های دولتی در ورزش مخالفند، حساس کند و احتمالاً محرومیت‌هایی را برای فدراسیون‌ها ایجاد کند. بنابراین، این سؤال اساسی مطرح می‌شود که در کشوری مثل ما پس چگونه دولت می‌تواند با نهاد ورزش تعامل داشته باشد



اشاره

دکتر سید نصرالله سجادی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران معتقد است:

«از سال ۱۳۰۶ که «تربیت بدنی» به عنوان یک درس در برنامه آموزش مدارس قرار گرفته است تاکنون، هیچ گاه (به استثنای برخی دوره‌ها) این درس از طرف مسئولان آموزش و پرورش و مدیران ارشد مورد اهمیت قرار نگرفته است.»

وی می‌گوید: «برای اهمیت دادن به «درس تربیت بدنی»، توجه به تربیت نیروی انسانی کارآمد، افزایش ساعاتی آموزش این درس، تهیه امکانات و تجهیزات و اختصاص منابع مالی لازم، ضروری است.»

دکتر سجادی در گفت‌وگو با فصل‌نامه «رشد آموزش تربیت بدنی» دیدگاه خود را نسبت به وضع موجود «درس تربیت بدنی» در مدارس کشور، عنوان کرد. مشروح این گفت‌وگو را در ادامه تقدیم شما مخاطبان عزیز مجله می‌کنیم.

دکتر سجادی در یک نگاه

دکتر سید نصرالله سجادی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترای تخصصی مدیریت و برنامه‌ریزی ورزش است.

برخی از مسئولیت‌های ایشان عبارتست از: ریاست فدراسیون فوتبال از سال ۱۳۶۴ تا ۱۳۶۵، قائم مقام سازمان تربیت بدنی از سال ۱۳۶۵

گفت‌وگو



تا ۱۳۶۷؛ نایب رئیس کمیته ملی المپیک از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۶۱؛ خزانه‌دار کمیته المپیک از سال ۱۳۶۱ تا ۱۳۷۱ و هم‌چنین از سال ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۷؛ دبیرکل کمیته ملی المپیک از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۵؛ معاون تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۴ و عضو شورای عالی المپیک آسیا از سال ۱۹۹۰ میلادی تا کنون.

دکتر سجادی هم‌چنین یکی از محققان و صاحب‌نظران برجسته در امور ورزشی کشور و بازی‌های المپیک است که تاکنون چند جلد کتاب در این زمینه نیز از ایشان چاپ شده است.

ایشان تاکنون ۵ بار سرپرست کاروان ورزشی ایران در بازی‌های آسیایی و ۴ بار سرپرست کاروان ورزشی ایران در بازی‌های المپیک و چندبار رئیس کمیته تدارکاتی کمیته ملی المپیک بوده است.

پای صحبت

دکتر سید نصرالله سجادی،
عضو هیئت علمی دانشکده
تربیت بدنی دانشگاه تهران

۸۵ سال
بی‌اهمیت

گفت‌وگو: نصرالله دادار

بررسی وضعیت آموزش تربیت بدنی در مدارس کشور

در گفت‌وگو اختصاصی با دکتر سید نصرالله سجادی افزایش ساعات‌های درس تربیت بدنی، تربیت نیروی انسانی کارآمد، تهیه امکانات و تجهیزات، اختصاص منابع مالی مورد نیاز، از صحبت‌هایی است که دکتر سجادی در گفت‌وگو با خبرنگار ما برای بهبود وضعیت آموزش تربیت بدنی در مدارس کشور بیان کرده است.

● ارزیابی شما از وضعیت آموزش تربیت بدنی در مدارس کشور چیست؟

○ از سال ۱۳۰۶ تربیت بدنی به عنوان درس در برنامه آموزشی مدارس قرار گرفت، ولی به صورت جدی به آن نگاه نشد. شاید در برخی دوره‌ها توجهاتی به این درس شده باشد،

ولی هیچ‌گاه از طرف مسئولان آموزش و پرورش و مدیران ارشد مورد اهمیت قرار نگرفت، و برایشان فقط ورزش کردن دانش‌آموزان مطرح بوده است و متأسفانه این طرز فکر نزد عموم هم دیده می‌شود. در حالی که باید بین ورزش و درس تربیت بدنی تفاوت قائل شویم. دلیل پیشرفت کشوری تربیت بدنی نگرستن و توجه به آن هم‌چون یک درس است. متأسفانه، در حال حاضر بچه‌ها به جای ورزش بازی می‌کنند و معلم ورزش بیش‌تر نقش ناظم کلاس را ایفا می‌کند و نقش آموزشی او کم‌رنگ است. البته نمی‌خواهم ارزش و زحمات معلمان ورزش را زیر سؤال ببرم، ولی باید برنامه‌ای درست و دقیق در نظر گرفته شود تا زحمات این عزیزان به سمت و سوی صحیح هدایت شود. همان‌طور که در مدارس فضاهای علمی و فرهنگی ساخته می‌شود باید فضایی هم به سالن ورزشی اختصاص یابد. در مدتی که در معاونت تربیت بدنی و تندرستی فعالیت می‌کردم، اقداماتی در مسائل محتوایی (کتاب‌های آموزشی در مقاطع مختلف برای راهنمای معلمان تربیت بدنی) صورت گرفت. هم‌چنین مصوبه‌هایی در مراجع قانونی ثبت شد. ولی متأسفانه با تغییر مدیریت، این قوانین به دست فراموشی سپرده شد. به طور خلاصه، برای اهمیت دادن به درس تربیت بدنی توجه به این نکات را ضروری می‌دانم: افزایش ساعات‌های آموزشی این درس، تربیت نیروی انسانی کارآمد، تهیه امکانات و تجهیزات و اختصاص منابع مالی لازم.

اگر این طیف وسیع دانش‌آموزان به

از سال ۱۳۰۶ که
«تربیت بدنی» همانند یک درس
در برنامه آموزش مدارس قرار
گرفته است، هیچ‌گاه (به استثنای
برخی از دوره‌ها) این درس از
طرف مسئولین آموزش و پرورش و
مدیران ارشد مورد اهمیت
قرار نگرفته است



قهرمانی به ورزش ندارند و به ورزش عمومی اهمیت بیش‌تری می‌دهند. اگر هم دقت کنید از نظر کسب مدال، این کشورها پایین‌تر از ما قرار دارند.

● یعنی از نظر شما این کشورها در آموزش تربیت‌بدنی موفق محسوب می‌شوند؟

○ بله شما با نگرستن در طول عمر آن‌ها که عامل سلامتی یک کشور است متوجه می‌شوید که بسیار بالاتر از ما هستند.

● فضای ورزشی در این کشورها به چه صورت است؟

○ البته قابل قیاس با کشور ما نیست، زیرا سرانه ورزش ما با آن‌ها متفاوت است. مثلاً در ژاپن، به قدری فضای مدرسه بزرگ است که هم فضای رو باز و هم فضای سرپوشیده دارند.

● آیا در ساخت مدارس استاندارد برای فضای آموزشی در کشور ما وجود دارد؟

○ در مدت چهار سالی که در معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی حضور داشتم، مصوبه‌هایی را تصویب کردیم. به استناد آئین‌نامه استاندارد اجرایی طرح‌های عمرانی، مبنی بر ایجاد امکانات ورزش در مدارس برای ساخت مدارس ضوابطی مدون و به پیوست آن طراحی فضای ورزشی نیز تصویب شد ولی متأسفانه این قانون رعایت نمی‌شود.

● فاصله فضای آموزشی ما برای تربیت‌بدنی در مدارس با استانداردهای جهانی چه قدر است؟

○ خیلی زیاد. اصلاً نباید این اشتباه را مرتکب شد، زیرا استاندارد جهانی نداریم. خودمان می‌توانیم با مجموعه‌ای از کشورها را مقایسه کنیم یا این که استانداردهای خوب و موجود را در نظر بگیریم.

● حداقل استانداردها به چه میزان است؟

○ در مصوبه، ما اندازه‌های استاندارد را تعیین کرده‌ایم. مدارس ابتدایی دخترانه و پسرانه براساس اقلیم‌بندی کم‌تر از ۵ کلاس، ۳۷۵ مترمربع زمین روباز، مدارس دخترانه و پسرانه برای تمامی اقلیم‌ها ۵ کلاس به بالاتر، ۱۸۰ متر مربع سرپوشیده، ۱۰ کلاس به بالاتر ۳۷۵ مترمربع سرپوشیده. باید سالن‌ها را براساس این ضوابط بسازیم و نیازی به ساختن سالن‌های بزرگ نیست.

● وضعیت نیروی انسانی ما برای آموزش درس تربیت‌بدنی چه گونه است؟

○ باید گفت که اقدامات خوبی انجام شده است، افراد زیادی برای جذب نیروی معلم ورزش در ردیف حقوقی قرار گرفته‌اند. ولی هنوز کمبود نیرو داریم. در حال حاضر، تعداد زیادی فارغ‌التحصیل در مقطع کارشناسی ارشد وجود دارد که آموزش و پرورش می‌تواند این نیروها را جذب کند. ولی باید دوره‌های لازم برای آشنایی آن‌ها با اصول آموزش در نظر

صورت علمی تربیت‌بدنی را آموزش ببیند، نسلی با نشاط و سالم خواهیم داشت. دانش‌آموزان باید بدانند که ورزش کردن مثل نیازهای دیگر هم‌چون غذا خوردن و نفس کشیدن لازم است و با ورزش می‌توان از پرداخت هزینه‌های درمانی در آینده (چه از لحاظ جسمانی و روانی) پیشگیری کرد.

● مدارس کشور از نظر نیروی انسانی، فضای ورزشی و امکانات، هم‌اکنون در چه وضعیتی قرار دارند؟

○ متأسفانه اکثر مدارس ما در شهرهای بزرگ با کمبود امکانات مواجه هستند. ولی ما می‌توانیم با برنامه‌هایی به صورت موقت از سایر امکاناتی استفاده کنیم که در شهرها وجود دارد. برای مثال، شهرداری تهران در حال حاضر حدود ۶۰۰ فضای ورزشی دارد، یعنی در هر ۲۲ منطقه به‌طور میانگین ۲۷ تا ۲۸ فضای ورزشی وجود دارد. پس بهتر است بین آموزش و پرورش و شهرداری تعامل برقرار باشد تا از این امکانات بهره‌مند شوند. در حال حاضر، با تحقیقات انجام شده، نارسایی جسمانی بین دانش‌آموزان زیاد است، این مشکلات را می‌توان در ساعات ورزش تشخیص داد و درمان کرد. امکانات اندک هستند، ولی از همین امکانات کم به‌طور صحیح استفاده نمی‌شود. شاید بتوانیم بگوییم ۳۰ درصد مدارس امکانات خوبی دارند ولی جامعه ما آن ۷۰ درصد دیگر است. از دیدگاه من کلاس درس تربیت‌بدنی حیاط مدرسه نیست، بلکه سالن ورزش است. باید هم امکانات و هم محتوای این درس درست شود، البته از نظر محتوایی کارهایی صورت گرفته است؛ با استناد به کتاب «برنامه و دستاوردهای معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی سال ۱۳۸۱-۱۳۸۳»، دستورالعمل‌هایی در نظر گرفته شد که سالن‌های ورزشی در خود مدارس یا حداقل در نزدیک آن‌ها ساخته شوند.

در سال ۱۳۸۳، ساخت ۴۹۶ سالن ورزشی توسط ستاد معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی با کمک استانداری‌ها شروع شد، ولی آموزش و پرورش ما در حال حاضر، همان کاری را می‌کند که سازمان تربیت‌بدنی انجام می‌دهد، یعنی توجه به اقلیت. پول ورزشی را که باید صرف ۷۵ میلیون بشود، صرف ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ فرد می‌کند. بیش‌تر این پول‌ها صرف ورزش‌های قهرمانی می‌شود و در چند سال اخیر، بیش‌تر جنبه تبلیغاتی کار بالا رفته است. مسابقات دانش‌آموزی برای ایجاد رقابت بین دانش‌آموزان خوب است، ولی تعداد شرکت‌کنندگان در این مسابقات محدود است، در حالی که، ۱۵ میلیون دانش‌آموز داریم و باید بودجه و امکانات را برای این ۱۵ میلیون در نظر بگیریم.

● نگاه کشورهای پیشرفته به تربیت‌بدنی مدارس به چه صورت است؟

○ در اروپا کشورهایی مانند سوئد، سوئیس، نروژ و... نگاه

گرفته شود.

● این دوره‌ها را چه سازمانی باید برگزار کند؟

○ آموزش و پرورش. برای سال ۱۳۹۱ سیستم جدیدی در حال طراحی است که لیسانس تربیت‌بدنی به سه گرایش تفکیک می‌شود: ۱- آموزشی (برای مدارس)، ۲- مربیگری (برای سازمان تربیت‌بدنی)، ۳- کارشناس (تربیت‌بدنی محض)، در حال حاضر رشته تربیت‌بدنی گرایش ندارد. ولی می‌شود از همین نیروهای موجود برای آموزش و پرورش استفاده کرد.

● آیا ما کتاب درسی برای تربیت‌بدنی داریم؟

○ نیازی به کتاب نیست. ولی کتاب راهنمای تدریس معلمان موجود است.

● برطبق نظر شما، در آموزش تربیت‌بدنی نگاه قهرمانی نباید حرف اول را بزند، اما در برخی از کشورها مثل چین، بین آموزش تربیت‌بدنی مدارس و باشگاه‌ها رابطه و همکاری وجود دارد. به نظر شما آیا باید این تعامل صورت گیرد؟

○ باید این تعامل باشد. بگذارید مقدمه‌ای خدمتان بگویم. در جامعه ما رسم شده است، هر تیمی که شکست می‌خورد، مسئولان می‌گویند مشکل در ورزش مدارس ماست. این حرف غلط است. مگر می‌شود با یک‌ونیم ساعت ورزش در هفته و با این امکانات محدود، قهرمان پرورش داد؟! البته ما به صورت قانونی اساس نامه مدارس ورزش و باشگاه‌های ورزش دانش‌آموزی را در شورای عالی آموزش و پرورش تصویب کرده‌ایم و تا آن دسته از دانش‌آموزان که استعداد بالقوه ورزشی دارند جذب مدارس ورزشی یا باشگاه‌های ورزش دانش‌آموزی شوند. اگر شما مثال چین را می‌زنید، آن‌ها در مدارس ورزش خود از ابتدایی استعدادیابی می‌کنند.

● به نظر شما حداقل چند ساعت باید به درس ورزش در مدارس اختصاص داده شود؟

○ حداقل در هفته ۳ جلسه یک ساعت و نیم باید داشته باشیم. اگر ما از دانش‌آموزان نظرسنجی کنیم، متوجه می‌شویم که به درس ورزش خیلی علاقه‌مند هستند.

● اگر شما در این وضعیت و با این امکانات معلم در ورزش بودید، چه کار می‌کردید؟

○ من به آموزش درس تربیت‌بدنی می‌پرداختم، یعنی آن دسته از فعالیت‌هایی که برای مقاطع مختلف برنامه‌ریزی شده را اجرا می‌کردم. برای مثال، ۳۲ جلسه برنامه که در کتاب راهنمای تدریس معلمان آورده شده را به کار می‌بردم.

● به‌طور کلی اصول حاکم بر کار یک معلم در درس ورزش چیست؟

۱. طرح درس برای ۳۲ جلسه با توجه به مقاطع تحصیلی
۲. متعهد به اجرای طرح خود

۳. تعامل با والدین از طریق شرکت در جلسات انجمن اولیا و مربیان، معلم ورزش می‌تواند با اظهار نظر خود نگاه والدین را به درس تربیت‌بدنی تغییر دهد
۴. دادن تکالیف به بچه‌ها تا قابلیت جسمانی آن‌ها را افزایش دهد

۵. جدیت رسیدگی به تکالیف دانش‌آموزان
۶. باید مثل درس‌های دیگر، بر درس تربیت‌بدنی از طرف اولیا دانش‌آموزان و حتی مدارس نظارت باشد.

● اگر نکته دیگری در خصوص معلمان ورزش در نظر دارید، مطرح کنید.

○ بیش‌تر حرف‌هایم با مدیران است باید ظرفیت‌های ساختاری، منابع انسانی، مالی و امکانات را ارتقاء دهیم و بهتر است جنبه تبلیغات کارهای خود را کاهش دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد
که نارسایی جسمانی بین
دانش‌آموزان زیاد است.
این مشکلات را می‌توان در
ساعت ورزش تشخیص
داد و درمان کرد

برنامه ریزی درس تربیت بدنی

مقدمه

شماره تابستان گذشته «آموزش رشد تربیت بدنی» به برنامه ریزی درس تربیت بدنی اختصاص داشت. استقبال خوب صاحبان فکر و اندیشه از تولید راه کارهای اساسی برای برنامه ریزی صحیح در مدارس، حجم زیاد مطالب را به دنبال داشت. از سویی تنقیح مطالب و حذف برخی از آن ها باعث می شد تا یکپارچگی موضوع از بین برود. از مطالب صاحب نظران به دلیل همین حجم وسیع کار، سه موضوع یا مقاله از چاپ در شماره تابستانی بازماند که اینک پیش روی خوانندگان می باشد.

محتوای مناسب موضوعات چاپ شده در مجله ویژه برنامه ریزی درس تربیت بدنی در کنار سه مطلبی که در این شماره مطالعه می کنید، برای تدوین اسناد برنامه ریزی ورزش تربیتی در مدارس کفایت می کند. امید است: ۱. این مجموعه مورد موافقت قرار گیرد و با بازنگری جدیدی در قالب کتابی با عنوان «راهنمای برنامه ریزی درس تربیت بدنی» از سوی سازمان پژوهش و برنامه ریزی درس تربیت بدنی انتشار یابد.

۲. با تشکیل گروه های کاری، محتوای برنامه درس تربیت بدنی به تفکیک مقاطع تحصیلی و سپس سال های تحصیلی در مدارس تدوین و منتشر شود.

هستی و یا دستگاه ارزش‌ها برای راهنمایی زندگی تعریف شده است. علم و فلسفه متمم و مکمل یکدیگرند. فلسفه سعی می‌کند به سؤال «چرا» پاسخ دهد، در صورتی که علم به سؤال «چگونه» پاسخ می‌دهد. امروزه در بررسی امور، فلسفه هم فرایند (وسیله و روش) و هم غایت (محصول و نتیجه) را مورد توجه قرار می‌دهد. در حقیقت کار اصلی فلسفه، روشنگری و بیدار نمودن انسان‌هاست. در این راستا، فلسفه تربیت‌بدنی، ضرورت و اهمیت این مقوله تربیتی را در یک نظام آموزشی نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: فلسفه تربیت‌بدنی، توسعه جسمانی، تکامل شناختی، توسعه حرکتی، تکامل عاطفی، تکامل اخلاقی، ایده‌آلیسم، پراگماتیسم، اومانیزم، هولیسم، رئالیسم، ناتورالیسم، اگزیستانسیالیسم، رئالیسم اسلامی.

کلمه فلسفه از دو واژه یونانی (Philo) به معنی دوست‌دار و (Sophia) به معنی خرد تر کیب شده است. فلسفه به صورت‌های گوناگون به‌عنوان مطالعه واقعیت یا اصول زیربنایی همه دانش‌ها یا مطالعه کلی علل و اصول عالم

تحلیلی

دکتر محمد حسین رضوی

فلسفه تربیت‌بدنی مدرس‌های

فلسفه تربیت بدنی

تربیت بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت به حساب می آید که از طریق حرکت، رشد را در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می کند. در سخنان اندیشمندانی همچون روسو، جان لاک، برتراند راسل و سایرین، تربیت بدنی در فرایند تعلیم و تربیت از اهمیت ویژه و جایگاه رفیعی برخوردار است. از میان عقاید این صاحب نظران می توان استنباط کرد که هدف تعلیم و تربیت، رشد و پرورش انسان در تمام ابعاد فکری، روحی و جسمی است و تربیت بدنی در این مسیر، توان اثرگذاری بسیار زیادی را داراست. شناخت فلسفه تربیت بدنی از این نظر ضروری است که ما را با چهره خاصی از واقعیت تربیت بدنی، دامنه و حوزه عمل آن، چگونگی تولد و رشد، تحولات و روابط و قانونمندی های آن آشنا می کند. در فلسفه تربیت بدنی، موضوعاتی که مربی آموزش می دهد، چگونگی آموزش و موارد مورد علاقه و نیاز مخاطبان مشخص می شود. معلمان از طریق فلسفه تربیت بدنی می توانند به مطالعه معنی، ماهیت و منبع ارزش ها بپردازند و به نقش انسانی خود آگاه شوند و باورهای فلسفی خود را به صورت منطقی و منظم توسعه دهند و بدین صورت زندگی بامعناتری را برای خود و دیگران رقم زنند. در حقیقت فلسفه تربیت بدنی «ضرورت عقلی» یا به عبارتی «معقولیت» آن را تبیین می کند.

تعلیم و تربیت در سه حوزه یادگیری شناختی، احساسی (عاطفی) و روانی - حرکتی اتفاق می افتد. حوزه شناختی، توسعه قابلیت های عقلانی و هوشی، شکل گیری ایده ها و مفاهیم، قدرت حل مسئله با تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات را در بر می گیرد. قلمرو احساسی و عاطفی بر تکامل علائق، نظرات، رفتارها و ارزش ها متمرکز است. و حوزه روانی - حرکتی شامل تکامل و توسعه آمادگی جسمانی و کسب مهارت های حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی می شود. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برانزدهگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی، نقش شایان توجهی را در فرایند تعلیم و تربیت ایفا می کند. سهم تربیت بدنی در امر تعلیم و تربیت، آن را به یک برنامه آموزشی مهم در مراکز آموزشی تبدیل کرده است، زیرا تحقیقات نشان داده است که تربیت بدنی می تواند دست یابی به اهداف تعلیم و تربیت را برای افراد تسهیل نماید. اهداف تربیت بدنی می تواند به روشنی «ضرورت عقلی» این حوزه را در امر تعلیم و تربیت تبیین نماید. پنج هدف عمده برای تربیت بدنی مطرح شده است. این اهداف عبارتند از: توسعه جسمانی، توسعه شناختی، توسعه روانی - حرکتی، توسعه عاطفی و توسعه اخلاقی.

**فلسفه تربیت بدنی
با صراحت تمام،
اهمیت و ضرورت
انکارناپذیر این
حوزه تربیتی را
مطرح می کند
و از طرفی
اهداف، اصول،
برنامه و رفتار
حرفه ای معلمان
و متخصصان
تربیت بدنی را
روشن می سازد**

(۱) توسعه جسمانی: این هدف به افزایش توان بدنی،

از طریق برنامه های تمرینی که موجب توسعه و تکمیل سیستم های ارگانیکی مختلف بدن می شود، مرتبط است. اصطلاح ارگانیک، دستگاه های گوارش، گردش خون، تنظیم درجه حرارت، تنفس و سایر سیستم های بدن انسان را دربر می گیرد. فعالیت بدنی در کارایی این سیستم ها مؤثر است. همچنین فعالیت های شدید عضلانی، نتایج سودمند متعددی در پی دارد. قلب فردی که از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است، بدن را بهتر خون رسانی می کند و با ضرباتی کم تر نسبت به قلب غیر ورزشکار و با حجم ضربه ای بیش تر، تغذیه سلولی و دفع ضایعات را به طور مؤثرتری انجام می دهد. به طور کل باید گفت که سیستم های ارگانیکی بدن هرچه کامل تر و کارآتر باشند، سلامتی و تندرستی پایدارتر است و این مهم عمدتاً از طریق فعالیت های منظم ورزشی به دست می آید.

(۲) تکامل شناختی: زمانی که فعالیت بدنی و ورزشی به

یک روند هوشمند تبدیل گردد و معلم تربیت بدنی دانش و اطلاعات مناسب برای شاگردان تدارک ببیند، هدف مذکور تحقق می یابد. در راستای این هدف، به دانش آموز فرصت تفکر داده می شود تا از بین گزینه ها، بهترین را انتخاب نماید. دانش تقلید کردن، رهبری، اعتماد به نفس، کمک به هموعان و اصول مهمی چون سازگاری با جمع، از طریق فعالیت های گروهی به دانش آموزان انتقال پیدا می کند. آگاهی از مفاهیم مربوط به تندرستی، اهمیت بهداشت، عوامل پیش گیری از بیماری ها، اهمیت تمرین، ضرورت یک رژیم غذایی مناسب، عادات و تفکرات سالم، آشنایی با مؤسسات ارائه دهنده خدمات ورزشی، بهداشتی، آگاهی از اصول، قوانین، فنون و راهبردها و... از جمله فاکتورهایی است که با انتقال مناسب، توسعه شناختی را برای دانش آموزان به همراه می آورد.

(۳) توسعه حرکتی: این هدف با بهبود آگاهی بدنی، انجام

حرکت جسمانی مؤثر با صرف انرژی کم تر و حرکت آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناسی و جذابیت در ارتباط است. حرکت مؤثر، به هماهنگی سیستم های عضلانی وابسته است. این هماهنگی بین خستگی و اوج اجرا فاصله می اندازد. افراد در سایه هماهنگی قادرند کار روزانه را بدون رسیدن سریع به حد توانایی، به نحوه مؤثر تکرار نمایند. صرفه جویی در هزینه انرژی، اعتماد به نفس، تندرستی جسمی و ذهنی و ایمنی فعالیت ها و ایجاد حس زیبایی شناسی، از دیگر ارزش هایی است که از طریق توسعه حرکتی عاید دانش آموز می شود.

(۴) تکامل عاطفی: رشد مؤثر و مناسب عاطفی با طرز

نگرش، ادراکات و ارزش ها در ارتباط است. فعالیت های ورزشی

با قابلیت‌های منحصر به فرد خود می‌تواند با تأثیر فراوان بر عوامل مذکور، باعث تکامل و رشد عاطفی دانش‌آموزان گردد. به‌عنوان مثال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دانش‌آموز از طریق فعالیت‌های گروهی ورزشی مواردی چون: همفکری، احترام به مافوق، پایبندی به مقررات، تواضع در برابر گروه، کمک به هم‌نوع، احترام به قوانین و فداکاری در برابر خواسته‌های گروه را تجربه می‌کند و با یک وجدان گروهی و حس مثبت زندگی جمعی، برای ورود به اجتماع آماده می‌شود.

- با برآورده شدن نیازهایی چون: تعلق، مورد تصدیق و تقدیر قرار گرفتن، خودباوری و عشق از طریق فعالیت‌های ورزشی، سازگاری اجتماعی بسیار مطلوبی در دانش‌آموز به وجود می‌آید.

- با فراهم آمدن لذت و تجربه موفقیت، اعتماد به نفس و هم‌چنین توسعه خود انگاره (برداشت از خود) مثبت شخصی در دانش‌آموز تقویت می‌شود و توسعه می‌یابد.

۵) تکامل اخلاقی:

روابط سالم و متوازن بین فرد و جامعه، در

گرو پایبندی به اصول اخلاقی است و تربیت اخلاقی تنها عاملی است که این پایبندی را ضمانت می‌کند. تربیت بدنی و ورزش در اشکال گوناگون، اثرات اخلاقی متفاوتی دارد. در حقیقت، مهم‌ترین هدف تربیت‌بدنی، تربیت انسانیت انسان است؛ یعنی راستی، تواضع، تعاون، استقامت، شجاعت، شهامت، تهور، بصیرت، قناعت، سادگی، عفت و غیره همه از سجایای نیکویی است که در دروس تربیت‌بدنی و ورزش از طریق مربی مورد توجه قرار می‌گیرد. یک برنامه صحیح می‌تواند اکتساب این سجایای اخلاقی را توسط

دانش‌آموزان، تضمین نماید. امروزه در اکثر کشورهای پیشرفته، ورزش تنها راه اصلاح مفاسد اخلاقی و بزهکاری نوجوانان قلمداد می‌شود.

تأکید بر مقوله تربیت‌بدنی در نظام آموزشی مختص یک مکتب فلسفی نیست.

مکاتب فلسفی گوناگون، دیدگاه‌های متفاوتی درباره ضرورت و معقولیت درس

تربیت‌بدنی دارند و چه بسیار مشترکاتی که ممکن است با هم داشته باشند. با بررسی مکاتب و دیدگاه‌های فلسفی، اهمیت مقوله تربیت‌بدنی را یادآور می‌شویم تا معلمان و متخصصان تربیت‌بدنی با شناختی عمیق‌تر، که راهنمای عمل آن‌ها باشد، موضوع تربیت‌بدنی و ورزش را بیش‌تر مورد مذاقه قرار دهند.

ایده آلیسم

در تفکر ایده‌آلیسم، نقش بدن بر روی فکر، یک ضرورت عقلی در تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. تربیت بدنی از جهت تأثیری که بر توسعه شخصیت فرد دارد، اهمیت پیدا می‌کند. منظور اصلی از برنامه تربیت‌بدنی، ساخت بدن است و تسلط بر یک مهارت در درجه دوم مورد توجه است. بازی کردن روشی برای حفظ آزادی فرد است و افراد باید بدنی آماده برای اعمال و نیت‌ها داشته باشند. بنابراین، در دیدگاه ایده‌آلیسم برای سلامتی تن ارزش بسیار زیادی قائل می‌شوند.

تربیت‌بدنی جزء لاینفک تعلیم و تربیت به حساب می‌آید که از طریق حرکت، رشد را در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می‌کند

و اجرای فرد مجاز دانسته می‌شود و تربیت‌بدنی وسیله‌ای برای این رشد همه جانبه قلمداد می‌گردد. در حقیقت، درس تربیت‌بدنی یک طرح تربیتی است که براساس نیازها، احساسات، اهداف و توانایی‌های افراد طراحی می‌شود. یکی از اهداف اصلی برنامه تربیت‌بدنی در این مکتب، آموزش ارزش‌های انسانی است به همین خاطر در طراحی برنامه‌های مذکور بر ارزش‌های انسانی و خصوصیات فردی تأکید زیادی می‌شود. برنامه‌های تربیت‌بدنی بر اساس «شاگرد مداری» استوار است و برای هر فرد یک برنامه مجزا و مخصوص طراحی می‌شود.

هولیسیم

در تفکر هولیسیم^۲، انسان مرکب از عقل و بدن نیست، بلکه یک کل واحد است. یک واحد، محصول سطوح گوناگون عوامل مؤثری از مواد شیمیایی ساده تا عقاید و افکار، تجارب در یک خانواده تا نگرش‌های عمومی و کلی و پرورش یافتن در یک محله، در یک برهه از تاریخ می‌باشد. این مکتب فلسفی اعتقاد دارد که پیامدهای سازمان یافته تربیت‌بدنی، تأثیر بسزایی بر نگرش، عقاید و جنبه‌های بدنی فرد دارد. حتی اعتقاد بر این است که حرفه و شغل فرد می‌تواند از طریق آموزش دروس اخلاقی و اجتماعی، از طریق فعالیت‌های ورزشی و بدنی انجام گیرد. حرکت یک شکل معقول و ارزشمند از دانش به حساب می‌آید. به‌طور کلی باید گفت که ورزش، تربیت‌بدنی و علوم ورزشی می‌تواند به بهترین وجه به یک زندگی خوب کمک کند. به اعتقاد این مکتب، ارزش درس تربیت‌بدنی کم‌تر از سایر دروس تئوری نیست و باید هم‌تراز با آن‌ها برنامه‌ریزی شود.

رئالیسم

رئالیسم^۴ یعنی واقع‌گرایی. این مکتب فلسفی بر خلاف مکتب فلسفی ایده‌آلیسم (اصالت ذهن)، اصالت را به واقعیت خارجی می‌دهد. در مکتب رئالیسم تربیت جسم به‌عنوان یک واقعیت علمی پذیرفته شده است و پرورش فرد از طریق بدن بسیار مورد تأکید قرار می‌گیرد. فعالیت ورزشی می‌تواند با فراهم آوردن زمینه تجربیات نو و متنوع، حداکثر استعدادهای انسان را به‌پروراند و سلامت و تندرستی و رشد همه جانبه را به ارمغان آورد. در مکتب رئالیسم برنامه تربیت بدنی، برای سلامتی بدن و براساس مهارت‌های تفریحی و سرگرم کننده پایه‌ریزی می‌شود.

ناتورالیسم

مکتب فلسفی ناتورالیسم^۵، طبیعت را تنها واقعیت

ساختن عقل و بدن، داشتن بدن قوی و سالم و عادت‌های خوب را در سلامتی عقل و بدن ضروری می‌دانند و معتقدند که محتوای برنامه‌های درسی ورزشی باید بر روی همه شئون فرد (عقلانی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی) تأکید داشته باشد. نقش معلم نیز برای دست یابی به آرمان و اهداف بسیار مهم تلقی می‌گردد. در این دیدگاه مواد موضوعی درس تربیت‌بدنی کمال اهمیت را دارد و توسط معلمان تهیه می‌شود و معلم الگوی دانش‌آموز به حساب می‌آید. محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی نیز بیش‌تر جنبه کیفی دارد تا جنبه کمی.

پراگماتیسم

پراگماتیسم^۱ از نظر لغوی به معنای فلسفه تجربه‌گرایی و اصالت عمل است. به اعتقاد این مکتب، فعالیت‌های ورزشی، وسیله تربیتی بسیار با ارزشی است. از طریق درس تربیت بدنی می‌توان فرصت‌هایی را برای ایجاد تجربیات ضروری زندگی برای کودک فراهم آورد، تجربه‌هایی که از طریق سایر رشته‌های درسی نمی‌توان به آن دست یافت. فعالیت بدنی مناسب سبب خلاقیت، خود ارزیابی، خود بیانگری و ایجاد فرصت مناسب برای تحقق ایده‌آل‌های مطلوب و هدایت شایسته فرد می‌شود. در برنامه درسی ورزشی، فعالیت‌هایی مورد توجه است که در عینیت بخشیدن به موقعیت‌های مختلف زندگی کاربرد دارد. به همین خاطر به فعالیت‌های ورزشی اجتماعی، بیش‌تر از فعالیت‌های انفرادی ارزش داده می‌شود. از طرفی، در فعالیت‌ها تنوع نیز مد نظر قرار می‌گیرد تا میدان عمل پربارتر و جامع‌تر شود و تجارب کودک بسط و گسترش یابد. برای پراگماتیست‌ها کلاس‌های تربیت‌بدنی داخل مدرسه‌ای، بسیار مهم‌تر از فعالیت‌های ورزشی رقابتی بین مدارس است.

