

آموزش تربیت بدنی

فصلنامه علمی-تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره دوازدهم - شماره ۲ - زمستان ۱۳۹۰
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
رایانامه: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر نشریات کمک آموزشی

مدیر مسئول: محمدناصری
سرمدیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشیدرمضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمیدرجبی،
دکتر هایده صیرفی، امیر حسینی،
جواد آزمون، جمشیدرمضانی
ویراستار: ملیحه حجازی بخش
طراح گرافیک: نوید اندرودی

سرمقاله / دکتر عباسعلی گائینی / ۲

گفت و گو با پرویز جابدری / فرید بهرامی / ۴

مهارت‌های زندگی و ورزش / مترجم: شیما شیروانی بروجنی / ۱۰

مواد در ساخت تجهیزات ورزش / علیرضا کاشن / ۱۶

اکتشاف در زمین بازی / مترجم: علی صمدی / ۱۹

گزارش از دبیرستان کوثر / ائلدار محمدزاده صدیق / ۲۴

بازی‌های رایانه‌ای و رشد اجتماعی دانش‌آموزان / کاوه رخس بهار، سعدی سامی / ۲۷

آسیب‌های ورزشی بازیکنان تنیس روی میز / سعدی سامی / ۳۰

دیابت و فعالیت‌های ورزشی / مهناز تسلیمی / ۳۴

نقش بازی در درس تربیت بدنی / فرید بهرامی / ۳۹

بازی گروهی / مصطفی سواری / ۴۲

صعود به قله مدرسه / مترجمان: دکتر محسن حلاجی، مرضیه عبداللهی / ۴۴

گوشی‌های همراه و سلامت روانی دانش‌آموزان / مسعود سامی، سعدی سامی / ۵۲

اصول و مبانی تربیت بدنی در اتحادیه اروپا / مترجم: شراره محمدی / ۵۶

اهمیت تربیت بدنی در مدارس / فرزاد عزیزی / ۶۱

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۳

پیام‌گیر 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: ۱۳۰۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد 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 جدول‌ها، 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 واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * زیرنویس‌ها 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 مقاله‌های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسؤولیت پاسخگویی به پرسش‌های 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 نمی‌شود، معذور است.



زمستان، تان

آنچه تغییر نپذیرد تویی
و آنکه نمرده‌ست و نمیرد تویی
ما همه فانی و بقا بس تو را
ملک تعالی و تقدس تو را
عقد پرستش به تو گیرد نظام
جز به تو بر ماست پرستش حرام

تا ۶ ماه آینده بزرگ‌ترین رویداد ورزشی با عنوان «بازی‌های المپیک لندن ۲۰۱۲» برگزار می‌شود. این بازی‌ها که طبق سنتی دیرین پا گرفته است و طبق سنتی دیگر و به روال همان سنت پیشین، هر ۴ سال یک بار برگزار می‌شود، در چند دوره اخیر خود، بیش از پیش رشد یافته است. با آن که رویدادهای ورزشی فراوانی در بین این دو ۴ سال برگزار می‌شود، ولی بازی‌های المپیک بدون تردید فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی‌ترین رویداد ورزشی است که جهان را به خود مجذوب می‌کند. تحولات اقتصادی وابسته به بازی‌های المپیک از چنان فعل و انفعالی برخوردار است که از سال‌ها قبل از میزبانی بازی‌ها، برای آن در دو سطح ملی و جهانی برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای انجام می‌شود. به علاوه وجهه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، بین‌المللی و تحولات اقتصادی وابسته به بازی‌ها از نقاط قانونی بازی‌هاست و بازارهای سرمایه‌ای و تولیدی زیادی را با خود همراه می‌کند. بسیاری از تولید کنندگان کالاهای اقتصادی، از مدت‌ها قبل، هنگام برگزاری و پس از بازی‌ها برنامه‌هایی برای ارائه کالای خود طراحی می‌کنند و عقد قراردادهای کلان اقتصادی در کنار بازی‌ها، به رویایی تبدیل شده است که صاحبان کالا و کارخانجات تولیدی از مدت‌ها قبل برای تحقق آن، مشاوره و اقدامات اجرایی را سازماندهی می‌کنند. توجه رسانه‌ای مربوط به بازی‌ها نیز فرصت دیگری در کلان اقتصاد در اختیار صاحبان سرمایه و تولیدات تجاری می‌گذارد که در بین بسیاری از کشورها و کمپانی‌ها برای ورود به این تبلیغات رسانه‌ای و حضور موفق اقتصادی در کنار بازی‌ها، رقابت‌های شدیدی در می‌گیرد. بازی‌ها همچنین محلی است که در آن اندیشه‌های فرهنگی زیادی - از جمله در قالب هنرها - رد و بدل می‌شود. کشورهای فراوانی برای جلب توجه جهانیان به عرضه کالاهای فرهنگی، آنچنان به رقابت برمی‌خیزند که گاهی برای

پاییز زیبا با همه فراز و نشیب‌هایش، جای خود را به زمستانی سراسر دل‌انگیز و عبرت‌آفرین می‌دهد. در طول اعصار و قرون، نسل به نسل چرخش پاییز به زمستان را چشیده‌اند و تحول زردی پاییز را به سپیدی زمستان تجربه کرده‌اند. در میان این جابه‌جایی، عظمت الهی و نعمت بی‌حد و حصرش، چشم‌نواز است. به قول سعدی:

نعمتت بار خدایا ز عدد بیرون است
شکر انعام تو هرگز نکند شکرگزار
تا قیامت سخن اندر کرم و رحمت او
همه گویند و یکی گفته نباید ز هزار

با این همه، آن ذات لایزال، کرم و رحمت و نعمت خود را نوبت به نوبت به بشر ارزانی می‌کند و قدرت لایتناهی خود را در هر فصل، به گونه‌ای معرفی می‌کند. زمستان، سپیدی، زیبایی و امید آفرینی، بر خلاف اندیشه متداول، در فصل زمستان، کار طبیعت تعطیل نمی‌شود و فزونی نعمت آنقدر مکرر است که ذخایر فراوانی برای بشر در فصل‌های آتی به ارمغان می‌گذارد. آب، این مایه حیات‌بخش در فصل زمستان در قالب باران و برف، منابع زیرزمینی و روزمینی بشر را برای یک سال بعد تأمین می‌کند. با بیداری بهار و رویش زمین، این منابع سخاوتمندانه طبیعت را نو می‌کند، بلبلان را غزل‌خوان و حیات سبز چشم‌نواز میلیون‌ها میلیون، این رستن‌ها و این زیبایی‌ها در بهار، محصول فصل امید آفرین زمستان است که شادی دیدار و آمدن یار را نوید می‌دهد. زمستان پر بار، طبیعت بهاری را دل‌انگیز می‌کند و سوزش تابستان را تحمل‌پذیر. هیچ حسد و حسادت در فصل زمستان نیست که وجود دیگران - بهار و تابستان و پاییز - را طرب‌انگیز می‌کند و همه سرمایه‌های خود را به پای آن‌ها می‌ریزد. زمستان، فصل امید آفرین، الهام‌بخش انسان‌ها نیز هست که ستایش پروردگار یگانه کلید همه گنج‌ها است. بشر - آگاهانه و ناآگاهانه - با غوطه‌ور شدن در فصل پرمهر زمستان، این ادبیات را زمزمه می‌کند:

ای همه هستی ز تو پیدا شده
خاک ضعیف از تو توانا شده
زیر نشین علمت کائنات
ما به تو قائم چو تو قائم به ذات

فصل امیرد آفرین

ورود به میدان عرضه کالاهای فرهنگی، برنامه‌ریزی‌های طولانی مدتی ۱۰ - ۲۰ ساله انجام می‌شود. همه این‌ها را می‌توان در همان فصل زمستان امید آفرین جست‌وجو کرد. کشورهایی که در این فصل به خواب خرگوشی فرو می‌روند و پیچیدگی رفتار طبیعت را بهانه‌ای برای تعطیل کار و برنامه‌ریزی و تعدیل فعالیت‌های ورزشی می‌دانند، نمی‌توانند در بهار بازی‌های المپیک، بهره‌برداری مناسبی انجام دهند، کسانی که در فصل زمستان به دلیل سردی هوا، برنامه‌ریزی‌های تولیدی رفتارهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی را تعدیل می‌کنند، از ذخیره‌سازی فصل زمستان کمتر استفاده کرده‌اند. شرایط بازی‌های المپیک می‌گوید برای موفقیت در بهار زیبای بازی‌های المپیک - یک ماه مدت برگزاری فعال بازی‌ها - باید فرصت کشف استعدادهای جوان را از دست نداد، تجهیزات تمرینی را با تکنیک‌ها و فناوری‌های روز روزآمد کرد و در یک کلام قانون کشت و برداشت را استفاده کرد.

صاحب این قلم، از اهمیت این رویداد در هر فرصتی استفاده کرده و به برنامه‌ریزان و مجریان فعالیت‌های ورزشی و ورزش کشور - در خرد و کلان - یادآوری کرده است که نمی‌توان بدون برنامه‌ریزی طولانی مدت، کشف و پرورش استعدادها و جوان و جوان، و نداشتن طرح جامع برای ورزش کشور در بهار دلیذر بازی‌های المپیک به برداشتی مناسب - رنگین طلایی، نقره‌ای و برنزی - نائل آمد. هم‌چنین، بارها تذکر داده شده است که حجم برنامه‌ها و عملیات ورزشی در کشورمان به لحاظ کمیت شاید از بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته در ورزش بیشتر است، ولی به لحاظ کیفی، خیلی زود قانع می‌شویم. قانع بودن در دنیای ورزش حرفه‌ای، همان خفتن در خواب زمستانی است. به‌علاوه، مجریان و دست‌اندرکاران ورزش کشور، در همه دوره‌های گذشته بازی‌های المپیک در بعد از انقلاب اسلامی، کمتر از افراد مجرب، ماهر و کارآمد و مجهز در حوزه ورزش، فعالیت ورزشی و ورزش بوده‌اند. آن‌ها بیشتر به جای برنامه‌ریزی کلان در حوزه تحت مدیریت خود، به برنامه‌ریزی‌های شناور روی آورده‌اند که دست‌آوردهای مقطعی را بر دست آوردهای طولی ترجیح داده‌اند. به همین دلیل، همواره در آستانه بازی‌های المپیک، موجی از نگرانی مدیران کلان کشور، مدیران ارشد ورزش، کارشناسان و دست‌اندرکاران رسانه‌ای را احاطه می‌کند

و تحلیل‌هایشان بر اگرها و مگرها استوار می‌شود. باید الگوی بارز و موفق و ویژگی‌های مثبت آن را - که حاصل تجربه هزاران هزار ساعت کار و تحلیل کارشناسی و برنامه‌ریزی‌های دراز مدت می‌باشد - نصب العین قرار داد و بدون هیچ تعصبی، تجربه موفق آن الگو و مدل را به کار گرفت. دستاوردهای چند دوره بازی‌های المپیک نشان می‌دهد کشور چین الگوی موفق در حوزه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی است. بدون تردید چینیان در ۷ - ۸ دوره بازی‌های المپیک، از زمستان بازی‌ها حداکثر بهره‌برداری را کرده‌اند و لایه‌هایی از قهرمانان ورزشی در همه رشته‌ها تربیت و پرورش داده‌اند، که با نبود هر لایه - خارج شدن از دور قهرمانی به دلیل آسیب‌دیدگی‌ها، مسن شدن‌ها و... - لایه بعدی قهرمانان با همان کیفیت در بازی‌ها ظاهر می‌شوند و جای خالی لایه‌های قبلی را به مراتب بهتر از لایه‌های پیشین پر می‌کنند. این الگو، در بازی‌های المپیک موفق بوده است و باید بدون هیچ‌گونه تعصبی، بدان چنگ انداخت. از قرار اطلاعات موجود، پرداختن به ورزش کودکان، نوجوانان و جوانان در سطح مدارس (ابتدایی و دبیرستانی) و در سطح مراکز آموزش عالی، ویژگی ممتاز آن الگو است.