اومانیسیم

اومانیسیم^۳ از نظر لغوی به اصالت انسان، انسان‌گرایی و انسان‌مداری تعبیر می‌شود. به‌طور کلی، مراد از اومانیسیم آن است که جهانی به جز جهان بشر وجود ندارد. هرچه هست، دنیایی است که انسان به وجود می‌آورد، در فلسفه اومانستی، رشد تمام استعدادها و کل عملکرد

**تأکید بر مقوله
تربیت‌بدنی در
نظام آموزشی
مختص یک
مکتب فلسفی
نیست**

می‌پندارد و به غیر آن اعتقادی ندارد. هم‌چنین معتقد است که طبیعت قائم به ذات خویش است و تمام ارزش‌ها و اصول از قوانین طبیعت استخراج می‌شود. مکتب ناتورالیسم تعلیم و تربیت را پروراندن طبیعت انسان می‌داند و در این خصوص تأکید اصلی را بر سلامتی و تربیت‌بدنی می‌گذارد. از جمله اثرات تربیت‌بدنی که مکتب ناتورالیسم به آن معتقد است می‌توان به پرورش احساسات، آشنایی با جهان پیرامون، تقویت قوه تفکر و سایر توانایی‌های فرد، آماده سازی و تقویت کودک در برابر مشکلات و فشارها و تربیت‌بدنی و تفریح به‌عنوان عامل تعادل بخشنده زندگی اشاره کرد. این تأثیرات به نوبه خود معقولیت تربیت‌بدنی را در امر تعلیم و تربیت نشان می‌دهد. در ناتورالیسم به همان شدتی که به تربیت‌بدنی اهمیت داده می‌شود، بر حذف کلیه تمرینات مصنوعی نیز تأکید می‌شود. هم‌چنین، فعالیت‌های بدنی مفرح شامل بازی‌های گوناگون بر فعالیت‌های بدنی شدید ترجیح داده می‌شود.

اگزستانسیالیسم

مکتب اگزستانسیالیسم^۶ فلسفه‌ای است که تأکید بر تجربه فردی دارد و با متقدم دانستن وجود بر ماهیت، انسان را مسئول وجود خویش می‌داند (نه تنها مسئول خود بلکه مسئول تمامی افراد بشر). در این مکتب فلسفی، فعالیت‌های ورزشی، به‌عنوان بخشی از زندگی انسان به حساب می‌آید و اعتقاد بر این است که انسان از طریق حرکت، موجودیت پیدا می‌کند و فعالیت‌های ورزشی این اجازه را به فرد می‌دهد که توانا شود و موجبات شکوفایی خویش را فراهم آورد. پرورش استعدادها، تجربه زندگی، نشاط و سلامتی، ایجاد خود داوری، کسب منزلت‌های اخلاقی، رشد خلاقیت و خودآگاهی و سوق دادن فرد به سمت احساس مسئولیت، از جمله کارکردهای تربیت‌بدنی شمرده می‌شود که ضرورت این مقوله را در نظام آموزشی خاطر نشان می‌کند. در این مکتب فلسفی، بازی‌های انفرادی مثل شطرنج و شنا و... به دلیل آزادی در عمل، از اهمیت خاصی برخوردار است و بازی‌های تیمی ارزش کم‌تری دارد. هم‌چنین رقابت و مسابقه را به صلاح دانش آموز نمی‌دانند، زیرا آزادی عمل را از دانش آموز می‌گیرد و در وجود او دلهره می‌آفریند.

رنالیسم اسلامی

مکتب رنالیسم اسلامی، برای هستی واقعیت قائل می‌شود و اصالت را از آن وجود به حساب می‌آورد. در این مکتب، هدف نهایی از تعلیم و تربیت، پرورش انسان کامل است که بدون تربیت و هدایت بعد جسمانی امکان‌پذیر نیست. در این مکتب فلسفی، تربیت‌بدنی به‌عنوان یک ارزش قلمداد می‌شود

و همواره تحصیل آن با طلب علم و فضایل اخلاقی قرین شده است. اهداف تربیت‌بدنی در رنالیسم اسلامی، به وضوح ضرورت عقلی تربیت‌بدنی را تبیین می‌کند. این اهداف به دو دسته عمومی و اختصاصی تقسیم می‌شود:

اهداف عمومی: کسب تجارب اجتماعی، بهبود روابط انسانی و اخلاقی، هدفمند کردن زندگی و...

اهداف اختصاصی: با توجه به نیازهای یک فرد، اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی که باید تأمین کننده نیازها یا به عبارت دیگر تکمیل کننده ابعاد وجودی یک انسان باشد، عبارت‌اند از: تربیت بعد اعتقادی، جسمانی، عقلانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی.

فلسفه تربیت‌بدنی با صراحت تمام، اهمیت و ضرورت انکارناپذیر این حوزه تربیتی را مطرح می‌کند و از طرفی اهداف، اصول، برنامه و رفتار حرفه‌ای معلمان و متخصصان تربیت‌بدنی را روشن می‌سازد. در این راستا می‌بایست برنامه‌های تربیت‌بدنی بر مبنای فلسفه‌ای شایسته، چنان طرح‌ریزی شود که نیازهای متنوع دانش‌آموزان به هنگام رشد و تکامل برآورده گردد. مربیان و معلمان تربیت‌بدنی باید به سبب برخورداری از دانشی ارزشمند (علم تربیت‌بدنی) و توانایی خود در یاری نمودن افراد برای فراگیری مهارت‌های جسمانی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی و در کل هدایت آینده سازان جامعه به سوی یک شیوه زیستی سالم، شاد و مفید بر خود ببالند.

بی‌نوش

1. pragmatism
2. Humanism
3. Holism
4. Realism
5. Naturalism
6. Axituncialism

منابع

۱. بهرام، عباس، (۱۳۸۶) مباحثی در مبانی تربیت‌بدنی، انتشارات بخش فرهنگی دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی.
۲. شجاع‌الدین، سید صدرالدین، (۱۳۸۷)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، تهران، انتشارات نرسی.
۳. خلجی، حسن، (۱۳۸۲)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
۴. رضوی، محمدحسین، (۱۳۸۴)، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، مؤسسه فرهنگی هنری شمال پایدار.
۵. مظفری، امیر احمد، (۱۳۸۴)، اصول و فلسفه تربیت‌بدنی، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
۶. مظلومی، رجبعلی، (۱۳۸۷)، بازنگری بر فلسفه، اصول و مبانی تربیت‌بدنی، مؤسسه فرهنگی هنری شمال پایدار.
۷. سروش، عبدالکریم، (۱۳۶۲)، علم چیست، فلسفه چیست، تهران، انتشارات حکمت.
۸. وست، آ. اپورا و چارلز، آ. بوچر، (۱۳۷۴)، مبانی تربیت‌بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، تهران، کمیته ملی المپیک.



مقدمه

با نفوذ در قلب رسانه‌های بزرگ و همگانی، یکی از بزرگ‌ترین پدیده‌های اجتماعی قرن بیستم شده است؛ به‌طوری که ملل گوناگون، با پرورش قهرمانان ورزشی، خود را به دیگر کشورها معرفی می‌کنند و ورزش یک نقطه عطف شده است (۲۲). آموزش و پرورش، یکی از اصلی‌ترین سازمان‌هایی است که می‌تواند به عنوان یک رکن و بنیاد در نظام تعلیم و تربیت عمل کند و تربیت‌بدنی و ورزش به عنوان یک وسیله تربیتی می‌تواند نقش ارزنده‌ای در این نظام داشته باشد. با اهمیت دادن به درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس، می‌توان در معرفی چهره واقعی تربیت‌بدنی و ورزش اقدامات اساسی انجام داد. در یک بررسی و مطالعه عنوان شد که برای جلوگیری از شیوع چاقی و دیابت در بین دانش‌آموزان، لازم است که به کمیّت و

پژوهش در درس تربیت‌بدنی، از موضوعات جدید در حیطه پژوهش‌های علمی محسوب می‌شود که از عمر کوتاهی برخوردار است و در سال‌های اخیر روند رو به رشدی داشته است. نقش ورزش در جهان امروز انکارناپذیر است. سامارانش یکی از رؤسای پیشین کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که تربیت‌بدنی، شیوه مؤثر آموزش و پرورش است (۲۱). از طرفی، رویدادها و فعالیت‌های ورزشی، تأثیر روزافزونی بر فعالیت‌های گوناگون انسان، از جمله فعالیت‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دارد و تا عمق نهادهای اجتماعی گوناگون، اعم از خانواده، مدرسه، شهرداری و مؤسسات و بخش‌های خصوصی رسوخ کرده و

درس تربیت‌بدنی در مدارس به روایت متون پژوهشی



دکتر مجید کاشف
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



نقش ورزش در جهان امروز انکارناپذیر است. سامارانش یکی از رؤسای پیشین کمیته بین‌المللی المپیک معتقد است که تربیت بدنی، شیوه مؤثر آموزش و پرورش است



در درس تربیت بدنی، نحوه خدمت معلمان ورزش، بودجه و نسبت بودجه تربیت بدنی به بودجه کل غیرپرسنلی، تشکیلات هدایت‌کننده ورزش مدارس، معیارهای ارزیابی عملکرد معلم تربیت بدنی، معیارهای وسایل و تأسیسات ورزش مدارس. فهرست اهداف تربیت بدنی در این تحقیق عبارت است از: پرورش تن و روان، ایجاد تربیت اجتماعی و تقویت رهبری، تفریحات سالم، کسب عنوان قهرمانی و رعایت مقررات. در زمینه محتوای تربیت بدنی، رشته‌های دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک که ورزش پایه محسوب می‌شود، در مدارس استان سیستان و بلوچستان دیده نمی‌شود. در اکثر مدارس مناطق مورد مطالعه، اغلب شاگردان در ساعات ورزش به بازی‌های گروهی با توپ از قبیل والیبال، بسکتبال، فوتبال و تنیس روی میز می‌پردازند. تعداد معلمان ورزش در دبستان‌های استان سیستان و بلوچستان و استان مرکزی کافی نیست.

در مورد نسبت بین شاگردان دبستان و دارا بودن یا نبودن معلم ورزش در تهران، این نسبت در دبستان‌های کوچک‌تر بیشتر بوده است؛ یعنی تعداد معلمان ورزش در دبستان‌های کوچک بیشتر بوده است. بیشتر بودجه ورزشی در سال ۱۳۵۳ در دبستان‌های دولتی تهران گزارش شده است که براساس آن، یک پنجم اعتبارات غیرپرسنلی خود را صرف امور ورزش می‌کردند. معیارهای ارزیابی عملکرد معلم تربیت بدنی در مؤسسات مورد تحقیق عبارت است از: حضور و غیاب، تأخیر، نحوه تدریس، علاقه دانش‌آموزان به ورزش، موفقیت دانش‌آموزان در درس ورزش، موفقیت در مسابقات رسمی و دوستانه و تهیه مقالات و جزوات درسی. تنها درصد بسیار کمی از دبستان‌های تهران به ارزش‌یابی کار معلم ورزش می‌پردازند. این در حالی است که معیارهای ارزیابی فقط شامل وضع حضور و غیاب معلم و موفقیت دانش‌آموزان در درس ورزش است.

وسایل و لوازم ورزشی موجود در مدارس، از نظر نگهداری و بهداشت و ایمنی مورد بررسی قرار گرفت. تأسیسات ورزشی سرپوشیده در مقطع دبستان نایاب است و حتی فضای سرپوشیده در دبستان مطرح نیست. در مجموع، کمبودها و مشکلات درس تربیت بدنی در این تحقیق عبارت است از: کمبود اعتبارات ورزشی، کمبود تعداد معلمان ورزشی، کمبود میزان مهارت تخصصی معلمان ورزشی، کمبود تعداد ساعات ورزشی در هفته، کمبود فضای مناسب، کمبود تأسیسات

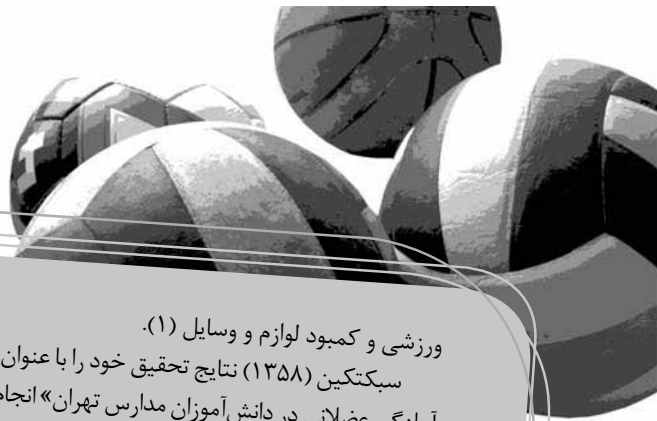
کیفیت تربیت بدنی در مدارس بیش از پیش توجه شود (۱۹). ظرفیت اجرایی آمادگی بدنی دانش‌آموزان در این مقطع تحصیلی و سنی، ضرورت فعالیت‌های بدنی و کسب بهترین و مطلوب‌ترین وضعیت جسمانی را امری بدیهی جلوه می‌دهد. روشن است که تحت پوشش قرار دادن این قشر در بخش فعالیت‌های ورزشی، برای دستیابی به اهداف موردنظر، مستلزم برنامه‌ریزی در زمینه برنامه درسی تربیت بدنی، بودجه، فضا و اماکن ورزشی مناسب و کافی در تربیت بدنی آموزشگاه‌هاست. هم‌چنین اجرای تحقیق و گزارش در خصوص نتیجه کار و کاربرد آن در تصمیم‌گیری‌های بعدی، می‌تواند مسئولان امر را در این زمینه یاری دهد.

بر این اساس نیاز به تحقیق درباره وضعیت درس تربیت بدنی و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در اولویت قرار دارد. اولین و تنها تحقیق ثبت شده در متون پژوهشی به سال ۱۳۵۳ برمی‌گردد که در زمینه بررسی مشکلات درس تربیت بدنی در استان سیستان و بلوچستان، با همت برخی از اساتید دانشگاه به اجرا درآمد. پس از آن، تا سال ۱۳۶۸ تعداد انگشت‌شماری تحقیق در این زمینه به اجرا درآمد، ولی از سال ۱۳۶۹ به بعد با حمایت تربیت بدنی آموزش و پرورش از پایان‌نامه‌های تحصیلی در دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری، اجرای تحقیقات در حیطه درس تربیت بدنی در مدارس به اوج خود رسید و علاوه بر آن، مراکز پژوهشی در کلیه استان‌ها نیز در این زمینه فعال شدند. گسترش تحقیقات در زمینه درس تربیت بدنی به حدی رسید که اولین کنگره علمی ورزش مدارس، در سال ۱۳۷۲ با همت تربیت بدنی آموزش و پرورش برگزار شد.

در حال حاضر حجم قابل توجهی از تحقیقات به‌ویژه پایان‌نامه‌های تحصیلی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، به درس تربیت بدنی در مدارس اختصاص یافته است که خود حکایت از اهمیت و جایگاه ویژه آن در مراکز علمی و دانشگاهی بود. در ادامه به گزیده‌ای از این تحقیقات اشاره خواهیم کرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش، تحقیق، ارزشیابی معلمان تربیت بدنی

مروری بر نتایج تحقیقات درس تربیت بدنی
کاردان در سال ۱۳۵۳ به توصیف وضعیت تربیت بدنی در دبستان‌های استان سیستان و بلوچستان و استان مرکزی پرداخته است. متغیرهای تحقیق وی عبارت است از: اهداف تربیت بدنی، تعداد معلمان ورزش و نسبت معلم به شاگرد



ورزشی و کمبود لوازم و وسایل (۱).

سبکتکین (۱۳۵۸) نتایج تحقیق خود را با عنوان «حداقل آمادگی عضلانی در دانش‌آموزان مدارس تهران» انجام داده و با همین گروه سنی در کشور آمریکا مقایسه کرده و نتیجه‌گیری کرده است که آمادگی جسمانی کودکان ۶ تا ۱۶ سالهٔ تهرانی، از همسالان آمریکایی خود بهتر بوده است (۶).

جلیلی (۱۳۶۹)، تحقیقی را با عنوان «بررسی عوامل مانع پیشرفت درس تربیت‌بدنی در مقطع راهنمایی در شهر کرمانشاه» انجام داده و چنین نتیجه‌گیری کرده است که: دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس، پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست (۵).

کریمی (۱۳۶۹) تحقیقی را با عنوان «بررسی وضعیت جاری ورزش در دبیرستان‌های دخترانهٔ تهران» انجام داد و گزارش کرد که اکثریت دانش‌آموزان اعلام کرده‌اند که در ساعات ورزش به‌طور مرتب ورزش می‌کنند و کلاس درس تربیت‌بدنی و ورزش آن‌ها عملاً برگزار می‌شود. آن‌ها اظهار داشته‌اند که در ساعات ورزش دو یا چند کلاس غیر تربیت‌بدنی و ورزش هم در حیاط حضور دارند. در ردیف مشکلات اجرایی درس تربیت‌بدنی و ورزش دبیرستان‌های دخترانهٔ تهران، کمبود وسایل ورزشی، کمبود فضای ورزشی مدرسه، کمبود معلم و نبود شرایط مناسب و مساعد ذکر شده است. اکثریت دانش‌آموزان (۸۴/۸ درصد) پاسخ داده‌اند که مدیر مدرسه با ورزش کردن آن‌ها در ساعات ورزش موافق است. همچنین اکثریت دانش‌آموزان (۷۶/۳ درصد) پاسخ داده‌اند که معلم تربیت‌بدنی و ورزش آن‌ها علاقه و جدیت لازم را دارد و در ارتباط با حضور و غیاب در ساعات تربیت‌بدنی و ورزش و احساس نشاط دانش‌آموزان بعد از فعالیت‌های جسمانی، پاسخ‌های مثبت به این دو سؤال به ترتیب ۸۹/۷ و ۸۲ درصد بوده است (۱).

همتی‌نژاد (۱۳۶۹) به تجزیه و تحلیل و ارزش‌یابی برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس متوسطهٔ استان گیلان پرداخت و نتایج مطالعه او نشان داد که حدود ۵۰ درصد دبیران، دیپلم بودند. حدود ۸۴ درصد دبیران، ۵۰ تا ۱۰۰ درصد وقت خود را صرف تدارکات و برگزاری مسابقات می‌کردند. حدود ۹۴

درصد دبیران، کتاب درس تربیت‌بدنی و ورزش را ضروری می‌دانند و حدود ۸۲ درصد دبیران اظهار داشته‌اند که ۵۰ تا ۱۰۰ درصد بخش‌نامه‌ها در ارتباط با برگزاری مسابقات بوده است (۱).

پازوکی (۱۳۷۰) به بررسی مشکلات موجود درس تربیت‌بدنی در مقطع راهنمایی و دبیرستان‌های شهر تهران پرداخت و از مهم‌ترین مشکلات موجود موارد زیر را بیان داشت: سطح تحصیلی اکثر مسئولان مناطق بیست‌گانه، فوق‌دیپلم بود. نزدیک به نیمی از مسئولان تربیت‌بدنی مناطق، در اولویت‌بندی مسائل مربوط به معلمان تربیت‌بدنی و ورزش، کمبود سطح علمی آنان را در اولویت قرار دادند. اظهارات مدیران به‌طور کلی، حاکی از این است که در زمینه‌هایی از قبیل، برخورد معلمان در مسائل و مشکلات درسی، برخورد با نحوهٔ تشکیل کلاس‌ها و زمان غیبت معلمان، استفاده از معلمان تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌ریزی‌های آموزشی، تخصیص بودجهٔ بیشتر برای درس تربیت‌بدنی و ورزش و ابلاغ بخش‌نامه‌ها به معلمان تربیت‌بدنی و ورزش از دید مثبتی برخوردارند و نسبت به مسائل ذکر شده توجه لازم را دارند. همچنین بررسی نظرات سه گروه معلم، مدیر و مسئولان نشان می‌دهد که در تعیین اولویت مشکلات درس تربیت‌بدنی و ورزش، کمبود امکانات ورزشی در اولویت اول و عوامل جغرافیایی، کمبود معلم تربیت‌بدنی و ورزش و فقدان برنامه‌ریزی در اولویت‌های بعدی مشکلات اجرایی قرار دارد. همچنین نشان داده شد که همکاری مدیر و معاونان مدارس در زمینهٔ همکاری مسئولان، اولویت اول را از نظر مسئولان و دبیران تربیت‌بدنی و ورزش به‌دست آورده است که حاکی از اهمیت و نقش مدیران و معاونان در اجرای درس تحت بررسی می‌باشد (۱).

صفایی‌نیا (۱۳۷۰) در تحقیق خود با استفاده از آزمون کراس - وبر به نتایج زیر دست یافت: دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی، در انجام آزمون قدرت عضلانی مربوط به شکم ۹۵ درصد، قدرت عضلانی بالاتنه ۵۰ درصد و انعطاف‌پذیری نیز بالای ۷۰ درصد موفقیت نشان داده‌اند (۷).

اکرمی (۱۳۷۱)، در تحقیقی با عنوان «بررسی گرایش دانش‌آموزان به ورزش»، ۳۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستان‌های شهرستان تبریز را تحت بررسی قرار داده است. یکی از نتایج این تحقیق آن بود که: حدود ۷۵ درصد از پسران و ۷۰ درصد از دختران میزان ساعات تعیین شده

آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است



دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست. در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته میزان تشکیل جلسات کلاس تربیت‌بدنی بالا و در حدود پنج ساعت در هفته می‌باشد



برای فعالیت‌های ورزشی در مدارس را کافی نمی‌دانستند و اغلب دانش‌آموزان به افزایش یافتن میزان ساعات درس ورزش علاقه داشتند (۳).

بیش از پیش به آن توجه شود (۱۰).

گائینی (۱۳۷۲) در تحقیقی با عنوان «بررسی مشکلات موجود در تربیت‌بدنی مدارس سراسر کشور» زیر نظر وزارت آموزش و پرورش اجرا کرده، به نتایجی دست یافت که هر یک از آن‌ها بخشی از تنگنایهای درس تربیت‌بدنی در مدارس را بیان داشته و در اغلب موارد به کمبودها اشاره داشته است (۱۳).

گلدانی مقدم (۱۳۷۵) «عوامل آموزشی درس تربیت‌بدنی در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی شهر تهران» را مورد مقایسه قرار داده است. جامعه آماری شامل تمام مدیران و معلمان ورزش مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی تهران بوده است. پس از گردآوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه و سپس تجزیه و تحلیل داده‌ها، برخی از نتایج تحقیق به شرح زیر بود: بین تناسب فضای ورزشی مدارس با سن، جنس و تعداد دانش‌آموزان در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی، اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بین برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس دولتی و غیرانتفاعی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بین نظارت و کنترل مسئولان تربیت‌بدنی مناطق، بر نحوه فعالیت دبیران ورزش در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بین تشکیل کلاس‌های حرکات اصلاحی و همچنین برگزاری کلاس‌های فوق برنامه ورزشی در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. وسایل و تجهیزات ورزشی مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی با معیار اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش مطابقت ندارد (۱).

هدف از اجرای پژوهش رشیدی (۱۳۷۵) توصیف و تحلیل وضعیت درس تربیت‌بدنی در آموزشگاه‌های پسرانه و دخترانه آموزش و پرورش منطقه مهدی‌شهر و شهیرزاد از دیدگاه مدیران و معلمان تربیت‌بدنی بود. گردآوری اطلاعات تحقیق از طریق پرسش‌نامه و در مواردی از مشاهده و مصاحبه با تمام مدیران و معلمان تربیت‌بدنی در آموزشگاه‌های منطقه بود. بعضی از نتایج مهم به دست آمده از یافته‌های تحقیق، عبارت است از: ۳۵ درصد از معلمان تربیت‌بدنی مرد و ۶۶ درصد از معلمان تربیت‌بدنی زن دیپلم هستند. ۶۷ درصد از معلمان تربیت‌بدنی مرد و ۴۶ درصد از معلمان تربیت‌بدنی

تابعیان (۱۳۷۱) در تحقیقی با عنوان «مقایسه دو روش تدریس تربیت‌بدنی بر آمادگی‌های عمومی بدن پسران کلاس اول راهنمایی شهرستان گچساران»، در ابتدای سال تحصیلی از دو کلاس آزمون ایفرد (پیش‌آزمون) را تست کرد و سپس در طول چهار ماه، دو روش متفاوت تدریس را بر روی دو کلاس پیاده کرد که اختلاف عمده‌ایسن دو روش در زمان و کیفیت تمرینات آمادگی جسمانی بود (در گروه تجربی ۱ دانش‌آموزان فقط ۱۰ دقیقه از درس ورزش را به حرکات گرم کردن و آمادگی بدنی مصرف می‌کردند، در گروه تجربی ۲ دانش‌آموزان حدود ۴۰ دقیقه از زمان درس ورزش را به حرکات و تمرینات آمادگی جسمانی صرف می‌کردند). وی پس از ۱۶ هفته با اجرای مجدد تست ایفرد (پس‌آزمون) به نتایج زیر دست یافت:

- در استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت دستگاه قلبی - تنفسی و نیروی انفجاری پاها، در بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید.

- در مقایسه سرعت، چابکی و استقامت عضلات شکم، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه مشاهده گردید. به عبارت دیگر گروه تجربی ۲ از توانایی بالاتری نسبت به گروه تجربی ۱ برخوردار شده بود (۴).

لطیفی (۱۳۷۲) در تحقیق خود با عنوان «بررسی و ارزش‌یابی وضعیت کنونی درس تربیت‌بدنی در شهرستان دزفول» گزارش کرد که ۶۹ درصد دانش‌آموزان دو ساعت درس ورزش را در هفته برای خود کافی نمی‌دانند (۱۴).

کاشف (۱۳۷۲) در تحقیقی با عنوان «بررسی آثار آزمون سنجش قوای جسمانی بر آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان دختر و پسر سراسر کشور» نتیجه‌گیری کرد که: الف - قابلیت‌های جسمانی پسران ایرانی در طول سال‌های ۶۴ تا ۷۰ روند صعودی داشته است.

ب - دختران و پسران ایرانی در مقایسه با دختران و پسران کشورهای دیگر، قابلیت‌های جسمانی و حرکتی پایین‌تری دارند.

ج - آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت‌بدنی به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است که باید

زن دارای رشته تحصیلی غیر تربیت بدنی هستند. ۵۳ درصد از معلمان تربیت بدنی مرد و ۳۰ درصد از معلمان تربیت بدنی زن هیچ گونه کلاس کارآموزی ندیده‌اند. ۲۸ درصد از معلمان تربیت بدنی مرد و ۶ درصد از معلمان تربیت بدنی زن، غیر از معلمی شغل دومی نیز دارند. ۴۹ درصد از مدیران و معلمان تربیت بدنی، کیفیت توجه و اهمیت والدین دانش‌آموزان به درس تربیت بدنی را در حد پایین توصیف کرده‌اند. ۷۷ درصد از معلمان تربیت بدنی وضعیت بودجه، امکانات و تأسیسات ورزشی را نامطلوب می‌دانند. در ابعاد اهمیت و علاقه به درس تربیت بدنی، نحوه و کیفیت اجرای برنامه‌های تربیت بدنی آموزشگاه، نحوه استفاده از امکانات ورزشی موجود و وضعیت نظارت و کنترل اجرای درس تربیت بدنی، ۶۳ درصد از مدیران و معلمان تربیت بدنی دارای نگرش مثبت می‌باشند (۱).

هدف از پژوهش سربندی (۱۳۷۵) تعیین وضعیت درس تربیت بدنی در مدارس پسرانه متوسطه شهرستان زاهدان می‌باشد تا با ارائه تصویری دقیق از وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در مدارس دوره متوسطه پسرانه، به بررسی عوامل اثرگذار بر اجرای درس تربیت بدنی پرداخته شود. نتیجه پژوهش حاکی از آن است که در بعد اهداف کلاس‌ها، روش‌ها و مراحل کلاس‌ها، رفتار دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت بدنی وضعیت متوسطی را داراست. اکثریت دانش‌آموزان در خارج از مدرسه به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند. هم‌چنین کمبود امکانات از دیدگاه معلمان تربیت بدنی مشهود است (۱).

تابش (۱۳۷۵) تحقیقی را با عنوان «بررسی مسائل آموزشی و اجرای تربیت بدنی از نظر مدیران و معلمان ورزش سه دوره تحصیلی دختر و پسر در شهرستان فارس» انجام شد. نتایج این تحقیق نشان داد که میزان تمایل اکثر مدیران در تخصیص هزینه بیشتر برای برنامه‌ریزی آموزشی تربیت بدنی و ورزش در حد زیاد است. تناسب اعتبارات مالی، امکانات و فضای آموزشی با سن و جنس دانش‌آموزان در حد نامطلوبی است. برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی در حد نامطلوبی اجرا می‌شود. نگرش مدیران و معلمان تربیت بدنی و ورزش نسبت به جایگاه تربیت بدنی در حد مطلوبی است. از دیدگاه مدیران، مشکلات اجرایی درس تربیت بدنی و ورزش به تربیت اولویت عبارت‌اند از: کمبود امکانات ورزشی، کمبود بودجه و اعتبارات، کمبود معلم تربیت بدنی و ورزش، عوامل جغرافیایی، فقدان برنامه‌ریزی صحیح و عدم همکاری مسئولان تربیت بدنی (۱).

وزیری (۱۳۷۶) به بررسی و ارزش‌یابی وضعیت وجود

تربیت بدنی در مدارس استان کردستان پرداخت که نتایج آن عبارت است از: حدود ۳۳ درصد از مسئولان تربیت بدنی مناطق دارای مدرک تحصیلی لیسانس بودند و ۲۵ درصد آن‌ها در رشته‌هایی غیر از تربیت بدنی تحصیل کرده بودند. مسئولان تربیت بدنی مناطق، فقدان کتاب تربیت بدنی را به عنوان یک مشکل می‌دانند و وجود آن را برای هر دو گروه معلمان و دانش‌آموزان ضروری تلقی می‌کنند. حدود ۹۰ درصد از مدیران مدارس تأثیر مثبت تربیت بدنی و ورزش را بر سایر دروس اعلام داشته‌اند. حدود ۳۴ درصد از معلمان تربیت بدنی و ورزش مرد و ۲۰ درصد از معلمان تربیت بدنی و ورزش زن، وسعت حیط مدرسه خود را بیشتر از ۴۰۰ متر مربع اعلام داشته‌اند. معلمان تربیت بدنی و ورزش مرد و زن به فعال نبودن معلمان و کمبود معلمان ورزش اشاره کرده‌اند (۱).

دفتر همکاری‌های علمی بین‌المللی (۱۳۷۶) اقدام به انتشار گزارشی از تربیت بدنی در مدارس سایر کشورها کرد. در این گزارش مختصر و ۱۹ صفحه‌ای، وضعیت تربیت بدنی در برخی از کشورهای جهان ارائه شد. کشورهای مورد بررسی شامل ژاپن، آمریکا، برزیل، چین، فنلاند، اتریش، بلغارستان، ترکیه، آلمان و مجموعه کشورهای آمریکای لاتین بود. متغیرهای مورد بررسی در این گزارش برای هر کشور به‌طور متفاوتی ارائه شد. برای مثال درباره تربیت بدنی در ژاپن، به اقدامات دولت برای تعمیم ورزش در سطح جامعه و درباره تربیت بدنی در چین، زمان‌بندی و جدول ساعات هفتگی درس تربیت بدنی در دوره‌های گوناگون تحصیلی اشاره شده است، درباره کشور آلمان هم نحوه تربیت معلم تربیت بدنی توضیح داده شده است (۱).

طبابی (۱۳۷۷) در تحقیق خود با عنوان «بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه نظام جدید مناطق ۱۹گانه تهران» گزارش کرد که اکثریت دبیران تربیت بدنی و دانش‌آموزان با چهار ساعت درس تربیت بدنی در هفته موافق بودند (۸).

آرین‌فر (۱۳۸۱) در تحقیقی با عنوان «بررسی اثر کاهش تعداد و افزایش شدت جلسات تمرینی بر عوامل آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی» که بر روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۸ سال انجام داد، به نتایج زیر دست یافت:

آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس تربیت بدنی در مدارس به‌شمار می‌آید، در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش مثبتی داشته است



در عواملی چون توان هوازی، کاهش درصد چربی زیرپوستی و شاخص توده بدنی، هرچه تعداد جلسات بیشتر و شدت کمتر باشد، نتایج بهتری کسب خواهد شد



از برنامه درسی تربیت بدنی برای کشورهای جهان، شانزده کشور یا استان‌های منتخب آن شامل: چین، ژاپن، آمریکا، برزیل، استرالیا، عربستان، آلمان، انگلیس، فرانسه، روسیه، مصر، نیجریه، آفریقای جنوبی و کانادا می‌باشد (۱).

طرح تحقیقی با هدف «بررسی میزان توجه به ورزش در کتاب‌های درسی کلاس اول ابتدایی ایران در سال تحصیلی ۱۳۷۳-۱۳۷۴» به سفارش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی انجام شده است. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که فقط ۱۲۸ مورد در چهار کتاب درسی کلاس اول دبستان (فارسی، علوم، ریاضی ۱ و ریاضی ۲) وجود دارد که ۹۵ درصد آن‌ها نگرش خنثی نسبت به ورزش دارند و فقط ۵ درصد نگرش مثبت وجود دارد. بیشتر موارد هم بازی حرکتی بوده است تا ورزش. در مقایسه با کتاب‌های دیگر، کتاب علوم بیشترین مفاهیم ورزشی را دارد (۱).

جوادپور (۱۳۸۵) در طرحی با عنوان «طراحی و اعتباربخشی الگوی برنامه درسی تربیت بدنی مدارس ابتدایی ایران»، پس از بررسی وضعیت برنامه درسی تربیت بدنی در ایران و چالش‌های اساسی این برنامه، الگوی جدیدی را طراحی نمود. در این تحقیق با استناد به مطالعات تطبیقی و برنامه درسی تربیت بدنی در برخی از کشورها و

در عواملی چون توان هوازی، کاهش درصد چربی زیرپوستی و شاخص توده بدنی، هرچه تعداد جلسات بیشتر و شدت کمتر باشد، نتایج بهتری کسب خواهد شد، اما در عواملی چون استقامت عضلانی، عضلات کمر بند شانه و شکم، هرچه شدت بیشتر و تعداد جلسات کمتر باشد، نتایج بهتری کسب می‌شود. در دو عامل انعطاف‌پذیری و قدرت انفجاری عضلات پا، دو جلسه با شدت متوسط نتایج بهتری در بر داشته است (۹).

در طرح جامع ورزش (۱۳۸۱) در فصل سوم جلد مربوط به توسعه تعلیم و تربیتی با نام مطالعات تطبیقی، به مقایسه مؤلفه‌های تربیت بدنی پرداخته شده است. برای این منظور برخی از اجزای برنامه درسی شامل هدف، محتوا، میزان ساعات و ارزش‌یابی تربیت بدنی، به همراه برخی از موارد ویژه در درس تربیت بدنی شامل استعدادیابی، فوق برنامه تفریحی و ورزش و فوق برنامه مسابقات ورزش مدرسه‌ای، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. کشورهایی که اطلاعات مربوط به تربیت بدنی آن‌ها در این طرح گزارش شده است، عبارت‌اند از: ژاپن، آلمان، ایرلند، هند، چین، آمریکا، بلغارستان، اسکاتلند، کره جنوبی، شوروی، انگلستان، برزیل، فنلاند و ایران. برای تمام کشورها متغیرهای برنامه درسی آورده شده است (۱).

اسمعیلی (۱۳۸۳) مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان و ارائه الگو را در رساله دوره دکتری تربیت بدنی دانشگاه تربیت بدنی معلم تهران در سال ۱۳۸۳ به انجام رسانید. هدف از این پژوهش، مطالعه تطبیقی برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای مناسب منتخب و ارائه الگوی برنامه درسی برای تربیت بدنی است. اهداف ویژه تحقیق نیز براساس متغیرهای تحقیق شامل: توصیف و مقایسه متغیرهای برنامه درسی تربیت بدنی از جمله اهداف کمی، محتوای آموزشی، زمان درس، مکان ورزش، مواد و وسایل ورزشی و روش‌های ارزش‌یابی در برنامه درسی تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب بود. الگوی برنامه درسی تربیت بدنی برای دوره ابتدایی پس از تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق پیشنهاد شده است.

تحقیق حاضر از نوع بنیادی و به روش توصیفی و مقایسه‌ای ارائه شده است. جامعه مورد مطالعه در این بخش

شناخت الگوهای

طراحی برنامه درسی،

خصوصیات و ویژگی‌های عناصر

برنامه درسی تربیت بدنی بیان و الگوی

مطلوب برنامه درسی طراحی شده است. این

الگو توسط تعدادی از متخصصان تربیت بدنی و

برنامه‌ریزی درسی بررسی و اعتباربخشی گردید. در

این تحقیق که با رویکرد راهبردی انجام شد، الگوی

مفهومی جدیدی در عرضه برنامه درسی تربیت بدنی

ترسیم شده است (۹).

زنسدی و فراهانی (۱۳۸۷) در مطالعه تطبیقی

خود به بررسی برنامه درسی آموزش تربیت بدنی در



آزمون سنجش قوای جسمانی که
به عنوان بخشی از ارزش‌یابی درس
تربیت‌بدنی در مدارس به‌شمار می‌آید،
در افزایش قابلیت‌های دانش‌آموزان نقش
مثبتی داشته است



و بعدازظهر، بر استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکمی، انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی تنفسی و حداکثر اکسیژن مصرفی تفاوتی وجود ندارد. اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در بعدازظهر نسبت به صبح، بر کاهش ضربان قلب تأثیر معنی‌داری دارد ($P \leq 0.05$). اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در صبح و بعدازظهر به‌طور جداگانه، تأثیر معنی‌داری بر استقامت کمر بند شانه‌ای، استقامت عضلات شکمی، انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی تنفسی و حداکثر اکسیژن مصرفی دارد ($P \leq 0.05$). بنابراین برگزاری کلاس درس تربیت‌بدنی چه در صبح و چه در بعدازظهر موجب بهبود قابلیت‌های مذکور در دانش‌آموزان دوره متوسطه خواهد شد، ولی میزان تأثیر آن در بعدازظهر به‌صورت غیرمعنی‌داری بیشتر است (۳).

جمع‌بندی

۱. دانش‌آموزان با مفاهیم آمادگی جسمانی به علت محدودبودن ساعات ورزش در مدارس، آشنایی کمی داشتند. در مقایسه با دانش‌آموزان سایر کشورها که اثرات درس تربیت‌بدنی و ورزش بر ارتقای سلامت و آمادگی جسمانی و روانی را مفید دانسته‌اند.
۲. دو ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس پاسخگوی نیازهای ورزشی دانش‌آموزان نیست. در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته میزان تشکیل جلسات کلاس تربیت‌بدنی بالا و در حدود پنج ساعت در هفته می‌باشد.
۳. بسیاری از دانش‌آموزان میزان ساعات تعیین شده برای فعالیت‌های ورزشی در مدارس را کافی نمی‌دانستند و اغلب دانش‌آموزان به افزایش یافتن میزان ساعات درس ورزش علاقه نشان داده‌اند. در مجموع میزان گرایش و علاقه به درس تربیت‌بدنی و ورزش زیاد بوده است.
۴. هزینه‌ها، امکانات و تجهیزات

دوره‌های پیش‌دبستانی، دبستان، راهنمایی و دبیرستان در ایران با کشورهای کانادا و آمریکا پرداخته‌اند. جامعه آماری پژوهش عبارت از برنامه درسی ایالات متحده آمریکا و کانادا و ایران بوده است. به عنوان مهم‌ترین دستاورد این تحقیق، توصیه شده که برنامه درسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ایران با دیدگاهی وسیع‌تر تدوین شود و تقویت مهارت‌های برنامه‌ریزی، مدیریت (خود رهبری، یادگیری مستقل، مدیریت زمان، مدیریت استرس)، مهارت ارتباط بین فردی، خودباوری و خودپنداره مثبت نیز به اهداف درس تربیت‌بدنی افزوده شود. این تحقیق نشان می‌دهد که در کشورهای توسعه یافته به مسائل فوق در کنار تربیت جسمانی اهمیت زیادی داده می‌شود. هم‌چنین در برنامه کشورهای مورد مطالعه استانداردهای آموزشی برای هر پایه و دوره طراحی شده است که این شیوه برنامه‌ریزی می‌تواند عناصر برنامه درسی را قابل ارزیابی و بررسی علمی نماید. در نهایت پیشنهاد شده است که برنامه رسمی تربیت‌بدنی نیز با فعالیت‌های فوق برنامه و تفریحی تلفیق و همراه شود (۹).

قربانیان (۱۳۸۸) در تحقیق «تأثیر شیوه‌های مختلف برگزاری سه ساعت درس تربیت‌بدنی بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی» به این نتایج دست پیدا کرد. تفاوت معناداری بین اثرات شیوه‌های گوناگون برگزاری درس تربیت‌بدنی، بر آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد ($P \leq 0.04$). هم‌چنین، بعد از ۱۲ هفته برگزاری درس تربیت‌بدنی، تفاوت معنی‌داری بین گروه یک و دو جلسه‌ای با گروه سه جلسه‌ای در هفته وجود دارد ($P \leq 0.01$) و بیشترین افزایش رکوردها در گروه سه جلسه‌ای رخ داده است (۹).

پور قوامی (۱۳۸۸) به منظور تعیین تأثیر اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی در صبح و بعدازظهر بر برخی قابلیت‌های جسمانی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ۱۵ تا ۱۸ سال، پژوهشی انجام داد که نتایج آن بدین شرح است: بین تأثیر اجرای ساعت درس تربیت‌بدنی صبح



رشد اخلاقی، اجتماعی و توسعه آمادگی جسمانی و روانی، از جمله نتایجی است که از درس تربیت بدنی حاصل شده است



متوسطه نظام جدید مناطق ۱۹ گانه تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۷۷.

۹. قربانیان، اسلام. «تأثیر شیوه‌های مختلف برگزاری سه ساعت درس تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر دوره راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۸۸.

۱۰. کاشف، م. «بررسی اثرات تست سنجش قوای جسمانی بر آمادگی جسمانی - حرکتی دانش آموزان دختر و پسر سراسر کشور». اداره کل تربیت بدنی و وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۲.

۱۱. کریمی، ج. «تاریخچه تربیت بدنی و پیشنهادهایی در جهت رشد آن». اولین کنگره علمی ورزش مدارس کشور. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۲. کنی، ع. «سازمان و تشکیلات ورزشی فرهنگی ایران». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۳. گائینی، ع. «بررسی مشکلات موجود درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس سراسر کشور». اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۲.

۱۴. لطیفی، ح. «بررسی و ارزش یابی وضعیت کنونی درس تربیت بدنی در شهرستان دزفول». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۲.

۱۵. مظفری، ح. «اهمیت ورزش، در زمینه شناخت استعدادها و ورزشی در سطح نوجوانان و جوانان». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

۱۶. نوابی نژاد، ش. «اهمیت ورزش در زمینه شناخت استعدادها و ورزشی در سطح نوجوانان و جوانان». اولین کنگره علمی ورزشی مدارس کشور. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش. مجموعه مقالات. ۱۳۷۳.

17. Baguet, G, et al, "Effects of high intensity internuttent training on peak VO2 in pre pubertal children", int J Sports Med. 2002 Aug; 23(6); 439-44, 2002.

18. Baguet, G, et al, "Effects of short-term interval trainingt program on physical fitness in pre pubertal children", J Strenght Cond Res. 2004 Nov; 18(4): 708-13, 2004.

19. Centers for disease control prevention (CDC), "Physical Activity for Everyone". (Atlanta. USA), 2005.

20. Serbescu. C, et al, "Effect of a six-month training program on the physical capacities of Romanian schoolchildren", Acta Pediatric. 2006 Oct; 95(10): 1258-65, 2006.

21. www. Sport England. Sport for All, com, Research archive, 2002.

22. www.brightfutures.org/physicalactivity/intro/006_011.html: physical Activity in children and Adolescents. George Town university.com, 2004.

ورزشی برای اجرای درس تربیت بدنی و ورزش کافی نبوده است.

۵. رشد اخلاقی، اجتماعی و توسعه آمادگی جسمانی و روانی، از جمله نتایجی است که از درس تربیت بدنی حاصل شده است.

۶. آزمون سنجش قوای جسمانی که به عنوان بخشی از ارزش یابی درس تربیت بدنی در مدارس به شمار می آید، در افزایش قابلیت های دانش آموزان نقش مثبتی داشته است.

۷. تدوین کتاب تربیت بدنی برای دانش آموزان و معلمان، به عنوان یک ضرورت مطرح شده است.

۸. درس تربیت بدنی و ورزش بر یادگیری سایر دروس، اثر مثبتی داشته است.

۹. کمبود شدید معلم متخصص و تحصیلکرده در تمام سطوح تحصیلی به چشم می خورد.

۱۰. اولیای دانش آموزان و مدیران مدارس، توجه کمتری به درس تربیت بدنی و ورزش داشته اند.

منابع

۱. اسمعیلی. «مطالعه تطبیقی برنامه درس تربیت بدنی دوره ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان و ارائه الگو». رساله دوره دکتری تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران. ۱۳۸۳.

۲. اکرمی، ش. «بررسی میزان گرایش دانش آموزان به ورزش در دبیرستان های شهرستان تبریز». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده توان بخشی دانشگاه شیراز. ۱۳۷۱.

۳. پور قوامی، طاهره. «تأثیر اجرای ساعت درس تربیت بدنی در صبح و بعدازظهر بر برخی قابلیت های جسمانی دانش آموزان دختر دوره متوسطه ۱۵ تا ۱۸ سال». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی. ۱۳۸۸.

۴. تابعیان، ح. «مقایسه آموزش تدریس تربیت بدنی بر آمادگی های عمومی بدن پسران کلاس اول راهنمایی شهرستان گچساران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران. ۱۳۷۱.

۵. جلیلی، ق. «بررسی عوامل مانع پیشرفت درس تربیت بدنی در مقطع راهنمایی در شهر باخران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۶۹.

۶. سبکتکین، ه. «حداقل آمادگی عضلات در کودکان مدارس تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. ۱۳۵۸.

۷. صفایی نیا، ع. «بررسی وضعیت آمادگی جسمانی دانش آموزان مدارس راهنمایی پسرانه شهر آمل، با استفاده از آزمون کراس - وبر». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران مرکز. ۱۳۷۰.

۸. طبایی، س. «بررسی نحوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس



دکتر حمید رجبی
دانشیار دانشگاه تربیت معلم

زنجیره فعالیت های جدید رهای از

اصول و مبانی فیزیولوژیک در برنامه ریزی درسی تربیت بدنی در مدارس

مقدمه

نمو و بالندگی در انسان، توسط تعامل میان ژن ها، هورمون ها و مواد غذایی حفظ می شود و محیطی که کودک در آن زندگی می کند نیز در کمیت و کیفیت نمو و بالندگی مؤثر است. مطالعات گذشته، وضعیت اجتماعی - اقتصادی خانواده، سابقه بیماری، تعداد افراد خانواده و آب و هوا را به عنوان مهمترین عوامل محیطی مؤثر بر نمو و بالندگی کودکان و نوجوانان معرفی کرده اند. با توجه به فقر حرکتی که در دو دهه اخیر، تمام افراد جوامع، به ویژه کودکان و نوجوانان را فرا گرفته و مشکلات عدیده ای در تندرستی جسمی و ذهنی کودکان به دنبال داشته است، فعالیت بدنی به عنوان یک عامل محیطی مؤثر بر نمو و بالندگی در ابعاد جسمی، شناختی و ادراکی مورد توجه قرار گرفته است. در مقاله حاضر، اثرات مطلوب فعالیت بدنی در نمو و بالندگی جسمانی، به ویژه از نظر پیکرشناسی و قابلیت های زیست حرکتی مورد توجه قرار می گیرند و به کیفیت و کمیت فعالیت های بدنی در سنین مدرسه، از دیدگاه مبانی فیزیولوژیکی اشاره خواهد شد.

کلیدواژه ها: عوامل رشدی، فیزیولوژیک، بافت استخوان، تمرین پذیری، توان هوازی.

فعالیت بدنی و قامت

اطلاعات طولی به دست آمده بر روی پسران فعال و غیرفعال از کودکی تا نوجوانی نشان می دهد که به صورت میانگین تفاوتی میان قد کودکان و نوجوانان فعال و غیرفعال وجود ندارد. بنابراین شاید تصور شود که فعالیت بدنی منظم، تأثیر مشخصی بر روی نمو قد و سرعت آن ندارد. به هر حال با علم به این که برخی از عوامل رشدی وابسته به تحریکات مکانیکی هستند و از طرف دیگر تضعیف سیستم ایمنی بدن می تواند عوامل رشدی را سرکوب کند و فعالیت بدنی به عنوان یک عامل برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش عوامل التهابی مورد توجه است، پس منطقی است که نقش فعالیت بدنی را حداقل به عنوان یک عامل محافظتی در برابر تخریب رشد، در نظر بگیریم. بر همین اساس در مطالعات اخیر که با این دیدگاه انجام گرفته، افزایش قد بر اثر فعالیت بدنی منظم را نشان داده اند. اگر این دیدگاه پذیرفته شود، فعالیت بدنی بچه ها در زنگ ورزش مدارس یا فعالیت های بدنی آن ها در محیط خارج از مدرسه باید به گونه ای برنامه ریزی شود که فراتر از ظرفیت های فیزیولوژیکی آن ها نباشد تا آن ها دچار فقر شدید انرژی که سرکوبگر سیستم ایمنی است، نشوند. بنابراین فعالیت های مداوم با زمان بیش از ۶۰ دقیقه، توصیه نمی شود.



فعالیت بدنی، وزن و ترکیب بدن

تفاوت میان وزن بدن پسران و دختران فعال و غیرفعال عموماً کم است و معمولاً معنی دار نیست. اطلاعات به دست آمده در این خصوص بسیار متنوع است، زیرا ممکن است تأثیرات فعالیت بدنی یا فقر حرکتی روی یکی از اجزای تشکیل دهنده وزن بدن (وزن چربی و وزن بدون چربی) ایجاد شود که مقایسه را با مشکل مواجه کند. برای مثال پسران کاندایی فعال، تمایل به وزن بیشتری در دوران نوجوانی دارند که مربوط به افزایش توده عضلانی آن‌هاست. بنابراین احتمال این که اجزای وزن بدن تحت تأثیر فعالیت بدنی منظم قرار گیرد، وجود دارد. اطلاعات موجود که از روش دو قسمتی به دست آمده است (وزن بدن = توده بدون چربی بدن + توده چربی بدن) نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم با کاهش در چربی و افزایش در توده بدون چربی بدن همراه است.

در یک تحقیق طولی بر روی ۴۰ پسر ۱۱ تا ۱۸ ساله، سه گروه با سطح فعالیت بدنی متفاوت مورد مقایسه قرار گرفتند:

الف) انجام تمرینات منظم و شدید (۶ ساعت در هفته)

ب) انجام تمرین نامنظم (حدود ۴ ساعت فعالیت در هفته، اما نه به طور سازماندهی شده)

ج) بدون تمرین (صرفاً ۲/۵ ساعت فعالیت‌های تربیت بدنی در هفته)

در شروع مطالعه تفاوت بین گروه‌ها از نظر ترکیب بدن اندک بود. اما در طول و پایان مطالعه، پسران فعال‌تر نسبت به بقیه توده بدون چربی بیش‌تر و چربی کم‌تر داشتند. دو گروه ب و ج اندکی در توده بدون چربی متفاوت بودند، اما پسران بدون تمرین، توده چربی نسبی بیش‌تری داشتند. بنابراین، تفاوت کم میان توده بدون چربی دو گروه ب و ج نشانگر نیاز به محرک تمرینی شدیدتر برای ایجاد تغییر توده بدون چربی در طول نمو، است. هر چند نوع فعالیت‌های جسمانی از این نظر که فشار قلبی - عروقی یا فشار عضلانی را بیش‌تر مورد توجه قرار

دهد، در تغییرات ترکیب بدن مؤثر است، اما به نظر می‌رسد، هرگونه تحریک جسمانی به دلیل ترشح سایتوکاین‌های عضلانی (مایوکاین‌ها) در افزایش توده بدون چربی افراد جوان مؤثر است. برای مثال در یک برنامه تمرینی استقامتی پنج ماهه، ۹ پسر ۱۱ تا ۱۳ ساله به طور متوسط نیم کیلوگرم وزن و ۱۲ گرم پتاسیم به دست آوردند که برابر با ۳/۵ کیلوگرم افزایش حجم عضله بود. پس با احتساب نیم کیلوگرم وزن اضافه شده، چربی از دست رفته در طول برنامه حدود ۳ کیلوگرم بود. بر اثر این تمرین، به نسبت نمو قامت، افزایش در پتاسیم حدود ۶ درصد بیش‌تر از حد مورد انتظار و افزایش در وزن، حدود ۵ درصد کم‌تر از مقدار مورد انتظار (میزان طبیعی نمو) بود. این تغییرات احتمالاً ناشی از تمرین و نمو است. با این حال یافته‌های دیگر تأکید دارند که افزایش در پتاسیم، توده بدون چربی و قد به سن و بالندگی جنسی مرتبط‌تر است تا برنامه تمرینی. به هر حال به نظر می‌رسد افزایش توده بدون چربی بدن مشاهده شده در جوانانی که بیش از چند سال به طور منظم تمرین دارند، بیش‌تر از شرایط عادی نمو و بالندگی است. هر چند بعضی از اشکال تمرین منظم، منجر به حجیم شدن عضله اسکلتی و افزایش پروتئین‌های انقباضی و غلظت آنزیم‌ها می‌شود، اما در زمینه پاسخ بافت عضلانی در پاسخ به برنامه بدنی عادی، باید مفهوم ورزشی فعالیت بدنی را در نظر گرفت. هایپرتروفی عضلانی عموماً از طریق تمرینات با مقاومت بالا رخ می‌دهد و ممکن است از طریق تمرین استقامتی اتفاق نیفتد. به رغم گسترده نبودن اطلاعات در مورد اثر تمرین مقاومتی بر کودکان در حال رشد، به طور کلی می‌توان گفت نتایج عموماً شبیه بزرگسالان است. با این تفاوت که افزایش قدرت در آن‌ها بدون هایپرتروفی گروه عضلانی تمرین کرده است و هم‌چنین در مقایسه با بزرگسالان به بی‌تمرینی حساس‌تر است. بنابراین به نظر می‌رسد تداوم در تمرین مقاومتی در برنامه تربیت بدنی مدارس برای افزایش و حفظ قدرت در کودکان، با شدت و حجم

تعدیل شده، لازم است.

هر چند تحقیق در زمینه مقایسه ترکیب بدن دختران فعال و غیرفعال ناچیز است، اما یافته‌های مشابهی را نشان می‌دهد. برای مثال: در یکی از پژوهش‌ها که به مقایسه ترکیب بدن دو گروه دختر ۹ و ۱۰ ساله پرداخته شده بود (یک گروه ۱۰ ماه تمرین و گروه دیگر فعالیت طبیعی خود را اجرا کردند و دختران هر گروه در بالندگی جنسی، سن، قد، وزن، ترکیب بدن برابر بودند). نتایج نشان داد، دختران تمرین کرده افزایش بیش‌تری در توده بدن و افزایش کم‌تری در چربی داشتند. مقایسه‌های مقطعی کودکان فعال و کم‌تحرک نشان‌گر چین‌پوستی نازک‌تر در فعالان است، اما اطلاعات طولی برای پسران و دختران فعال و غیرفعال نشانگر تفاوت کم بین دو گروه است. اطلاعات مربوط به اثر احتمالی تمرین بر روی توزیع چربی زیرپوستی در طول نمو محدود است. اطلاعات مقطعی بر روی مردان، نشان‌دهنده ارتباط میان زمان پرداختن تمرین بدنی شدید و بافت چربی زیر پوستی نسبتاً کم‌تر در تنه است و در مردان بالغ جوان، تمرینات هوازی شدید ۱۵ و ۲۰ هفته‌ای همراه با کاهش بیش‌تر در چین‌پوستی تنه نسبت به اندام انتهایی است. در مقابل، تغییرات مرتبط در زنان بالغ جوان بین تنه و اندام انتهایی توزیع شده است. در کودکان ۷ تا ۱۱ ساله یک برنامه تمرینی چهار ماهه منجر به تغییر حداقل در بافت چربی احشایی شکمی شد اما کاهش در چربی زیر پوستی مشخص بود.

بنابراین در مجموع، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد فعالیت‌های جسمانی که عضلات بزرگ بدن را فعال نماید، صرف‌نظر از این‌که استقامتی یا مقاومتی باشد، می‌تواند در بهبود ترکیب بدن مؤثر واقع شود. به هر حال این تغییرات به اندازه‌ای نیست که اثر قابل توجهی روی تیپ بدنی داشته باشد. حتی بعضی از انواع تمرینات مقاومتی شدید ممکن است منجر به حجیم‌شدن عضلات تمرین کرده افراد جوان شود، ولی بیش‌تر تغییرات موضعی است و برای تغییر تیپ بدنی کافی نیست.

فعالیت بدنی و بافت استخوان

نیروهای کششی و تراکمی مرتبط با انقباض عضلانی و تحمل وزن، عموماً محرک اصلی برای شکل‌گیری نمو استخوان می‌شود، بنابراین فشارهای متناوب به صفحات نمو با تحمل وزن و فعالیت بدنی، و آثار موضعی انقباض عضلانی در محل اتصال

عضله به استخوان‌ها، ظاهراً برای نمو استخوان ضروری است. تمرین بدنی منظم در طول دوران کودکی و نوجوانی با افزایش در محتوای معدنی استخوان ارتباط دارد، اما تأثیر استئوژنیک فعالیت، عموماً مختص آن ناحیه استخوانی است که کشش مکانیکی رخ داده است. با توجه به تحقیقات همبستگی در این زمینه، کودکان و نوجوانان فعال دارای محتوای معدنی استخوان بیش‌تر نسبت به افراد کم‌تحرک هستند. با توجه به یک تحقیق ۶ ساله طولی، فعالیت بدنی عاداتی منظم بر روی محتوای معدنی استخوان در طول جهش رشد نوجوانی اثرگذار است. تفاوت رسوب مواد معدنی استخوان در فعالیت‌هایی که فشار مکانیکی روی استخوان بیش‌تر است، واضح‌تر از فعالیت‌های دیگر در هر دو جنس است. هر چند شواهد جسمانی ثابتی برای نشان‌دادن اثر تمرین منظم روی نمو طول استخوان وجود ندارد، اما تأثیر محافظتی فعالیت بدنی منظم روی عوامل التهابی که روند رشد را تخریب می‌کنند، مورد تأیید قرار گرفته است. بنابراین آثار فشار ناشی از تحمل وزن و فعالیت جسمانی برای نمو طول طبیعی استخوان لازم است. بر همین اساس فعالیت‌های ورزشی که با تحمل وزن بدن همراه باشد و حرکات متنوعی از پرش‌ها، فرودها و توقف‌ها (برای پایین تنه) و پرتاب‌ها و دریافت‌ها (برای بالا تنه) را شامل شود، ضروری است. در همین راستا بوسکرک و همکاران گزارش دادند طول استخوان ساعد هفت تنیس‌باز نخبه در مسابقه با ساعد دست غیربرتر، بلندتر است. به هر حال باید توجه داشت که فشار زیاد در دوران رشد نیز ممکن است نمو خطی استخوان را متوقف کند، که دلایل التهابی دارد.

فعالیت بدنی، آمادگی و عملکرد

مفهوم تمرین‌پذیری

مفهوم تمرین‌پذیری دلالت بر پاسخ‌دهی کودکان و نوجوانان در مراحل متفاوت نمو و بالندگی نسبت به محرک تمرین دارد. این مفهوم مرتبط با آمادگی و دوره‌های بحرانی است و اصولاً به آثار برنامه تمرین منظم بر روی رشد قدرت عضلانی و توان هوازی و بی‌هوازی نسبت داده می‌شود، اما در مورد آثار آموزش و تمرین بر رشد مهارت حرکتی نیز از این اصطلاح استفاده می‌شود.

عواملی همچون سن، جنس، تجارب قبلی (فرصت‌های اولیه برای تمرین مهارت‌های حرکتی، یا سطح فعالیت جسمانی همیشگی) سطح مهارت قبل از آموزش یا تمرین، قدرت و توان هوازی و بی‌هوازی، ریخت بدنی فعلی و احتمالاً تغییرات ژنتیکی خاص (ریخت ژنی) ممکن است تمرین‌پذیری را تحت تأثیر قرار دهند. در زمینه تمرین‌پذیری، تنها مطالعات مداخله‌ای و طولی مورد توجه قرار گرفته‌اند.

اطلاعات طولی به دست آمده بر روی پسران فعال و غیرفعال از کودکی تا نوجوانی نشان می‌دهد که به صورت میانگین تفاوتی میان قد کودکان و نوجوانان فعال و غیرفعال وجود ندارد

از مطالعات مقطعی اغلب برای استنباط در مورد تمرین پذیری کودکان و نوجوانان استفاده می‌شود. چنین مطالعاتی گروه‌های کاملاً متفاوت ورزشکار و غیرورزشکار را مقایسه می‌کند. این روش دارای سوگیری انتخاب است که علاوه بر داشتن پیش‌زمینه ژنتیکی افراد فعال، بعضی از تغییرات در متغیرهای زیست‌شناختی، ممکن است توسط عوامل محیطی و تعامل محیط - ژنتیک رخ دهد. در ادامه تمرین‌پذیری در قابلیت‌های اصلی زیست حرکتی و فیزیولوژیکی مرور خواهد شد.

توان هوازی

نتایج به دست آمده از مقایسه افراد فعال و غیرفعال نوجوان ۱۲ تا ۱۴ ساله نشان می‌دهد، کسانی که در بالاترین چارک تخمین انرژی مصرفی روزانه قرار داشتند (فعال) در دوی یک مایل بهتر از افراد چارک پایین (غیرفعال) بودند. این مطالعات مقطعی به‌طور منطقی موافق چندین مطالعه متعدد طولی روی نوجوانان فعال و غیرفعال بود.

در یک مطالعه طولی دیگر از مؤسسه مطالعات رشدی ساسکاچوان؛ پسران غیرفعال VO_{2max} مطلق و نسبی کم‌تری نسبت به پسران فعال داشتند. پسران غیرفعال در مرحله جهش رشد نوجوانی VO_{2max} کم‌تری را نسبت به پسران فعال تجربه کردند. هرچند که پسران فعال از VO_{2max} مطلق بیش‌تر نسبت به پسران با سطح فعالیت متوسط قبل از جهش نمو نوجوانی برخوردار بودند، اما این تفاوت در طی جهش مشاهده نشد. اما قبل، حین و بعد از جهش نمو نوجوانی، پسران فعال از VO_{2max} نسبی بیش‌تر از دیگر پسران برخوردار بودند. بنابراین بچه‌های فعال‌تر در تکالیف استقامتی قلبی - عروقی زمانی که براساس شاخص VO_{2max} ارزیابی می‌شوند، آماده‌ترند.

در مجموع داده‌های موجود، قابلیت تمرین‌پذیری حداکثر توان هوازی کودکان کم‌تر از ۱۰ سال را نسبتاً اندک نشان می‌دهد. در تأیید این موضوع، بسیاری از تحقیقات، تغییر در حداکثر توان هوازی برحسب کیلوگرم وزن بدن را در کودکان کم‌تر از ۱۰ سال، کم‌تر از ۵ درصد گزارش می‌کند.

این نتایج باعث شد تا کچ به ارائه فرضیه «راهاندازی» بپردازد، به این معنی که تا زمانی که اثر هورمون‌های راهانداز بلوغ مشخص نشده باشد، اثر تمرین هوازی بر اکسیژن مصرفی حداقل است.

معلوم نیست که تغییرات منفی گزارش شده در چند تحقیق، به دلیل قابلیت تمرین‌پذیری پایین (تطابق ذاتی پایین در تمرین هوازی) و یا بر اثر ناکافی و نارسا بودن برنامه‌های تمرین بوده است. به عنوان مثال: اگر در نظر گرفته شود کودکان از نظر عادت، در فعالیتهای جسمانی نسبت

به نوجوانان و بزرگسالان فعال‌ترند، برای تغییر عمده در حداکثر توان هوازی، برنامه‌های تمرین هوازی شدیدتر ضروری خواهد بود. به علاوه تغییرات پیش‌بینی شده، باید کم‌تر از افراد بی‌تحرك باشد. چون کودکان از نظر تمرین بیشینه در شروع، محدودیت بیش‌تری دارند و بیش‌تر فعالیت کودکان در مقداری از کار زیر بیشینه انجام می‌شود. بنابراین توان هوازی بیشینه ممکن است معیار مناسبی برای ارزیابی نباشد و شاید ملاک ارزیابی تغییرات ایجاد شده در پاسخ به تمرین، فعالیت‌های زیربیشینه مناسب‌تر باشد.

تأثیر آموزش و تمرین بر روی رشد تبحر در دویدن، به میزان محدودی مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال اقتصاد دوی زیر بیشینه بعد از ۱۱ هفته برنامه تمرین دویدن در بچه‌های ۱۰ ساله افزایش پیدا نکرده است. به هر حال نتایج به‌دست آمده از اثر تمرینات هوازی ممکن است به‌خاطر عدم کنترل تغییرات توده بدن در طول تحقیق گیج‌کننده باشد.

نتایج نشانگر رشد کم‌تر از ۵ درصدی یا 2ml/kg/min بر اثر تمرین در کودکان و نوجوانان کم‌تر از ۱۳ سال بوده که تفاوت ناشی از جنس و نوع آزمون (تردمیل - دوچرخه) یا کیفیت برنامه تمرینی (شدت - مدت - تکرار) در اندازه اثر، نقش نداشته است. به هر حال در بین کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان، پاسخ توان هوازی به تمرین گسترش می‌یابد، اما نتایج

در بین تحقیقات متنوع است و این ناهم‌انگهی

در نتایج به دلیل برنامه‌های تمرینی متفاوت، فعالیت‌های اضافی غیرقابل کنترل و در نظر نگرفتن تغییر در اندازه و ترکیب بدن است.

هم‌چنین تغییرپذیری ممکن است تا حدودی به تفاوت‌های فردی در زمان‌بندی و شدت جهش نمو نوجوانی و بالندگی جنسی مرتبط باشد، زیرا توان هوازی بیشینه (لیتر در دقیقه) در زمانی نزدیک به جهش قد، جهش واضحی نشان می‌دهد. در یک تلاش برای تبیین اثرات غیروابسته تمرینات هوازی بر بچه‌های قبل از بلوغ، عادات فعالیت بدنی و درصد چربی آزمودنی‌ها قبل

**یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد
فعالیت‌های جسمانی که عضلات
بزرگ بدن را فعال نماید، صرف‌نظر
از این‌که استقامتی یا مقاومتی باشد،
می‌تواند در بهبود ترکیب بدن مؤثر
واقع شود**

به هر حال بعضی اطلاعات برگشت به سطح اولیه آمادگی بعد از دوره بی‌تمرینی را نشان می‌دهد. مدارک جدید تأکید بر تمرین‌پذیری توان هوازی بیشینه در نوجوانان و کودکان بزرگ‌تر نسبت به کوچک‌تر دارد. هم‌چنین، مدارک موجود نشان‌دهنده تمرین‌پذیری کم‌تر توان هوازی بیشینه در بچه‌های کوچک‌تر از ۱۰ سال است.

نقش تفاوت‌های فردی در پاسخ به این تمرینات نیز بارز اعلام شده است. در بین نوجوانان بزرگ‌تر، بعضی‌ها الگوی وسیعی از پاسخ به این تمرینات را نشان می‌دهند، در حالی که بعضی دیگر کم‌ترین واکنش را نشان می‌دهند (نقش ژنوتیپ). بنابراین در اجرای فعالیت بدنی در زنگ ورزش، تأکید بر پیشرفت توان هوازی با تکیه بر تمرینات طولانی مدت زیاد نتیجه‌بخش نخواهد بود. از طرف دیگر اجرای تمرینات استقامتی طولانی مدت، احتمال افزایش سایتوکاین‌های التهابی را نیز به دنبال خواهد داشت که اثرات نامطلوبی بر سیستم ایمنی و نمو کودکان دارد. با این حال اجرای تمرینات استقامتی در قالب بازی که سیستم عصبی را بیش‌تر درگیر می‌کند، برای نمو سیستم عصبی و افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی بسیار مؤثر خواهد بود.