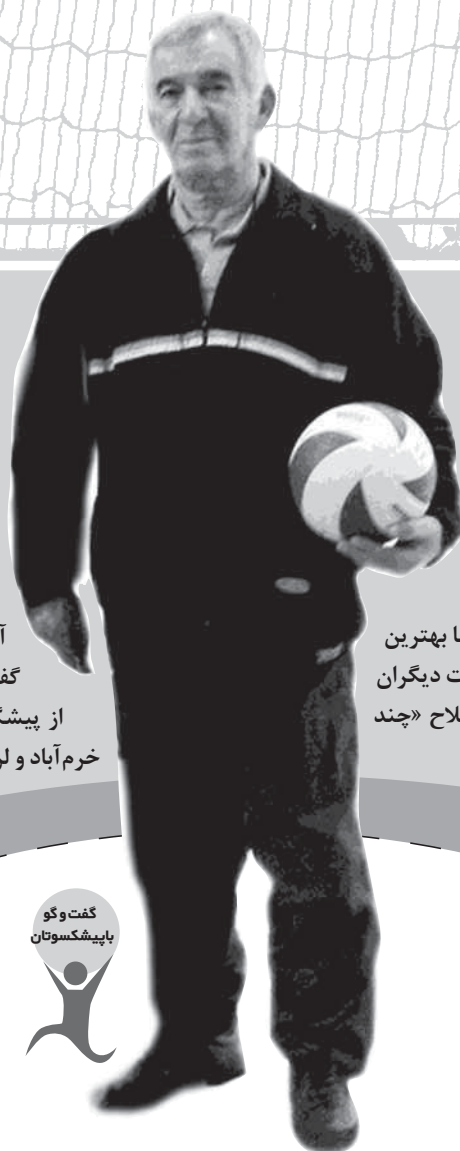
باید به این حقیقت تلخ اعتراف کرد که نهادها و سازمان‌های ملی در ورزش کشور ما به مراتب قوی‌تر از منافع ملی است و فعالیت‌های ورزشی جزیره‌ای از برنامه‌های ملی فعالیت ورزشی نیرومندتر است. در کلان دولت نیز - به دلیل نبود طرح جامع ورزش - سهم سازمان‌های خلاق در برنامه‌ریزی ورزشی و اختصاص بودجه به آن‌ها، با اثربخشی طولانی مدت آن‌ها مطابق نیست.

متأسفانه، جذابیت‌های رسانه‌ای بیش از حد ورزش در کشورمان - گاهی - باعث می‌شود تا باز دیدهای استانی، حضور در اردوها و ملاقات با ورزشکاران ملی، استقبال از قهرمانان موفق ورزشی هنگام ورود به کشور، حضور در مسابقات فینال ملی و بین‌المللی بر حضور در اتاق فکر و برنامه‌ریزی اولویت یابد. تغییر رفتار و منحرف شدن از برنامه‌های پیشین - که موقعیتی مؤثر را به دنبال نداشته‌اند - به سوی برنامه‌های فکروانه، نیاز فعلی و آتی ورزش کشور در هر سطحی است.

سردبیر

جبران کمبود امکانات با عشق، تعصب و ابتکار

گفت‌وگو با پرویز جایدری،
نخستین مربی و داور رسمی فوتبال لرستان



اشاره

تجربه از عوامل موفقیت در کارها به حساب می‌آید. یکی از روش‌های کسب تجربه، روش آزمون و خطا است که معمولاً با صرف زمان و هزینه میسر است، اما بهترین راه کسب تجربه استفاده از تجربیات دیگران به خصوص کسانی است که به اصطلاح «چند پیراهن بیش از ما پاره کرده‌اند».

یک دهه افتخار حضور در بدنه تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، مراوداشت به منظور آشنایی با پیشینه‌ای از آن، به سراغ پیشکسوتان این عرصه بروم. آن‌چه در ادامه می‌خوانید، گفت‌وگویی نیم‌روزی با پرویز جایدری از پیشگامان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش خرم‌آباد و لرستان است:

گفت‌وگو
با پیشکسوتان



گفت‌وگو: فرید بهرامی
دبیر هنرستان تربیت‌بدنی المپیک ناحیه دو خرم‌آباد استان لرستان

عمده رشد و توسعه ورزش در لرستان و به خصوص در خرم آباد به اواخر دهه ۴۰ باز می گردد که با افزایش دبیران ورزش خرم آباد شاهد رشد و اشاعه آن در مدارس بودیم

● لطفاً مختصری
از خودتان بگویید:

○ متولد سال ۱۳۱۵

در خرم آباد و بازنشسته
آموزش و پرورش لرستان هستم.

● چگونه به دنیای ورزش پای نهادید؟

○ ورزش را از حدود ۱۰ سالگی و به سال ۱۳۲۵ در کنار
افرادی چون هوشنگ جباری، منوچهر رهبری نژاد، پنجشنبه
کمالیان، مرحوم ابراهیم معنوی، طهمورث رستمی، باقر
سلطانی و... در زمین های خاکی شهناوی (پارک شهر کنونی
خرم آباد) و محله دو برادران آغاز کردم. مربی ما، در دبستان
۱۵ بهمن معلم هم بود درحالی که تنها ۳ سال با ما اختلاف
سنی داشت. بیش تر به فوتبال و دو و میدانی می پرداختم.
مرحوم پدرم، حاج محمدعلی جایدری، مشوق اصلی من در
امر تحصیل و ورزش بود. هر وسیله ای که نیاز داشتم برایم
سریعاً فراهم می کرد. برای مثال، سال ۱۳۳۲، یک جفت
کفش فوتبال چرمی استوکدار از آبادان برایم هدیه آورد.
هم چنین وسایلی نظیر وزنه و هالتر را برایم مهیا می کرد.

● امکانات ورزشی در آن موقع به چه شکلی بود؟

○ بسیار کم و ناچیز! زمین های ورزشی خاکی و مملو از
علف های هرز و سنگ و کلوخ بود. توپ چرمی فرسوده نیز
تنها وسیله بازی فوتبال یا والیبال عده ای عاشق به شمار
می رفت که در این عرصه از جان و دل مایه می گذاشتند!
گاهی نیز روی شن های کنار رودخانه شهر یا چمن باغ فلاح
(کشاورزی) و شهناوی به کشتی گرفتن و دو و میدانی
مشغول بودیم.

● استاد، در خصوص سوابق تحصیلی و همچنین ورزشی تان
شرحی بیان کنید و چون شما را بیش تر با رشته ورزشی
فوتبال می شناسند، لطفاً در این باره توضیح جامعی بدهید.

○ در خصوص سوابق تحصیلی ام باید توضیح دهم که پس از
پایان دوران ابتدایی قرار بود من و چند نفر دیگر در مدرسه
روستایی (به ویژه کشاورزی و دامداری و...) تحصیل کنیم.
دبیرانی مثل مهندس جهان آرا و مهندس نادری نیز به همین
خاطر به خرم آباد منتقل شدند. دو سال به انتظار نشستیم و
چون خبری نشد، در دبیرستان پهلوی سابق (دبیرستان امام
خمینی کنونی خرم آباد) وارد سیکل اول شدیم. چون سیکل

دوم دبیرستان
رشته دلخواه ما

را نداشت، به اتفاق

آقایان دکتر سیدحسن حکمت،

دکتر چگنی، نبی الله دلاوری، احمدعلی نیک پی،

یدالله امیدزاده، نصرت الله حبیبی و محمد زکیان در آزمون

دانش سرای کشاورزی بروجرد شرکت کردیم و قبول شدیم.

در دانش سرا، فوتبال را به صورت جدی دنبال کردم و به همراه

این تیم در سال ۱۳۳۷ نایب قهرمان استان ششم (خوزستان)
شدیم.

زمانی که در سیکل اول (معادل دوره راهنمایی) تحصیل

می کردم، عضو تیم فوتبال آموزشگاه ها و منتخب شهر خرم آباد

بودم. در حقیقت، جوان ترین بازیکن این تیم بودم و در کنار

بازیکنانی چون غلام حسین برنجی، غلام ترابی، سیروس

شجاع، هوشنگ جباری، محمدحسین (مکه) طولابی بازی

می کردم. در دهه ۳۰، عضو تیم های فوتبال منتخب خرم آباد

و بروجرد بودم و به دعوت مرحوم مرید ارشد، مدیر و بازیکن

تیم فوتبال شاهین دورود (اولین باشگاه فوتبال لرستان)،

سال های ۱۳۳۶-۱۳۳۸ برای این تیم بازی کردم.

با توجه به علاقه مندی به ورزش، آقای دهقان رئیس

دانش سرا مرا به عنوان مسئول ورزش آن جا برگزید، لذا در

چند رشته فعالیت می کردم. در دو و میدانی قهرمان دوهای

سرعت آموزشگاه های بروجرد شدم و در رشته های وزنه برداری

و کشتی نیز در دانش سرای بروجرد فعالیت داشتم و قهرمان

آموزشگاه های بروجرد نیز شدم.

● دوران کودکی شما چه کسانی در توسعه ورزش لرستان

نقش آفرینی کردند؟

○ برخی از حوادث دهه ۲۰ دلیل اصلی جذب اقشار مردم

به ورزش شد از قبیل، فعالیت های ورزشی نظامیان خارجی

(انگلیسی، آمریکایی و هندی) و ایرانی (نیروهای ایرانی

لشکر پنجم) و فرهنگیان غیربومی حاضر در لرستان که در

مکان هایی نظیر میدان تیر، منوچهر آباد و هنگ سوار به بازی

و مسابقه می پرداختند و دیگران نیز از راه تماشا علاقه مند

شدند.

● آقای جایدری، آغازگران ورزش مدرن در خرم آباد و

لرستان چه کسانی بودند؟

○ چون تا اوایل دهه ۳۰ نبض ورزش خرم‌آباد و لرستان در اختیار نظامیان بود، لذا اولین ورزشکاران رشته‌های فوتبال، والیبال، بسکتبال، وزنه‌برداری، دوچرخه‌سواری و... نظامیان غیر بومی بودند و اصولاً چگونگی تولد هر یک از این رشته‌های ورزشی در لرستان نیز از همین مسئله ناشی می‌شود. نظامیانی چون بهارلو (شیرازی)، حسین‌آبادنی، عبدالله گودرزی، فراهانچی و محبی در فوتبال؛ وزیری، سررشته، قوام رازانی، باوندپور و رسولی در بسکتبال و سروان اصغری و علی فولادی در وزنه‌برداری از جمله نظامیان علاقه‌مند به ورزش در خرم‌آباد به‌شمار می‌رفتند. از اولین خرم‌آبادی‌های فعال در فوتبال می‌توان از اسامی غلام ترابی‌نژاد، غلام‌حسین برنجی، فیروز، مسعود و سیروس شجاع‌چاغروند، برادران طولابی، جمشید و هوشنگ جباری و برادران رهبری‌نژاد نام برد. در دهه ۴۰، شکوفایی فوتبال خرم‌آباد را با حضور افرادی چون توکل الماسیان، قاسم طبیبی، سعید گودرزی، اسماعیل بختی، اکبر و غلامرضا سلاحورزی، حمیدرضا و عبدالرضا عطاری، قدرت‌الله کاوه، یدالله و نورالله حسامی، صحبت‌الله و کاظم ساکی، باقر و جعفر سپهوند، فتح‌الله کریمی، عبدالرضا نصراللهی، موسی فرخ‌نیا و چند نفر دیگر شاهد بودیم که اکنون حضور ذهن ندارم. در وزنه‌برداری، نیز کسانی چون سیدمحمد خلفی، غلام (جهان‌شاه) اسدی، برادران مصطفی‌زاده، پرویز شجاع، برادران جام‌آبادی، رفیعی، حیدرپناه و گل‌زردی خود را مطرح کردند. نظام نظری، سیدمصطفی کریمی، حنیفه گودرزی، خسرو دیناروند، عیدی علیخانی و رضا پورفرخ نسل بعدی دو و میدانی لرستان بودند که پس از افرادی چون شاهپور کریمی و بختیار کاظمی نام لرستان را بلند آوازه کردند. بسکتبال نوین نیز در لرستان با تلاش‌های قدرت‌الله و صحبت‌الله ستاری، علی‌محمد خدایان، جمشید جباری و سپس اریک هاکوپیان، مرحوم علی احمدیان، اخوان گودرزی، اخوان مرادی و احمد سلطانی پایه‌ریزی شد.