توان بی‌هوازی

توان و ظرفیت بی‌هوازی، عموماً از طریق استفاده از تکالیف کل بدن در دوره کوتاه مدت و شدید ارزیابی می‌شود. بدین منظور از سطح لاکتات بیشینه خون بعد از فعالیت‌های بیشینه و شدید برای ارزیابی ظرفیت بی‌هوازی استفاده می‌شود. ملاحظات روش‌شناسی نظیر تفاوت در تکرار، مدت، شدت و روش تمرین، مقایسه میان مطالعات را مشکل کرده است و اطلاع در زمینه تمرین‌پذیری ظرفیت بی‌هوازی کودکان و نوجوانان محدود است.

توان اوج و میانگین که توسط تست وینگیت ارزیابی می‌شود، در پسران ۱۰ ساله

از دستکاری و بعد از دستکاری کنترل شد. در این روش از کودکان همسن با بالندگی یکسان استفاده شد. همه آزمودنی‌ها در مرحله ۱ و ۲ رشد سینه و موهای زهار (دختران) و اندام تناسلی و موهای زهار (پسران) بودند. نتایج نشان‌گر این بود که ۱۲ هفته تمرین دوچرخه‌ایستگاهی در ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه برای ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته تأثیر معنی‌داری بر VO_{2max} ندارد. هر چند که وضعیت بالندگی آزمودنی‌ها در طول تحقیق تغییر نکرد، اما ترکیبی از آزمودنی‌های مرحله ۱ و ۲ قبل از بلوغ ممکن است بر نتایج اثر گذاشته باشد.

طبق اصول فیزیولوژیکی پیشرفت در VO_{2max} از طریق تمرینات هوازی، مشتمل بر سازگاری‌های سیستم انتقال اکسیژن، ریه‌ها، قلب، خون، سیستم تنفسی و ظرفیت اکسایش عضلات است. به عبارت دیگر براساس معادله فیک، پیشرفت منعکس‌کننده افزایش در ضربان قلب، حجم ضربه‌ای، یا تفاوت سرخ‌رگی - سیاهرگی است.

بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده است که حجم ضربه‌ای، حجم خون و آنزیم‌های اکسیداتیو بعد از تمرین در جوانان افزایش می‌یابد و ضربان قلب بیشینه بعد از تمرینات ورزشی تغییر نمی‌کند. چگالی مویرگی در جوانان پس از تمرین بدون تغییر باقی می‌ماند و تمرین منجر به تغییر در بسیاری از اجزای سیستم انتقال اکسیژن می‌شود (ظرفیت تهویه ریوی، قابلیت انقباضی قلب، محتوای هموگلوبینی و میوگلوبینی و چگالی میتوکندری).

اما هنوز باید به این سؤال پاسخ داد که:

آیا همه بچه‌ها به یک روش به تمرین پاسخ می‌دهند؟ تغییرات مرتبط با سن در VO_{2max} و اقتصاد حرکت پیشنهاد می‌کند که پیشرفت در اقتصاد دویدن، منجر به پیشرفت و اجرای استقامتی می‌شود. در یک مطالعه طولی هفت ساله پسران ۱۰ ساله VO_{2max} در هر واحد وزن بدن را بدون تغییر و در هزینه مصرف اکسیژن زیر بیشینه کاهش نشان دادند. هم‌چنین افزایش در مسافت دوی ۹ دقیقه نیز از نتایج تحقیق بود.

مطالعات تجربی در مورد تأثیر تمرینات منظم بر روی توان هوازی، کوتاه مدت و عموماً عاری از تحقیقات پی‌گیری است. بنابراین همانند تمرینات قدرتی اطلاعات در مورد میزان پایداری پیشرفت در توان هوازی بعد از فصل تمرین و یا تمرین مورد نیاز برای حفظ این پیشرفت کم بود اما

مفهوم تمرین‌پذیری دلالت بر پاسخ‌دهی کودکان و نوجوانان در مراحل متفاوت نمو و بالندگی نسبت به محرک تمرین دارد

۱۴ درصد و در ۱۱ ساله ۱۰ درصد افزایش پس از ۹ هفته تمرین اینترنول را نشان می‌دهد. در پسران ۱۱ تا ۱۳ ساله نیز یک افزایش ۳ تا ۴ درصدی پس از شش هفته تمرین دوچرخه شدید گزارش شده است. هم‌چنین یک ارتباط نسبتاً قوی بین ارزیابی‌های آزمایشگاهی و توان بی‌هوازی در عملکردهای میدانی کودکان و نوجوانان وجود دارد که نشانگر پیشرفت مرتبط با تمرین در توان بی‌هوازی است. البته این همبستگی دلیل بر ارتباط علی معلولی نیست. مثلاً افزایش ۲۰ درصدی در زمان رسیدن به واماندگی پس از ۱۲ هفته تمرین شدید در پسران فوتبالیست ۱۰ تا ۱۱ ساله منجر به تغییر معنی‌دار در زمان دوی ۴۰ یارد نشد. تا به حال یک مکانیزم قطعی برای تبیین تغییرات مرتبط با نمو در سازگاری نسبت به تمرینات کوتاه و شدید ارائه نشده است. به نظر می‌رسد پیشرفت در توان بی‌هوازی از طریق تمرین، ممکن است به دلیل افزایش در غلظت فسفات و گلیکوز و افزایش شدت مصرف گلیکوز باشد. به هر حال، بلوغ یک دوره مهم در رشد توان بی‌هوازی است، زیرا احتمالاً منعکس‌کننده تغییرات در اندازه بدن، توده عضلانی و ظرفیت گلیکولیتیک می‌باشد که البته عوامل عصبی نیز در تغییرات مرتبط با تمرین اثرگذار است.

در بین ورزشکاران بزرگسال، ژنوتیپ در پاسخ به تمرینات بی‌هوازی کوتاه‌مدت کاربرد داشته، اما این اثر در کودکان معلوم نیست. آستانه بی‌هوازی (AT) مربوط به ظرفیت تمرینی است که اسید لاکتیک شروع به تجمع می‌کند و ارتباط مستقیمی با عملکرد بی‌هوازی دارد. AT از

طریق VO_p در AT یا به صورت درصدی از VO_p بیان می‌شود. آستانه بی‌هوازی به عنوان شاخصی از آمادگی هوازی یا بی‌هوازی نیز معرفی می‌شود. اطلاعات موجود نشان می‌دهد که پسران ۸ تا ۱۴ ساله در این فاکتور تمرین‌پذیر بودند که افزایش حاصل شده بر اثر این تمرینات از طریق افزایش در حجم اکسیژن مصرفی در یک درصدی از VO_{pmax} نشان داده شده است.

بنابراین به نظر می‌رسد انجام تمرینات بی‌هوازی در کلاس درس تربیت‌بدنی علاوه بر این که از نظر فیزیولوژیک تأثیرات مثبتی بر کودکان دارد، می‌تواند به منظور پیشرفت فاکتورهای عملکردی دیگری هم‌چون سرعت، چابکی و زمان عکس‌العمل به کار رود. البته توجه به نکات ایمنی و حذف عوامل خطرزا در حین اجرای فعالیت با سرعت بالا، از نکات ضروری است که باید مورد توجه قرار گیرد. هم‌چنین تشخیص و درک فشار تمرین از طریق کودکان در سطح پایینی است. به همین منظور مربیان بهتر است در فواصل تمرین از دانش‌آموزان خود بازخورد کلامی بگیرند و یا این که با کنترل ضربان قلب آن‌ها به فشار تمرین پی ببرند.

◀ قدرت عضلانی

برنامه‌های قدرتی، شامل استفاده از وزنه یا دستگاه‌های طراحی شده ویژه برای ایجاد مقاومت در برابر یک گروه عضلانی خاص است. عموماً عقیده بر این بوده که پیشرفت قدرت به دلیل کمبود هورمون‌های آندروژنیک در گردش خون پسران نابالغ، محدود است و خطر آسیب‌دیدگی و ضربه به اپی‌فیز در تمرینات قدرتی بدون نظارت، وجود دارد. این دیدگاه اخیراً تغییر کرده، زیرا امروزه تمرینات مقاومتی به عنوان یک وسیله بی‌خطر و مؤثر بر رشد قدرت در کودکان مطرح است، به شرطی که این فعالیت با تکنیک صحیح، تحت نظارت و رعایت نکات ایمنی اجرا شود.

در دو تحقیق اخیر در مورد اثر تمرین قدرتی قبل از بلوغ در پسران، آزمودنی‌های گروه تجربی قدرت بیش‌تری نسبت به گروه کنترل کسب کردند. با وجود این آزمودنی‌های گروه کنترل نیز تا حدودی در بیش‌تر ارزیابی‌ها پیشرفت داشتند که این یافته‌ها تا حدودی نشانگر اثر آموزش، اثر فعالیت‌های عمومی و احتمالاً تغییرات مرتبط با رشد است. پاسخ کودکان قبل از بلوغ به تمرین مقاومتی بیش‌تر کسب قدرت است و

بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده است که حجم ضربه‌ای، حجم خون و آنزیم‌های اکسیداتیو بعد از تمرین در جوانان افزایش می‌یابد و ضربان قلب بیشینه بعد از تمرینات ورزشی تغییر نمی‌کند



حجیم شدن حداقل است.

اطلاعات به دست آمده از تحقیقات گوناگون به دلایل متعدد متفاوت است:

۱. برنامه های تمرینی ممکن است به اندازه کافی شدید یا طولانی نباشند.

۲. تخمین اندازه عضله، اغلب محدود به محیط اندام یا اصلاح شده توسط لایه چربی است که هر دو تخمین فقط شاخص های غیرمستقیم اندازه عضله هستند.

۳. سن آزمودنی ها در مطالعات تجربی در محدوده گسترده ای است مثل ۶ تا ۱۱ ساله و نیز مطالعاتی که گستره زمانی کوتاه تری را در نظر گرفته اند، مثل کودکان ۹ تا ۱۱ سال که رشد کم اما معنی داری را در محیط عضله نشان داده اند.

عامل مخل احتمالی دیگر تفاوت در بالندگی زیست شناختی است. در تحقیق انجام شده توسط فوکوناکا، سن اسکلتی به طور معنی داری مرتبط با افزایش محیط عضله در پاسخ به تمرینات مقاومتی بود. بنابراین تفاوت در وضعیت بالندگی ممکن است نقش مهمی در تعدیل پاسخ به تمرین باشد.

تحقیقات انجام شده در این زمینه کودکان را به سادگی در گروه قبل از بالندگی قرار داده اند که از حساسیت کافی برای تفاوت های فردی در بالندگی اسکلتی برخوردار نیستند. ولی به طور کلی کودکان قبل از بلوغ به برنامه های تمرین مقاومتی منظم واکنش مثبت نشان می دهند.

هر چند که مطالعه در زمینه دختران قبل از بلوغ

محدود است، اما به نظر می رسد بین دو جنس تفاوتی در پاسخ به تمرینات مقاومتی وجود ندارد.

افزایش نسبتاً کم در اندازه عضله، در مقایسه با افزایش در قدرت، تأکید بر پاسخ به محرک تمرین مقاومتی در کودکان قبل از بلوغ دارد که عمدتاً عصبی است. طبیعت چنین پاسخی احتمالاً به خاطر افزایش در به کارگیری واحدهای حرکتی و تواتر راه اندازی هر واحد حرکتی است. قدرت عضلانی اکتسابی بر اثر تمرین مقاومتی آزمودنی های حین بلوغ، احتمالاً مرتبط با تغییر در نرون های حرکتی است؛ اما در پسران زود رس افزایش در چرخه هورمون جنسی، یک عامل اضافی است که در حجیم شدن عضلانی و افزایش قدرت در دوران بلوغ مؤثر است. بنابراین به نظر می رسد استفاده از تمریناتی که فشار عضلانی را افزایش دهد، به ویژه با استفاده از وزن بدن و وسایل مقاومتی ایمن مانند توپ طبی و کش های تمرینی که می تواند در حرکات متنوعی به کار رود، می تواند در تقویت قدرت عضلانی افراد جوان مؤثر باشد.

استقامت و توان عضلانی

تغییرات نسبی در قدرت و استقامت عضلانی بعد از یک برنامه تمرین استقامتی پنج هفته ای در نمونه های کوچک پسر ۸ تا ۱۴ ساله رخ می دهد. در یک مطالعه، پسران بر روی دو چرخه کارسنج تا حد و اماندگی یک سوم قدرت بیشینه خود، هفته ای شش روز تمرین کردند. مطابق انتظار پسران تمرین کرده در مقایسه با گروه کنترل (نتایج متغیر بود) رشد معنی داری داشتند. در بین نمونه های تمرین کرده، پسران جوان تر بهره نسبی بیشتری در حداکثر قدرت بازو و پسران مسن تر بهره نسبی بیشتری در استقامت عضلانی کسب کرده اند. نتایج این تحقیق در خصوص نوع محرک تمرینی وابسته به سن، پاسخ های متضادی را بیان می کند.

تفاوت در پاسخ به تمرین، با توجه به وضعیت بلوغ نیاز به ملاحظات بیش تری دارد. اطلاعات مرتبط با انتقال تمرینات قدرتی به سایر جنبه های عملکردی محدود است. در یک تحقیق بر روی

پسران ۶ تا ۱۱ ساله که به مدت چهار هفته تمرین مقاومتی بود، همراه با افزایش در پرش عمودی و درازونشست گزارش شد. در بین پسران و دختران ۷ تا ۱۲ ساله هشت هفته تمرین مقاومتی همراه با تغییرات جزئی در پرش عمودی و درازونشست گزارش شد. نتایج متغیر نشانگر مشکل در مجزاکردن اثر تمرین از تغییرات طبیعی مرتبط با نمو است. البته در نظر گرفتن اندازه بدن نیز در تجزیه و تحلیل مهم است. انتقال قدرت حاصل شده از انجام تمرینات مقاومتی به



1. Burrows. M (2007). Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. Jour of sports sci and med. 6: 305-12.
2. Gallahue, DL., Ozmun. JC (2005). Understanding motor development. Sixth edition. Mac graw hill pub.
3. Hogestrom. M (2007). Vitamins, fatty acids, physical activity and peak bone mass. Jour of sport med. 5:114-28.
4. Malina. R. M., Bochard. C., Baror. O (2004). Growth, maturation, physical activity. Human kinetics.
5. Mullen. MC., Shield. J (2004). Childhood and Adolescents Overweight: The Health Professional's Guide to Identification, Treatment, and Prevention. American Diabetic Association.
6. Rowland. TW (2005). Childrens exercise physiology. Second edition. Human kinetics.

سرعت، توان و استقامت ارزیابی شدند و نتایج زیر به دست آمد:

۱. دو گروه تجربی، پیشرفت بیش‌تری نسبت به گروه کنترل در تمام تکالیف در طول سال اول داشتند. آزمودنی‌های کنترل تقریباً در سال اول پیشرفت را در تمام آزمون‌ها اما در سطحی پایین‌تر تجربه کرده بود.

۲. در طول سال بی‌تمرینی، عملکرد دو گروه تجربی به سطح گروه کنترل در سرعت و استقامت رسید. در حالی که عملکرد در قدرت و توان ثابت ماند و بالاتر از گروه کنترل بود.

۳. با از سرگیری تمرین در سال سوم، عملکرد پسران در گروه تجربی مجدداً پیشرفت کرد. به‌طوری که نتیجه حاصل شده فراتر از سال اول بود. بدین صورت که گروه تمرینی A عملکرد بهتری در آزمون کوپر نشان داد و گروه B عملکرد بهتری در دوی ۶۰ متر، پرش طول، پرتاب توپ طبی، بارفیکس و قدرت ایستاد داشت. اما دو گروه تمرینی در دوی ۳۰۰ و ۱۰۰۰ متر تفاوتی نداشتند.

هر چند خصیصه‌های نمو و بالندگی پسران در این تحلیل وارد نشده است، اما منحنی اجرای گروه کنترل با افزایش سن تمایل به پیشرفت داشت. به هر حال جداسازی تغییرات ناشی از تمرین از تغییرات نمو و بالندگی مشکل است. این مطالعه از ۱۲ تا ۱۵ سالگی طول می‌کشد و در آن پسران جهش نمو خود را تجربه کرده، به بلوغ می‌رسند.

تفاوت‌های فردی در زمان‌بندی و شدت جهش ممکن است بر روند نمو و بالندگی اثر گذار باشد. به‌طور کلی نتایج این تحقیق اهمیت ویژگی تمرین و انتقال آن به تکلیف را روشن می‌کند. از طرف دیگر نیز اثر ترک محرک تمرین یا بی‌تمرینی را نشان می‌دهند.

نتیجه‌گیری

در مجموع، در روند اجرای فعالیت بدنی در قالب درس تربیت‌بدنی در مدارس، توجه به نکاتی هم‌چون استفاده بیش‌تر از عضلات بزرگ و در زوایای حرکتی گوناگون و در اشکال متنوع تمرین به منظور توسعه همه‌جانبه سیستم بدن ضروری به‌نظر می‌رسد. هم‌چنین، بهتر است از تمرینات تعدیل شده برای جلوگیری از دلزدگی و واماندگی از تمرین و کاهش اثرات نامطلوب التهاب ناشی از سایتوکاین‌ها، استفاده شود. بهتر است برای پیشرفت و توسعه سیستم عصبی و هم‌چنین جلوگیری از خستگی روحی این تمرینات در قالب بازی باشد.

عملکردهای استقامتی در بچه‌ها و نوجوانان تا به حال مورد توجه قرار نگرفته است.

مهارت‌های حرکتی

در ۶ تا ۸ سالگی، اغلب ساختارهای عصبی تقریباً شکل بزرگ‌سالی را کسب کرده و اغلب الگوهای حرکتی بنیادی تقریباً تثبیت شده است، به‌طوری که انتظار می‌رود این سنین برای آموزش و تمرین مهارت‌های حرکتی پایه ایده‌آل باشد. کودکان در طی نمو و بالندگی، همراه با آموزش و تمرین روزانه، الگوهای حرکتی خود را پالایش داده و مهارت یا زنجیره‌ای از مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرند. چون استفاده از مهارت‌ها در اغلب ورزش‌ها، ترکیب یا تعدیل الگوهای حرکتی پایه است، بنابراین آموزش یا تمرین مهارت‌های پایه با هدف انتقال به ورزش‌های سازماندهی شده در اواسط کودکی نقش مفیدی دارد.

آموزش و تمرین مهارت‌های بنیادی، به تنهایی یا به صورت ترکیبی از این مهارت‌ها در اواسط کودکی و نوجوانی مفید است و می‌تواند منجر به توسعه همه‌جانبه در سیستم عضلانی و عصبی شود.

تمرین ترکیبی و قابلیت‌های جسمانی کودکان

تا به حال تمام اطلاعات ارائه شده در مورد اثر چندین روش تمرین متفاوت به تنهایی بود (تمرینات هوازی؛ قدرتی و...). اما مطالعاتی این چنین بر روی کودکان و نوجوانان کم است. یکی از مطالعات تجربی، دو پروتکل تمرینی را بر روی پسران ۱۲ ساله (در ابتدای تحقیق) به شرح زیر مقایسه کرده است:

گروه A: ابتدا تأکید بر استقامت، به دنبال آن تأکید بر سرعت و سپس بر قدرت داشت.

گروه B: ابتدا تأکید بر سرعت، به دنبال آن تأکید بر قدرت و سپس استقامت داشت.

گروه C: دو ساعت در هفته تربیت‌بدنی را می‌گذراندند. در طول جلسه تمرین استقامتی ضریب کنترل شد و ارتباط بین تلاش واقعی و تلاش بیشینه در جلسات قدرتی و سرعتی برای تخمین شدت تمرین مشخص شد. بار تخمینی برابر با نصف شدت تمرین ورزشکاران رقابتی جوان در یک برنامه تمرین اختصاصی بود. پسران تمرین کرده با توجه به پروتکل خود، سه جلسه در هفته در سال اول تمرین داشتند، در سال دوم تمرینی نداشتند و در سال سوم با توجه به پروتکل خود، سه جلسه در هفته تمرین می‌کردند. دو گروه تجربی و کنترل برای چندین بار در سال با استفاده از آزمون‌های قدرت،

کودکان در طی نمو و بالندگی، همراه با آموزش و تمرین روزانه، الگوهای حرکتی خود را پالایش داده و مهارت یا زنجیره‌ای از مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرند

زندگی ام تنها ورزش بوده است



کوتاه از زندگی و خاطرات
علیرضا جهانبخش،
پیشکسوت ورزش مدارس
گفت و گو: ائلدار محمدزاده صدیق

گفت و گو
با پیشکسوتان



اشاره

از عمر علیرضا جهانبخش بیش از هفت دهه می‌گذرد و هنوز هم از تعلیم و تربیت دانش‌آموزان در درس ورزش خسته نشده است. زندگی او بهترین گواه بر ادعایش، یعنی عشق به ورزش است.

ایشان درباره عشق به ورزش می‌گوید: «من عاشق ورزش بودم و ورزش را با بدنسازی شروع کردم. در دوره دبیرستان به ورزش‌های فوتبال، والیبال و به‌ویژه شنا بسیار علاقه‌مند شدم. دانشسرای کشاورزی را به دانشسرای تربیت‌بدنی تبدیل کردم. چون رئیس آن یکی از قهرمان‌های دوومیدانی کشور بود و ورزشکارها را انتخاب می‌کرد. بیش‌تر ما کار ورزشی می‌کردیم تا کشاورزی. در اصل آن‌جا مبنای پایه کار ما ریخته شد و هیچ‌وقت از ورزش جدا نبودیم و حتی وقتی که معلم کشاورزی بودم، آن‌جا یک مدرسه ورزش درست کردم. تمام زندگی من ورزش بوده است.»

در ادامه شرح مختصری از زندگی و خاطرات این پیشکسوت ورزش کشورمان می‌آید:

تولد و کودکی

متولد سال ۱۳۱۵ شهرستان دزفول هستم. از کودکی علاقه بسیاری به ورزش داشتم و اوقات فراغتم را به ورزش و بازی در محله می‌گذراندم. شنا در برکه و رودخانه‌ها و دوومیدانی تنها سرگرمی ایام کودکی من بود.

تحصیلات و علاقه‌مندی به ورزش

پس از اتمام دوره مقدماتی و متوسطه، در دانشسرای کشاورزی اهواز دو سال مشغول تحصیل شدم و پس از آن تا مقطع فوق‌دیپلم در مهرماه ۱۳۴۹ در کسوت معلم کشاورزی در یکی از روستاهای شهرستان خرم‌آباد، ده ماسور، مشغول به کار شدم. نزدیک پنج سال معلم کشاورزی بودم. در این مدت، از روی عشق و علاقه بسیاری که به ورزش داشتم، محیط دبستان را به باشگاهی ورزشی تبدیل کردم. با چسباندن دو تابلوی تخته سیاه به هم یک میز تنیس رومیزی درست کردم و در حیاط مدرسه که از نظر آب و هوا بسیار عالی بود، یک بارفیکس و یک پارالل و وسایل بدنسازی راه انداختم. در آن محیط سرسبز و فضای عالی که خود به وجود آورده بودم، یک زمین والیبال و فوتبال نیز احداث کردم. هرگز فراموش نمی‌کنم کشاورزی همراه ورزش زندگی تازه‌ای به من بخشیده بود و شاید جزو بهترین دقایق عمرم محسوب می‌شد. بچه‌های روستا ضمن فراگرفتن کار کشاورزی، دامپروری و مرغداری بیش‌تر علاقه‌مند به ورزش شده بودند. همه‌روزه از ساعت ۱۵ الی ۱۸ به ورزش گروهی می‌پرداختیم. ناگفته

نماند که فاصله خرم‌آباد تا ده ماسور حدود یک ساعت بود که با دوچرخه طی می‌کردم. من همراه دیگر معلمان مدرسه با دوچرخه صبح و بعدازظهر این مسافت را طی می‌کردیم.

تحصیلات تکمیلی و اعزام به تهران

من بسیار مشتاق ادامه تحصیل بودم و چون دیپلم دانشسرای کشاورزی ناقص بود، برای ورود به دانشگاه نیاز به دیپلم کامل، یعنی دیپلم ادبی، ریاضی یا طبیعی بود و از آن‌جا که با طبیعت سروکار داشتم، دیپلم طبیعی را انتخاب کردم و بدون دبیر طی دو سال موفق به اخذ دیپلم طبیعی شدم. همان سال با تقاضای انتقال بنده به تهران موافقت شد و من در سال ۱۳۴۲ به عنوان معاون دبستان سعدی در ناحیه ۹ تهران مشغول شدم. در سال ۱۳۴۴، کنکور دانشسرای عالی را دادم و در رشته تجربی قبول شدم، اما علاقه‌مندی شدید من به ورزش سبب شد تا پس از دو سال از تجربی به تربیت‌بدنی تغییر رشته بدهم که تعجب همگان از اساتید و کادر دانشگاه تا دانشجویان را برانگیخت، زیرا من در رشته تجربی موفق بودم و از دانشجویان ممتاز دانشکده محسوب می‌شدم، اما تنها علاقه‌مندی من به ورزش سبب این تغییر رشته شد.

برگزیدن دبیری ورزش به‌عنوان حرفه اصلی

علاقه‌مندی شدید من به ورزش و تحصیل در این رشته سبب شد پس از اتمام تحصیلات به‌عنوان معلم ورزش دبستان سعدی و پس از اخذ لیسانس دبیر ورزش دبیرستان صورتگر و سپس دبیر ورزش دبیرستان محمدطاهر بهادری (حزب‌الله فعلی) باشم. در آن دبیرستان به کمک آقای تقی سماوات رئیس تربیت‌بدنی، که من همیشه به نیکی از ایشان یاد می‌کنم، تیم‌های صاحب‌نامی را به ورزش آموزشگاه‌ها تقدیم کردیم و بسیاری از دانش‌آموزان به تیم ملی رسیدند. واقعاً دبیرستان بهادری یکی از افتخارات زندگی‌ام است.

ورزش‌های حرفه‌ای که به آن‌ها پرداختم

ورزش شنا را تا پایان پی‌گرفتم و مدرک درجه دو و درجه یک نجات غریق را گرفتم. ILC و مدارک بین‌المللی مهمی را نیز با گذراندن دوره‌ای در دانشکده ارویک انگلستان اخذ کردم. در مدت یک سال و طی آن دوره به‌قدری توانایی از خود نشان داده بودم که مربی کلاس درجه سه انگلیسی‌ها

سال‌های خدمت به ورزش کشور

این‌جانب در کل در وزارت آموزش و پرورش حدود ۲۴ سال؛ حدود ۱۰ سال در فدراسیون نجات غریق و حدود ۲۰ سال در دبیرستان کوثر به‌عنوان دبیر ورزش انجام وظیفه کرده‌ام.

نگاهی به وضعیت تربیت‌بدنی در مدارس

اگر بخواهیم این موضوع را اصولی بررسی کنیم ورزش در مملکت یعنی آموزشگاه‌ها، پایه و اساس تعلیم و تربیت سال‌های ابتدایی است. دانش‌آموز قبل از ورود به مقطع ابتدایی، یعنی در دوره پیش‌دستانی و قبل از آن، باید ورزش را شروع کند و بهترین مربیان را داشته باشد که متأسفانه، ما این را در مدارس مان نداریم.

وقتی که من متصدی تربیت‌بدنی آموزشگاه‌ها بودم این کار را شروع کردم و پایه معلم ورزش را در کلاس‌های ابتدایی گذاشتم، زیرا عقیده من بر این بود که ورزش باید از مقطع ابتدایی شروع شود و اگر دانش‌آموز از کلاس اول تا پنجم ابتدایی چهار ستون بدنش ساخته نشود، او دیگر نمی‌تواند در راهنمایی و دبیرستان موفق شود. اگر دقت کرده باشید در کشورهایی نظیر چین و روسیه بیش‌تر قهرمانان دانشجویان هستند و علت آن نیز این است که از ابتدا پایه و اساسشان درست بنا شده و حالا به این موفقیت دست یافته‌اند.

ما در هر مقطعی مشکلات عدیده‌ای داریم. همواره عقیده من بر این است که تمام امکانات ورزشی سازمان تربیت‌بدنی باید در اختیار آموزش و پرورش باشد، آموزش و پرورش در بخش تربیت‌بدنی غنی نیست و سهم کمی دارد. حتی در خود آموزش و پرورش هم اگر بتوانیم معلمان ورزش را از نظر مالی حمایت کنیم آن‌ها می‌توانند در محیطی که دارند، بهترین قهرمان‌های تیم ملی را بسازند. متأسفانه، از نظر مالی وضع معلمان ورزش ما خوب نیست، دغدغه دارند و ناراحت هستند، اول باید آرامش را در معلم ورزش به وجود آورد تا او بتواند دانش‌آموز را بسازد. در درجه اول، حرف اول را مسائل مالی می‌زند و اگر کسی آرامش مالی نداشته باشد، نمی‌تواند راحت باشد، به‌جز عده محدودی که عاشق هستند و این کار را انجام می‌دهند. یک معلم باید بتواند از نظر مالی در مرحله‌ای قرار بگیرد که خودش را اداره کند و بعد بتواند به کارش ادامه دهد.

ایجاد امکانات ورزشی

۷۰ درصد موفقیت در ورزش به فراهم بودن امکانات مناسب ورزشی بستگی دارد. در یک کلاس درس، معلم تنها به یک تابلو برای نوشتن و محیطی آرام و جایی مناسب برای

شدم، به‌عنوان مربی به آن‌ها درس می‌دادم و امتحان می‌گرفتم.

در دوران جوانی و میان‌سالی بسیار به شنا علاقه‌مند بودم و مرتب در آب بودم، شنا می‌کردم، تعلیم می‌دادم، شاید به بیش از دو-سه هزار دانش‌آموز، شناهای گوناگون را آموخته باشم. علاوه بر شنا به فوتبال و والیبال نیز بسیار علاقه‌مند بودم.

انتخاب به‌عنوان رئیس تربیت‌بدنی

در سال ۱۳۵۷ به‌عنوان رئیس تربیت‌بدنی منطقه ۱۳، با حفظ سمت دبیری ابلاغ گرفتم. بحمدالله در آن ناحیه هم موفق بودم. تکمیل سالن‌های ورزش و ایجاد زمین فوتبال و چمن و احداث سالن‌های بسکتبال، والیبال، ژیمناستیک، کشتی و راه‌اندازی باشگاه‌های ورزشی برای ایام فراغت دانش‌آموزان از جمله فعالیت‌هایم در آن دوران بود.

مدیرکل تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های کل کشور

در زمان وزارت شهید دکتر باهنر، به‌عنوان مدیرکل تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های کل کشور انتخاب شدم. که واقعاً در آن زمان با مشکلات فراوانی روبه‌رو بودم که به خواست خداوند متعال مشکلات یکی پس از دیگری برطرف شد.

ریاست فدراسیون نجات غریق و موفقیت‌های دیگر

هم‌زمان با مدیرکلی تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های کل کشور، ریاست فدراسیون نجات‌غریق را عهده‌دار بودم. پس از بازنشستگی از آموزش و پرورش، کار فدراسیون نجات غریق را حرفه‌ای‌تر ادامه دادم. به‌عنوان رئیس، نایب‌رئیس، دبیر، ریاست کمیته آموزش در دوره دانشسرای عالی با داشتن مربیان بسیار قوی و چهار اردوی تابستانی در اردوگاه شهید باهنر (منظریه) به‌راحتی توانستم کارت درجه دو و درجه یک نجات غریق و سپس کارت‌های بین‌المللی دریایی و استخری را بگیرم. با حضور در کلاس نجات‌غریق دانشگاه وارویک انگلستان موفق به اخذ کارت و گواهینامه شدم و توانستم بنا به پیشنهاد مربی کلاس درجه ۳ انگلیسی‌ها را اداره کنم. در زمان تصدی ریاست کمیته آموزش فدراسیون قرار شد تا به پیشنهاد فدراسیون جهانی نجات غریق، یک دوره کلاس نجات بین‌المللی برای کشورهای عربی برگزار شود که این‌جانب به‌عنوان سرپرست گروه اعزامی انتخاب شدم. کلاس در شهر لاذقیه (لاتاکیا)، کنار دریای مدیترانه، و با استقبال بی‌نظیری برگزار شد. بحمدالله با موفقیت کامل دوره به پایان رسید، و از تمام کشورهای عربی در کلاس شرکت کرده بودند.

داخلی بدن، عروق، چشم، گوش، حلق و بینی را بیان می‌کند تا نقش و عملکرد هریک از آن را در انجام ورزش مشخص کند، اما ورزش یعنی رشته‌ای به‌خصوص که شما مدنظر دارید.

توانایی معلمان تربیت‌بدنی مدارس

خاطر من هست، یک‌بار شهید دکتر باهنر به من گفتند که آقای جهانبخش سعی کن افرادی را برای تربیت‌بدنی انتخاب کنی که متعهد باشند. آن موقع من معلمان ورزش را به‌صورت حق‌التدریس استخدام می‌کردم و به مدارس می‌فرستادم و آنها پس از چند سال کار کردن استخدام رسمی می‌شدند. به ایشان گفتم: «اگر اجازه بدهید، افرادی را انتخاب کنیم که هم متعهد و هم متخصص باشند.» در رشته تربیت‌بدنی تعهد تنها کافی نیست. و باید متعهد و متخصص بود. برای معلم ورزش و متخصص شدن باید سالیان زیادی کار کرد و تخصص در ورزش چیزی نیست که با چند شب مطالعه و تمرین حاصل شود. بلکه ورزیده شدن و کار پیوسته می‌خواهد. هم‌اکنون خوشبختانه ما دكترهای جوان داریم که هم ورزشکار هستند و هم علم ورزش می‌دانند، و اهل قلم و کتاب هستند و بیش‌تر معلمان ورزش تقریباً تخصص این کار را دارند و گرنه نمی‌توانند کلاس را اداره کنند. بچه باید شوت کردن یاد بگیرد، وقتی دبیر ورزش خودش بلد نیست چه‌گونه می‌تواند یاد بدهد!

تأثیر ورزش مدارس در ایجاد علاقه‌مندی در دانش‌آموزان در جهت روی آوردن به رشته‌ای ورزشی به‌طور حرفه‌ای

پیش از همه، یک معلم ورزش باید اطلاعاتش به‌روز باشد و از اوضاع و احوال ورزش مملکت و ورزش دنیا آگاه باشد و بعد از آن اوضاع و احوال کلاس خودش را بداند و باید در بچه‌ها

آموزش دادن نیازمند است. اما معلم ورزش اگر فضا و امکانات ورزشی نداشته باشد، امکان فعالیت وجود ندارد. زمینی برای والیبال و فوتبال و اگر این امکانات به‌طور هم‌زمان وجود ندارد، دست‌کم سالن یا فضایی چندمنظوره وجود داشته باشد. ماهی باید در آب زندگی کند و مطمئناً برای ماهی زندگی در دریا بهتر از زندگی در رودخانه خواهد بود.

در بیش‌تر مدارس ابتدایی و بعضی مدارس غیرانتفاعی، فضایی برای جنب‌وجوش وجود ندارد تا در زنگ تفریح به راحتی بتوانند فعالیت کنند. هر چه امکانات داشته باشیم دست و بالمان بازتر است و بهتر می‌توانیم فعالیت کنیم.

جایگاه کنونی ورزش در نظام آموزش و پرورش

ورزش در نظام کنونی آموزش و پرورش جایگاه جالبی ندارد. در بررسی کلی اساس ورزش هر مملکتی آموزش و پرورش است.

رؤسای مختلفی و مدیران کلی که در رأس سازمان تربیت‌بدنی و تربیت‌بدنی آموزشگاه‌ها قرار گرفتند، هر کدام الگو و برنامه‌ای داشتند. من معتقدم، اشخاص با رفتن نباید برنامه‌هایشان را خراب کنند یا از بین ببرند. اگر برنامه‌ای خوب وجود داشته باشد، باید ادامه یابد. کارهای مثبت تقویت و کارهای بد متوقف شود. کسی که رئیس سازمان تربیت‌بدنی می‌شود، باید به همه جنبه‌های ورزش آگاه باشد. کارهای فنی، مدیریتی و ساختاری را بداند و اگر کسی در رأس سازمانی قرار بگیرد و اطلاعاتی نداشته باشد، خرابش می‌کند.

چرا سهم ورزشکاران ما در مسابقات جهانی باید تنها یکی دو مدال باشد. به نظر می‌رسد که علت آن ضعف در ورزش است. ضعف ورزش ما در آموزشگاه‌های ما است، اگر آموزش و پرورش ما درست شود، ورزش مملکت درست خواهد شد.

ارتباط سازمان تربیت‌بدنی و آموزش و پرورش

این ارتباط به دو رئیس این سازمان‌ها بستگی دارد. این دو باید در کنار هم بایستند، یعنی بهتر است که با هم همکاری داشته باشند. امکاناتی که سازمان تربیت‌بدنی از آن برخوردار است، آموزش و پرورش ندارد. اگر آن امکانات در اختیار سازمان دانش‌آموزی قرار بگیرد، خیلی خوب استقبال می‌شود.

ورزش و تربیت‌بدنی چه تفاوت‌هایی با هم دارند

تربیت‌بدنی شامل بسیاری از ورزش‌ها و اصول آن است، اما ورزش رشته‌ای تخصصی و قابل بیان و پیگیری است. تربیت‌بدنی فیزیولوژی بدن و تأثیر ورزش بر دستگاه‌های

ضعف ورزش ما در آموزشگاه‌های ما است، اگر آموزش و پرورش ما درست شود، ورزش مملکت درست خواهد شد

داریم. معلم ورزش ما باید هم به فوتبال، والیبال، بسکتبال و... تسلط داشت باشد. در وضعیت فعلی آموزش و پرورش، اگر می‌بینید دانش‌آموزی استعدادش گل می‌کند و به جایی می‌رسد، ۸۵ درصد به توانایی و پیگیری خودش برمی‌گردد و تنها ۱۵ درصد معلم کمکش می‌کند، تا در آن رشته پیشرفت کند. اما با فراهم‌سازی نکاتی که من بیان کردم، معلم ۹۰ درصد در استعدادیابی و شکوفاسازی بچه‌ها نقش خواهد داشت.

استعداد ذاتی یا تربیت ورزشی در مدارس

هم‌اکنون در بیش‌تر محلات در شهرهای مختلف ایران می‌بینیم که گروهی از بچه‌ها به دنبال یک توپ پلاستیکی می‌دوند. این‌ها استعداد ذاتی دارند و به‌وسیله یک رابطه باشگاهی را پیدا می‌کنند و می‌روند در آن باشگاه موفق می‌شوند. چه‌بسا ما بهترین بازیکنان را داریم که گمنام‌اند و کسی را هم ندارند که این‌ها را به جایی برساند، چون هدایت ورزش در کشور روال درستی ندارد. اگر واقعاً این‌ها جا و مکان درستی داشته باشند و از کودکی هدایت شوند، موفقیت‌های بیش‌تری به دست خواهند آورد. برای ورزش در کشور ما هدایت و سازمان‌دهی درستی وجود ندارد و حتی در آموزش و پرورش، نقشه‌ای نداریم که بگوییم که طبق این نقشه می‌خواهیم ورزش را در آموزش و پرورش هدایت کنیم.

لزوم وجود نقشه راه در ورزش

در ابتدای انقلاب زمزمه بر این بود که در صورت ایجاد وزارت ورزش، کارها تفکیک می‌شد و سازمان ورزش برنامه‌ای جداگانه داشت. در سازمان ورزش شرح برنامه‌ای بود و اساسنامه‌ای داشتند و شرح وظیفه داشتند که چه کار کنند، که روال انجام این کار گاهی تند شد و گاهی کند شد و عملی نشد. اما در آموزشگاه‌ها چون همه کارها براساس حساب و کتاب بود، تمام فدراسیون‌ها را معلمان ورزش می‌چرخاندند، هم‌اکنون نیز اگر در برخی از فدراسیون‌ها

استعدادیابی کند. تنها در اختیار گذاشتن وسایل ورزشی برای دانش‌آموز کافی نیست ابتدا باید به کارهای مقدماتی پرداخت و در دو سه هفته با نرمش‌های مختلف وضعیت جسمانی دانش‌آموزان را آماده کرد و بعد در رشته‌های مختلف آن‌ها را ارزشیابی کرد، بچه‌ای که استعداد فوتبال ندارد یا اصلاً دوست ندارد و می‌خواهد والیبالیستی خوب باشد، باید هدایت شود. همان‌طور که دانش‌آموزی که دوست دارد تنیس روی میز، بسکتبال یا شنا بازی کند، بایستی به سمت رشته دلخواهش هدایت شود. این استعدادها باید در مدارس کشف شوند و هدایت شوند. مدارس در یک زنگ ورزش باید دو یا سه دبیر ورزش داشته باشند. وقتی استعدادیابی شد، دبیری که تخصصش در بسکتبال است، به این رشته می‌پردازد و این مسأله در خصوص فوتبال، والیبال و سایر ورزش‌ها نیز صدق می‌کند.

اگر در مدرسه‌ای این‌چنین شود، بچه‌ها به سرعت به تیم ملی می‌رسند. زیرا استعداد آن‌ها را شناسایی کرده‌ایم و امکانات لازم و مربی متخصص را در اختیار او قرار داده‌ایم و او را راهنمایی می‌کنیم، برنامه تغذیه مناسب به او می‌دهیم. معلم ورزش خوب بایستی اطلاعات روان‌شناسی و روان‌کاوی هم داشته باشد و از چشم‌های بچه بفهمد که به او چه گذشته است. وقتی چنین امکاناتی داشته باشیم، دیگر تیم ملی حرف اول را خواهد زد.

البته این توانایی در آموزش و پرورش ما خیلی کم وجود دارد. ما یک معلم ورزش برای ۳۵ نفر دانش‌آموز یک کلاس

من به دنبال عشقم یعنی ورزش
رفتم و پشیمان هم نیستم و
بسیار خوشحال هستم و اگر
صد بار دیگر به این دنیا بیایم
باز هم معلم ورزش
می‌شوم



هستم و ۱۰ سال در فدراسیون نجات غریق بودم. پس حتماً عاشق بودم که به سراغ این کار رفته‌ام.

سایر علاقه‌مندی‌ها

اهل موسیقی هستم. پیش استاد اسدالله ملک موسیقی پیاد گرفتم و هم‌اکنون هنرجویان متعددی نزد من نواختن ویلن را می‌آموزند. باید اعتراف کنم که دو چیز من را زنده نگاه داشته است یکی ورزش به‌ویژه در آب و دیگری موسیقی.

عامل موفقیت‌ها

نخست، توکل به خدا، صافی و خلوص نیت و دوم، پشتکار و جدیت. من به دنبال عشقم یعنی ورزش رفتم و پشیمان هم نیستم و بسیار خوشحال هستم و اگر صد بار دیگر به این دنیا بیایم باز هم معلم می‌شوم.

باور کردن توانایی‌ها و تأثیر آن بر موفقیت‌ها

سلامت جسمی من تأثیر بسیاری در موفقیت من داشت. چهار سال معلمی در روستا و پیمودن مسافت روزانه ۲۰ کیلومتر با دوچرخه، بدنسازی خوب، علاقه به شنا از کودکی از عوامل دیگری بودند که در موفقیت من تأثیر داشتند. باید اذعان کنم، اگر امکاناتی که در تهران است در شهرستان‌ها هم وجود داشت، شاید بسیاری از ورزشکاران شهرستانی قهرمان جهان هم می‌شدند.

پیام آخر

نام نیکو گر بماند ز آدمی
به که از او ماند سرای زرنگار
گر به دولت برسی، مست نگردي مردی
گر به محنت برسی، سست نگردي مردی
مردی نبود فتاده را پای زدن
گر دست فتاده را بگیری مردی
این جوان‌ها به گردن ما حق دارند، اگر کاری برای آن‌ها نکنیم در مقابل خدایی باید پاسخ‌گو باشیم که این شب و روز را آفرید و ما را از نیستی به هستی و از هستی به نیستی می‌برد. از هرگونه کاری برای این جوان‌ها نباید غافل شد. این جوان‌ها مال این آب و خاک و سرزمین هستند.
اگر لقمه‌ای نان امروز می‌خوریم، دعای خیر پدر و مادر است که پشت سر ما بوده است. حتی اگر در بدترین اوضاع مالی قرار گرفتید، به حرفشان گوش دهید، لحظات آنی زودگذر را در دست نگیرید، بگذارید لذت معنوی ببرید. اگر به حرف بزرگ‌تر و پدر و مادران گوش دهید، به همه چیز می‌رسید.

حرکتی است به خاطر ورود معلمان ورزش در آن‌هاست. پس باید وزارت ورزش وجود داشته باشد و این وزارت نقشه‌ای راهبردی داشته باشد و طبق آن ورزش را ساماندهی و هدایت کرد. هر کاری باید برنامه‌ریزی مدونی و اساسنامه داشته باشد، شرح وظیفه‌ای باشد و ممکن است که شرح وظیفه‌ای برای معلم ورزش بنویسند، اما معلم ورزشی که قالبش تهی است، چه‌گونه می‌تواند بار به این سنگینی را بردارد. در وهله نخست باید معلم ورزش به خوبی انتخاب و تأمین شود و امکانات خوب هم در اختیارش قرار گیرد، آن موقع نتیجه خواهد گرفت.

ورزش مدارس، در اوضاع کنونی

هم‌اکنون در برخی مدارس ابتدایی اصلاً معلم ورزش وجود ندارد. وقتی معلم ورزش وجود ندارد، چه برنامه‌ای می‌تواند داشته باشد؟! معلم ادبیات، تعلیمات دینی و... می‌رود ورزش درس می‌دهد، ورزش دنیای دیگری دارد و ما خودمان کم می‌آوریم.

اگر من می‌خواستم که بروم سر کلاسی درس بدهم، یک هفته مطالعه می‌کردم و با مطالعه کتاب‌های خارجی سر کلاس می‌رفتم. سرفصل‌های برنامه ورزش در مدارس هر سال به مدارس ابلاغ می‌شود که شامل مجموعه‌ای مسائل بدنی، آمادگی جسمانی، تعدادی شورا و مسابقات داخلی و خارجی است. ولی این‌ها کامل انجام نمی‌شود. یعنی به‌طور کامل خیلی از دبیرستان‌ها هستند که شاید یک تیم هم به خارج از منطقه خودشان اعزام نکنند.

اگر به گذشته برمی‌گشتید، باز هم معلم ورزش می‌شدید

همان‌طور که گفتم من در دانشسرای عالی و در رشته تجربی قبول شدم و اگر در همان رشته ادامه می‌دادم، هم‌اکنون باید لیسانس شیمی داشتم. اما به قدری عاشق ورزش بودم که رشته تحصیلی‌ام را رها کردم و به سراغ تربیت‌بدنی رفتم و اگر ۵۰ دفعه دیگر هم کنکور بدهم به سراغ تربیت‌بدنی خواهم رفت. واقعاً از این کار لذت می‌بردم.

بزرگ‌ترین آرزوی ورزشی من

این است که جوان‌های بااستعداد ما، که هیچ چیزی از خارجی‌ها کم ندارند و بلکه سرتتر هستند، از امکانات ورزشی مناسب برخوردار باشند و به سمت ورزش دلخواهشان هدایت شوند. من وقتی جوانی را در حال ورزش می‌بینم، لذت می‌برم. من از ۷۵ سال سنی که دارم، ۵۴ سالش را معلم ورزش و ۲۴ سال در آموزش و پرورش بودم و ۲۹ سال در این دبیرستان

اشاره

ما در این مقاله به عنوان یک حوزه مطالعاتی در ژاپن فلسفه ورزش، تاریخچه، مشخصه‌ها و چشم‌اندازهای پیش روی آن را به منظور مشارکت در بین‌المللی‌سازی رشته علمی فلسفه ورزش مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهیم.

انجمن فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی ژاپن^۱، از زمان تأسیس در سال ۱۹۷۸،

همه‌ساله همایشی با عنوان فلسفه ورزش را برگزار می‌کند. به‌رغم این

پیگیری‌ها، تمایلات ژاپنی‌ها نسبت به فلسفه ورزش از مرزهای کشور فراتر

نرفته و به گوش جهانیان نرسیده است. زبان ابزار ارتباط بین‌المللی است

که می‌تواند در نشر و توسعه فلسفه ورزش در بین جهانیان مؤثر

باشد. ولی به دلیل مشکلات موجود بین زبان ژاپنی و انگلیسی

مشکل‌ساز شده است. پرسش این است که آیا تمایلات ژاپنی

نسبت به فلسفه ورزش با جنبه‌ها و دلمشغولی‌های کشورهای

انگلیسی‌زبان نسبت به فلسفه ورزش متفاوت است یا خیر؟

در این مقاله تلاش می‌شود تا مخاطبان را در یافتن پاسخ

این سؤالات یاری کند.

کلیدواژه‌ها: فلسفه ورزش، ژاپن، فلسفه تربیت‌بدنی

مرسوم شدن ورزش و تربیت‌بدنی در ژاپن در قرن نوزدهم

از سال ۱۶۳۹-۱۸۶۸، یعنی در خلال دوران شوگون‌سالاری توکوگاوا، معروف به دوران ایدو^۲، ورود خارجی‌ها به ژاپن ممنوع بود. با آغاز دوران تجدید حیات میجی^۳ و در پیش گرفتن سیاست درهای باز و خروج از انزوا به فرمان وی و آغاز دوران جدید برای تبدیل به ملتی مدرن و تبادلات سیاسی و تجاری ورود خارجی‌ها به ژاپن آغاز شد. احیای میجی تغییر و تحولات عظیمی را در ساختار اجتماعی و سیاسی ژاپن به ارمغان آورد. مردم به‌شدت به تمدن غربی روی آوردند. در چنین اوضاعی ورزش هم به ژاپن راه پیدا کرد. ورزش ابتدا در دبیرستان‌ها و همچنین کالج‌ها و دانشگاه‌ها مرسوم و سپس در بین جوانان رواج یافت. ورزش به‌طور ویژه‌ای در بین دانشجویان نخبه کالج‌ها و دانشگاهی متداول شده بود. همچنین، تربیت‌بدنی همانند برنامه‌ای درسی در مدارس ابتدایی و متوسطه مرسوم شد. ژیمناستیک همانند روشی از تربیت‌بدنی اساساً در مدارس مورد استفاده قرار می‌گرفت. ورزش و تربیت‌بدنی به‌واسطه ژیمناستیک، برای جامعه ژاپنی پدیده‌ای جدید و نو تلقی می‌شد.

همان‌طوری که کاتاکا (۲۰۰۸) متذکر شده است، نظام تولید در کشورهای غربی مبتنی

بر تقسیم کار بود. مشابه با این روال، در آن زمان سازمان‌هایی نیز در ژاپن تأسیس شد. در نتیجه، این

تقسیم کار بسیار مفید بر تمامی حوزه‌هایی تأثیرگذار بود که برای فعالیت‌های اجتماعی سازماندهی شده بودند.

فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی

نویسندگان: تاکایوکی هاتا
و ماسامی سیکینی
مترجم: دکتر جواد آزمون،
دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

ورزش به دلیل ماهیت فستیوالی و جشن و سرور خود در قالب تشکیلاتی جداگانه وظیفه تأمین لذت و شادی را به عهده گرفت. ژیمناستیک نیز به دلیل برخورداری از روش‌های تربیت انسانی، در قالب تشکیلات دیگری مأموریت یافت تا فقط به مؤلفه‌های جسمانی بپردازد.

برطبق دیدگاه کاتاوکا (۲۰۰۸) چنین تقسیم کاری در ژاپن کاملاً نو و روشی برای پرداختن به فعالیت‌های انسانی محسوب می‌شد. برای مثال، در ورزش همه‌ساله در رودخانه سومیدا در توکیو مسابقات کرجی‌رانی^۴ برگزار می‌شد تا دانش‌آموزان قدرت خود و لذت فراوانی را نمایش دهند که از این فعالیت می‌بردند، در حالی که ژیمناستیک کاملاً با اهداف جسمانی برگزار می‌شد. هر یک از آن دو تشکیلات اهداف خود را دنبال می‌کردند. ورزش در قالبی بازی‌گونه، تفریحی و البته رسمی رفتارهای اجتماعی، مثل مسابقات‌های تفریحی، رقابت‌های تفریحی، فتح و پیروزی‌های تفریحی و بازی‌های ورزشی تفریحی را دنبال می‌کرد که اساساً برای تفریح و بازی و ایجاد فضای شاد طراحی شده بودند؛ تا ما شادی و سرخوشی حاصل از عملکردهای انسانی را به خدا پیشکش کنیم. حرکات موزون بر روی سکو و صحنه نمایش نیز بخشی از چنین فضای شاد و تفریحی را به خود اختصاص می‌داد. در مقابل، ژیمناستیک قانون و قواعد ورزش و عناصر بازی‌گونه و تفریحی را نداشت. ژیمناستیک روش مخصوص به خود را، یعنی آموزش، تمرین و تجربه برای رشد و بهبود جسمانی داشت. از آن‌چه شرح داده شد، می‌توان فهمید که در آن دوران دو نگرش و روش جداگانه مرتبط با فعالیت جسمانی در ژاپن وجود داشته است؛ یکی روش فعالیت‌های جسمانی تفریحی و بازی‌گونه و دیگری روش فعالیت‌های جسمانی جدی و بااهمیت. از بین این دو روش از فعالیت‌های جسمانی فعالیت‌های جسمانی تفریحی فرهنگ ورزش را میان دانش‌آموزان ایجاد و توسعه داد و روش فعالیت‌های جسمانی جدی، مفاهیم محتوایی بسیار مهم را برای تربیت‌بدنی در مدرسه فراهم آورد، تا این که جنگ جهانی دوم پایان یافت.

تقدم فلسفه تربیت‌بدنی بر فلسفه ورزش

از زمانی که در قرن نوزدهم ورزش به مدد کشورهای غربی به ژاپن عرضه شد، ژاپنی‌ها آن را پذیرفتند و در حکم وسیله‌ای در خدمت تربیت‌بدنی در کشورشان توسعه دادند. این حقیقت در واقع مبین این موضوع است که فلسفه ورزش در ژاپن ریشه در تربیت‌بدنی مدارس دارد. به بیان دقیق‌تر، فیلسوفان ژاپنی نه تنها حوزه فلسفه ورزش را معرفی نکردند، بلکه برای توسعه آن نیز اقدامی انجام ندادند. این متخصصان تدریس و آموزش ورزش و تربیت‌بدنی بودند که انجمن علمی فلسفه ورزش را بنا نهادند و اداره می‌کردند. تأسیس حوزه مطالعاتی فلسفه ورزش، مبتنی بر علاقه متخصصان تدریس و آموزش ورزش و تربیت‌بدنی بود، نه مبتنی بر علاقه فیلسوفان به ورزش.

تاریخچه، مشخصه‌ها و چشم‌اندازها

تحلیلی

فیلسوفانه‌ای را هیچ فیلسوف دیگری انجام نداد. ناکای نیز پس از سال ۱۹۳۳ هرگونه مطالعه فلسفه محور بیش‌تر را در موضوع ورزش متوقف کرد.

از طرف دیگر، با تأسیس نظام آموزشی در دورهٔ احیای مجدد میجی، تربیت‌بدنی در مدارس فراگیر شد و بخش مهمی از برنامهٔ درسی مدارس ژاپن تلقی می‌شد. تربیت‌بدنی تا پایان جنگ جهانی دوم به این دلیل مهم تلقی می‌شد که نیرومندی بدنی یا نیرومندی ملت را به ارمغان می‌آورده است. پس از جنگ، به این دلیل که تربیت‌بدنی بیش از ورزش پتانسیل ارتقاء سلامتی و تندرستی مردم را در پی داشته و ضمناً عنصری سازنده محسوب می‌شد، بیش‌تر مورد توجه قرار گرفت. ما در ژاپن برای مطالعه و بررسی فیلسوفانهٔ تربیت‌بدنی، به این دلیل که مطالعهٔ فلسفی در حوزه تربیت‌بدنی نسبت به حوزه ورزش آسان‌تر بود، زمینه‌ها و فرصت‌های خوبی داشتیم.

حداقل به دو دلیل فلسفه تربیت‌بدنی در ژاپن بر فلسفهٔ ورزش مقدم شد. نخست، نظام تعلیم و تربیت کشور عهده‌دار تربیت‌بدنی بود و دوم این که در حوزهٔ تربیت‌بدنی تعدادی محقق مشغول به کار بودند که ورزش را فیلسوفانه بررسی و مطالعه کرده بودند.

مطالعهٔ فلسفهٔ ورزش همانند مطالعهٔ فیلسوفانه تربیت‌بدنی بعد از جنگ جهانی دوم در ژاپن عمومیت یافت. ما قصد داریم تا دلایل چرخش فلسفهٔ ورزش از تربیت‌بدنی به ورزش را مورد بررسی قرار دهیم.

در ابتدا، هنگامی که ورزش در ژاپن مرسوم شد، بلافاصله در کل کشور منتشر نشد، بلکه دانشجویان با حضور در اجتماعات وسیع و بزرگ‌تر نقش برجسته‌ای در ترویج آن بازی کردند. به هر حال، با وجودی که گروهی از دانشجویان نخبه به ورزش می‌پرداختند، در حد و اندازه‌های یک فرهنگ مطرح نبود. تا قبل از جنگ جهانی دوم، هیچ‌کس در ژاپن برای ورزش ارزش عقلانی و فکری^۵ قائل نبود. هم دانشجویانی که ورزش می‌کردند و هم استادان و مدیران دانشگاه‌ها به ورزش رفتاری مخالف و متضاد با فعالیت‌های درسی و مانعی در نیل به فضل و دانش می‌نگریستند. بی‌توجهی به ورزش همانند فعالیتی فکری یا یک فعالیت درسی مهم نگرشی عام در بین فلاسفه نسبت به ورزش بود. در واقع چنین نگرشی در سطح جهانی نیز پدیدار شده بود. به نظر می‌رسد در چنین دوره‌ای فلاسفه، هم در غرب و هم در شرق توجه کم‌تری به ورزش داشتند. برای مثال وایس (۱۹۶۹) درخصوص ایالات متحده آمریکا چنین گزارش کرده است:

«تاکنون فلاسفه، عموماً با دقت و وسواس به این موضوع توجه‌ای نداشته‌اند و بی‌خیال ورزش شده بودند. البته، ورزش تنها مسأله‌ای نبود که آن‌ها نسبت به آن بی‌اعتنا باشند. جنسیت، شغل، بازی و کامیابی‌های دنیوی هرگز در کانون توجه مداوم فلاسفهٔ برجسته نبوده است. آن‌ها دربارهٔ سرشت، طبیعت و اوضاع مطلوب برای دستیابی به لذت ابدی تفکر می‌کردند. آن‌ها خود را با ایدهٔ فضیلت‌جویی و با آرزوی رسیدن به آن مشغول کرده بودند. آن‌ها این واقعیت را پذیرفته بودند که اساساً بشر (انسان)، با طبیعت‌ها و میل و رغبت‌های مشابه در هر کجای عالم که باشد بشر است. اما چنین ایده‌هایی باعث نشد تا آن‌ها وقت و انرژی خود را برای مطالعه درخصوص عالم‌گیرترین اشتغالات بشری صرف کنند.»

ژاپن نیز سال‌های طولانی چنین وضعیتی داشت. تا این که در سال ۱۹۳۳، فیلسوفی ژاپنی به نام ناکای (۱۹۳۳)، در نشریهٔ شیزو مقاله‌ای تحت عنوان «ساختار احساسات من وقتی که ورزش می‌کنم» را به رشته تحریر درآورد، که در آن زمان تنها بحث و بررسی فیلسوفانه به ورزش فیلسوفی ژاپنی بود. در این مقاله، او به تجربیات زیبایی‌شناختی شخصی حاصل از پرداختن به ورزش قایق‌رانی را، پدیده‌شناسانه مورد ملاحظه قرار داده بود، متأسفانه، چنین تعبیر و تفسیر

مطالعهٔ فلسفهٔ ورزش همانند مطالعهٔ فیلسوفانه تربیت‌بدنی بعد از جنگ جهانی دوم در ژاپن عمومیت یافت



گذر از فلسفه تربیت بدنی و رجوع به فلسفه ورزش

دلایل متعددی برای چرخش فلسفه ورزش از تربیت بدنی به ورزش، بعد از جنگ جهانی دوم در ژاپن، وجود داشته است. یکی از این دلایل زمینه‌های اجتماعی حاکم بر ژاپن در دهه ۱۹۶۰ بود. به دلیل واگذاری امتیاز میزبانی بازی‌های المپیک ۱۹۶۴ در توکیو، ورزش رقابتی در ژاپن به رسمیت شناخته شد. در نتیجه چنین رخدادی، ملت ژاپن قویاً به ورزش همانند ابزاری رقابتی تعلق خاطر پیدا کرد. در چنین موقعیتی، تمرکز بر عواید اجتماعی ناشی از ورزش رقابتی و در مقابل احتمال ظهور مشکلات اخلاقی در حین ورزش‌های رقابتی، که گفته می‌شد ارزش اجتماعی دارند، هدف فلسفه ورزش شده بود. بازی‌های المپیک در توکیو برای کشور ژاپن رشد اقتصادی به ارمغان آورد و نه تنها اقتصاد ژاپن را متأثر ساخت، بلکه باعث شد تا ورزش همانند پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی مطرح شود. بنابراین، مردم به جای رفتن به سالن‌های ورزش مدارس، برای کسب لذت از تماشای رقابت‌های ورزشی به محل برگزاری مسابقات ورزشی هجوم آوردند. مضافاً این‌که، پرداختن به ورزش پس از ساعات مدرسه، امری مهم به رسمیت شناخته شد. هم‌چنین، بعد از معرفی ایده آموزش و پرورش تلفیقی مادام‌العمر^۷، از سوی لینگرنده^۸ (۱۹۷۰) در یکی از اجلاس‌های یونسکو در پاریس، ایده ورزش مادام‌العمر^۹ به سرعت در ژاپن شایع

شد و محبوبیت پیدا کرد. بدین‌سان شرایط و الزامات توجه فیلسوفانه به ورزش نیز مهیا شد.

دلیل دیگری را که می‌توان در توجیه چرخش فلسفه ورزش از تربیت بدنی به ورزش به آن اشاره کرد، تغییر در دیدگاه‌های عقلانی و روانی ژاپنی‌ها یعنی گذر از آگاهی عام^{۱۰} به خودآگاهی^{۱۱} بود. این تغییر سبب شد، تا تحت تأثیر درک غربی‌ها از انسان، ورزش امری شخصی تلقی شود. در زبان ژاپنی، اصلاً لغتی مترادف با مفهوم انگلیسی «شخصی یا فردی»^{۱۲} وجود ندارد. این لغت انگلیسی به ژاپنی «کوچین»^{۱۳} ترجمه شده است. از سال ۱۸۵۰ به بعد که این واژه انگلیسی، همانند معادلی برای مفهوم «فردی» مورد استفاده قرار گرفته است، هسته اندیشه ژاپن مدرن را تشکیل داد، اندیشه‌ای که در آن ورزش به عنوان فعالیت خلاقانه فردی مطرح بوده است. ژاپنی‌ها ضمن حفظ هویت و منش خود و در پی لذت‌جویی در زندگی از راه ورزش بودند. مهم‌ترین دلیل در شایع شدن ورزش مدرن به سبک غربی در ژاپن، همانا امکان انجام فردی و شخصی آن بوده است. چنین اوضاعی هم به لحاظ مقرراتی و هم به لحاظ معنوی، متفاوت از فرهنگ غیرفردگرایانه هنرهای رزمی سنتی ژاپن بوده است.

هم‌زمان با مطرح شدن ورزش مادام‌العمر، پدیده‌ای اجتماعی در ورزش ژاپن به وجود آمد. در آن زمان، ورزش و مفهوم خودشکوفایی^{۱۴}، به موازات تغییرات اجتماعی در ژاپن به یکدیگر پیوسته شده بودند (شیمازاکی، ۱۹۸۲). (نیوا ۱۹۸۲)، که در آن زمان در ژاپن، از موقعیتی اجتماعی برخوردار بود، اظهار داشته است که: «ورزش سهم بسزایی در خودشکوفایی^{۱۵} و ابراز وجود^{۱۶} دارد.»

فلسفه ورزش و تربیت بدنی بعد از سال ۱۹۵۰

ما در بین چند محفل علمی که سعی داشتند تربیت بدنی را فیلسوفانه مورد بررسی قرار دهند پیش‌قدم بودیم. قضاوت درخصوص این‌که آیا آن‌ها موفقیت‌های درخشانی به دست آوردند، سخت است. اما کوشش‌های آن‌ها که سرآغازی

هنگامی که ورزش در ژاپن مرسوم شد، بلافاصله در کل کشور منتشر نشد، بلکه دانشجویان با حضور در اجتماعات وسیع و بزرگ‌تر نقش برجسته‌ای در ترویج آن بازی کردند



با اهمیت در ایجاد فلسفه تربیت‌بدنی بود، گامی در جهت عیان شدن سیمای روشنی از تربیت‌بدنی محسوب می‌شد (ساتو، ۲۰۰۷). انجمن تندرستی و تربیت‌بدنی ژاپن، به‌عنوان انجمن علمی، در سال ۱۹۵۰، به بازشناسی تربیت‌بدنی نظیر موضوعی مهم و علمی پژوهشی در سطح کشور پرداختند بخشی از این انجمن، که اکنون بیش از ۲۰۰ عضو دارد، در سال ۱۹۵۵ برای مطالعه فلسفی تربیت‌بدنی سازماندهی شده بود. در ابتدا، به‌رغم هدف و روش مطالعه، این بخش «اصول تربیت‌بدنی»^{۱۶} نام گرفته بود تا این‌که در سال ۲۰۰۵ به بخش «فلسفه تربیت‌بدنی»^{۱۷} تغییر نام یافت. در سال ۱۹۷۸ «انجمن فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی ژاپن»^{۱۸} تأسیس شد. سپس کتاب‌هایی که به قلم فلاسفه غربی ورزش (فرالیگ، ۱۹۸۰؛ لینک، ۱۹۹۷؛ لینک، ۱۹۹۷؛ لینک و پیلاز، ۱۹۹۸؛ مینبرگ، ۱۹۹۵؛ توماس، ۱۹۸۳؛ وایس، ۱۹۶۴؛ زیگلر، ۱۹۶۴؛ زیگلر، ۱۹۷۷) بود، به زبان ژاپنی ترجمه شد. این کارها تأثیر بسیار مهمی در ایجاد و توسعه فلسفه ورزش در ژاپن داشت. تعدادی از اساتید از میان بنیانگذاران انجمن فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی ژاپن تحت تأثیر نوشته‌های این فلاسفه غربی ورزش قرار گرفته بودند. برای مثال، کاتاوکا به شدت تحت تأثیر نوشته‌های زیگلر (۱۹۷۷، ۱۹۶۴) و دیگران قرار گرفته بود. نویسندگانی مثل فرالیگ (۱۹۸۴) و لینک (۱۹۹۷؛ ۱۹۹۸) موفقیت‌ها و تجربیات خود را در زمینه اخلاقیات ورزشی به دانشجویان فارغ‌التحصیل در رشته فلسفه ورزش منتقل کردند. مؤثرترین فیلسوف در بین آن فلاسفه وایس (۱۹۶۹) بود. کتاب «ورزش: یک بررسی فلسفه» اثر وایس بیش‌ترین تأثیر را بر فلسفه ورزش در ژاپن گذاشته بود.

مشخصه‌های موضوعی در مقالات ژورنالی ژاپنی

ارائه نتایج تحقیقاتی در موضوع نظریه‌های مرتبط با بدن و جسم با تأکید بر فلسفه ورزش، در ژاپن متداول شده است. مقالات مرتبط با جسم به‌طور مستمر در چند ژورنال چاپ می‌شوند. در دهه ۱۹۸۰، دو مقاله در موضوع بدن انسان برای چاپ در «ژورنال فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی»^{۱۹} پذیرفته

مطالعه فلسفه ورزش در ژاپن
با موضوعاتی درباره دیگران
و با دیگران ارتباط زیادی
دارد. بررسی‌ها در بحث اخلاق
ورزشی بر ارتباط‌های میان‌فردی
متمرکزند تا اخلاق شخصی

شده‌اند. کاتو (۱۹۸۳) به تفکر درخصوص «مفهوم شخص»^{۲۰} پرداخت و «مفهوم فردیت»^{۲۱} (شخصیت یا وجود فردی) را روشی برای مطالعه حرکت انسانی شرح و وصف کرد. تاکی زاوا (۱۹۸۳) موضوع هوشیاری (یا حس آگاهی) در هنگام فعالیت‌های جسمانی را مطالعه و با استفاده از «تجزیه تحلیل پدیده‌شناسانه»^{۲۲} عملکرد هوشیاری را در عمل وصف کرد.