● از نظر شما شکوفایی ورزش خرم‌آباد چه زمانی آغاز شد؟
○ عمده رشد و توسعه ورزش در لرستان و به‌خصوص در

خرم‌آباد به اواخر دهه ۴۰ باز می‌گردد که با افزایش دبیران ورزش خرم‌آباد شاهد رشد و اشاعه آن در مدارس بودیم. آقایان شهاب اسماعیلی لشکری، سیدحمید جزایری، مرحوم احمد رضایی (به‌خصوص در کشتی)، ولی گودرزی، نصرت‌الله کاشانه، سید نورالله سیف، سید غلام‌حسین سیدین و محمد کریمی تلاش چشمگیری کردند.

● اولین مربیان و داوران استان در رشته‌های مختلف ورزشی چه کسانی بودند؟

○ پیش از پاسخ به این سؤال باید توضیح دهم که تا سال ۱۳۵۰ تمام ورزش در آموزشگاه‌ها خلاصه می‌شد و از این سال با تصویب مجلس سازمان تربیت‌بدنی شکل گرفت که شماری از دبیران ورزش از آموزش و پرورش به سازمان رفتند و برخی اماکن ورزشی آموزش و پرورش به تربیت‌بدنی واگذار شد. در آن سال‌ها، مانند امروز مربیان و داوران دوره‌دیده وجود نداشت، چون اصولاً رقابت‌های ورزشی زیادی در کشور برگزار نمی‌شد. در دهه‌های ۳۰ فقط معدودی مربی و داور آموزش‌دیده در لرستان وجود داشت. از آن‌جا که شهرستان بروجرد، نسبت به خرم‌آباد به تهران نزدیک‌تر بود، اولین مربیان ورزش و تربیت‌بدنی که مدرک آن‌ها دیپلم بود، اما احکام ورزشی داشتند، از این شهر به خرم‌آباد آمدند. نظیر آقایان: عبدالحسین فطرس، علی یزدانفر، سهرابی، حبیب‌الله حریری، مرحوم غلامرضا کاروان، مرحوم عبدالمحمد مطهری و رضا مهربان که برخی از آن‌ها از اولین کسانی در لرستان هستند که موفق به اخذ لیسانس تربیت‌بدنی شدند. رفته‌رفته در دهه ۴۰، به تعداد مربیان استان افزوده شد. اولین دبیر ورزش خرم‌آباد حاج‌محمدکریمی بود که حدود سال ۱۳۵۰ لیسانس تربیت‌بدنی گرفت.

من هم اولین مربی رسمی فوتبال خرم‌آباد بودم که دوره مربی‌گری فوتبال را سال ۱۳۴۴ در تهران و زیر نظر مرحوم حسین فکری مدرس دانش‌سرای عالی تربیت‌بدنی با موفقیت گذراندم. البته قبل از آن از محضر دکتر عطاءالله رازانی، که در بروجرد مربی من بود، کسب فیض می‌کردم. در مرداد سال ۱۳۴۷، نیز در رامسر زیر نظر آقایان داوود نصیری، اصغر تهرانی و جعفر نامدار در کلاس داوری درجه ۳ فوتبال به اتفاق آقای کاروان از بروجرد شرکت کردم و دوره را با موفقیت گذراندم، لذا اولین داوران رسمی فوتبال لرستان نیز ما دو نفر بودیم.

در فروردین ۱۳۴۸، به‌عنوان تنها داور لرستانی به کلاس توجیهی داوری در تهران اعزام شدیم که مدرس آن دوره آقای



اولین دبیر ورزش خرم آباد حاج محمد کریمی بود که حدود سال ۱۳۵۰ لیسانس تربیت بدنی گرفت.

**من هم اولین مربی رسمی فوتبال خرم آباد بودم که دوره
مربی گری فوتبال را سال ۱۳۴۴ در تهران و زیر نظر مرحوم
حسین فکری مدرس دانش سرای عالی تربیت بدنی با
موفقیت گذراندم**

والیبال،
بسکتبال،
تنیس روی

میز، وزنه برداری، دو و

میدانی و... حضور یافتیم.

در والیبال و دو و میدانی قضاوت می کردم، اما عمده فعالیت من در رشته فوتبال بود که تا سال ۱۳۵۵ در لیگ های مختلف کشور به قضاوت پرداختم. علاوه بر مسؤولیت دبیری هیأت فوتبال لرستان و رئیس کمیته داوران استان، در رده های باشگاهی، آموزشی و جوانان استان نیز مربی تمام تیم های لرستان بودم. از این سال به بعد فرصت را در اختیار جوان ترها نهادم تا در این زمینه مطرح شوند.

● چارت اداری ورزش شهر و آموزشگاه ها به چه صورت بود؟
○ در دهه ۳۰ سازمان تفریحات سالم تشکیل شد که معادل تربیت بدنی بود. رؤسای این سازمان در لرستان از بدو تأسیس تا سال ۱۳۵۰ به ترتیب عبارت بودند از آقایان: عبدالحسین فطرس، هوشنگ وفی، حبیب الله حریری و نیکولای علیین. هیأت های ورزشی فوتبال و والیبال در دهه ۴۰ تأسیس شدند. در سال ۱۳۵۰ تربیت بدنی آموزش و پرورش به دو بخش تفکیک شد و سازمان تربیت بدنی به فعالیت مستقل پرداخت که هیأت ورزشی زیرمجموعه آن شدند.

● شما از نخستین مربیان بومی خرم آباد بوده اید. برخی از کسانی را که با شما و زیر نظر شما کار کرده اند نام ببرید.

○ در رشته فوتبال آقایان: قاسم طبیبی، اسماعیل بختی، نصرت اله و فضل اله و ناصر میرزائی، حمیدرضا و عبدالرضا عطاری، باقر و جعفر سپهوند، محمدحسین نصیرمقدم، اکبر و غلامرضا سلاح ورزی، احمد کمالوند، شاهرخ نراقی، سعید و سیروس گودرزی، قدرت اله کاوه، مرحوم عبدالرضا خدامیان، مرحوم حمید مهدی خانی، تورج پدram، موسی فرخ نیا، فضل اله حیدری، نصرت اله نعمت الهی، کامران رحلی، غلام چگنی، احمد جاودانه، غلامرضا زینی وند، غلامرضا و اکبر سلاح ورزی، حسن حسین بیگی و خیلی های دیگر که متأسفانه اکنون حضور ذهن ندارم.

● وضعیت ورزش شهر و آموزشگاه های خرم آباد نسبت به کشور چه طور بود؟

کن استون،
رئیس وقت
کمیته داوران فیفا

و مبتکر کارت های زرد و

قرمز در فوتبال بودند. لازم به ذکر

است که در آن سال ها شاید شمار داوران دوره دیده کشور به ۱۰۰ نفر نمی رسید! از آن تاریخ تا سال ۱۳۵۵، مسؤول کمیته داوران هیأت فوتبال لرستان بودم و در مقاطعی نیز به عنوان دبیر هیأت فعالیت داشتم و در این سال ها مربی گری تیم فوتبال آموزشگاه های لرستان از سال ۱۳۴۵ به مدت یک دهه بر عهده من بود و چند سالی نیز مربی تیم جوانان لرستان و باشگاه پاس خرم آباد در لیگ منطقه ای کشور و زیر گروه جام تخت جمشید بودم.

● از استخدام و فعالیت در آموزش و پرورش در کنار ورزش هم صحبت کنید.

○ بنده از ۱۱ مهر ۱۳۳۹ وارد آموزش و پرورش شدم و پس از ۳۴ سال خدمت در سال ۱۳۷۴ بازنشست شدم. سال های ابتدایی در بخش سلسله (روستاهای امیر و تملیه) و از سال ۱۳۴۳ در بخش چگنی (سراب دوره و سراب نیلوفر) مشغول خدمت بودم. پس از آن در سال ۱۳۴۵ به اتفاق آقای ولی گودرزی اولین مربیان ورزشی بومی شهر خرم آباد بودیم که به عنوان دبیر ورزش در مدارس شهر خرم آباد کارمان را آغاز کردیم. در دهه ۴۰، مسؤول کمیته مسابقات آموزش و پرورش فرمانداری کل لرستان بودم و در سال ۱۳۵۳، زمانی که لرستان استان شد، این افتخار را داشتم که در دو مقطع به عنوان مسؤول تربیت بدنی اداره کل تا سال ۱۳۵۶ به دانش آموزان استان خدمت کنم. در دهه ۶۰، تا زمان بازنشستگی نیز مسؤول انجمن فوتبال آموزش و پرورش خرم آباد و در مقطعی استان بودم.

● جناب جایدری، فقط مدرک داوری اخذ کردید یا به قضاوت پرداختید؟

○ با توجه به علاقه وافر، همواره در کلاس های مربی گری و داوری شرکت می کردم. برخی فقط مدرک اخذ می کردند و عملاً به قضاوت یا مربی گری نمی پرداختند. بین سال های ۱۳۳۹ - ۱۳۵۵ در دوره های مختلف داوری و مربی گری رشته های

○ در زمان قدیم، ما کمبود امکانات را با عشق، تعصب و تا حدودی ابتکار جبران می‌کردیم. گفته‌اند که «خلاقیّت در محرومیت است» از آهن و سنگ وزنه درست می‌کردیم یا تکه پارچه‌ها را درون هم قرار می‌دادیم و دور آن را می‌دوختیم تا در دسته‌های کوچک و بزرگ به فوتبال بپردازیم. به نظر من، پایه و اساس ورزش در آموزش و پرورش شکل می‌گیرد. تا توجه ویژه به این بخش نداشته باشیم و استعدادیابی را به‌صورت فراگیر از این نقطه آغاز نکنیم، موفقیت چندانی کسب نمی‌کنیم و فقط به‌صورت تصادفی قادر به کشف استعدادها خواهیم بود.

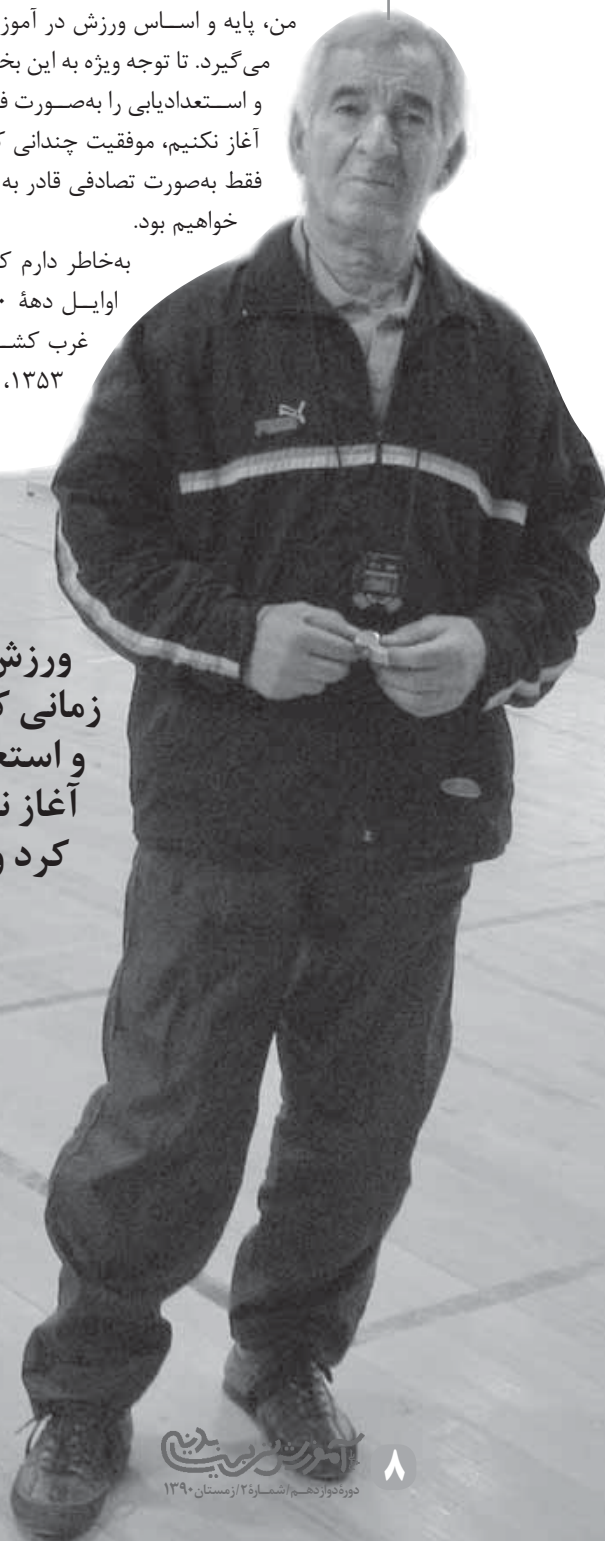
● وضعیت ورزش بانوان را در آن زمان چه‌طور می‌توان توصیف کرد؟

○ در سال ۴۶ اولین حضور دختران لرستانی در مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های کشور در تبریز بود که در رشته دو و میدانی بین تمام فرمانداری‌های کل مقام اول را کسب کردیم.