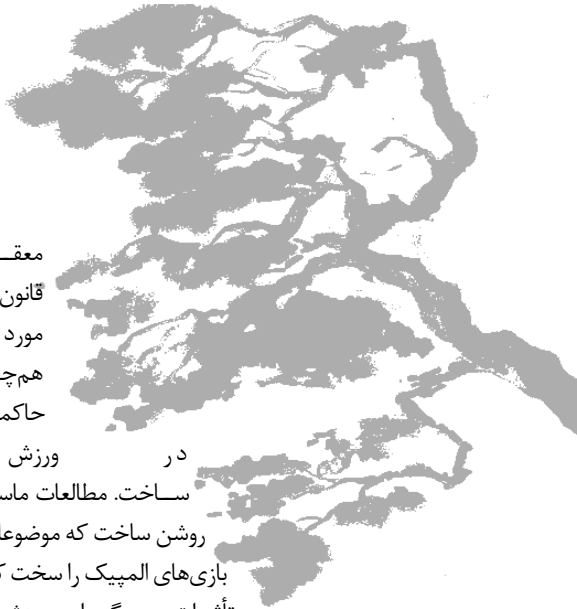
از دهه ۱۹۹۰ تاکنون، مطالعات مربوط به نظریه‌های جسمانی، با استفاده از روش‌های «پدیده‌شناسانه»^{۲۳} در حال رشد و توسعه‌اند. تاکی زاوا (۲۰۰۵) در سال ۲۰۰۵، مقاله‌ای با نام «فرآیند شکل‌گیری دیدگاه فرد از بدن انسان» منتشر ساخت و در آن به بررسی و توصیف اختلافات دیدگاهی میان کشورهای غربی و ژاپن پرداخته بود. او مقاله دیگری درخصوص بدن و چسب انسان از منظر پدیده‌شناسی در سال ۲۰۰۶، با نام «وضعیت موجود دیدگاه فردی از بدن انسان در ژاپن» ارائه کرد. او با این مقاله نه تنها به خوبی روشن ساخت که ژاپنی‌ها نسبت به بدن انسان چه دیدگاه و نظری داشتند، بلکه به این نکته نیز پرداخت که چه‌گونه این دیدگاه درخصوص بدن انسان به وجود آمده است. او هم‌چنین طی مطالعه‌ای تطبیقی فرهنگی با عنوان «مقایسه بین دیدگاه‌های ژاپنی، انگلیسی و آلمانی درخصوص شکل‌گیری فرایند دیدگاه فردی از بدن انسان» به مقایسه این دیدگاه‌ها پرداخت. نتایج حاصل از این مطالعه تطبیقی روشن ساخت که شکل‌گیری دیدگاه فردی از بدن انسان ریشه فرهنگی دارد. تاکاماتسو (۲۰۰۴)

در مقاله‌ای تحت عنوان «بررسی نحوه حیات بدن در ورزش» به بررسی این نکته پرداخت که آیا حرکت جسم انسان که وسیله بیان بدن در ورزش تلقی می‌شود، قادر به بیان نحوه حیات بدن است یا خیر؟ آیا این وسیله بیان (حرکات بدن) مثل صحبت

کردن معنا و مفهوم را می‌رساند؟ او هم‌چنین نحوه حیات بدن را از طریق مقایسه با زبان صحبت کردن و هنر شرح داد. این مقایسه نشان داد که اولاً، حرکت بدن انسان نیاز به توضیح زبانی معانی ندارد و ثانیاً، مشخصه‌های احساسی و معانی بیان شده در ورزش آن‌چنان با حرکت بدن آمیخته نشده‌اند.

کاتافوشی (۲۰۰۰) روشن ساخت که چه‌طور نوگرایی در دوران میجی موجب تغییراتی در دیدگاه سنتی ژاپنی‌ها از بدن شده است. تاکی زاوا (۲۰۰۲)، از منظر تعلیم و تربیتی، سؤالات جدیدی را در خصوص ارتباط بین بدن و اجتماع مطرح کرد و بر این تاکید داشت که ارزش‌های تعلیم و تربیتی پرورش بدن متفاوت از فرهنگ ورزشی مدرن است. با توجه به پیوند معضلات اجتماعی و بدن به یک‌دیگر در عصر حاضر، خانم یاماگوشی (۲۰۰۳) درخصوص نقص حواس برای ادامه حیات در زمانه ما مقاله‌ای تحت عنوان «بررسی آزادی عمل بدنی تا جایی که چشم نیز همان جسم انسانی تلقی شود» نوشت. وی در این مقاله بررسی کرده است که چه‌گونه عمر (زندگی یا دوران حیات) یک فرد بازسازی می‌شود و نتیجه گرفت که در حل این معضل دشوار آزادی عمل بدنی نقشی اساسی داشته است. لذا با توجه به پرداختن بسیاری از مقالات ژورنالی ژاپنی به این موضوع می‌توان چنین تلقی کرد که آن‌ها جسم انسان را موضوعی برای مطالعه پذیرفتند. در سال‌های اخیر مقالات مجله «فلسفه ورزش» اغلب روی معضلات اخلاقی در ورزش، مخصوصاً مطالعه مستمر بر موضوع بسیار مهم دوپینگ تمرکز کرده‌اند. هنگام بررسی این مقالات در مجلات ژاپنی که به قلم کوندو (در سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸) ماسوموتو (۱۹۹۸، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۴) و پژوهشگران سیکینی وهاتا (۲۰۰۴)، که در موضوع مطالعات اخلاقی در ورزش ارائه شده بود، توجه ما نیز به این موضوع جلب شد. کوندو (۱۹۹۷) به منظور پیشنهاد یک طبقه‌بندی

کاتافوشی روشن ساخت که چه‌طور نوگرایی در دوران میجی موجب تغییراتی در دیدگاه سنتی ژاپنی‌ها از بدن شده است



معقول از جنسیت از منظر اخلاقی، قانون اثبات جنسیت را از منظر اخلاقی مورد توجه قرار داد. کوندو (۱۹۹۸) هم‌چنین در یکی از مقالاتش موضوع حاکمیت فرد بر بدن خود و یک شخص ورزش مشتنی حرفه‌ای را روشن ساخت. مطالعات ماسوموتو (۱۹۹۸، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۴) روشن ساخت که موضوعات اخلاقی اجرای مراسم افتتاحیه بازی‌های المپیک را سخت کرده است. سیکینی و هاتا (۲۰۰۴)، تأثیرات دوپینگ را در ورزش ملاحظه کرد و به بررسی راه‌های غلبه بر این بحران ورزشی پرداخت. با این حال، در مجله «فلسفه ورزش و تربیت بدنی»^{۲۴} مقالات مربوط به معضلات اخلاقی در ورزش کم هستند. اختلاف درصدی در خصوص مطالعات مربوط به مسائل اخلاقی بین این دو مجله (مجله «فلسفه ورزش» و مجله «فلسفه ورزش و تربیت بدنی» ممکن است ناشی از مصلحت‌اندیشی سردبیران آن‌ها باشد.

چشم‌انداز آینده فلسفه ورزش در ژاپن

در این بخش از مقاله، علاقه‌مندیم که خطوط توسعه و پیشرفت فلسفه ورزش ژاپن را در آینده ترسیم کنیم. در سال‌های اخیر، میان ژاپنی‌ها گرایش به معنویت سنتی مجدداً رواج یافته است. این رویکرد به معنای ظهور مجدد جوامعی است که از واژه مدرن «من» دور و به سوی «ما» شدن تمایل پیدا کرده‌اند. فلاسفه ورزشی ژاپن به این موضوع همانند مشکلی ارتباطی نگریسته‌اند و در خصوص آن به بحث پرداخته‌اند. در خصوص تئوری بدن و ارتباطش با ذهن و روح تئوری‌های جسمانی، عاملی برای برقراری ارتباط انسان‌ها با یک‌دیگر محسوب می‌شود. گزافه‌گویی نیست که هدف این تحقیق بررسی آگاهی (فهم) متقابل از ورزش است. با این ذهنیت، بدن محور رفتار اخلاقی عامه مردم با دیگران محسوب می‌شود (سیکینی و ایشی گاکی، ۲۰۰۶) برای اثبات این دیدگاه به دیگران، سیکینی و ایشی گاکی (۲۰۰۶) راه و شیوه‌ای را جست‌وجو کرده‌اند که فهم مشترک و موافقی را میان ورزشکاران به وجود آورد. آن‌ها برای رسیدن به فهمی متقابل (دو سویه) از طریق بدن به تحقق پرداختند. موضوع چندین مقاله بررسی همبستگی یا ارتباط با دیگران در زمینه ورزش بوده است. ایشی گاکی (۱۹۹۵) تأکید کرده است که برای شخصی که فعالیت بدنی انجام می‌دهد مهم است که بتواند عملکرد مجربان حرکت را درک کند، تا بتواند آن عملکرد را تقلید و اجرا کند. او تلاش کرد تا ساختار توافق و هم‌فکری را

توضیح دهد و روش اجرای مجدد عملکرد را به نمایش بگذارد. فوکوساوا و دو تن از همکارانش (۱۹۹۹) به امکان فهم انسانیت (انسان بودن) در ورزش توجه کردند. او هم‌چنین به بحث فهم متقابل (دو سویه) از ورزش در بین جوامع مختلف نیز پرداخت. تعدادی مقاله در خصوص امکان ایجاد ارتباط با دیگران نه تنها از طریق زبان (گفت‌وگو) بلکه با کمک بدن منتشر شده است. برای مثال، خانم تاناکا (۲۰۰۵)، در مقاله خود با عنوان «آموزش توجه به دیگران در تربیت بدنی» ایده عمومی «توجه به دیگران» را به منظور توضیح و تشریح ارتباط یک شخص با دیگران در تربیت بدنی مجدداً ملاحظه و بررسی کرده است. ایشان نتیجه‌گیری کردند که «توجه به دیگران» فقط احساسی نیست، بلکه توانایی تفسیر مشخص و قطعی موقعیت، هم‌چنین تولید عمل نیز لازم و ضروری است. تاکاهشی (۲۰۰۵) روشن ساخت که چه‌طور ما «ایجاد ارتباط به‌واسطه حرکت» با دیگر بازیکنان را در انجام فعالیت می‌فهمیم و به آن عمل می‌کنیم و نتیجه‌گیری کرد که «ایجاد ارتباط به‌واسطه حرکت» توانایی کاربردی برای برقراری ارتباطی چندوجهی است، و حرکت به تنهایی با ارتباط ذهنی بلکه بایستی با «ایجاد ارتباط به‌واسطه حرکت» فهمیده شود.

چرا چنین مطالعاتی اخیراً در ژاپن رواج یافته است؟ تغییر بافت اجتماعی یکی از دلایل تأیید شده است. همان‌طور که در تئوری‌های فرهنگی قدیمی ژاپن اشاره شده است، مشخصه فرهنگی و تربیتی ژاپنی‌ها هماهنگی با دیگران و اجتماع است. برخلاف آن‌چه که در غرب وجود دارد، یعنی فردگرایی ما بیش از آن‌که «خود» را باور داشته باشیم «خودمان» را باور داریم. هر چند که اخیراً، چنین نگرش‌ها و فرهنگ اجتماعی در حال محو شدن از صحنه جامعه است. با این حال، ورزش و تربیت بدنی می‌توانند در ارتقا و ترویج حس احترام به دیگران و اجتماع نقش مهمی بازی کند. برای تحقق چنین هدفی، انتظار می‌رود که مباحث اخلاقی نه تنها همانند اخلاق فردی، بلکه هم‌چون اخلاق گروهی با اخلاق ارتباطی متقابل رشد پیدا کند. بازسازی اجتماع در جامعه مدرن ژاپنی بحث همه حوزه‌ها، از جمله تعلیم و تربیت، مدیریت و مراقبت‌های پزشکی شده است. و ورزش یکی از عناصر مهم در بازسازی اجتماعی محسوب می‌شود.

از آن‌جا که زبان انگلیسی زبان رسمی بین‌المللی است، اگر ما به این زبان مقاله ننویسیم، قادر نیستیم حرفمان را به گوش جهانیان برسانیم. نویسنده‌ای غیرانگلیسی‌زبان، برای این‌که افراد دیگر کشورها را از نتایج مطالعاتش آگاه سازد، بایستی مطلب خود را به زبان انگلیسی به رشته تحریر درآورد. پس تکلیف

ژاپنی‌ها ضمن حفظ هویت و منش
خود و در پی لذت‌جویی در زندگی از
راه ورزش بودند

پی‌نوشت

1. The Japan Society for the Philosophy of Sport and Physical Education

۲. (شوگون سالاری توکوگاوا که با نام‌های توکوگاوا باکوفو و ادو باکوفو نیز شناخته می‌شود، حکومتی فئودالی در ژاپن بود که به دست شوگون‌ها و خاندان توکوگاوا اداره می‌شد. از این دوران با عنوان «دوره ادو» نیز یاد می‌شود و نام خود را از پایتخت این دوره ادو-توکوی امروزی- می‌گیرد. پایگاه حکومت شوگون سالار توکوگاوا قصر ادو بود. این حکومت از سال ۱۸۶۸-۱۶۰۳، که آغاز دوران جدید حیات میجی بود، پایدار ماند. - مترجم)

۳. (احیای میجی یا بازگرداندن میجی (به ژاپنی: Meiji) زنجیره‌ای از رویدادها بود که به دگرگونی‌های عظیمی در ساختار سیاسی و اجتماعی ژاپن منجر شد. تجدید حیات میجی انقلابی بود که در نیمه دوم قرن نوزدهم، در پایان دوره ادو یا باکوماتسو و آغاز دوره میجی رخ داد و هدف آن ترکیب پیشرفت‌های تکنیکی غربی‌ها با ارزش‌های سنتی شرق بود. تجدید حیات میجی سبب سرعت گرفتن روند صنعتی‌سازی ژاپن شد و این امر نیز به نوبه خود به رشد میلیتاریزم انجامید. واژه ترکیبی میجی به معنای قانون روشن‌بینی است. - مترجم)

۴. شاخه‌ای از ورزش فایق‌رانی - مترجم.
۵. در مقابل جسمانی - مترجم

6. The idea of lifelong integrated education

7. Lengrand

8. The idea of lifetime sport

9. Common consciousness

10. Self-consciousness

11. Individual

12. Kojin

13. Self- realization

14. Self- actualization

15. Self- assertion

16. Principles of Physical Education

17. The Philosophy of Physical Education

18. The Japan Society for the Philosophy of Sport and Physical Education

19. The Journal of the Philosophy of Sport and Physical Education

20. The concept of subject

21. The concept of identity

22. phenomenological analysis

۲۳. پدیده‌شناسی یا فنومنولوژی (Phenomenology) مکتب و روشی است که توسط ادموند هوسرل با هدف نظام بخشیدن به فلسفه و علوم انسانی پایه‌گذاری شده است. این مکتب به دنبال پژوهش و آگاهی مستقیم نسبت به تجربیات و مشاهدات، یا به عبارت دیگر نسبت به پدیده‌هایی است که بی‌واسطه در تجربه ما ظاهر می‌شوند. - مترجم

24. The Journal of the Philosophy of Sport and Physical Education

منبع

ژورنال فلسفه ورزش: سال ۲۰۱۰، شماره ۳۷، صفحات ۲۲۴-۲۱۵.

نشریات و کتاب‌هایی که به زبان غیرانگلیسی، مثلاً ژاپنی، چاپ می‌شوند، چیست؟ با این حال، محصولات ورزش یا ورزش فلسفی حتی در کشورهای غیرانگلیسی‌زبان برای فروش و عرضه این‌گونه محصولات وجود دارد. مثلاً انجمن ژاپنی فلسفه ورزش و تربیت‌بدنی با ۱۵۰ عضو، در کنار انجمن ژاپنی تربیت‌بدنی، تن‌درستی و علوم ورزشی با بیش از ۶۰۰۰ عضو، بازار بالقوه‌ای برای عرضه مباحث فلسفه ورزش محسوب می‌شوند. بسیاری از این اعضای علاقه‌مند به فلسفه ورزش به سایر حوزه‌های مختلف علوم ورزشی نیز علاقه‌مند هستند. البته به هر دلیلی ممکن است علاقه به سایر حوزه‌ها استمرار نداشته باشد، اما فلسفه ورزش مشتریان بالقوه دارد.

مع الوصف، فلاسفه فعلی ژاپنی تأثیر زیادی بر فلسفه ورزش ندارند. خیلی از آن‌ها نه به فلسفه ورزش علاقه‌ای دارند و نه در زمینه‌ای که کار می‌کنند، به نوشتن مقاله به زبان انگلیسی علاقه دارند. متأسفانه، در این موضوع به زبان انگلیسی فلاسفه فعلی ژاپنی اطلاعات بسیار کمی در دسترس دیگران گذاشته‌اند.

فعلاً، نتایج مطالعات محققان ژاپنی در موضوع فلسفه ورزش به زبان ژاپنی منتشر می‌شوند. با این حال، اگر آن‌ها آرزو دارند در پیشرفت دانش بشری در موضوع فلسفه ورزش در سطح بین‌المللی مشارکت کنند بایستی توانایی خود را در نگارش به زبان انگلیسی ارتقا دهند.

نتیجه‌گیری

مطالعه فلسفه ورزش در ژاپن با موضوعاتی درباره دیگران و با دیگران ارتباط زیادی دارد. بررسی‌ها در بحث اخلاق ورزشی بر ارتباط‌های میان‌فردی متمرکزند تا اخلاق شخصی. این‌ها مشخصه‌های اصلی و مهم فلسفه ورزش و اخلاق ورزشی در ژاپن هستند. واضح و مبرهن است که زمینه‌ساز شناسایی حس اجتماعی تلاش‌های جمعی بوده است. فلسفه ورزش در ژاپن با گسترش حس جمعی می‌تواند در مسیر رشد و تعالی قرار گیرد. تاکنون، فلسفه ورزش در ژاپن با اتکا زیاد به ترجمه کارهای بیگانگان رشد یافته است. اگرچه معلوم نیست که آیا این روند در آینده نیز ادامه یابد یا نه، ترجمه‌های ژاپنی به دلایل زیر نقش مهمی در آینده خواهند داشت:

به دلیل اهمیت موضوع برای علاقه‌مندان به فلسفه ورزش، مطالعه اسناد و مدارک به زبان ژاپنی بر زبان بیگانه ارجح است. تا وقتی زبان ژاپنی زبان رسمی در کشور ژاپن است، بازار ژاپنی فلسفه ورزش پابرجاست و ترجمه به ژاپنی از زبان‌های بیگانه، به‌ویژه برای محققان تازه‌کار در موضوع فلسفه ورزش نقش مهمی در آینده بازی خواهد کرد.

انگیزش در می‌دانش ورزش

برانگیختن کودکان به انجام دادن تمرین

آموزشی



مترجم: الهام احمدی



اشاره

اخيراً ما داشتیم روی دربیبل بسکتبال کار می‌کردیم، یک دانش آموز کلاس سوم، همین‌طور به دربیبل زدن خود ادامه می‌داد و توپ را تعویض می‌کرد. بعد از پنج بار تعویض توپ‌ها به این فکر افتادم که چرا او این کار را انجام می‌دهد؟ «او گفت: آقای کیپر، نمی‌توانم یک توپ را برای همیشه برای خودم انتخاب کنم.» [ماروین کیپر، مدرسه وین] والدینی که یک یا دو فرزند دارند، برانگیختن کودکان را به انجام دادن فعالیت‌های با ارزش و مفید درک می‌کنند.

(فقط) در برخی موقعیت‌ها تلویزیون و برنامه‌های طبقه‌بندی شده توسط والدین ارزشمند و مفید هستند. معلمان می‌دانند که چه قدر مشکل است تا ۲۵ شاگرد یا بیش‌تر را به فعالیتی مشتاق نگه داشت. این مقاله بر نظراتی و ارائه راهکارهایی متمرکز است که معلمان استفاده کنند تا شاگردان را برانگیزند و آن‌ها را در فعالیتی نگه دارند که به یادگیری و درک آن‌ها منجر می‌شود. بعد از خواندن این مقاله، معلم قادر خواهد بود: تا نمونه‌هایی را در سه بخش اصلی فراهم و توصیف کند تا

بررسی‌های همچون همیشه پیشنهاد می‌کند که وقتی یک مهارت جدید را می‌آموزیم، میزان موفقیت در حدود ۸۰ درصد، متناسب است. اگر ما بتوانیم اکثر مواقع موفق شویم مشتاق به ادامهٔ فعالیت هستیم.

با توجه به میزان سن و میزان تجربه، آغاز می‌کنیم تا ارتباطی بین تمرین و تخصص به وجود آوریم. برای مثال، فرد بالغی ممکن است بیندیشد: «اگر بخواهیم اسکیت‌باز خوبی شوم، باید بسیار تمرین کنم که ممکن است ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد.» در مقایسه، یک کودک ممکن است فکر کند: «می‌خواهم یک اسکیت‌باز موفق شوم، امروز بسیار تمرین کردم و بسیار زمین خوردم. من اسکیت‌باز موفق نیستم.» معلمان ورزش دانش‌آموزان موفق قادر به تغییر و آفرینش تکالیفی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند در سطوح بالا در آن موفق شوند. آن‌ها همچنین شاگردان را به سازگاری تکالیف با توانایی‌هایشان سوق می‌دهند و تکالیف را برای شاگردان جذاب و جالب می‌کنند تا شاگردان از انجام آن‌ها لذت برند و بدون این‌که متوجه شوند که این تکالیف برای پیشرفت آن‌هاست. سه مثال از کلاس‌های عملی نشان می‌دهد که چگونه معلمان تمرین‌ها را طراحی می‌کنند تا شاگردان موفق باشند.

خودتنظیمی در نشانه‌گیری

هر شاگردی در کلاس برای خود یک کیسه و جعبه‌ای مقوایی دارد. معلم هر شاگرد را وادار می‌کند تا کیسه‌های کوچک را داخل جعبه بیندازد، اما به او نمی‌گوید که چه قدر نسبت به جعبه فاصله بگیرد. توجه کنید که شاگردان چه‌طور فاصله را براساس قابلیت‌هایشان تنظیم می‌کنند. افرادی که مهارت کم‌تری دارند نزدیک‌تر می‌ایستند، افراد ماهر، دورتر از فاصلهٔ چندقدمی جعبه‌ها حاصل می‌شود. توجه شود که شاگردان ماهر با میزان کم‌تری نسبت به شاگردان کم‌مهارت موفقیت را تجربه می‌کنند.

رقابت با طناب

این مثال از روش‌هایی است که معلمان تکالیفی را برای نمایش موفقیت طراحی می‌کنند. دو طناب را روی زمین به شکل اریب قرار دهید. از یک سر، طناب‌ها را به یکدیگر وصل کنید. از سر دیگر، طناب‌ها از همدیگر فاصله دارند. شاگردان

بچه‌ها را به تمرین برانگیزد؛ تشریح کند که تدریس از طریق دعوت کردن بچه‌ها باعث انگیزش آن‌ها می‌شود؛ تفاوت‌های تدریس از طریق دعوت و تفاوت‌های درون تکلیفی را درک کند؛ توصیف کند که چه‌طور، نحوهٔ تکلیف و مراکز یادگیری و آموزش یکسان می‌تواند انگیزش کودکان را افزایش دهد؛ استفاده از فعالیت‌های مؤثر طراحی‌شده و فیلم‌های ویدئویی مخصوص کودکان را تحلیل کند و توضیح دهد که کمک به انتظارات کودکان در انگیزش آن‌ها مؤثر خواهد بود. مربی‌گری: من اغلب با این حقیقت روبه‌رو هستم که وقتی تدریس خصوصی و یک‌نفره (برای مثال، مادر و فرزند، برادر یا خواهر بزرگ‌تر و کوچک‌تر، پدر یا مادر بزرگ و نوه) باشد، سخت‌تر و مشکل‌تر است. تکلیف در این نوع تدریس به راحتی تغییر پیدا خواهد کرد و با نیازها و علائق کودک مطابق خواهد بود. در مدارس، مشکل این است که معلمان کودکان بسیاری هستند که این باعث محدود شدن منابع می‌شود و آن‌ها باید در فضاهای مشخص شده کار کنند و در این وضعیت انتظار می‌رود تا کارها و تکالیف به خوبی انجام شود.

سه اصل مهم برای انگیزش کودکان:

بر همه آشکار است که کودکان از راه فعالیت می‌آموزند. بررسی تأثیر معلم نیز به وضوح از این فرض حمایت می‌کند.

مشکل معلم این است که همهٔ کودکان در بیش‌تر زمان‌ها در فعالیت‌هایی قرار می‌گیرند که متناسب سطوح مختلف مهارتی آن‌ها است. به این صورت که معلمان موفق دانش‌آموزان را برمی‌انگیزانند. محیط‌های یادگیری می‌آفرینند که در آن، کار یا تکلیف موفقیت‌آمیز، ذاتاً انگیزنده و متناسب باشد.

تمایل به رسیدن به موفقیت

شکست، به خصوص وقتی که موفقیت کم‌تری داشته باشیم، ما را مجبور می‌کند تا از تلاش دست بکشیم. اگر تا به حال موفق نبوده‌ایم، پس دلیلی وجود ندارد تا باور کنیم که تلاش و شکست، سرانجام باعث پیشرفت می‌شود. این منطق برای کودکانی که باید ارتباط بین تمرین زیاد و موفقیت را درک کنند بسیار معمول است. اگر ما از کودکان انتظار داشته باشیم که برای انجام تکلیفی برانگیخته شوند، باید طوری باشد که بسیار موفق شوند.

می‌کند و این تکالیف قابل تنظیم هستند و نمی‌توانند صد درصد به موفقیت شاگردان منجر شوند. اصل این است که موفقیت محرک است و ما می‌توانیم با این کار به شاگردان، احساس خوبی نسبت به انجام فعالیت بدنی بدهیم. آن‌ها فرصت تجربه شکست یا یأس را دارند. معلمان نباید این‌گونه فرصت‌ها و تجربه‌ها را عمداً برای کودکان خلق کنند.

شاگردان چه قدر موفق هستند؟

روشی برای تعریف میزان موفقیت شاگردان در کلاس این است که از پرسشنامه مشخصی برای نشان دادن عینی میزان موفقیت استفاده کنیم. استفاده از پرسشنامه بسیار ساده است، در حقیقت، بعضی از دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه از آن به خوبی استفاده کنند.

از این پرسشنامه می‌توان به‌طور مؤثر و بعد از هر تلاشی تمرینی استفاده کرد.

درس‌هایی که بر پرتاب‌ها، دریافت‌ها و ضربه تکیه دارند، جزء تمرینات ایده‌آل هستند. با شمارش تلاش‌های موفق و ناموفق شاگردان ماهر و کم‌مهارت در کلاس می‌تواند تخمین دقیق و قابل قبولی از تعداد تلاش‌ها برای هر شاگرد و نیز میزان موفقیت به‌دست آورد.

انگیزش از درون

به منظور فراهم کردن محیط‌های موفقیت‌آمیز، معلمان تأثیرگذار هم‌چنین روش‌هایی را می‌بایند تا به شاگردان کمک کنند که انگیزش درونی را به‌منظور پیشرفت توسعه دهند. این معلمان شاگردان را دلگرم می‌کنند تا خوب تمرین کنند و احساس رضایت را از دیدن میزان پیشرفت خود به دست آورند، بیش از این که معلم را شاد کنند یا در رقابتی برنده شوند. آن‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا انگیزش درونی داشته باشند و به‌وسیله جلوگیری از مقایسه با دیگران و شاگردان در کلاس یا میانگین‌های معتبر این حس انگیزش درونی را در خود نگه دارند. برای مثال در کلاس‌های آموزشی، معلمان رقابتی را به‌وجود نمی‌آورند که پرتاب‌کننده بیشتر را معین کند. پرتاب بیش‌تر، بیش‌ترین امتیاز و بیش‌ترین دراز و نشست در این کلاس‌ها هم‌چنین نخواهد دید که معلم، شاگردان را وادار کند تا اجرای خود را با میانگین‌های آزمون فعالیت بدنی ملی

برای پریدن روی طناب‌ها رقابت می‌کنند که طناب‌ها محکم (رود) را دارند و باید شاگردان بدون برخورد به «آب» از آن رد شوند بنگرید که چگونه کودکان، فضایی را با توجه به فاصله و مهارت خود انتخاب می‌کنند تا از روی طناب‌ها بپرند. شاگردان با مهارت کم‌تر از قسمت باریک رودخانه (طناب) می‌پرند، در حالی که شاگردان ماهر از بخش عریض طناب (رودخانه) می‌پرند.

ارتفاع مختلف حلقه‌های بسکتبال

سومین مثال برای ظهور موفقیت شاگردان هنگامی است که حلقه‌های بسکتبال در ارتفاعات مختلف روی زمین تنظیم می‌شوند. اگر دانش‌آموزان یک انتخاب داشته باشند، بیش‌تر سعی می‌کنند تا در ارتفاع کم‌تر بازی کنند، بنابراین شانس آن‌ها برای موفقیت افزایش خواهد یافت. در سال‌های اخیر طراحان وسایل به این مسئله

پی‌برده‌اند و شروع به طراحی و فروش حلقه‌های بسکتبال تنظیم‌شونده کرده‌اند.

بهتر است که هر یک از تکالیف را به‌کار گیریم و علایق دانش‌آموزان را مقایسه کنیم، به‌خصوص وقتی که هیچ انتخابی ندارند. (برای مثال وقتی که فاصله یا ارتفاع برای هر شاگردی یکسان است). معمولاً انجام تمرین کاهش و رفتار بی‌تکلیفی افزایش می‌یابد. شاگرد کم‌مهارت مأیوس می‌شود و شاگرد ماهر خسته خواهد شد.

هدف از طراحی و تنظیم تکالیفی که شاگردان می‌توانند موفق شوند این است که آن‌ها تلاش کردن را ادامه دهند، که این هم در کلاس و هم در خارج از کلاس حقیقت دارد. در تکالیف ریاضی، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که مشکلات رایج در شاگردان به آن‌ها اجازه می‌دهد تا به‌طور ۱۰۰ درصد موفق شوند، با این توجیه که انگیزش را در آن‌ها افزایش می‌دهد تا تکلیف را انجام دهند. من آرزو می‌کنم که معلمی داشتم تا تمرینات ریاضی را به من می‌داد و مرا موفق می‌کرد. در خاطرم، ناامیدی آشکاری هست که به خشم منجر می‌شود، چون فقط دو مسئله ریاضی را از ده مسئله توانستم حل کنم. متعجبم که چه‌قدر روی احساساتم تأثیر گذاشت تا امروزه در درس ریاضی ضعیف باشم.

به‌طور واضح و آشکار همه تکالیفی که معلم طراحی

مقایسه کنند.

ثبت کنند، پیشرفت آن‌ها با سرعت رخ می‌دهد. اگر مجبور شوند که در مسابقه‌ای شرکت کنند و بدون این که رکوردشان در روزنامه یا مجله‌ای چاپ شود، حدس می‌زنم که بسیاری از آن‌ها از دویدن منصرف می‌شوند.

در هر دوره‌ای، بسیاری می‌خواهند که در مسابقه شرکت کنند، مهم‌ترین دلیل این است که آن‌ها فقط به خاطر دلایل شخصی می‌خواهند در مسابقه شرکت کنند، افراد بالغ مجبور نیستند. چرا نباید کودکان نیز، هم‌چون بزرگسالان، همین انتخاب‌ها را داشته باشند؟

شکل ۱-۷ پرسشنامه نمونه برای تحلیل میزان موفقیت و فرصت‌های تمرین:

معلم‌ان مقایسه‌هایی را با خود دانش‌آموزان انجام می‌دهند، آن‌ها از شاگردان می‌خواهند تا اجرای قبلی و حال خود را با هم مقایسه کنند و ببینند که میزان پیشرفت آن‌ها چه قدر بوده است و به آن‌ها نشان‌دهند که تمرین و تلاش سخت در نهایت، نتیجه خواهد داد. وقتی فعالیت خاصی هم‌چون دویدن یا پیاده‌روی، جایگزین شود، جایگاه انگیزش درونی ممکن است به بهترین نحو درک شود. بسیاری از افراد بالغ و بزرگسال شروع به فعالیت دویدن نمی‌کنند چون یا می‌خواهند در مسابقه شرکت کنند یا این که رکوردی را ثبت کنند. افراد بزرگسال می‌دوند تا از نظر بدنی، تناسب و پیشرفت خوبی داشته باشند یا این که می‌خواهند وزن کم کنند. اگر آن‌ها بخواهند پیشرفت خود را

تحلیل میزان موفقیت و فرصت‌های تمرین

نام ناظر:

نام معلم:

راهنمایی کودکانی ماهر و کودکانی با مهارت کم‌تر را انتخاب کنید. در هر تلاش، آن‌ها تکلیف نشان داده شده را اجرا می‌کنند (ضربه روی پا، گرفتن توپ و غیره) اگر حرکت موفقیت‌آمیز بود، از حرف «S» و اگر ناموفق بود از حرف «U» استفاده کنید. در هر دقیقه نظارت خود را از کودکی به کودک دیگر تغییر دهید.

دانش‌آموز اول

عدم موفقیت کل -----

موفقیت کل -----

کل تلاش‌ها

موفقیت کل

میزان موفقیت: -----

کل تلاش‌ها

دانش‌آموز دوم

عدم موفقیت کل -----

موفقیت کل -----

کل تلاش‌ها

موفقیت کل

میزان موفقیت: -----

کل تلاش‌ها

ممانعت از هجی کردن

در رقابت هجی کردن لغات، آشکارترین خطای اعتقادی این است که کودکان باید مجوز رقابت و اجرای مقایسه‌ای با دیگران را داشته باشند.

هجی کردن لغات در کلاس، برای شاگردانی زرنگ رقابت بسیار مناسبی است و برای شاگردان که می‌دانند از عهده هجی کردن لغات به خوبی بر نمی‌آیند نه تنها تحقیرکننده بلکه به نظرشان نابودکننده هم است. این قبیل شاگردان فقط نمی‌توانند هجی کنند. سال‌های متوالی هجی کنندگان موفق نیز بوده‌اند که در مسابقه ملی واشنگتن شرکت و رقابت کرده‌اند که بهترین آن‌ها نیز عنوان هجی کنندگان برتر را نیز از آن خود کرده‌اند. واضح است که هیچ روشی وجود ندارد تا کودکان را از رقابت با دیگر کودکان منصرف کنیم. آن‌ها به خصوص در کودکان ماهر- پیشرفت را به خوبی احساس می‌کنند. البته، تفاوت این است که کودکان را با توجه به توانایی‌هایشان به سوی موفقیت سوق دهیم. معلمان باید مقایسه کودکان را نسبت به یکدیگر کاهش دهند و از ایجاد موقعیت‌هایی که کودکان مجبور به مقایسه پیشرفتشان می‌شوند، جلوگیری کنند.

با هر کوششی عمومی، کودکان ماهر با مقایسه خود با دیگران به وسیله رقابت، معمولاً به انگیزش خارجی دست می‌یابند. معلمان توانمند این فرصت‌ها را فقط برای کسانی که می‌خواهند رقابت کنند، به وجود می‌آورند.

تناسب در حال رشد

سومین ویژگی محیط یادگیری که شاگردان را برمی‌انگیزاند، این است که تحت تاثیر تفاوت‌های فردی و سنی شاگردان باشد. محیطی که دارای تناسب در حال رشد است (یعنی متناسب با هر پیشرفت تغییر می‌کند) کودکان را نسبت به خوب تمرین کردن و ماندن در وضعیت خوب مشتاق می‌کند.

همان‌طور که کودکان پیشرفت می‌کنند، به وسیله تجارب و فرصت‌های مختلف ترغیب می‌شوند. برای مثال دانش‌آموزان ابتدایی مشتاقند تا معلم را خرسند کنند و تحت تاثیر توصیه و دلگرمی معلم نیز باشند. به کلاس‌های دبستانی بنگرید، معلمان هنگام تدریس می‌شنوند که شاگردان به آن‌ها می‌گویند «مرا نگاه کن» بنابراین اگر شاگردان یاد نگرفته‌اند که در یک جا بایستند، در این صورت معلم باید به شاگرد ۵ ساله خود بگوید که «عالی است». همان‌طور که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، ترغیب به خرسند کردن معلم (در برخی موقعیت‌ها جایگزین می‌شود) با ترغیب به خرسند کردن همسالان همراه خواهد بود. جلب توجه و احترام دوستانشان عوامل مهمی در درک انگیزش شاگردان سطوح متوسط خواهد بود. فرصت تمرین در گروه‌ها به منظور طراحی فعالیت‌ها یا حل مشکلات، اغلب برای شاگردان کلاس پنجم که علاقه‌مند به ارتباط میان همسالان هستند، ترغیب‌کننده است. آن‌ها به وسیله طراحی یک بازی، یا زنجیره حرکت و نشان دادن به همکلاسان برانگیخته می‌شوند. با توجه به تفاوت‌های مربوط به سن کودکان سطح مهارت نیز بر نوع حمایت تأثیر



می گذارد. کودکان با مهارت ضعیف که به ندرت موفق می شوند حتی مواقعی که تکلیف بر ایشان تنظیم شده است، به ترغیب و تشویق بیش تری از جانب معلم نیاز دارند تا سخت کار و تلاش کنند. کودک ماهر، که برانگیخته می شود (گاهی اوقات نتیجه) و بیشتر به تلاش می پردازد. در حقیقت، وقتی معلمی به طور مداوم کودک ماهر را به دلیل انجام موفقیت آمیز تکلیف تحسین می کند، در حالی که آن تکلیف برای او آسان است، ممکن است به طور کم تری تأثیرگذار باشد، در حالی که می تواند بیش ترین تأثیر را بر کودک ضعیف تر بگذارد. معتمد که این مسئله در خصوص قهرمانان نیز صحیح است. آن ها بیش ترین تحسین را برای پیشرفت هایی که از دیگران بهتر بودند، دریافت کردند که نقش کم تری در انگیزش قهرمانان داشت.

انجمن تربیت بدنی کودکان ۱ تمرینات متناسب در حال رشد و نامناسب را در تربیت بدنی کودکان توصیف می کند.

رشد متناسب تمرینات تربیت بدنی

انجمن دکتر رستن در سال ۱۹۰۰ مرسوم شده است استیو استورک و استیو ساندز از تمرینات متناسب تربیت بدنی در حال رشد استفاده کردند تا مقیاس ارزشیابی را توسعه دهند تا برنامه ای که در کوپک پیشنهاد شده را ارزیابی کنند. مقیاس آن ها روش مفیدی برای تأثیر گذاشتن روی برنامه ای است که به خوبی ملاک توسعه متناسب را در پی دارد.

تکنیک هایی برای برانگیختن

معلمان تکنیک های مختلفی را به کار می گیرند تا کودکان را در تلاش کردن برانگیزانند، محیط یادگیری به وجود آورند که سطح بالای موفقیت را فراهم کند، از مقایسه کودکان جلوگیری کنند و تفاوت های فردی را در نظر گیرند. این تکنیک ها عبارتند از: تدریس از طریق دعوت، تنوع درون تکلیفی، برگه های تکلیف، یادگیری مشارکتی و تعلیم همسالان، مراکز یادگیری یا ایستگاهی، فعالیت های کودک ساخت، تصویر ویدیویی و تمرین تکلیف.

تدریس با چاشنی انتخاب

تکنیک مؤثری به منظور تنظیم وظایف یا فعالیت ها با توجه به فعالیت های فردی کودکان در تمام سنین و تدریس از طریق دعوت کردن است. معلم دو یا تعداد بیشتری تکلیف را فراهم می کند و به کودکان اجازه می دهد تا تصمیم بگیرند که کدام تکلیف را متناسب با توانایی هایشان انتخاب کنند. اجازه دهید که مثال های بسیاری را فراهم کرده و سپس درمورد این تکنیک بحث کنیم.

شما می توانید انتخاب کنید که به بادکنک، توپ پلاستیکی، یا توپ زمین بازی ضربه بزنید.

«اگر برای شما ساده است، سعی کنید وقتی در هوا می پرید بچرخید که وقتی فرود می آید با جهت متفاوتی روبه رو شوید، وقتی که شما و یارتان توانستید ۱۰ بار توپ را بگیرید، می توانید توپ را در فاصله بیش تر و دور تر به یکدیگر پرتاب کنید، حالا می خواهیم موسیقی بگذاریم، اگر شما و یارتان آماده هستید می توانید برنامه تان را با موسیقی هماهنگ کنید. می خواهم امروز ۲۵ تا دراز و نشست بروم اگر شما می توانید (معلم می داند که شاگرد در نهایت ۲۰ تا خواهد زد) بیش تر انجام دهید، شروع کنید می توانید تنها یا با یار تان انجام دهید، می توانید هنگام بازی، امتیاز خود را بشمارید یا بشمارید، تصمیم بگیرید.»

هنگام تدریس به وسیله دعوت، این نکته مهم است که معلم نسبت به پیدایش جایگزین یا وضعیت بهتر دقیق نیست. این روش ساده ای است که به کودکان اجازه می دهد تا با تکلیف هماهنگ شوند تا بتوانند رقابت کنند و موفق شوند. چنانچه معلمان شروع به استفاده از این تکنیک کنند، درمی یابند که کودکان به طور خودکار وظایف را با توجه به توانایی هایشان تنظیم می کنند. برای مثال اگر بگویم توپ را در جلوی خود ضربه بزنید و در زمین خود بایستید، ممکن است بعضی ها توپ را خیلی بالا بزنند، و بعضی آرام یا این که بعضی با هر دو قسمت دسته ضربه بزنند، و بعضی دریابند که هرچه بالاتر ضربه بزنند و در جای خود بمانند، رقابت انگیز تر است.

وقتی معلمی این تکنیک را استفاده می کند، جالب است بدانیم کدام کودک کدام گزینه را انتخاب می کند. بعضی بادکنک را زمین خواهند گذاشت تا با توپ پلاستیکی کار کنند. آن ها اگر متوجه شوند که موفق نیستند، سریعاً به سمت بادکنک می روند، این دقیقاً درخصوص یک توپ پلاستیکی و توپ فوتبال نیز صحیح است. کودکان بزرگ تر عموماً انتخاب می کنند تا با یک یار یا در یک گروه که می توانند انتخاب کنند کار کنند - البته نه همیشه - در یک تمرین من از کودکی که به نظر می رسید همیشه با یک فرد دیگری کار می کند، خواستم تا آن روز تنها کار کند، گاهی اوقات آن بچه خیلی احساس خوبی نداشت و بقیه زمان را ترجیح می داد که تنها باشد، من هم همان حس را داشتم. به طور واضح، تدریس به وسیله دعوت کردن، یک منبع تکنیکی برای معلم است. مواقعی وجود دارد که به عنوان زمان ایمن بررسی می شود که نامتناسب است. از سوی دیگر، معلم دلیلی دارد که نشان می دهد چرا همه کودکان نیاز دارند تا کار مشابه در یک زمان انجام دهند.

**هنگام
تدریس به وسیله
دعوت، این نکته مهم است
که معلم نسبت به پیدایش
جایگزین یا وضعیت بهتر
دقیق نیست**

پی نوشت

1. COPEC

منبع

Teaching children
physical Education

تمرینات مقاومتی برای بچه‌ها و نوجوانان

ترجمه: جواد طلوعی آذر
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



آموزشی



چکیده

تمرینات مقاومتی (تمرینات قدرتی) به استفاده از وزنه‌های آزاد، دستگاه‌های بدنسازی، باندهای کشی و وزن بدن برای ساختن عضله، افزایش نیروی عضلانی و افزایش نیرو و استقامت عضلانی گفته می‌شود. جوانان همیشه به تمرین‌های استقامتی به صورت منظم علاقه‌مند نیستند، اما فواید بسیار زیاد این تمرینات در مطالعات انجام گرفته در دهه گذشته ثابت شده است. به علاوه، بیانی‌های سازمان سلامت و آمادگی جسمانی جهانی و مقالات متعددی حاکی از این است که اگر تمرینات مقاومتی درست اجرا شوند، برای کودکان و افراد بالغ بسیار سودمندند. این نوع تمرینات باید در محیطی ایمن انجام شوند و به خوبی و تحت نظارت فرد مجربی انجام گیرند.

کلیدواژه‌ها: خطرات، فواید، نوجوانان، کودکان و تمرین

قدرتی

افزایش نیروی عضلانی، از طریق تمرینات مقاومتی، در کودکان و نوجوانان مورد بحث‌های متعددی قرار گرفته است. مطالعات اولیه که افزایش نیرو را در کودکان شرکت‌کننده در تمرینات مقاومتی نشان ندادند، این نظریه را به وجود آوردند که تمرینات مقاومتی در کودکان بی‌اثرند. آکادمی کودکان آمریکا حتی در سیاست‌های خود اعلام کرد که پسرهای نابالغ به دلیل گردش ناکافی هورمون‌های جنسی (آندروژن‌ها) در خون نمی‌توانند نیروی خود را از طریق تمرین‌های مقاومتی افزایش دهند.

بیش‌تر مطالعات جدید حاوی شواهدی است که کودکان و نوجوانانی که در برنامه‌های تمرین مقاومتی شرکت کرده‌اند، توانسته‌اند نیروی خود را به حد چشمگیری فراتر از فرایند رشد و بلوغشان افزایش دهند. علاوه بر این، مطالعات سازمان سلامت و آمادگی جهانی و مقالات متعدد دیگری همگی بر این نکته

اشاره دارند که تمرینات قدرتی در کودکان و نوجوانان بسیار مفیدند، اگر درست اجرا شوند.

همچنین، فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند از طریق تمرینات قدرتی می‌توان به نیروی چشمگیری دست یافت. این نیرو به طور متوسط در عضلات حدود ۱۳-۳۰ درصد بیش‌تر از نیروی بود که در فرایند رشد و بلوغ حاصل می‌شود. کسب نیروی بیش‌تر (از ۵۵-۷۴ درصد) پس از ۸ هفته تمرینات مقاومتی حاصل شد، هرچند به طور معمول در برنامه کوتاه‌مدت تمرینات مقاومتی کودکان و نوجوانان (۸-۲۰ هفته) افزایش ۳۰ درصدی نیرو انتظار می‌رود.

توجه به اینکه نکته تفکری منطقی است که برخورداری از جوانان قوی‌تر و نیرومندتر سودمند است و تمرینات مقاومتی باعث ارتقاء عملکرد آن‌ها می‌شود. مهارت‌های آمادگی حرکتی پس از تمرینات مقاومتی در جوانان در مطالعات زیادی مورد توجه قرار گرفته است، اما افزایش نیرو لزوماً به بهتر شدن عملکرد حرکتی منجر نمی‌شود. زیرا بالاترین پیشرفت در تمرینات مقاومتی زمانی حاصل می‌شود که همانند تکلیف عملکردی این تمرینات به حرکت و فعال‌سازی نوع عضله توجه کنند.

فواید دیگر تمرینات قدرتی

علاوه بر بالا بردن نیروی عضلانی، توان و استقامت عضلانی موضعی، ارتقاء بالقوه مهارت‌های حرکتی و عملکردهای ورزشی، انجام منظم برنامه‌های تمرین مقاومتی در جوانان می‌تواند بر جنبه‌های مختلفی از سلامتی و آمادگی تأثیر بگذارد. انجام منظم تمرینات مقاومتی ممکن است باعث ارتقاء ترکیب بدن، افزایش تراکم مواد معدنی استخوان، افزایش آمادگی قلبی تنفسی، افزایش سلامتی روانی شود و نگرش مثبتی را نسبت به تمرینات جسمانی ایجاد کند.

یکی از فواید بسیار مهم تمرینات مقاومتی این است که باعث ارتقاء ترکیب بدن می‌شود. تمرینات مقاومتی می‌تواند، تسوده بدون چربی را افزایش داده و درصد چربی بدن را کاهش دهد.

این کار از طریق افزایش انرژی مصرفی در طول جلسات تمرین و جلسات باز یافت انجام می‌شود و می‌تواند به نگهداری یا افزایش تسوده بدون چربی بدن و کاهش حجم چربی کمک کند. این فواید بیش از هر گروه دیگری در جوانان چاق که به تمرینات مقاومتی روی می‌آورند و همچنین در کودکانی مشاهده می‌شود که شرایط مشابه دارند.

بهتر شدن ترکیب بدن، وزن کلی بدن، چربی خون، فشار خون و حساسیت به انسولین می‌تواند به صورت غیرمستقیم بر سیستم قلبی تنفسی تأثیر بگذارد. همه این فواید در جوانان سالم گزارش نشده است، اما یافته‌های محدودی نشان می‌دهد

که این تمرینات بر سیستم قلبی تنفسی تأثیر مثبتی دارند. تمرینات مقاومتی می‌توانند تأثیرات مثبتی بر رشد و تولید مواد معدنی در استخوان داشته باشند و همچنین می‌توانند خطر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را در سنین بالاتر کاهش دهند. با وجود این، مطالعات بیش‌تری نیاز است تا با تعیین بارگیری مطلوب در طول تمرینات مقاومتی، تأثیر مثبت این تمرینات بر سلامتی استخوان اثبات شود.

تمرینات مقاومتی همچنین فواید روانی بسیاری برای جوانان دارند. مشاهده شده است کودکان و نوجوانانی که در برنامه‌های تمرین مقاومتی شرکت می‌کنند، به لحاظ اجتماعی و روانی تجربیات مشابهی با جوانانی دارند که در ورزش‌های گروهی و فعالیت‌های دیگر شرکت می‌کنند.

خطر بالقوه تمرینات مقاومتی

تمرینات مقاومتی، مانند بیش‌تر فعالیت‌های جسمانی، با خطر مصدومیت همراهند اما این خطر از خطر دیگر ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی بیش‌تر نیست که کودکان به صورت منظم انجام می‌دهند. دلایل فراوانی مانند صدمات غضروفی و ممانعت از رشد استخوان که این تفکر را به وجود می‌آورد که جوانان نباید این تمرینات را انجام دهند. یکی از حامیان مهم این ادعا گزارش کمیسیون تأمین امنیت محصول برای مصرف‌کننده در امریکا است. این کمیسیون نشان می‌دهد که وزنه زدن باعث آسیب در کودکان می‌شود. این گزارش به ۸۵۴۳ مورد آسیب در کودکان کم‌تر از ۱۴ سال اشاره دارد که به دلیل وزنه زدن به وجود آمده است.

پارگی لیگامنت و تاندون و شکستگی مشاهده شدند، اما وضعیتی مورد آزمایش قرار نگرفت که این آسیب‌دیدگی‌ها را به وجود آوردند. با توجه به نادر بودن این صدمات، می‌توان با پرهیز از تکنیک‌های نادرست تمرین و شدت بیش از حد، بهبود امکانات و افزایش نظارت توسط فردی مجرب از آن‌ها جلوگیری کرد.

یافته‌های جدید مطالعات تمرینات مقاومتی نشان می‌دهد که اگر تمرینات مقاومتی در کودکان و نوجوانان در سنین مناسب و با راهنمایی‌های تمرینی انجام گیرند، خطر مصدومیت کاهش می‌یابد.

مکانیزم‌های فیزیولوژیکی

تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات مقاومتی در افراد بالغ در صورت اجرای صحیح، باعث به وجود آمدن سازگاری‌های مورفاکولوژیکی (ریخت‌شناسی) مانند می‌شوند. افزایش حجم عضلات، افزایش تعداد تارهای عضلانی و تغییر در ترکیب نوع تار می‌شود. با وجود این، این شرایط در کودکان و نوجوانان

دستورالعمل‌های مربوط به تکنیک درست تمرین، راهکارهای تمرین، ویژگی‌های محل تمرین و فرایند تشخیص باید واضح و رسا باشند

تمرینات مقاومتی در جوانان ممکن است شامل تمرین‌هایی شود که به ارتقای تعادل و هماهنگی منجر می‌شوند. این تمرینات در کاهش خطر مصدومیت مؤثرند. همچنین، سودمندی این نوع تمرین در سطح ناپایدار این است که فعال شدن بالا می‌تواند بدون تحمیل حجم مقاومتی بالا به دست آید.

آزمون جوانان

برای نظارت بر پیشرفت کودکان و نوجوانان و سنجش موفقیت برنامه‌های تمرین مقاومتی ابتدا باید ارزش‌های قدرت پایه‌ای را مشخص کرد.

برای این هدف باید ارزیابی دقیق و معتبری از عضلات داشته باشیم که بتواند در ارزیابی پیشرفت تمرینات مقاومتی به ما کمک کند.

نشانه‌های متفاوتی از نیرو قابل دسترس هستند، اما در مرحله عمل فرایندهای زیر بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرند: نیروی استاتیک (ایزومتریک) و نیروی دینامیک (پویا).

هرچند انقباض ایزومتریک بیشینه می‌تواند اطلاعاتی را درباره فشارهایی فراهم آورد که یک فرد می‌تواند در وضعیت استاتیک تولید کند، در ورزش بیش‌تر حرکت‌ها به سرعت و زمان بستگی دارد. اما به دلیل امنیت، اعتبار و روایی این نوع آزمون انقباض بیشینه ایزومتریک در سنجش ظرفیت استقامتی کودکان مبتلا به بیماری‌های عصبی-عضلاتی بسیار رایج است.

ارزیابی یک تکرار بیشینه روش مناسبی برای سنجش نیرو در افراد بالغ به حساب می‌آید. باوجود این، در سال‌های اخیر پژوهشگران استفاده از یک تکرار بیشینه را در کودکان نامناسب دانسته‌اند. زیرا این روش به آسیب در

همواره یکسان نیست. تمرینات مقاومتی باعث افزایش نیروی عضلانی در جوانان می‌شود، ولی افزایش اندازه عضله بسیار ناچیز است. مطالعات دقیق‌تر نشان می‌دهند که افزایش حجم عضله در جوانان امکان‌پذیر است، اما این تغییرات قابل اندازه‌گیری نیستند.

از آن‌جا که دلیل محکمی که نشان‌دهنده افزایش حجم عضله در کودکان باشد موجود نیست، افزایش نیرو در کودکان به سازگاری‌های نورولوژیکال (عصب‌شناسی) نسبت داده می‌شود. سازگاری‌های عصبی شامل تغییرات در فعال‌سازی واحد حرکتی، هماهنگی، فراخوانی و میزان تحریک عضلانی مربوط به تکلیف قدرتی خاص می‌شود.

این تغییرات به‌ندرت (در کودکان و نوجوانان) اندازه‌گیری شده‌اند، اما از طریق نسبت افزایش نیرو به افزایش حجم واقعی سنجیده شده‌اند. تنها دو گروه تحقیقاتی وجود دارند که سعی کرده‌اند سازگاری‌های عصبی را پس از تمرینات قدرتی در جوانان اندازه‌گیری کنند. رمزی و همکارانش با استفاده از تکنیک تنش درونی به افزایش فعال‌سازی واحد حرکتی بین ۹-۱۲ درصد به‌ترتیب برای خم شدن آرنج و باز شدن زانو اشاره کرد و هم‌چنین افزایش مازاد ۳ درصدی و ۲ درصدی را پس از ۱۰ هفته تمرین مقاومتی گزارش کردند. هم‌چنین با استفاده از EMG، عثمان و دیگران افزایش ۱۶/۸ درصدی فعال شدن آگونیست را پس از تمرینات مقاومتی گزارش دادند. با وجود این، افزایش فعال شدن عصب حرکتی از میزان افزایش نیرو کم‌تر بود. این یافته منطقی است زیرا افزایش نیروی عضلانی همیشه از سهمی که جنبه‌های مورفولوژیکال و نورولوژیکال داشته‌اند، بیش‌تر است.

انواع مختلف تمرینات مقاومتی

علاوه بر استفاده از وزنه‌های آزاد و وزنه‌های ثابت (توسط دستگاه‌های عضلانی مخصوص کودکان و نوجوانان) روش‌های دیگری نیز برای افزایش مقاومت وجود دارد.

وزن بدن شخص، توپ‌های مدیسن و باندهای کشی. این روش‌ها نیز در کودکان و نوجوانان ایمن و مؤثرند.

تمرینات پلیومتریک شامل حرکاتی می‌شوند که بر چرخه کشش-کوتاه‌شدگی تأثیر می‌گذارند تا نیروی عضلانی را افزایش دهند. اگر فعالیت‌های دیگری مانند: درجا پریدن، لی لی کردن، دویدن، پریدن و تمرینات توپ مدیسن، با پیشرفت همراه باشند، می‌توان ادعا کرد که تمرینات پلیومتریک برای جوانان مناسب و ایمن هستند. مطالعات فراوان دیگری استفاده از تمرینات پلیومتریک را در جوانان تایید می‌کنند، زیرا این روش می‌تواند ایمن و تأثیرگذار باشد.

برنامه ورزشی باید متنوع و چالش برانگیز باشد تا به افزایش نیرو و کاهش کسالت فرد کمک کند

صفحه ای فیزیال و غضروف مفصلی منجر می شود. پس از این به دلیل رواج بیش تر تمرینات مقاومتی مطالعات بیش تری انجام شد و این نتیجه به دست آمد که کودکان سالم می توانند یک تکرار بیشینه را با امنیت انجام دهند، به شرط این که دستورالعمل های آزمون به درستی اجرا شود. هنگام استفاده از این روش باید توجه داشت که گروه های خاصی از کودکان مانند کسانی که دچار کمبودهای عصبی - عضلانی هستند، مورد آزمایش قرار نگیرند. زیرا نتایج پذیرفتنی نخواهند بود.

به دلیل وجود عوامل بسیاری که در آزمون تکرار بیشینه کودکان دخیل هستند، تست نیروی بیشینه جایگزین مناسبی در سنجش توانایی های قدرتی است. در این آزمون به وزنه زدن بیشینه نیازی نیست، بلکه باید تکرار به صورت بیشینه و با افزایش وزنه همراه باشد. اگر نیروی بیشینه حاصل شود، آزمایش دچار اختلال می شود، زیرا پس از آن نیرو شروع به تنزل می کند.

راهکارهایی برای برنامه تمرین مقاومتی در جوانان

طراحی برنامه تمرین مقاومتی در جوانان مانند بزرگسالان نیازمند طی

کردن مراحل است، اما باید توجه کرد که کودکان و نوجوانان نمونه های کوچک شده بزرگسالان نیستند. مهم نیست که این افراد چه قدر بزرگ و قوی باشند، زیرا به لحاظ فیزیولوژیکی، روانی، آناتومیکی هنوز به بلوغ نرسیده اند. با راهکارهای مناسب و روشن و نظارت همه جانبه بر برنامه تمرین مقاومتی در جوانان، می توان به آمادگی و سلامت آن ها کمک کرد و نگرش مثبتی را در سبک زندگی این افراد به وجود آورد.

راهکارهای زیر خلاصه مباحث اشاره شده درباره تمرین مقاومتی در جوانان هستند:

- کودک باید به لحاظ روانی و فیزیولوژیکی آمادگی شرکت در تمرین های مقاومتی را داشته باشد و باید توسط پزشکان ورزشی ارزیابی شود تا مشکلات پزشکی و ضعف های عضلانی اسکلتی او مشخص شود.

- این برنامه باید با ارزیابی جسمانی شروع شود که در آن آموزش دهنده فرد جوان را بررسی می کند تا برنامه را براساس نیازهای او طراحی کند.

- این برنامه باید توسط مربی شخصی یا حرفه ای انجام و کنترل شود تا این فرد بتواند نیازهای ورزشکار جوان را به خوبی درک کند.

- دستورالعمل های مربوط به تکنیک درست تمرین، راهکارهای تمرین، ویژگی های محل تمرین و فرایند تشخیص باید واضح و رسا باشند.

- محیط باید ایمن و بدون مخاطره باشد
- اگر لازم است تعدادی بزرگسال برای حفظ امنیت، نزدیک فرد تمرین کننده باشند

- جوانان باید انتظاراتی واقعی داشته باشند و فواید و خطرات مرتبط با تمرینات مقاومتی را بدانند

- جلسات تمرین باید با گرم کردن ۵-۱۰ دقیقه ای شروع شوند
- شدت و حجم تمرین باید با توانایی کودک متناسب باشد
- مقاومت باید با افزایش نیرو زیادتر شود

گروه های عضلانی اصلی باید در تعادل با یکدیگر باشند و شامل ورزش هایی که به شکم و پشت نیرو بخشند.

- با ورزش هایی با شدت کم و کششی سرد کنید.
- با تغذیه مناسب، آبرسانی مناسب و استراحت کافی می توان عملکرد ورزشکار را بهبود بخشید.

- برنامه ورزشی باید متنوع و چالش برانگیز باشد تا به افزایش نیرو و کاهش کسالت فرد کمک کند. مهم است که شرکت کنندگان احساس خوبی نسبت به برنامه داشته باشند و در انتظار جلسه بعدی باشند.

- حمایت و تشویق از سوی والدین و مربیان می تواند علاقه فرد را افزایش دهد.



اشاره

چه هنگامی کودکان برای رقابت آماده هستند

رشد، مهم‌ترین تعیین‌کننده آمادگی است، یکی از سه ملاحظات عمده است که نشان می‌دهد چه وقت مهارتی را به ورزشکار جوان معرفی کنیم. تجربه‌های قبلی کودک از راه یادگیری ملاحظه دوم است. ملاحظه سوم انگیزش است، دیدگاه‌های یادگیری بر این موضوع اتفاق نظر دارند که به دست آوردن مهارت ناممکن است، مگر این‌که یادگیرنده مشوقی برای یادگیری داشته باشد.

سه عنصر برای آمادگی شرکت کودکان در رقابت: رشد، تجربه‌های قبلی، انگیزش

کودکان، بزرگسالان در مقیاس کوچک نیستند و نیازهای ورزشکاران کودک از همتایان ماهر تر و بزرگ‌تر از خودشان متفاوت است. ورزش‌های جوانان کودکان ۱۶ سال به پایین را دربرمی‌گیرد که به برنامه‌های ورزشی تشکیلاتی ویژه بزرگسالان مشغولند. ویژگی برنامه‌های تشکیلاتی بزرگسالان، شامل برنامه مسابقه‌های از پیش تعیین‌شده، برای کودکان در محیطی رقابتی است که از قوانین مقرر پیروی می‌کنند.

کلید واژه‌ها: آماده شدن برای رقابت، روی آوردن به ورزش، ترک ورزش، اصول آمادگی و حق دانش‌آموزان در کلاس ورزش.

آموزشی

مربیگری ورزش کودکان

کیا رنجبر، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران
کاظم عظیمی، کارشناس تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان دیواندره

چرا کودکان به ورزش روی می آورند؟

اگر بتوانیم دلایل شرکت کودکان را در ورزش مشخص کنیم، در این صورت، رهبران بزرگسال تیم‌ها و سازمان‌ها می‌توانند نیازهای شرکت‌کنندگان کودک را به‌قدر کافی برآورده کنند و به‌گونه‌ای معنادار میزان ترک ورزشی را پایین آورند. مطالعات زیادی دلایل شرکت‌جویی را در ورزش بررسی کرده‌اند. دامنهٔ سن آزمودنی‌ها در این بررسی‌ها ۶-۱۸ سال بوده است. به‌طور خلاصه، ورزشکاران جوان دلایل خود را برای بازی در ورزش به‌ترتیب رتبه‌بندی کرده‌اند: ۱. سرگرمی، ۲. یادگیری و بهینه کردن مهارت‌ها، ۳. با دوستان بودن و گرفتن دوستان تازه، ۴. هیجان، ۵. برای بُردن یا موفق شدن و ۶. تمرین و تناسب اندام.

ونکل و کریسال در مطالعه‌ای پی بردند که «پاداش

گرفتن» و «خشنود کردن» در بین دلایل کودکان از لذت بردن از ورزش، از اهمیت پایین رتبه‌ای برخوردار است؛ برعکس، «سرگرم شدن»، «بهینه کردن مهارت‌ها» و «موفقیت شخصی» رتبهٔ بالایی به دست آوردند. «هیجان‌خواهی» و «رقابت کردن» رتبهٔ متوسطی به خود اختصاص دادند. اهمیت «پاداش گرفتن» و

«در تیم بودن» به‌گونهٔ شایان توجهی برای لذت بردن شرکت‌کنندگان جوان‌تر مهم‌تر هستند. اما با بالا رفتن سن از اهمیت آن‌ها کاسته می‌شود. کودکان کوچک به نظر می‌آید که به تقویت‌های مادی (یعنی پاداش‌ها و تأیید بزرگسالان «مهم») با شدت بیش‌تری پاسخ می‌دهند تا بازیکنان بزرگ‌تر، که در آن‌ها با بالا رفتن سن و رشد این پاداش‌ها را کم‌تر تقویت‌کننده یافتند.

چرا کودکان ورزش را ترک می‌کنند؟

حدود ۸۰ درصد شرکت‌کنندگان ۱۰-۱۷ سال که در ایالت متحده در برنامه‌های ورزشی نام‌نویسی کرده بودند، آن را ترک کردند. میزان ترک ورزش به همین نسبت در کشورهای دیگری، مانند استرالیا و کانادا، گزارش شده است. گلد در بررسی نوشتار مربوطه پی برد که دلیل عمده برای ترک ورزشی تأکید بیش از اندازه بر برنده شدن بود.

علت‌های ترک ورزش می‌توان در سه زمینه بحث کرد: ۱. ارزیابی مقایسه‌ای، ۲. درک نبود توانایی و ۳. انگیزش درونی پایین.

ارزیابی مقایسه‌ای

کودکان خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند تا جایگاه

نسبی خود را از لحاظ توانایی حرکتی تعیین کنند که آغاز آن در حدود سنین ۴ تا ۵ سالگی است و در سال‌های ابتدایی بر اهمیت آن افزوده می‌شود؛ این فرایند را ارزیابی مقایسه‌ای می‌نامند. به دلیل کمبود تجربه در زمینهٔ مقایسه، کودکان به اجبار برای ارزیابی دقیق به دیگران متکی هستند.

هدف اولیهٔ کار کردن با ورزشکاران جوان باید فراهم کردن اطلاعاتی باشد تا احساس موفقیت را در اجرای مهارت‌های ورزشی در آن‌ها تقویت کند. مربیان و والدین ورزشکاران جوان می‌توانند با استفاده از پیشنهادها، زیر، با فرایند ارزیابی، مقایسه‌ای را به‌گونه‌ای سازنده مقابله کنند:

- از مقایسه کودکان بپرهیزید.
- به کودکان یاری دهید تا پی ببرند که «متفاوت بودن» به معنای «بهتر بودن» نیست.

- بزرگسالان باید برای کودکان الگوهای مثبتی باشند.

- سرانجام باید جلوی فشار مربوط به ورزش را گرفت. زدن دستی به پشت کودک همراه با چند کلمه محبت‌آمیز حمایتی در جلوگیری از افسردگی او بسیار مؤثر است، به‌ویژه بعد از این‌که بازیکن اشتباهی کرده است یا به‌شکلی در نتایج تیمی نامطلوبی مؤثر بوده است.

نبود توانایی ادراک شده

بهترین توصیه برای رهبران برنامه‌های ورزش جوانان این است که بر بهینه شدن و تلاش متمرکز شوند، و نه بر توانایی کم. دکتر گلین رابرتز به این نتیجه رسید که دلیل عمده ترک ورزش توسط نوجوانان این است که آن‌ها شکست عملکرد ضعیف را به نبود توانایی نسبت می‌دهند. در اوایل تجربه ورزشکاری کودک، عملکرد موفقیت‌آمیز فقط مبتنی بر به پایان رسانیدن تکلیف است- مثلاً رسیدن به پایان خط در مسابقهٔ دوی سرعت ۱۰۰ متر، اما بعدها تأیید اجتماعی هدفی مهم می‌شود. بازیکن جوان به‌زودی پی می‌برد که به‌دست آوردن تأیید مربی به تلاش بستگی دارد. در این صورت، احساس می‌کند، «اگر من سخت تلاش کنم، مربی مرا دوست خواهد داشت و خواهد پذیرفت.» بنابراین، سخت‌کوشی معیار موفقیت و شکست می‌شود. بزرگسالان می‌توانند با اتخاذ شیوه‌های زیر مانع ترک ورزش شوند:

- ۱. مقایسهٔ درون فردی کنند: به کودک یاری دهید تا بر چگونگی عملکردش در مقایسه با عملکردهای پیشین توجه کند

به این امر بستگی دارد که کودک دلیل پاداش را چگونه درک کند. برای افزایش انگیزش درونی به کمک پاداش؛ به پیشنهادها زیر توجه کنید:

۱. پاداش‌ها باید انعکاس دهنده توانایی باشند
 ۲. به همه بازیکنان پاداش عملکرد بدهید
 ۳. موفقیت را تضمین کنید
 ۴. پاداش‌ها باید غیرمنتظره باشند
- چرا کودکان ورزش را ترک می‌کنند، فرایند ارزیابی مقایسه‌ای، نبود توانایی ادراک شده و پایین آوردن انگیزش درونی، هریک و با هم علت‌های اصلی هستند. اما در یک کلمه، فشار (stress) موقعیت منحصر به فردی است که زیربنای هریک از فرایندهای فرضی را تشکیل می‌دهد و منتهی به عقب‌نشینی از رقابت می‌شود.