● چه کسانی حامی ورزش در شهر یا ورزش آموزشگاه‌ها

به‌خاطر دارم که فوتبال لرستان اوایل دهه ۵۰ قدرت مطلق غرب کشور بود و در سال ۱۳۵۳، که با نایب

**پایه و اساس
ورزش در آموزش و پرورش شکل می‌گیرد. تا زمانی که توجه ویژه به این بخش نداشته باشیم و استعدادیابی را به‌صورت فراگیر از این نقطه آغاز نکنیم، موفقیت چندانی کسب نخواهیم کرد و فقط به‌صورت تصادفی قادر به کشف استعدادها خواهیم بود**





بودند؟

○ تا سال ۱۳۵۰

تمام امکانات

ورزشی اعم از اماکن و وسائل

در اختیار آموزش و پرورش بود و مسؤول

تربیت بدنی آموزش و پرورش هر استان یا فرمانداری کل، مسؤول تربیت بدنی استان محسوب می شد. پس از تفکیک، اکثر اماکن در اختیار سازمان قرار گرفت، اما بیش تر نیروها در اختیار آموزش و پرورش بود. ما هر وقت مسابقات قهرمانی آموزشگاه ها را برگزار می کردیم، شاید دست کمی از مسابقات قهرمانی کشور نداشت. چون علاوه بر حضور تماشاچیان، مدیران مدارس نیز جهت تشویق تیم های خود حضور داشتند. لازم به یادآوری است برخی مسؤولین نیز که علاقه مند به ورزش بودند، در پیشرفت آن سهم بسزایی داشتند که از آن جمله استاندار وقت دکتر ابراهیم فرحبخشیان و شهردار آقای علی محمد ساکی را می توان نام برد. انسان باید همیشه از کسانی که به دیگران خدمت کرده اند، به نیکی یاد کند.

● **استاد جایدوری، با توجه به سالیان طولانی که در ورزش بوده اید و به عنوان ورزشکار، داور و مربی فعالیت داشته اید، خاطراتی برای ما بازگو کنید.**

○ دو موضوع را خوب به خاطر دارم یکی ظهور پدیده ای به نام غلامرضا زینی وند در فوتبال لرستان بود. در سال ۱۳۵۱، که مربی تیم آموزشگاه های استان بودم، محل تمرین تیم زمین شماره ۲ ورزشگاه تختی بود. یک روز هنگام تمرین در محوطه کنار زمین، استیل و بازی نوجوانی نحیف و ریزاندام توجه ام را جلب کرد که با دوستانش مشغول بازی بود او را صدا زدم و نامش را پرسیدم. سپس پرسیدم دانش آموز هستی؟ پاسخ مثبت داد و گفت که در سیکل اول درس می خواند. و از او سؤال کردم چرا در مسابقات انتخابی آموزشگاه ها بازی نکردی؟! پاسخ داد: تیم مدرسه ما را کاپیتان تیم رفاقتی انتخاب و ارنج می کرد و مرا کنار گذاشت! همان جا او را به تمرینات دعوت کردم و کم تر از دو سال بعد یکی از ستارگان فوتبال لرستان و ایران شد. با همان سن کم در ترکیب اصلی تیم های نوجوانان و جوانانی قرار گرفت که ۳-۴ سال از او بزرگ تر بودند.

خاطره دیگر اینکه در سال ۵۳ که تیم جوانان لرستان

را برای حضور در

رقابت های قهرمانی

کشور در اصفهان آماده

می کردم، با مدیر کل وقت تربیت بدنی

لرستان بر سر اهدا گرمکن ورزشی بازیکنان اختلاف نظر

پیدا کردم. ایشان معتقد بود که باید لباس های گرم ورزشی

بازیکنان را پس از مسابقات از آن ها گرفت! بنده به نشانه

اعتراض، ۳ هفته مانده به شروع مسابقات از مربی گری تیم

استعفاء دادم و خاطرم هست که یک روز ناصر میرزائی و

عبدالرضا خدامیان لباس ها را درون گونی گذاشته و نزد من

آوردند و گفتند: آقا لباس ها را آورديم پس بدهيم تا شما

سر تمرینات حاضر شوید! گفتم: چه من مربی شما باشم چه

هرکس دیگر، وظیفه شما بازی کردن است و فقط به کار

خود مشغول باشید. سپس خودم با مرکز مکاتبه و درخواست

یک مربی غیربومی کردم که آقای عباس گیشوئی (سروری)

را از خرمشهر فرستادند (البته ایشان بوشهری بودند). ایشان

را به بچه ها معرفی کردم. تیم به اصفهان رفت تا در مسابقات

جوانان کشور سال ۱۳۵۳ شرکت کند. به گیشوئی توصیه

کردم که مواظب رفتار غلامرضا زینی وند باشد چرا که با داور

زیاد صحبت می کند. متأسفانه اعتراض زینی وند در بازی

نیمه نهایی باعث اخراج و محروم ماندن او از شرکت در فینال

شد و دلیل اصلی قهرمان نشدن لرستان به همین مسأله

مربوط می شد و ۴-۲ به خوزستان باختند و دوم شدند.

● **آیا به پاس این همه فعالیت ورزشی تاکنون از شما**

تقدیری شایسته شده است؟

○ در قالب تقدیرنامه که بسیار! دوبار به عنوان دبیر نمونه

تربیت بدنی در استان و کشور انتخاب شدم. در سال ۱۳۸۲

نیز به اتفاق آقای عبدالحمید مطهری، از بروجرد، کسانی

بودیم که کارت رسمی پیشکسوتی را توسط معاونت

ورزشی دریافت کردیم. در سال ۱۳۷۳، پس از ۳۶ سال

خدمت در آموزش و پرورش لرستان، بازنشسته شدم که در

این مدت ۱۰ سال مسؤول برنامه ریزی ورزش استان بودم.

آخرین بار نیز در اردیبهشت ۱۳۹۰ توسط آقای مجتبی

کلانتری فرد رئیس اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش استان

از پیشکسوتان استان تقدیر شد که جا دارد از همه همکاران

تقدیر و تشکر کنم.



مهارت‌های زندگی و ورزش

بالا بردن مهارت‌های زندگی کودکان و نوجوانان از طریق ورزش

کریستینا تیوکاس، استیون دانیش، کن هودگ،
ایرانجی هک و تانیا فورنریس
مترجم: شیما شیروانی بروجنی
کارشناس ارشد رفتار حرکتی از دانشگاه تهران

چکیده

هدف این مقاله شرح نقشی است که ورزش می‌تواند در آماده کردن جوانان برای یادگیری درس‌های اساسی زندگی ایفا کند. بدین منظور نمونه‌هایی از چند برنامه ورزش محور را برای دستیابی به این اهداف، شرح موانع و اجرای این برنامه‌ها ارائه خواهیم کرد. مهارت‌های زندگی را می‌توان از طریق فعالیت‌های ورزشی کسب کرد: با این حال، بر این نیز واقف هستیم که آموزش مستقیم و عمدی مهارت‌های زندگی مؤثرتر است از نوشتن مقاله و یا سخنرانی برای شرکت کنندگان که در تربیت امری رایج است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، کودکان، نوجوانان و ورزش

مقدمه

شرکت کودکان و نوجوانان آمریکایی در مجموعه رشته‌های ورزشی بسیار بالاست. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که از ۵۲ میلیون کودک، حداقل ۴۷ میلیون نفرشان در یک برنامه ورزشی شرکت دارند یا به آن ورزش ملحق شده‌اند، داده‌هایی از فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه نشان داده‌اند که کودکان کودستانی از میان هشت موضوع، به احتمال بیش‌تری بعد از مدرسه در ورزش شرکت می‌کنند به‌طوری که اقبال به انواع فعالیت‌ها به ترتیب عبارتند از: فعالیت ورزشی ۲۷ درصد، فعالیت‌های مذهبی ۱۹ درصد و فعالیت‌های هنری ۱۷ درصد. به همین ترتیب، در تحقیق ملی از سلامت کودکان (۲۰۰۳)، ۵۸ درصد کودکان ۶-۷ ساله در فعالیت‌های ورزشی شرکت کردند. نه تنها تعداد جوانان شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی بالاست، بلکه این میزان در حال افزایش نیز است. مثلاً در سال تحصیلی ۲۰۰۴-۲۰۰۵ تقریباً ۷ میلیون دانش‌آموز دبیرستانی در برنامه‌های قهرمانی شرکت کردند که از ۵/۳ میلیون دانش‌آموز سال ۱۹۹۰ بیش‌تر بود. این داده‌ها نشان می‌دهد که ورزش در ایالات متحده فعالیت اصلی تفریحی جوانان است. به معنای دقیق کلمه، پتانسیل زیادی برای ورزش وجود دارد که به پیشرفت کودکان کمک می‌کند.



مهارت‌های زندگی، از نظر ما، افراد را قادر می‌سازد تا در محیط‌های مختلفی که زندگی می‌کنند، مثل مدرسه، خانه و با همسایگانشان و در گروه‌های همسالانشان، موفق شوند

لازم به یادآوری است که ورزش جوانان به‌طور چشمگیری از فعالیت‌های شخصی (از قبیل اسب‌سواری) تا ورزش‌های گروهی (مثل فوتبال) متفاوت است و مهارت‌های مختلف و شایستگی‌هایی (هم‌چون: قدرت، سرعت و مهارت) برای اجرای مؤثر آن لازم است. تفکر رایج این است که جوانان در فعالیتی منظم و فیزیکی با یک نفر یا گروه جوانانی وارد می‌شوند که به‌عنوان مربی و استاد فعالیت می‌کند. کودکان به دلایل مختلفی، مثل: علاقه، سرگرمی یا بودن کنار دوستان، داوطلبانه به برنامه‌های ورزشی می‌پیوندند و دائماً میزان بالاتر انگیزه و تعهد ادراکی را در این فعالیت‌های گزارش می‌دهند که به عرضه و نمایش متنوع فرایندهای پیشرفت شخصی و درون شخصی کمک می‌کند.

یک هدف مشخص در ورزش، افزایش تناسب و سلامت از طریق سبک زندگی فعال است. تحقیقات نشان می‌دهد که تناسب اندام و سلامتی، هدف با اهمیتی برای کودکان و نوجوانان است تا هم در فعالیت‌های ورزشی و هم تناسب جسمی شرکت کنند. با این حال، معمولاً این باور هم هست که کودکان و نوجوانان از طریق ورزش، ارزش‌ها و مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که به‌خوبی می‌توانند آن‌ها را برای بقیه زندگی‌شان آماده کند. «ورزش شخصیت را می‌سازد»، باوری متداول در فرهنگ امریکاست. با تأیید این باور رایج، لوپز و مور (۲۰۰۶) دریافتند که جوانانی که در طول دبیرستان در ورزش شرکت می‌کردند، با احتمال بیش‌تری در انجام دادن کارها داوطلب می‌شدند؛ در انتخابات رأی می‌دادند و اخبار را دنبال می‌کردند، دقیقاً مثل جوانان ۱۸-۲۵ سال. گسترش اطلاعات از طریق سخنرانی آسان است، ولی نمی‌توان انتظار داشت که به نتیجه دلخواه منجر شود. زیرا که بهترین راه‌حل آموزش مهارت، تعلیم چگونگی موفق بودن و چرایی اهمیت داشتن در زندگی است. به علاوه مهارت‌ها، خواه به منظور بالا بردن عملکرد قهرمانی، خواه موفقیت در زندگی، به روش مشابه از طریق توضیح، الگوسازی و تمرین تدریس می‌شوند.