راهنمای آموزش آمادگی

آموزش آمادگی باید فرایندی بلندمدت از تربیت دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. این فرایند با دستیابی به هدف‌های کم‌تر سازمان یافته شروع می‌شود و به تدریج هدف‌های پیچیده‌تر و منظم‌تر را شامل می‌شود. کوربین (۱۹۸۷) به این فرایند «پلکان مادام‌العمر آمادگی» گفته است.

و خود را با کودکان دیگر مقایسه نکند.

۲. بر نقاط قوت تأکید کنید: اگر ارزیابی توانایی خود در کودکان بزرگ‌تر ذاتی است، بنابراین مربیان می‌توانند با ایجاد تسلط ورزشی، ادراک مثبتی را از توانایی در کودکان تقویت کنند.
۳. هدف‌های عملکردی تعیین کنید: عملکرد را معیار موفقیت و شکست تعیین کنید و نه نتیجه را. کودکان در صورتی که هدف‌ها را برایشان واقع‌بینانه تعیین کنند، کم‌تر احتمال شکست دارند.
۴. کودکان را پس از شکست دلگرم کنید: باید به کودکان یادآوری کرد که یک بازیکن خوب نیز ممکن است شکستی را در عملکرد تجربه کند. شایستگی آن‌ها را باید به یادشان آورد.

انگیزش درونی کم

دلیل عمده‌ای که کودکان می‌خواهند در ورزش شرکت کنند، این است که اوقات خوشی داشته باشند. برعکس، رایج‌ترین دلیلی که برای ترک ورزش ارائه می‌دهند این است که «خوش نمی‌گذرد». این عنصر خوشی زیربنای مفهوم انگیزش درونی است.

اتکای به پاداش که شکلی از انگیزش بیرونی است، می‌تواند انگیزش درونی را در موقعیتی معین افزایش اما در موقعیتی دیگر کاهش دهد. اثر یک پاداش بر انگیزش درونی و بیرونی مستقیماً

پلکان مادام‌العمر آمادگی



اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان

این رهنمودها اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان بود که بزرگسالان باید به عنوان رهبران برنامه‌های ورزشی جوانان بپذیرند و به کار برند، که این موارد را در جدول زیر ملاحظه می‌کنید:

انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی ورزش‌های جوانان، رهنمودهایی را تهیه کرده است تا به بزرگسالان یاری دهند برنامه‌های ورزشی ویژه جوانان را تدارک ببینند. عنصر اصلی

جدول اعلامیه ۹ ماده‌ای برای ورزشکاران جوان

ماده‌ها	اصولی که باید بر آن‌ها تأکید شود
اول	حق مشارکت در ورزش
دوم	حق شرکت در سطحی که مناسب رشد و توانایی کودک باشد
سوم	حق داشتن رهبری بزرگسال شایسته
چهارم	حق بازی کردن به عنوان کودک و نه بزرگسال
پنجم	حق کودک از سهمیم شدن در رهبری و تصمیم‌گیری درباره مشارکت در ورزش
ششم	حق ورزش کردن در محیطی امن و سالم
هفتم	حق داشتن فرصت برابر در تلاش برای موفقیت
هشتم	حق دیدن رفتار در خور شخصیت آن‌ها
نهم	حق داشتن سرگرمی در ورزش

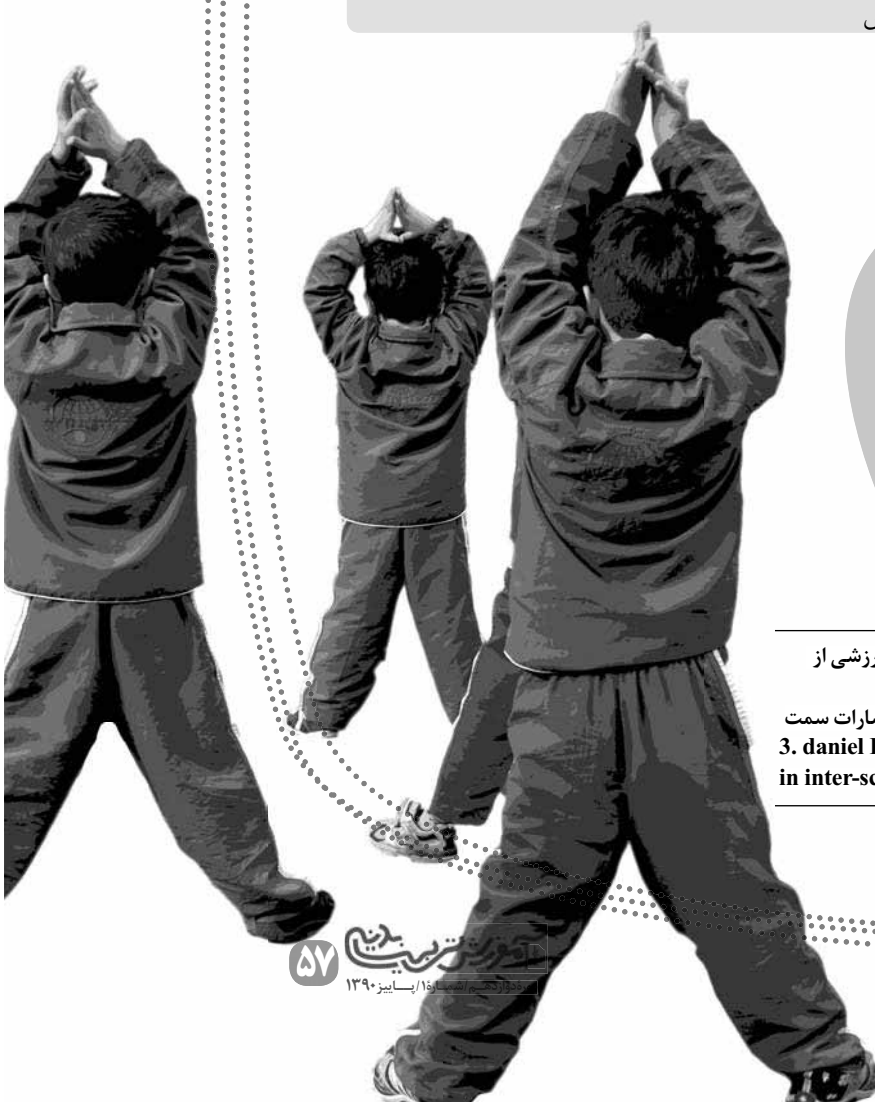
سرگرم شدن، بهینه کردن مهارت‌ها و موفقیت شخص، جزء عوامل اصلی کودکان برای شرکت در ورزش است

منابع

۱. اچ انشل، مارک. ترجمه دکتر سیدعلی اصغر مسدد. روان‌شناسی ورزشی از

تنوری تا عمل

۲. دکتر عباسعلی گائینی و دکتر حمید رجبی. آمادگی جسمانی. انتشارات سمت
3. daniel Frankle, should elementary school children take part in inter-school sports competition?





علیبرزگری
عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، مرکز بابل
ایوب مهدیوند
مدرس دانشگاه پیام نور
لیلا ضامن
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری



دوره های آموزش دروس
تربیت بدنی با ساختار مشخص
و فعالیت آزاد

ق تعیین ت و سرنوشت فعالیت بدنی دانش آموزان

کلیدواژه‌ها: انگیزش، حق تعیین سرنوشت

جدول ۱. ترتیب حق تعیین سرنوشت			
انگیزش بیرونی	کنترل شده	انگیزش بیرونی	مستقل
	انگیزش بیرونی	کنترل شده	انگیزش بیرونی
	تنظیم درونی شدن	تنظیم تعیین شده	تنظیم تلفیقی
	تنظیم خارجی		
حق تعیین سرنوشت به مقدار کم		حق تعیین سرنوشت به مقدار زیاد	

زنگ تربیت‌بدنی در مدارس، مکانی برای آموزش مهارت‌های حرکتی نوجوانان، سازگاری روان‌شناختی و دانش سلامت عمومی به حساب می‌آید. علاوه بر این، سازمان‌های زیادی توصیه کرده‌اند که تربیت‌بدنی باید نقش اساسی در افزایش فعالیت بدنی نوجوانان داشته باشد. این نقش تا آنجا اهمیت دارد که بسیاری از نوجوانان، میزان فعالیت بدنی توصیه شده را انجام نمی‌دهند. در شرایط مطلوب، تربیت‌بدنی می‌تواند برای دانش‌آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشمگیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند. یکی از اهداف مصوب سلامت جامعه در سال ۲۰۱۰ این بوده است که دانش‌آموزان باید حداقل ۵۰ درصد از کل زمان کلاس تربیت‌بدنی را به فعالیت بگذرانند. برخی از دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی تلاش کمی دارند، با این حال، تعدادی نیز کاملاً از مشارکت اجتناب می‌ورزند.

بعید است که این دانش‌آموزان فوائد سلامت حاصل از اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی را در مدارس به دست آورند و ممکن است زمانی که معلم حضور نداشته باشد کمتر به فعالیت بپردازند. بنابراین انگیزش دانش‌آموزان ممکن است عاملی تعیین‌کننده در موفقیت یا شکست نقش تربیت‌بدنی به عنوان روشی در ارتقای فعالیت بدنی نوجوانان محسوب شود. مطالعات اخیر بر پایه تئوری «حق تعیین سرنوشت» بنیان نهاده شده است و به ارزیابی ارتباط میان انگیزش دانش‌آموزان و فعالیت‌های بدنی در درس تربیت‌بدنی پرداخته است. تئوری «حق تعیین سرنوشت» ساختار محکمی دارد و از گذشته با عنوان «فعالیت بدنی مرتبط با انگیزش» مورد استفاده بوده است. تئوری «حق تعیین سرنوشت» نه تنها در شناسایی میزان انگیزش در تربیت‌بدنی، بلکه در تعیین مقدار انگیزشی که به شکل ذاتی وجود دارد، نیز تعریف می‌شود. دسی و ریان در سال ۱۹۸۵ اذعان کردند که انگیزش می‌تواند در هر دو سطح کلی (تفاوت موجود در سرتاسر زندگی) و موقعیتی تجربه شود. «حق تعیین سرنوشت» به شکل کلی بر تعیین میزان انگیزش تأثیرگذار است و خصوصاً این موضوع که چطور انگیزش موقعیتی (مثلاً درس تربیت‌بدنی) و ترکیب محیط کلاسی بر سطوح فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد، برای ما جالب توجه است.

دسی و ریان نشان دادند که قواعد رفتاری (مانند دلایل مشارکت) می‌تواند با توجه به «حق تعیین سرنوشت» مشخص شود. (جدول ۱).

حق تعیین سرنوشت به مقدار زیاد با سودمندی‌های شناختی و عاطفی، مثل حجم بیشتر فعالیت بدنی، خستگی کمتر و لذت بیشتر، مرتبط است. «حق تعیین سرنوشت» در دانش‌آموزان با پرداختن به فعالیت بدنی در اوقات فراغت و اتخاذ تصمیم نسبت به نام‌نویسی و شرکت در فعالیت‌های بدنی به شکل انتخابی مرتبط است.

میان انگیزش تربیت‌بدنی و فعالیت مربی، در صورتی که تربیت‌بدنی روشی برای افزایش فعالیت نوجوانان باشد، پیوستگی وجود دارد. تئوری «حق تعیین سرنوشت» پیشنهاد می‌کند که حفظ حق تعیین سرنوشت به عواملی اجتماعی بستگی دارد. خصوصاً، براساس تئوری «حق تعیین سرنوشت ترکیبی» و تئوری «ارزیابی شناختی»، سطح انگیزش درونی به محیط اجتماعی‌ای بستگی دارد که از استقلال و شایستگی افراد حمایت می‌کند.

عوامل شناختی تربیت‌بدنی ممکن است بر فعالیت‌بدنی به شکل کنترل شده بر کلاس‌های درسی یا محیط اجتماعی اثرگذار باشد. برای مثال، تربیت‌بدنی یک عامل کنترل خارجی (مانند آموزش‌های معلم) ممکن است انگیزش کافی برای دانش‌آموزانی فراهم کند که از حق تعیین سرنوشت برخوردار نیستند تا بتوانند کم‌ترین سطح فعالیت‌بدنی خودشان را حفظ کنند. هرچند زمانی که این کنترل برداشته شود (برای مثال در فعالیت آزاد)، افرادی که «حق تعیین سرنوشت» برخوردار نیستند، ظاهراً سطح تربیت‌بدنی‌شان کاهش می‌یابد. بنابراین، تئوری «ارزیابی شناختی» الگویی فراهم می‌کند تا بتوان ارتباط میان «حق تعیین سرنوشت» حاصل از تربیت‌بدنی و سطوح فعالیت‌بدنی واقعی در زمینه‌های کنترل‌شده و مستقل را مشخص کرد.

**حق تعیین سرنوشت
به مقدار زیاد با
سودمندی‌های
شناختی و عاطفی،
مثل حجم بیشتر
فعالیت بدنی،
خستگی کمتر و لذت
بیشتر، مرتبط است**

فرم‌های رضایت به والدین کلیه دانش‌آموزان به‌منظور اعلام رضایتشان از شرکت فرزندانشان در این پژوهش داده شد. سپس دانش‌آموزان مقیاس انگیزش موقعیتی را تکمیل کردند که شامل اندازه‌گیر یا انگیزش، مقررات خارجی، مقررات تطبیقی و انگیزش درونی بود. با توجه به مقیاس انگیزش موقعیتی، انواع انگیزش درونی بود. با توجه به مقیاس انگیزش موقعیتی، انواع انگیزش به شکل زنجیره‌ای از حق تعیین سرنوشت است که در نتیجه به تعیین شاخص حق تعیین سرنوشت کمک می‌کند. موضوع موقعیتی این تحقیق درس بسکتبال است، لذا همه بخش‌های مقیاس انگیزش موقعیتی براساس دلایل شرکت در کلاس بسکتبال گزارش شده است. از گام شمار (Yamax Digi-walker) DW-۷۰۰ برای اندازه‌گیری فعالیت بدنی دانش‌آموزان استفاده شده بود. این وسیله اطلاعات دقیقی را از میزان فعالیت بدنی نوجوانان طی فعالیت‌های مختلف ورزشی (مخصوصاً بسکتبال) می‌تواند ثبت کند. زمان هر کلاس شامل ۲۰ دقیقه درس بسکتبال با ساختار مشخص با حضور معلم و یک دوره ۲۰ دقیقه‌ای فعالیت آزاد در غیاب مربی و معلم بوده است.

روش کار به این صورت بوده است که دانش‌آموزان بایستی فرم‌های مقیاس انگیزش موقعیتی را بلافاصله پیش از کلاس بسکتبال کامل می‌کردند. دانش‌آموزان اطلاعاتی از نحوه اداره کلاس بسکتبال با ساختار معین و

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط میان «حق تعیین سرنوشت» و فعالیت بدنی دانش‌آموزان هنگام درس تربیت بدنی سازمان‌یافته با حضور معلم و همچنین طی دوره فعالیت آزاد، که در آن اجرای فعالیت مشخصی ضروری نیست، طراحی شده است. فرض ما در این تحقیق این بوده است که در مقایسه با دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت به مقدار کم، دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت به مقدار زیاد فعالیت بدنی بیش‌تری را حضور یا نبود معلمان از خود می‌دهند. تصور دیگر ما این بوده که انگیزش و شرایط کلاس متقابلی، در فعالیت بدنی میان گروه‌های با حق تعیین سرنوشت کم و زیاد و در شرایط فعالیت آزاد نسبت به کلاس درس با ساختار معین عمل می‌کند.

پژوهشگران هنگ‌کنگی پژوهشی را درخصوص حق تعیین سرنوشت و فعالیت بدنی دانش‌آموزان در دوره‌های آموزش درس تربیت بدنی با ساختار مشخص و فعالیت آزاد انجام دادند. در این تحقیق ۵۲۸ دانش‌آموز چینی (۲۶۹ دختر و ۲۳۲ پسر) از ۷ مدرسه حومه هنگ‌کنگ که داوطلب شرکت در این تحقیق بودند، به‌عنوان نمونه پژوهش در ۴ کلاس تربیت بدنی کمکی و اجباری ثبت‌نام کردند. میانگین و انحراف استاندارد سنی این دانش‌آموزان $15/78 \pm 0/19$ بود. برای شروع این پژوهش،

میان انگیزش تربیت بدنی و فعالیت مربی، در صورتی که تربیت بدنی روشی برای افزایش فعالیت نوجوانان باشد، پیوستگی وجود دارد

فعالیت آزاد نداشتند. همه دانش‌آموزان قبل از شروع فعالیت بایستی دستگاه گام‌شمار را به ران راست خود می‌بستند. برنامه تمرینی شامل نمایش صحیح شوت‌زدن به مدت ۱-۲ دقیقه، تمرین شوت زدن به مدت ۴-۵ دقیقه و انجام دادن مسابقه به مدت ۱۵ دقیقه بوده است، به صورتی که توپ‌های بیش‌تری بایستی در سبد قرار می‌گرفت. در این تحقیق بر بررسی سطوح کم و زیاد انگیزش «حق تعیین سرنوشت» از طرح‌های عاملی ۲×۲ در اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است.

طبق نتایج تحقیق

توزیع نمرات مقیاس انگیزش حق تعیین سرنوشت نرمال است. برای اطمینان این که انگیزش حق تعیین سرنوشت با شدت کم و زیاد در میان گروه‌ها متفاوت است، از آزمون t استفاده شد و نتیجه این بود که گروه با انگیزش «حق تعیین سرنوشت» زیاد ($n=178, M=5/81$)، نمرات‌شان حق تعیین سرنوشت بالاتری ($SD=2/98$) است ($t[358]=30/16, P<0/01$) نسبت به گروه با انگیزش حق تعیین سرنوشت کم ($n=182, M=3/26, SD=2/72$)، داشتند. هم‌چنین شمارش گام‌های دانش‌آموزان در گروه با حق تعیین سرنوشت زیاد نسبت به گروه با حق تعیین سرنوشت کم در هر دو کلاس بالاتر بوده است. هم‌چنین، شمارش گام‌ها در فعالیت آزاد نسبت به کلاس با ساختار معین بیشتر بوده است.

در کل، انجام فعالیت‌های بدنی در مدارس ممکن است نقش بسیار مهمی در افزایش سطح فعالیت‌بدنی نوجوانان از طریق تأثیر بر فعالیت‌شان در مدارس، در اوقات فراغت و در ادامه زندگی‌شان ایفا کند. در نتیجه، شناخت عوامل شخصی و محیطی تأثیرگذار بر فعالیت‌های تربیت‌بدنی دانش‌آموزان الزامی است. به‌طور کلی، در این پژوهش ارتباط میان انگیزش دانش‌آموزان نسبت به انجام فعالیت‌بدنی و میزان فعالیت‌بدنی‌شان در حضور معلم و طی دوره فعالیت آزاد بررسی شد.

همان‌طور که فرض شده بود «حق تعیین سرنوشت» با میزان بالای فعالیت‌بدنی در هر دو حالت ساختار معین و فعالیت‌های بدنی آزاد در مقایسه با ساختار معین در شمارش تعداد گام بیش‌تر بودند. در نهایت، اختلاف فعالیت‌بدنی میان دانش‌آموزان با حق تعیین سرنوشت کم و زیاد در

فعالیت آزاد نسبت به ساختار معین بیش‌تر بوده است. بنابر شواهد به‌دست آمده، مزایای «حق تعیین سرنوشت» تربیت‌بدنی ممکن است در موقعیت نبود ساختار معین، بزرگ دیده شود. هم‌چنین، در قیاس کلاس‌های درس با ساختار معین دوره فعالیت آزاد برای دانش‌آموزان فرصت فعالیت‌بدنی بیش‌تری ایجاد می‌کند. یافته‌های ما حاکی از آن است که کامل کردن دوره فعالیت آزاد در کلاس‌های تربیت‌بدنی می‌تواند در جهت ارتقای فعالیت و بهبود آمادگی جسمانی حائز اهمیت باشد. البته لازم به یادآوری است که کلاس‌های تربیت‌بدنی اهداف گوناگونی از آمادگی‌هایی شامل اصلاح مهارت، تطابق روانی و کسب سلامت عمومی داشته باشد.

نتایج این یادگیری ممکن است به‌طور مؤثر در محیط فعالیت آزاد به دست نیاید. بنابراین، نوجوانانی که تجربه مثبتی در تربیت‌بدنی داشتند، ترکیبی از یادگیری به شکل فعالیت آزاد و ساختار معین را بسیار مؤثر دانستند. در دوره‌های تعطیلی موقت، تا زمانی که زمین و تجهیزات مناسب فراهم باشد، ممکن است فرصت‌هایی برای انجام فعالیت‌بدنی آزاد و... فراهم شود. فراتر از فعالیت‌های آزاد، یافته‌های حاکی از اهمیت استراتژی مبتنی بر توسعه به‌منظور افزایش حق تعیین سرنوشت در تربیت‌بدنی و پرورش نیازهای روحی روانی است. حق تعیین سرنوشت با سطوح بالاتر فعالیت‌بدنی در زمان درس تربیت‌بدنی با ساختار معین مرتبط است و زمانی که دانش‌آموزان تحت نظارت معلم نیستند، میزان حق تعیین سرنوشت بیش‌تر می‌شود. بنابراین، تحقیقات آتی بایستی کاربرد حق تعیین سرنوشت تربیت‌بدنی و اثر آن بر فعالیت‌بدنی در طی درس با ساختار معین و تنوع حالات داخل و خارج کلاس‌های تربیت‌بدنی را اندازه‌گیری کنند. بنابراین، پژوهش‌های آینده باید به تعیین رابطه دقیق علی و معلولی و به همان اندازه متغیرهای موقعیتی (هم‌چون بازخورد معلم، اهداف تکمیلی، رضایت از نیازها) معطوف شوند که می‌تواند بر حق تعیین سرنوشت در تربیت‌بدنی یا در موضوع فعالیت‌بدنی اثرگذار باشد.

**عوامل شناختی
تربیت‌بدنی ممکن
است بر فعالیت‌بدنی
به شکل کنترل شده
بر کلاس‌های درسی
یا محیط اجتماعی
اثرگذار باشد**

راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی



نویسنده: ژن ام. آدامز (دانشگاه ایالتی کالیفرنیا)
مترجمان: دکتر فرهاد رحمانی نیا، دکتر حمید رجبی،
دکتر عباسعلی گائینی، دکتر حسین مجتهدی
گردآوری: ناهید کریمی



آزمون تأمین نمی‌کنند. لذا هدف نویسنده کتاب مذکور آشنا کردن دانشجویان با بسیاری از روش‌ها و آزمون‌های آزمایشگاهی در فیزیولوژی فعالیت ورزشی است. در حقیقت، این کتاب مکمل دوره‌های نظری فیزیولوژی فعالیت ورزشی است.

آدامز در مقدمه کتاب می‌گوید: هدفم از تدوین این راهنما این بوده است که فعالیت ورزشی حتی المقدور در بیش‌تر آزمایشگاه‌های فیزیولوژی قابلیت اجرا داشته باشد. چارچوب کتاب به قدری منعطف است که اساتید می‌توانند آزمون‌ها و تجهیزات خودشان را جایگزین کنند، البته روش‌های آزمایشگاهی باید از اصول بنیادی آزمون تبعیت کنند.

همان‌طور که در توضیحات بالا آمد، کتاب راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی کتابی کاملاً کاربردی و دقیق در حوزه علوم فیزیولوژی ورزشی است که با دقت و وسواس خاصی تنظیم شده است. ترجمه این کتاب به عهده اساتید حوزه فیزیولوژی ورزشی کشورمان بوده است. دکتر عباسعلی گائینی، استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ترجمه فصل‌های اول، دوم، سوم، یازدهم، بیست و سوم، بیست و چهار و بیست و پنجم؛ دکتر فرهاد

«یک یادگیرنده بدون فکر و احساس عمل نمی‌کند، یا بدون عمل و احساس فکر نمی‌کند یا بدون عمل و تفکر احساس نمی‌کند.» این جمله تفکر اصلی آقای ژن ام. آدامز، استاد دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، را برای نوشتن کتاب راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی تشکیل می‌دهد.

آدامز در ادامه می‌گوید: این بدان معنی است که معلمان باید دانشجویان را تشویق کنند، جلسات آزمایشگاه فعال باشند تا آن‌چه را که مایلند آزمون کنند و اجرای آزمون را احساس کنند. سپس، معلمان دانشجویان را تشویق کنند تا درباره اعمالشان و احساساتشان فکر کنند. در این صورت دانشجویان عملاً موضوع را می‌فهمند.

آدامز معتقد است که آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی در ورزش طراحی می‌شوند تا اصول بنیادی فرا گرفته شده را در دروس نظری تقویت کنند و اصول بنیادی و مهارت‌های اندازه‌گیری و ارزیابی را در حوزه فیزیولوژی فعالیت ورزش آموزش دهند. روش‌های کامپیوتری و خودکاری آزمون و به‌ویژه محاسبات را آسان می‌کند، اما آن‌ها اغلب درک مطلوبی از اصول



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد آموزش راهنمایی تحصیلی ♦ رشد تکنولوژی

آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- ♦ رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- ♦ رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)
- ♦ رشد آموزش قرآن ♦ رشد آموزش معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش زبان ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش زمین‌شناسی ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

♦ تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۲۱

رحمانی‌نیا، استاد دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، ترجمه فصل‌های هفتم، هشتم، نهم، دهم، سیزدهم، شانزدهم، هفدهم و بیست‌ودوم؛ دکتر حمید رجبی، دانشیار دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم، فصل‌های چهارم، پنجم، ششم، دوازدهم، چهاردهم و بیست‌ویکم و نیز دکتر حسین مجتهدی، استادیار دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، ترجمه فصل‌های پانزدهم، هجدهم، نوزدهم، بیستم، بیست‌وششم و پیوست‌ها را به عهده داشته‌اند.

آقای دکتر گائینی در مقدمه این کتاب آورده‌اند که به دلیل تأخیری که در چاپ این مجموعه ایجاد شد، قرار شد که اثر بدون ویرایش علمی و یکپارچه‌سازی در متن منتشر شود. از این‌رو، امکان تفاوت در معانی برخی واژه‌ها در متن کتاب وجود دارد که مترجمان محترم درصدد رفع آن در چاپ نسخه‌های جدید هستند. یکی از محاسن کتاب این است که هر فصل به تنهایی می‌تواند در یک جلسه آزمایشگاه برنامه‌ریزی و اجرا شود. بخش اول، آشنایی با سنجش در فیزیولوژی فعالیت ورزشی، حاوی سه فصل راهنما است: فصل اول (واژه‌شناسی)، با واژه‌هایی شروع می‌شود که برای درک و سنجش فعالیت ورزشی مهمند مثل واژه‌هایی که با آمادگی، جرم (وزن)، نیرو، کار، تندی (سرعت)، توان و انرژی سروکار دارند. هم‌چنین، فصل با بحث درباره واژه‌های هواشناسی مثل دما و رطوبت نسبی ادامه می‌یابد. به علاوه، برخی واژه‌های آماری متداول مورد استفاده در فیزیولوژی فعالیت ورزشی مثل متغیر، رابطه، هنجارها و استانداردها را نیز ارائه می‌کند. آن‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند: آزمون‌های میدانی، میدانی/آزمایشگاهی و آزمایشگاهی. فصل دوم (واحدهای علمی اندازه‌گیری) با بحث درباره آخرین توصیه‌ها در خصوص سیستم بین‌المللی اندازه‌گیری شروع می‌شود. از نظر منطقی، این بحث به مقایسه سیستم‌های آمریکایی و متریک منجر می‌شود. تمامی واحدهای این دو سیستم، که با طول، جرم، حجم و دیگر مفاهیم ارائه شده در فصل اول سروکار دارد تبدیل شده‌اند و با دقت از آن‌ها بحث می‌شود. فصل سوم (جمع‌آوری اطلاعات اصلی)، شامل بحثی از اطلاعات اصلی مثل نام، تاریخ و جنس می‌شود که معمولاً برای جمع‌آوری اطلاعات در همه آزمون‌های آزمایشگاهی لازمند. اندازه‌گیری قد و وزن بدن به تدریج با راهبردی علمی به دانشجویان معرفی می‌شود.

فصل‌هایی که آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی ویژه قدرت و آمادگی بی‌هوازی را ارائه می‌کنند، به ترتیب در بخش‌های دوم و سوم قرار دارند. آزمون‌های آمادگی هوازی در بخش چهارم، آزمون‌های قلبی عروقی در بخش پنجم و آزمون‌های ریه‌ای در بخش ششم آمده است. بخش هفتم (دامنه حرکت)، روی انعطاف‌پذیری ناحیه پایین تنه بحث می‌کند. بخش هشتم، ترکیب بدن، حاوی فصل‌هایی درباره شاخص توده بدن، دورها (محیط‌ها)، اسکین فولد (چین پوستی)، و وزن‌کشی زیر آب می‌شود.

دانشجویان علوم ورزشی اگر بدانند که سازمان‌های حرفه‌ای میدانی نیز برای آزمایشگاه اهمیت قائلند، از اهمیت آموزش در آزمایشگاه علوم ورزشی مطمئن می‌شوند. مجمع علوم فعالیت ورزشی انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی^۱ اعلام کرده است که از دانشجویان علوم ورزشی انتظار می‌رود استفاده از ۱. وسایل میدانی، آزمایشگاه تندرستی و آمادگی بدنی، ۲. تکنیک‌ها، و ۳. روش‌ها را به نمایش گذارند. لذا انتظار می‌رود دانشجوی فیزیولوژی ورزشی بر زبان علمی، یا واژه‌شناسی، آزمون فیزیولوژی مسلط شود. این کتاب تأکید می‌کند که دانشجوی جدید فیزیولوژی ورزشی باید با بسیاری از واژه‌های جدید و واحدهای سنجش آشنا شود. چون اگر دانشجویان این رشته قبلاً به واژه‌ها مسلط نشوند، آزمون‌های عملکردی که در کلاس آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی برگزار می‌شود، معنا و مفهوم کم‌تری برای آن‌ها خواهد داشت. این موضوع مثل مطالعه مطلب جدیدی است که به زبانی خارجی نوشته شده یا تدریس می‌شود. آشنا شدن به واژه‌ها و واحدهای علوم ورزشی به دانشجویان کمک می‌کند تا آزمون‌ها را به‌خوبی اجرا کنند، نتایج را ثبت و تفسیر کنند. هم‌چنین، جمع‌آوری یافته‌ها (داده‌ها)، سیر یادگیری را تقویت می‌کند. ثبت اطلاعات پایه و شرایط محیطی، بخشی از جمع‌آوری هر متغیری است که در این راهنما وجود دارد. در این کتاب خواهید دید که



جهاد اقتصادی

برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

- شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:
۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
 ۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه‌دارید).

♦ نام مجلات در خواستی:

.....

♦ نام و نام خانوادگی:

.....

♦ تاریخ تولد: ♦ میزان تحصیلات:

.....

♦ تلفن:

.....

♦ نشانی کامل پستی:

.....

استان: شهرستان: خیابان:

.....

شماره فیش: مبلغ پرداختی:

.....

پلاک: شماره پستی:

.....

♦ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را ذکر کنید:

.....

امضا:

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱

♦ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

♦ اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶/۷۷۳۳۵۱۱۰/۷۷۳۳۹۷۱۳-۱۴

♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۹۶۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۶۰۰۰۰ ریال

نویسنده تجربه جمع‌آوری اطلاعات اولیه یا پایه را در فصل سوم این راهنما گنجانده است. در فصل واژه‌شناسی این کتاب بیش‌تر واژه‌های مورد نیاز یک دانشجوی جدید رشته فیزیولوژی ورزشی در هفت طبقه سازماندهی و توضیح داده می‌شود: ۱. واژه‌های آمادگی (بدنی)، ۲. واژه‌های اندازه‌گیری (سنجش)، ۳. واژه‌های روش‌شناسی، ۴. واژه‌های آماری، ۵. واژه‌های کالبراسیون (تنظیم مجدد دستگاه برای استفاده در یک اندازه‌گیری جدید)، ۶. انواع آزمون‌ها و ۷. واژه‌های خلاصه پژوهش

محتوای کل کتاب بر این اساس پایه‌ریزی شده است که دانشجوی کلاس آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی به این دلیل در چنین کلاس‌هایی حاضر می‌شود که می‌خواهد درک خود را از محتوای ارائه شده در کلاس تئوری این رشته افزایش دهد و هم‌چنین، مایل است آموخته‌های خود را در زندگی شخصی به کار گیرد. لذا تجربه آزمایشگاهی می‌تواند روش انگیزشی مؤثری باشد. اگر این تجربه آزمایشگاهی شامل آثار کوتاه‌مدت فعالیت ورزشی و ارزیابی‌های آمادگی بدنی آن‌ها شود، انگیزش دانشجویان دو برابر می‌شود. در این‌جا خلاصه‌ای از فهرست و سرفصل‌های این کتاب آمده تا بیش‌تر با محتوای آن آشنا شوید:

فصل اول: واژه‌شناسی

فصل دوم: واحدهای علمی اندازه‌گیری

فصل سوم: جمع‌آوری اطلاعات اصلی

فصل چهارم: قدرت پویا

فصل پنجم: قدرت ایستا

فصل ششم: قدرت ایزو کینتیک

فصل هفتم: توان افقی - سرعت

فصل هشتم: توان عمودی - پرش

فصل نهم: چرخ کارسنج بی‌هوازی

فصل دهم: پله بی‌هوازی

فصل یازدهم: دوی تردمیل بی‌هوازی

فصل دوازدهم: دویدن و پیاده‌روی موازی

فصل سیزدهم: پله هوازی

فصل چهاردهم: چرخ کارسنج هوازی

فصل پانزدهم: حداکثر اکسیژن مصرفی

فصل شانزدهم: فشار خون استراحتی

فصل هفدهم: فشار خون فعالیت ورزشی

فصل هجدهم: الکتروکاردیوگرام استراحتی

فصل نوزدهم: الکتروکاردیوگرام فعالیت ورزشی

فصل بیستم: حجم‌های ریوی استراحتی

فصل بیست‌ویکم: تهویه فعالیت ورزشی

فصل بیست‌ودوم: انعطاف‌پذیری ناحیه پایینی تنه

فصل بیست‌وسوم: شاخص توده بدن

فصل بیست‌وچهارم: دورها

فصل بیست‌وپنجم: اسکین فولد (چین پوستی)

* دلایل آناتومیکی و فیزیولوژیکی * عوامل مؤثر بر چگالی یک مایع

پی نوشت

1. NASPE