مهارت‌های زندگی کدامند؟

مهارت‌های زندگی از نظر ما افراد را قادر می‌سازد تا در محیط‌های مختلفی که زندگی می‌کنند، مثل: مدرسه، خانه و با همسایگانشان و در گروه‌های همسالانشان، موفق شوند. مهارت‌های زندگی می‌تواند رفتاری (ایجاد تغییر) یا ادراکی (گرفتن تصمیمات خوب)، بین فردی (رابطه برقرار کردن مؤثر)، یا فرافردی (تنظیم اهداف) باشد. شرکت در ورزش همانند حضور در فعالیت‌های دیگری، که کودکان در آن نقش دارند، می‌تواند فرصت‌هایی برای رشد شایستگی‌ها آن‌ها در سطوح مختلف فعالیتی فراهم کند.

اساسی آموزش بر این تأکید دارد که چگونه از سیستم مشاهده در ورزش استفاده شود. اس اُس بر چگونگی مشارکت تأکید می‌کند، نه اینکه صرفاً چهقدر خوب فعالیت می‌کنند. درک اینکه چگونه اطلاعاتی در خصوص مهارت‌های ذهنی شرکت کنندگان آماده می‌کند که با دآوری و آموزش سروکار دارند و احتمالاً شاخص این است که چگونه آن‌ها به اشکال دیگر آموزش مثل آموزش شغلی و مدرسه‌ای پاسخ خواهند داد. از رهبران دانش آموز قهرمان ساپر خواسته می‌شود تا با اعضای تیمشان درباره آن‌چه آن‌ها مشاهده کردند به صحبت بپردازد. یک «کارت گزارش مهارت‌های زندگی» در انتهای بازی به هر شرکت‌کننده داده می‌شود. کارت گزارش بازتابی برای شرکت کنندگان آماده می‌کند، در خصوص این که چگونه و چهقدر خوب آن‌ها فعالیت کرده‌اند.

هوگ (۲۰۰۰) مدل ساپر را در ایجاد برنامه امتیاز راگی پاپ در نیوزیلند به کار برده است. دانش و همکاری این مدل را برای گلف اجرا کرده‌اند. اولین T گلف ملی و غنی سازی علمی مهارت‌های زندگی نوجوانان است. نتایج ارزیابی اولین برنامه T نشان داد که این برنامه تأثیر مثبتی بر ارزش‌های اجتماعی نوجوانان داشته و این که تجربه خدمت جمعی به‌طور مثبت بر سطح مسئولیت اجتماعی و نگرانی قاطع نوجوانان اثر داشته است.

پاپاچاریس نمونه مخفف شده‌ای (هشت جلسه‌ای) از برنامه ساپر را برای فوتبال و والیبال کودکان دبستانی یونانی ۱۰-۱۲ سال به کار برد. او ارزیابی گروهی عملکرد را پیش از تست و پس از تست انجام داد. اولین مطالعه شامل ۴۰ والیبالیست زن در دو تیم می‌شد. دومین مطالعه ۳۲ فوتبالیست مرد در دو تیم متفاوت را دربر می‌گرفت. در هر مطالعه علاوه بر زمان تمرین، یک تیم میانجی‌گری دریافت می‌کرد و تیم دیگر خیر. در هر دو مطالعه، اقدامات شامل ارزیابی‌های مهارت‌های جسمی، دانش برنامه ساپر و خودباوری در مورد توانایی‌شان برای دستیابی به هدف و حل مشکل و تفکر مثبت می‌شد. نتایج هر دو مطالعه نشان داد که دانش‌آموزانی که میانجی‌گری دریافت کردند، خودباوری بالاتری را برای دستیابی به هدف شخصی، حل مشکل و تفکر مثبت در مقایسه با افراد گروه کنترل نشان دادند. به‌علاوه دانش‌آموزان گروه میانجی‌گری افزایش اطلاعات از برنامه و بهبود مهارت‌های فیزیکی را در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل نشان دادند.

برنامه هوکو ویتو

برنامه‌های مهارت زندگی ورزش محوری که در بالا شرح دادیم برای افرادی آموزش داده شده است که در فرهنگ غالب نیوزیلند زندگی می‌کنند، اما برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر برنامه ساپر توسط جمعیت بومی آن کشور و نیز برای آن‌ها ایجاد شده است. برنامه هوکو ویتو برنامه میانجی‌گری ورزش محور

با این حال، مزایای شرکت در ورزش صرفاً از طریق مشارکت در بازی‌ها منتقل نمی‌شوند. خود ورزش جادو نیست. بودن در زمین یا میدان به تنهایی به پیشرفت مثبت کودکان و کسب مهارت‌های مهم زندگی کمک نمی‌کند و محققانی که تأثیرات شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی را مطالعه کرده‌اند، هم اثرات مثبت و هم منفی را یافته‌اند.

فهم تجربه جوانی در ورزش احتمالاً بیش‌تر به این شناخت مربوط می‌شود که چهقدر و چرا آثار مثبت یا منفی پیدا می‌شوند. مثلاً استرین و گارسیا بنگوچی (۲۰۰۱) دلیل آوردند که این تجربه فرد از ورزش بوده است که تعیین می‌کند که آیا شرکت مثبت تلقی می‌شود یا منفی، ماهونی و استاتین (۲۰۰۰) دریافتند که ساختار و محیط فعالیت در تعیین اینکه آیا حضور فرد به پیامدهای مثبت منجر می‌شود یا منفی مهم بوده است. به‌علاوه، توانایی انتقال مهارت‌های یادگرفته شده در ورزش به حوزه‌های دیگر، شاید مهم‌ترین گام در کسب بالاترین پیامد مشارکت در ورزش باشد.

توسعه برنامه‌های مهارت در زندگی ورزش محور برای این فرایند مهم است. در قسمت بعد دو برنامه ورزش محور را شرح می‌دهیم که توسط نویسندگانی طراحی شده است که بر تسهیل پیشرفت مثبت جوانان متمرکز هستند. برنامه‌ها به وضوح نقشه‌ای را نشان می‌دهد که چگونه می‌توان مهارت‌ها را بهتر آموزش داد یا چه چیزی برای جوان «درس‌های زندگی» تلقی می‌شود.

نمونه‌هایی از برنامه‌های «مهارت در زندگی» ورزش محور

ورزش‌ها برای افزایش آموزش و تفریح متحد شده‌اند. Super (منظور اتحاد ورزش‌ها برای افزایش آموزش و تفریح است) مجموعه‌ای هم‌سنخ از ۱۸ معیار است که شبیه ورزش‌های کلینیک تدریس می‌شود. شرکت‌کنندگان در سه دسته از فعالیت‌ها شرکت می‌کنند: یادگیری مهارت‌های فیزیکی مرتبط با ورزش خاص؛ یادگیری مهارت‌های زندگی مرتبط با ورزش در کل و بازی در آن ورزش. ساپر بعد از بردن جایزه برنامه پیش به سوی هدف سرمشق قرار گرفت. برنامه گل (GOAL) برنده ۱۹۹۶ جایزه پیشگیری لارولاند است که توسط انجمن ملی بهداشت روحی اعطا شد. هم‌چنین، مورد تقدیر وزارت خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا قرار گرفت.

شرح ۱۸ معیار در جدول ۱ است. هر معیار یا کارگاه حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. برای شرح مفصل چارچوب ذهنی ساپر، خوانندگان به دانش رجوع کنند (۱۹۹۶ و ۱۹۹۳). برنامه ساپر به همراه چند ورزش از جمله بسکتبال، فوتبال، گلف، راگی و والیبال انجام شده است.

دانش‌آموزان قهرمان به عنوان راهنمایان و مربیان به جوان‌تر تعلیم می‌دهند که در دوره آموزشی شرکت می‌کنند. یک قسمت

است که توسط مائوری‌های نیوزیلند برای مائوری‌های نیوزیلند طراحی شده است. این برنامه از زبان و فرهنگ مائوری در ایجاد، اجرا و ارزیابی برنامه استفاده کرد. این روش به «تحقیق مائوری کوپاپا» معروف بود و به سبک‌های تحقیق و آموزش ترجیحی مائوری اختصاص دارد. چندین برنامه ورزش محور جدید پیشرفت نتایج ورزشی در میان مائوری نیوزیلند را تسهیل کرده است، اما برنامه هوکو ویتو در جست‌وجوی استفاده از ورزش برای تدریس مهارت‌های زندگی مثل تصمیم‌گیری، مدیریت زمان، نظم مربوط به وظیفه و دستیابی به هدف است. چون مائوری‌ها، به‌ویژه مائوری‌های نوجوان، از گذشته موفقیت علمی را محدود کرده است، بسیار در نیروی کار چندان آموزش ندیده‌اند، و انطباق زیادی با سوء استعمال مواد و الکل دارند، برنامه هوکو ویتو عقب‌مانده ظاهر شد. به‌علاوه، آمار بهداشت نشان داد که بهداشت مائوری‌ها در مقایسه با غیر مائوری‌ها به میزان بالاتری در حال زوال بود. اکنون درباره آموزش مهارت‌های زندگی از طریق ورزش از دیدگاه بومی مطالب کمی موجود است. برخی تحقیقات نشان داده بود که برنامه‌های میانجی‌گری برای نوجوان مائوری نیازمند روش متفاوتی است، چون برنامه‌های متداول مبتنی بر نمونه‌های فرهنگی غیر مائوری اغلب با افراد مائوری سازگاری ضعیفی دارند. برای بسیاری از مائوری‌ها، دستیابی ورزشی منبع غرور قابل قبول و شخصیت اجتماعی است. رسیدن به حوزه قدرت طبیعی و ایجاد برنامه حول این ویژگی‌ها، راهی برای اتصال به فرهنگ بود.

با این حال، صرفاً طراحی برنامه نیست که آن را بی‌نظیر می‌سازد، بلکه پیشرفت نیز مؤثر است. از مائوری‌ها به عنوان شرکای فعال در تولید برنامه یاد می‌شود که در جامعه‌شان معتبر است. همانند روش بومی برای آموزش و میانجی‌گری، کائوپاپا مائوری نیاز به هر مداخله‌ای را مشخص می‌کند که باید با مائوری آغاز، تعیین و از لحاظ دیدگاه مائوری ارزیابی شود.

در برنامه هوکو ویتو حفظ ایدئولوژی‌های اجدادی مائوری و آفرانه‌های اجتماعی بسیار مهم بود. علاوه بر استفاده از روش یادگیری ترجیحی مائوری، چند مفهوم مهم فرهنگی اتخاذ شدند که بدین شرحند: کانه‌هی کیتی (به جای ایمیل یا تماس تلفنی برای سازمان دادن مشارکت، چهره به چهره ملاقات می‌کند)، ماناکی کی ت تانگاتا (تهیه هزینه سفر برای موردی چون غذا و نظارت شرکت کنندگان در سنین مدرسه)، کاپوتاکاهیاتا مانا اتی تانگاتا (تضمین احترام مناسب به شرکت کنندگان و اهمیت گرفتن رضایت‌نامه)، کاپوای ماهاکا (تقسیم تمام اطلاعات با شرکت کنندگان بنابراین جمع قادر می‌شود تا بهره مستقیم ببرد)، و توکانای تینا (دانش آموزان بزرگ‌تر به دانش آموزان کوچک‌تر کمک کنند).

برنامه هوکو ویتو شامل ده کارگاه دو ساعته بود که توسط

هشت توکانا آموزش داده می‌شد: سال ۱۲ (از ۶) و ۱۳ (از ۷) دانش آموزان دبیرستانی سال آخر به سن بین ۱۶-۱۸ سال. توکانا از دخالت داشتن با برنامه هوکو ویتو بهره می‌برد، اما گیرندگان اصلی برنامه هوکو ویتو ۲۵ تینا بودند: سال ۷ (از ۱) و سال ۸ (از ۲) دانش آموزان کوچک‌تر به سن بین ۱۰ و ۱۳ سال. برنامه هوکو ویتو «مربیان مهارت زندگی» یا کاپواکوواوا را استخدام کرد که توسط هیئت اعتماد رو کوا آرتی پی (RTB) برای آموزش توکانا در ارتباط، مدیریت گروه و آموزش مهارت‌های لازم برای اجرای برنامه هوکو ویتو استخدام شدند. در حالی که، برنامه هوکو ویتو تدریس می‌شد کاپواکوواوا در محل باقی ماند، اما توکانا به آموزش مستقل از مداخله کاپواکوواو تشویق شدند. در کل ۱۰ جلسه، ورزش هم‌چون وسیله‌ای برای آموزش مهارت‌های زندگی استفاده شد. کارگاه‌ها همگی با استفاده از زبان مائوری و ترجمه انگلیسی نام‌گذاری شدند. اهمیت قرار دادن عنوان مائوری در ابتدا به تینا و توکانا کمک می‌کرد تا مشروعیت زبان مائوری را تشخیص دهند.

برنامه هوکو ویتو در مدرسه‌ای متوسطه توسط وزارت آموزش نیوزیلند اجرا و ارزیابی شد. استدلال آن‌ها این بود که این برنامه عمدتاً برای استفاده از سبک‌ها و پروتکل‌های مائوری از جوانان ترجیحی یادگیری

ورزشکاران موفق لازم است هم پایین گردن (یعنی مهارت‌های جسمی) و هم بالای گردن (یعنی مهارت‌های ذهنیشان) را بالا ببرند

ورزش فعالیت بسیار رایجی برای جوانان و کودکان است، بنابراین پتانسیل زیادی برای افزایش نتایج پیشرفت در حوزه های فراسوی پیشرفت جسمانی و شجاعت قهرمانی ارائه می دهد

بهره ببرد. هرچند وضعیت بهداشتی و آموزشی مائوری در حالت بحرانی باقی می ماند.

برنامه هوکو ویتو در تسهیل تغییرات مثبت در عزت نفس آکادمیک شرکت کنندگان بزرگتر و کوچکتر تا اندازه های موفق بود. یک مربی ارشد گفت: فکر می کنم توکانا کمی بیش تر متمرکز هستند و بیش تر از قبل سؤالاتی در خصوص آموزش دانشگاهی از من می پرسند.

در اجرای برنامه هوکو ویتو هیچ کدام از دانش آموزان شرکت کننده تازه کار از مدرسه متغیر نبودند. به علاوه، پیشرفت هایی در غلبه بر فشار منفی، ایجاد نگرش های مثبت در مورد پیامدهای آینده و یادگیری غلبه بر فشار همسالان وجود داشت. با این حال، پیشرفت های برنامه هوکو ویتو توسط مائوری نوجوان در عزت نفس آکادمیک، تحریک انگیزه برای انجام دادن تکالیف مدرسه، آگاهی از دوره فعالیت و آگاهی از مواد مخدر و الکل اهداف اصلی پروژه باقی ماند.

در مجموع، هدف برنامه هوکو ویتو انجام دادن مهارت های زندگی و ایدئولوژی های کوپاپا مائوری بود. بنابراین میانجی گری مهارت های زندگی بتواند ایجاد شود که تأثیر مائوری نوجوان را اثبات کرد. با این حال، حس خود تعیین گری مهم بود که خود مائوری تعیین کند که کدام برنامه آموزشی با فرهنگ مائوری سازگار است. این اختلاف جزئی از تشکیل روش کوپاپا مائوری به مائوری اجازه داد تا در محیطی باقی بماند که مائوری را اقلیت نمی داند، بلکه به عنوان گروهی هدفمند و معتبر می داند تا مهارت های جدید زندگی را یاد بگیرد.

اجرای برنامه ایده آل

ورزش ها در اصل فعالیت های اصولی با قواعد مشخص و انواع تعاملات بین افراد هستند. البته این ها متفاوت از ورزش عمل می کنند. با این حال، به طور کلی مربی یا شخص ماهر در ورزش هست که مسؤول مدیریت فعالیت باشد. در اصل شرکت کنندگان از دستورات پیروی می کنند و انتظار می رود مهارت ها و شایستگی های لازم را اجرا کنند. بین این ویژگی های استاندارد ورزش، سؤال اساسی این است که چه قدر آموزش مهارت های زندگی باید منسجم باشد؟

اگر برنامه ورزشی برای کمک به نوجوان طراحی شده تا هم ورزش و مهم مهارت های زندگی را یاد بگیرد، آن چه در حوزه قهرمانی یاد گرفته می شود باید قادر به انتقال به محیط های غیرورزشی هم باشد. تعدادی استراتژی هست که می تواند این انتقال را افزایش دهد از جمله: ۱. طراحی شرایط برای افزایش انتقال در آغاز فعالیت، ۲. ایجاد شباهت هایی بین محیط و محیطی که انتقال به آن صورت می گیرد، ۳. ایجاد فرصت هایی برای اجرای انتقال در طول فعالیت، ۴. ایجاد فرصت هایی برای انعکاس تجربه، ۵. داخل کردن همسالانی که به طور موفق فعالیت را اجرا کرده اند، ۶. داخل کردن افراد مهم دیگر در فرایند

یادگیری، ۷. ایجاد دنباله گیری تجارب برای تقویت یادگیری. درباره برنامه های مهارت های زندگی ورزش محور، هر دو دسته مهارت ها باید آموزش داده شود. توپ یا محل ورزش نیست که مهارت های زندگی را آموزش می دهد. ترکیب مشارکت ورزشی با سخنرانی هایی در مورد خطرات الکل و مواد مخدر، مدیریت خشم، و ماندن در مدرسه، ذکر قهرمانان معروف، نیز کافی نیست. اولاً گفتن چه کاری نباید انجام داد برای جوان متداول است. ممکن است پیام آور برای آن ها مهم باشد، اما اغلب پیام تأثیر محدودی دارد. اگر قرار است پیام ها فاش شوند، لازم است بر این که روی چند پیام آور موفق تمرکز کنند مثلاً قدرت شخصیت شان، علاقه عمیق به موفقیت صرف نظر از سختی ها و موانعی که جلوی آن ها قرار می گیرد.

دوم و شاید مهم تر این که لازم است به خاطر آورید که نوجوانان افراد فعالی هستند. تجارب زندگی شان به آن ها یاد می دهد که به جای حرف بهتر است عمل کنند. یک ضرب المثل چینی، فرایند آموزشی ایده آل را بهتر شرح می دهد: «گوش می دهم، فراموش می کنم؛ می بینم به خاطر می آورم و عمل می کنم، می فهمم.»

فرایند اصلی آموزش مهارت، نام آن، توصیف آن و ارائه منطق برای استفاده اش، شرح مهارت کاربردهای صحیح و اشتباه از مهارت را می توان مشاهده کرد و تهیه فرصت هایی برای تمرین نظارتی مهارت با بازتاب مداوم است. هنگام یکپارچه کردن مهارت های زندگی و مهارت های ورزشی، نکات ویژه ای وجود دارد. تهیه انتقال صریح بین دو مورد سودمند است، اما اگر هدف برنامه ترفیع انتقال از یک محیط به محیط دیگر باشد، برخی جداسازی فعالیت لازم است. بعد از آزمون و خطا، ما استنتاج کردیم که اگر دستورالعمل مهارت زندگی به طور مجزا از دستورالعمل ورزش ارائه شود، مهارت های زندگی به سادگی نادیده یا به راحتی فراموش می شوند. اگر دستورالعمل مهارت زندگی کاملاً با دستورالعمل ورزشی یکپارچه شود، درک این که چگونه مهارت های زندگی را می توان خارج از ورزش به کار برد، می تواند برای جوان سخت باشد. در نتیجه طرح دستورالعملی زیر را ایجاد کرده ایم، ابتدا مفهوم کلی مهارت را آموزش می دهیم. به عنوان بخشی از دستورالعمل تأکید می کنیم که ورزشکاران موفق لازم است هم پایین گردن (یعنی مهارت های جسمی) و هم بالای گردن (یعنی مهارت های ذهنی شان) را بالا ببرند. به علاوه مثال هایی را از فعالیت هایی شرح می دهیم که چه قدر مهارت های جسمی و ذهنی می تواند اجرا شود و در محیط های ورزشی بهبود یابد و چه قدر مهارت های ذهنی می تواند در محیط های غیرورزشی اجرا شوند و بهبود یابد. بنابراین، برای ایجاد و به کارگیری مهارت در محیط ورزشی فرصت هایی ایجاد می شود. هم چنین، شرکت کنندگانی داریم که مهارت ها را در حوزه های دیگر زندگی شان به کار می گیرند و در ایجاد طرحی برای انجام دادن این مهارت در حوزه های دیگر به آن ها کمک

می‌کند. نهایتاً شرکت کنندگانی داریم که در اجرای این مهارت‌ها در هر دو محیط هم در طول جلسه و هم بعد از جلسه موفقیت‌ها و شکست را گزارش می‌دهند.

ارتباط دارد، اما صرفاً مشارکت ارائه مزیت نمی‌کند و کیفیت و اجرای برنامه‌های ورزشی مکانیزم‌های سببی لذت و پیشرفت هستند.

نتیجه‌گیری

این مقاله به این موضوع می‌پردازد که چگونه برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند جایگاهی برای آموزش مهارت‌های زندگی شود. ورزش فعالیت بسیار رایجی برای جوانان و کودکان است، بنابراین پتانسیل زیادی برای افزایش نتایج پیشرفت در حوزه‌های فراسوی پیشرفت مهارت جسمانی و شجاعت قهرمانی ارائه می‌دهد. نکته این است که تلاش باید باهدف باشد. مشارکت اغلب به مزایای پیشرفت

انجام و تمرکز بر مهارت‌های زندگی به‌عنوان بخشی از فعالیت ورزشی پتانسیل زیادی را عرضه می‌کند. با این حال کمبود نسبی برنامه‌ها در تغییر قالب فکری که لازم است با شرکت کنندگان، اولیا و مربیان صورت گیرد مهم است. ورزش نهادی با آداب و رسوم پرسابقه و در حال تغییر است. ورزش «جایی است که کودکان حضور دارند»، به حداکثر پتانسیل فعالیت‌ها برای افزایش مهارت‌های زندگی و تشویق انتقال مهارت‌ها به محیط‌های دیگر نیازمند کار و پیشرفت مداوم است.

جدول ۱

محتوای برنامه کارگاه

شناسایی می‌کنند، یعنی یک گروه رؤیایی که می‌تواند به آن‌ها در دستیابی به اهدافشان کمک کند.

۱۰. **استفاده از صحبت مثبت از خود:** شرکت کنندگان اهمیت شناسایی خودگفتاری، تمایز خودگفتاری مثبت را از منفی و شناسایی جملات خودگفتاری مثبت مرتبط با اهدافشان را یاد می‌گیرند. بنابراین آن‌ها ایجاد جملات مثبت از خود را تمرین می‌کنند.

۱۱. **یادگیری آرامش:** شرکت کنندگان اهمیت آرامش را برای کاهش تنش، و چگونگی تمرکز و عزت‌نفس به‌عنوان ابزارهای یاری‌رسانی به آرامش یاد می‌گیرند.

۱۲. **مدیریت عواطف:** شرکت کنندگان مدیریت عواطف هم در ورزش و هم زندگی را یاد می‌گیرند که آموزش باهوش بودن است آن‌ها روش ۴R (تکرار آرامش، انجام مجدد، آمادگی) را می‌آموزند و تمرین می‌کنند که به انجام دادن تیزهوشی در داخل و خارج ورزش به آن‌ها کمک می‌کند.

۱۳. **ایجاد سبک زندگی سالم:** شرکت کنندگانی شناخت اهمیت سالم بودن را در تمام حوزه‌های زندگی می‌فهمند. هم‌چنین، نحوه ایجاد تغییراتی را که سبک زندگی سالم را تضمین می‌کند و از آن‌ها خواسته می‌شود چنین سبک زندگی را به کار گیرند.

۱۴. **ارزیابی اختلافات:** اختلافات میان افراد گروه را شناسایی و تعیین می‌کنند که کدام یک در رسیدن به اهداف مهم هستند و کدام یک اهمیت ندارند.

۱۵. **داشتن اعتماد و جرأت:** اهمیت باور به خودشان را می‌شناسند که چگونه اعتماد به‌نفس بیش‌تر می‌تواند داشته باشند.

۱۶. **یادگیری تمرکز بر عملکرد شخصی خودشان:** معنای رقابت علیه خود را یاد می‌گیرند و درک می‌کنند که مقابله علیه خود برای رسیدن به برتری شخصی می‌تواند فعالیت را افزایش دهد.

۱۷. **شناسایی و ایجاد توانایی‌های خود:** قدرت‌های شخصی را می‌شناسند و یاد می‌گیرند چگونه از مهارت‌های مرتبط با این قدرت‌ها و مهارت‌های آموخته شده در این برنامه در حوزه‌های دیگر زندگی‌شان استفاده کنند.

۱۸. **تنظیم هدف زندگی:** شرکت کنندگان یاد می‌گیرند که تنظیم هدف یک فعالیت تمام‌مدت است و باری دستیابی طی سه‌ماه بعد دو هدف را تنظیم می‌کنند. یکی مربوط به مدرسه و دیگری مربوط به خانه یا جامعه می‌شود. آن‌ها ارزیابی می‌کنند که آیا این اهداف چهار ویژگی هدف قابل دستیابی را دارند و برای هر هدف نردبان هدف ایجاد می‌کنند.

۱. **ایجاد گروه:** برنامه و رهبران همسالان معرفی می‌شوند. شرکت کنندگان در چند نقش فعالیت دارند که برای افزایش ارتباط و شناخت نقاط قوت و ضعف هم‌دیگر طراحی شده‌اند.

۲. **جرأت برای رؤیاها:** شرکت کنندگان در خصوص اهمیت داشتن رؤیاهایی برای آینده آموزش می‌بینند. بنابراین آن‌ها کار و مدرسه و رؤیاهای ورزشی را شناسایی می‌کنند که برای ۱۰ سال آینده دارند. رهبران هم‌تراز برخی از رؤیاهایشان را با آن‌ها تقسیم می‌کنند.

۳. **تنظیم اهداف (قسمت ۱):** شرکت کنندگان اختلاف بین آمل و اهداف و چگونگی تبدیل رؤیا را به هدف یاد می‌گیرند. آن‌ها افرادی را شناسایی می‌کنند که در دستیابی به اهدافشان آن‌ها را حمایت می‌کنند (پشتیبانان هدف) و افرادی که از دستیابی به اهدافشان مانع آن‌ها می‌شوند (بازدارندگان هدف).

۴. **تنظیم اهداف (قسمت ۲):** شرکت کنندگان چهار ویژگی هدف قابل دستیابی را یاد می‌گیرند. (مثبت بیان شده، برای تنظیم‌گر هدف مهم و ویژه است و تحت کنترل تنظیم‌گر هدف) آن‌ها شناسایی اهدافی را تمرین می‌کنند که برای تنظیم‌گر هدف مهم هستند و اهدافی که مثبت بیان می‌شوند.

۵. **تنظیم هدف (قسمت ۳):** شرکت کنندگان شناسایی اهدافی را تمرین می‌کنند که از دیگری مشخص است که ویژه نیستند و اهدافی که مهارشدنی هستند.

۶. **ایجاد هدف قابل دستیابی:** شرکت کنندگان چهار ویژگی چنین هدفی را برای اهدافشان اجرا می‌کنند. آن‌ها دو هدف ۶ هفته‌ای تنظیم می‌کنند، یکی برای ورزش و دیگری برای هدف شخصی.

۷. **ساخت نردبان هدف:** شرکت کنندگان اهمیت ایجاد طرح‌هایی برای رسیدن به اهداف (به‌نام نردبان هدف) و ایجاد طرح‌هایی برای رسیدن به هدفی را می‌گویند که تنظیم کرده‌اند. ساخت نردبان، قرارگیری هدف در بالای نردبان و شناسایی ۶ پله را برای رسیدن به هدفشان دربر می‌گیرد.

۸. **شناسایی و غلبه بر موانع رسیدن به هدف:** شرکت کنندگان یاد می‌گیرند که چگونه موانع مختلف (مثل استفاده از مواد مخدر، جنجال، بی اعتمادی) می‌تواند آن‌ها را از رسیدن به اهدافشان باز دارد. آن‌ها موانع احتمالی را می‌شناسند و استراتژی حل مسأله به نام استارت (START) برای کمک به غلبه بر موانع را یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند.

۹. **درخواست کمک از دیگران:** شرکت کنندگان اهمیت درخواست حمایت اجتماعی هنگام کاربرد اهداف را یاد می‌گیرند. آن‌ها افرادی را در زندگی‌شان



تأثیر مواد اولیه در کیفیت ساخت تجهیزات ورزشی



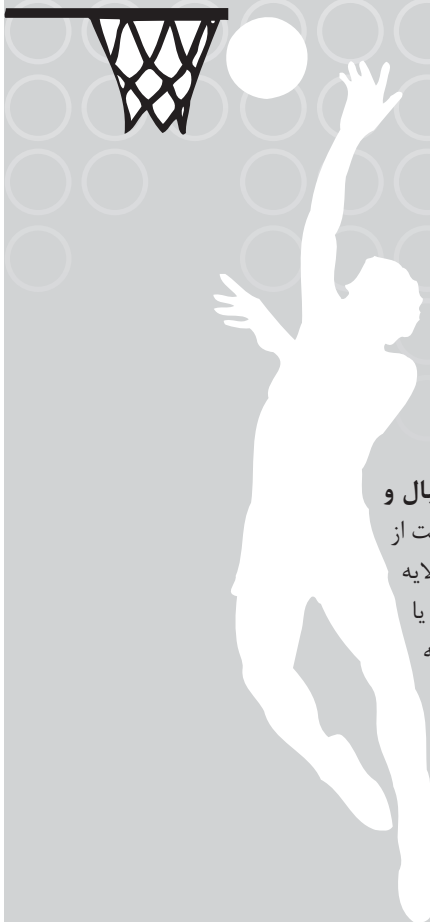
مهندس علیرضا کاشف
دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

اشاره

سازندگان وسایل ورزشی و مهندسان ورزش با تولید مواد اولیه جدید در تلاش برای ایجاد فرصتهایی هستند تا منافع بیش‌تری نصیب خود سازند و ورزشکاران را به اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی امیدوار کنند تا به این وسیله خود و محصولاتشان را در رقابت با بازار منحصربه‌فرد سازند. متأسفانه، در این خصوص انتظارات مصرف‌کنندگان از قبیل افزایش کیفیت اجرای مهارت، راحتی و دوام بیش‌تر به ندرت پایه و اساس مطالعه و تحلیل علمی و مهندسی قرار می‌گیرد. این امر بسیار مهم است که کیفیت وسایل ورزشی به خواص مواد اولیه بستگی دارد. مواد اولیه در کل به پنج دسته، مواد فلزی، مواد پلیمری، مواد کامپوزیتی، مواد سرامیکی و نیمه هادی‌ها تقسیم می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: مواد و ساخت تجهیزات ورزشی





حباب‌هایی با اندازه‌های مختلف دارند.

ب) محافظ دیوارها، دروازه‌های فوتبال و

پایه‌های بسکتبال یا والیبال: برای محافظت از

وسایل ورزشی و دیوارها، می‌توان از روکش دولایه

از جنس پی‌وی‌سی استفاده کرد. پی‌وی‌سی، یا

پلی‌وینیل کلراید، پلاستیکی سخت است که

به وسیله افزودن روان‌کننده‌ها نرم می‌شود.

برای استفاده از این ماده باید افزودنی‌هایی به

آن اضافه شود. این ماده معمولاً سریع آتش

می‌گیرد، به همین دلیل باید در تولید آن‌ها

افزودنی‌هایی تأخیر اندازنده آتش در آن‌ها به

کار برد. مسأله حائز اهمیت دیگر آن است که

چون این پوشش‌ها در محیط باز قرار می‌گیرند،

برای جلوگیری از جذب آب باید از روکش‌های ضدآب

استفاده کرد.

کاربرد دیگر مواد پلیمری در تولید کفش‌های ورزشی

است. تا اواخر دهه ۱۹۶۰، کفش ورزشکاران صرفاً به

کفش‌های پارچه‌ای محدود می‌شد. که شامل کفش‌های

چند منظوره‌ای بود که برای چندین ورزش استفاده می‌شد.

اما متخصصان از نتایج تحقیقات در زمینه بیومکانیک

ورزشی، در جهت معرفی نیازهای ورزشکاران، کفش‌هایی را

برای هر ورزش طراحی کردند. فناوری‌های جدید مواد مختلف

و روش‌هایی متنوع را برای ساخت کفش‌های ورزشی ابداع

کرده است. ساختار کفش و مواد تشکیل دهنده آن بسیار

مورد توجه است. جرم کفش اهمیت بسیاری دارد. کفش‌های

تمرینی وزنی حدود ۳۰۰ گرم را دارا هستند که از پنج

قسمت تشکیل شده است: ۱) لایه بیرونی از جنس لاستیک

۲) لایه میانی از جنس فوم ۳) لایه درونی از جنس فوم با

روکش پارچه‌ای ۴) قالب گرد پاشنه ۵) رویه از جنس پارچه

یا چرم برای لایه خارجی که از جنس لاستیک است که از

ایزومر هیدروکربن‌های غیر اشباع استفاده می‌شود که حالت

مواد فلزی

این دسته از مواد به دو گروه فلزات آهنی و آلایژهای آن

و فلزات غیر آهنی و آلایژهای آن تقسیم می‌شوند. مواد فلزی

عمدتاً رسانای خوبی برای حرارت و الکتریسیته هستند.

اغلب فلزات در دمای معمولی محیط، شکل‌پذیر می‌شوند و

در مقابل واکنش‌های شیمیایی پایداری بسیار بالایی ندارند.

فلزات در موقعیت‌های معمولی ساختار کریستالی دارند. تا

دهه ۱۹۶۰، در اغلب وسایل ورزشی فولاد به کار می‌رفته

است و در دهه ۱۹۹۰، آلومینیوم جایگزین فولاد شد، ولی

امروزه از فلزات خیلی کم‌تر استفاده می‌شود. در مدارس،

فلزات بیش‌تر در تیر دروازه‌های فوتبال، پایه حلقه بسکتبال

و پایه‌های میز پینگ‌پنگ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مواد پلیمری

مواد پلیمری از کنار هم قرار گرفتن تعداد زیادی از

مولکول‌های زنجیره‌ای یا شبکه‌ای بزرگ مواد آلی، متشکل

از کربن و عناصر دیگری مانند هیدروژن، کلر و غیره به وجود

می‌آیند. مواد پلیمری در طبیعت به صورت آزاد وجود ندارند

و از طریق روش‌های شیمیایی و پلیمر کردن منومرهای

گازی شکل به دست می‌آیند. در سال‌های اخیر پلیمرها

در ورزش بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از موارد

استفاده از مواد پلیمری در مدارس، استفاده از آن‌ها در

بخش ایمنی است. ایمنی در مدارس به دو بخش کفپوش‌ها

و ایمنی دیوارها، دروازه‌های فوتبال و پایه‌های بسکتبال یا

والیبال تقسیم می‌شوند:

الف) کفپوش زمین‌های ورزشی: موادی که در

کفپوش‌های مدارس به کار می‌رود، بایستی ویژگی‌های

خاصی داشته باشند. بهترین ماده‌ای که می‌تواند در

کفپوش‌ها مورد استفاده قرار گیرد، فوم‌ها یا اسفنج‌ها

هستند. از فوم‌ها به علت وزن کم و قابلیت فشرده شدن

استفاده می‌شود. ساختار فوم‌های امروزی بی‌نظم است و



برای محافظت از وسایل ورزشی و دیوارها، می‌توان از روکش دولایه از جنس پی‌وی‌سی استفاده کرد

مواد سرامیکی

شامل بخش عمده‌ای از مواد غیرفلزی صنعتی است. مواد سرامیکی استحکام و سختی بالایی دارند. سرامیک‌ها عموماً در مقابل واکنش‌های شیمیایی بسیار پایداری دارند و در دماهای بالا مقاوم هستند. از مواد سرامیکی در مسابقات اتومبیل‌رانی استفاده می‌شود. سرامیک‌ها در خنک‌سازی اتاقک راننده در ماشین‌های مسابقه مؤثرند. هم‌چنین، از مواد سرامیکی در چوب‌های اسکی نیز استفاده می‌شود. این مواد کمک می‌کنند که هم سرعت ورزشکار زیاد شود و هم خواص سطحی چوب‌ها بهبود یابند.

۵) نیمه هادی‌ها

نیمه هادی‌ها موادی‌اند که خصوصیات الکتریکی حد واسط رساناهای الکتریکی و عایق‌ها را دارا هستند. علاوه بر این، ویژگی الکتریکی این مواد کاملاً وابسته به حضور و تمرکز اتم‌های ناخالصی است که این تمرکزها در ناحیه‌ی فضای کوچکی ممکن است کنترل شوند. نیمه‌های امکان ساخت مدار بسته را فراهم ساخته‌اند که در زمینه‌ی الکترونیک پیشرفت چشمگیری داشته است. از این مواد می‌توان در ابزار دقیق، حس‌گرها و میکروکنترلرها در ورزش استفاده کرد.

منابع

۱. تویسرکانی، حسین (۱۳۸۸)، اصول علم مواد
۲. شکوه‌فر، علی (۱۳۸۸)، اصول علم و مهندسی مواد
۳. طهماسبی، پیمان، لیل‌النهار، کریم و خرمی‌مهر، سیامک. «مواد در تجهیزات ورزشی». انتشارات دستان، ۱۳۸۶.
۴. کاشف، مجید. «کفش ورزشی». انتشارات فراه‌تحلیل، ۱۳۸۰.
۵. --- «مطالعات امکان‌سنجی مقدماتی تولید فوم پلی‌اتیلن»، جهاد دانشگاهی واحد صنعتی امیرکبیر، خرداد ۱۳۸۷.

ارتجاعی دارد. نقش لایه‌ی بیرونی عبارت است از: تأمین ثبات و چسبندگی بر سطوح دویدن و جلوگیری از آسیب یا سایش فوم تخت میانی. در این بخش استفاده از مواد مناسب می‌تواند تا حد بسیار مطلوبی از آسیب‌ها در ناحیه‌ی پا جلوگیری کند.

مواد کامپوزیتی (مواد مختلط)

مواد مختلط یا کامپوزیت‌ها به موادی گفته می‌شود که از مخلوط چند ماده (حداقل دو ماده) با خواص متفاوت تشکیل شده باشد. اجزای مواد مختلط از نظر شکل و ترکیب شیمیایی متفاوت است و در یکدیگر حل نمی‌شوند. موادی که در کامپوزیت‌ها به عنوان زمینه و تقویت‌کننده به کار می‌روند، می‌توانند از مواد فلزی، سرامیکی و پلیمری باشند. کامپوزیت‌ها معمولاً استحکام بالا و چگالی پایین دارند. مواد کامپوزیتی در ورزش جایگاه بسیار ویژه‌ای دارند و کامپوزیت‌ها در ساخت تجهیزات ورزشی در تمامی سطوح به کار می‌روند. بیش‌ترین کاربرد این مواد در راکت تنیس، بدمینتون و پینگ‌پنگ است.

راکت‌های تنیس در حدود سال ۱۷۵۰ از چوب گردو یا چوب درخت زبان گنجشک ساخته می‌شدند و رشته‌هایی از جنس پشم گوسفند به عنوان زه در آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. پس از گذشت سال‌ها بررسی، مهندسان و متخصصان توانستند از کامپوزیت‌ها در راکت تنیس استفاده کنند. این راکت‌ها سبک‌تر و مقاوم‌تر از راکت‌های قبلی بودند و هم‌چنین کیفیت ضربه‌ها بهبود پیدا کردند. امروزه، برای قاب راکت تنیس از نانو کامپوزیت‌ها استفاده می‌کنند.

اشاره

براساس یک تلقی افسانه‌ای فرصت‌های یادگیری محدودی در زمین بازی مدرسه وجود دارد. در سرتاسر آمریکا، در لابراتوارهای یادگیری که معمولاً زمین بازی نامیده می‌شوند، اسباب و وسایلی هست که کودکان از آن‌ها بالا می‌روند، سرسره‌بازی می‌کنند، می‌کشند، هل می‌دهند، می‌پرند، فرود می‌آیند و پیچ و تاب می‌خورند. بسیاری از معلمان تربیت بدنی دریافته‌اند که زمین بازی برای کودکان این امکان را فراهم می‌آورد که انرژی اضافی‌شان را مصرف کنند، قدرت، استقامت و تعادل خود را توسعه دهند و اجتماعی شوند. تعداد اندکی از آن‌ها به اهمیت زمین بازی نظیر یک محیط عالی برای یادگیری شناختی پی برده‌اند. بازی فعالیتی سازمان‌یافته است که فرد آزادانه و به‌طور خودانگیخته در آن شرکت می‌کند. زمانی که کودکان مشغول

بازی می‌شوند، یادگیری هدفمند کمی رخ می‌دهد. هیچ برنامه‌درسی وجود ندارد و هدف روزمره یا نتایج یادگیری خاصی از بازی حاصل نمی‌شود. تمامی این موارد ممکن است معلمان تربیت بدنی را متقاعد کند که بازی زمان باارزشی برای تسهیل و توسعه یادگیری حرکتی است، اما در واقع تأثیری بر یادگیری شناختی ندارد. این نتیجه‌گیری اشتباه است. یادگیری تصادفی می‌تواند به تغییر دائمی در رفتار فرد منجر شود؛ یادگیری تصادفی در نتیجه تجربه رخ می‌دهد. یادگیری تصادفی را همانند یادگیری غیرآگاهانه تصور کنید. مطالب زیر بر اصول مکانیکی یادگیری تصادفی تمرکز دارد که در زمین بازی رخ می‌دهد. اصول مکانیک برگرفته از فیزیک هستند و با اجسام، نیروها و حرکت سر و کار دارند.

کلیدواژه‌ها: بیومکانیک، بازی، حرکت و اینرسی

اکتشاف در زمین بازی

فرصتی برای یادگیری تصادفی اصول مکانیک

آموزشی

نویسنده: برایان لیونز
مترجم: علی صمدی

بیومکانیک متناسب با بدن

تصادفی یاد می‌گیرند که این نیروها می‌توانند باعث شروع، تغییر یا متوقف شدن حرکت شوند.

برای افزایش یا کاهش سرعت یا تغییر جهت حرکت یک فرد یا جسم، جرم فرد یا جسم باید شتاب بگیرد (قانون شتاب نیوتن). بدین مفهوم، نیرو کشش یا فشاری است که به‌عنوان عامل ایجاد تغییر یا متوقف کردن حرکت عمل می‌کند. بچه‌هایی که در حال بالا رفتن از نردبان‌ها و طناب‌ها هستند می‌دانند که عضلاتشان برای به حرکت درآوردنشان کشش و فشار اعمال می‌کنند. برای بالا رفتن، آن‌ها باید به کشش ثقل غلبه کنند.

همین نیروی کشش ثقل بچه‌ها را به سمت پایین سرسره می‌کشد و زمانی که سر می‌خورند، اغلب سرعت پایین آمدنشان را با افزایش اصطکاک از طریق مالیدن کف کفش‌های خود به سرسره تنظیم می‌کنند. این اتفاق به کشف دیگری منجر می‌شود. زمانی که پوست بر روی سطح سرسره مالیده می‌شود اصطکاک تولید می‌شود که نه‌تنها سرعت پایین آمدن بر روی سرسره را کم می‌کند، بلکه چنین گرمایی تولید می‌کند که باعث ایجاد سوزش می‌شود. همچنین، اگر به واسطه ناصاف و کهنه بودن سطح سرسره اصطکاک خیلی زیاد باشد، ممکن است تا حد زیادی مانع از سر خوردن شود و ساده‌تر این که سر خوردن مفرح نباشد. بنابراین، تماس اجسام با یکدیگر اصطکاک تولید می‌کند، نیرویی که در مقابل سر خوردن مقاومت ایجاد می‌کند و باعث تولید گرما می‌شود.

کار

کشیدن و هل دادن به انرژی نیازمند است. کودکان یاد می‌گیرند که اگر بازی مدت زیادی ادامه یابد، خسته می‌شوند. بازی نیازمند کار است. کار از طریق ضرب کردن نیرو در مسافت جابه‌جا محاسبه می‌شود. انرژی را می‌توان همانند ظرفیت انجام کار تصور کرد. بنابراین، کودکان کشف می‌کنند که تاب خوردن، دویدن، بالا رفتن و پریدن مداوم در زمین بازی خسته‌کننده است و انجام کار مستلزم مصرف انرژی است. گاهی، انجام دادن کار باعث افزایش اشتها می‌شود. با گذشت زمان، بچه‌ها به تحقیق درمی‌یابند که کار کردن موجب تخلیه انرژی می‌شود و برای بازسازی این انرژی از دست رفته، به مصرف غذا و استراحت کافی نیاز است.

قانون عمل و عکس‌العمل نیوتن

قانون عمل و عکس‌العمل نیوتن می‌گوید که برای هر عملی، عکس‌العملی مساوی، هم‌زمان و درخلاف جهت آن وجود دارد. این قانون را به خوبی در زمین بازی به وسیله نیروی عکس‌العمل زمین می‌توان توضیح داد. هر بار که پا به

بیومکانیک واژه‌ای سهل و ممتنع نیست و تعریف آن با توجه به زمینه مورد بحث و دیدگاه نویسنده متفاوت است. با وجود این منطقی است که بگوییم بیومکانیک بررسی چگونگی ایجاد هماهنگی در سیستم عصبی و عضلانی - اسکلتی، برای تولید نیروهایی است که به اعمال حرکت یا مخالفت در برابر حرکت منجر می‌شود. مطالعه نیروهای بیرونی (جاذبه زمین، مقاومت هوا و آب) و نیروهایی که توسط رقبای ایجاد می‌شوند و اینکه چگونه این نیروها حرکت را تحت تأثیر قرار می‌دهند، همه در حیطه بیومکانیک قرار دارند. زمانی که بزرگسالان درباره بیومکانیک فکر می‌کنند، کتاب‌های ضخیم، مدل‌های آناتومیک، ماشین‌حساب‌ها و تجهیزات آزمایشگاهی در نظرشان مجسم می‌شود. با وجود این، درک واقعی از بیومکانیک در دوران کودکی و حین بازی گروهی در زمین بازی شروع می‌شود. این آگاهی و یادگیری بدون برنامه‌ریزی و اغلب ناآگاهانه است، ولی با این حال رخ می‌دهد. عموماً یادگیری‌ای که حین بازی رخ می‌دهد از نوع یادگیری ضمنی است. واژه‌شناسی بیومکانیک شفاهی است و هیچ مقاله، گزارش یا پروژه مکتوبی درخصوص آن وجود ندارد.

حرکت

حرکت زمانی رخ می‌دهد که افراد با اشیاء وضعیت خود را تغییر دهند یا جابه‌جا شوند. حرکت می‌تواند در یک خط مستقیم (مستقیم‌الخط)، در مسیری منحنی (منحنی‌الخط) یا در یک مسیر دایره‌ای (حرکت چرخشی یا زاویه‌ای) صورت گیرد. حرکت بدون مفهوم نیرو قابل درک نیست. در زمین بازی، کودکان با نیروهایی آشنا می‌شوند که توسط عضلات خودشان، نیروی ثقل و اصطکاک تولید می‌شود. آن‌ها به‌طور

بازی کردن روی تاب، چرخ و فلک، سرسره و الاکلنگ به کودکان کمک می‌کند که قوانین نیوتن را درک کنند. آنها ناآگاهانه اینرسی، شتاب، نیروهای عکس‌العمل زمین و اهرم را تجربه می‌کنند و یاد می‌گیرند و از این علم و آگاهی در جهت کنترل حرکات و پایداری استفاده می‌کنند

کودکان یاد می‌گیرند که انواع مختلفی از حرکت وجود دارد. آنچه که حرکت چرخشی را از حرکت انتقالی، در مثال چرخ و فلک، متمایز می‌کند اتصال به نقطه محوری است

مقابل تغییر در حین حرکت است. بدن یک کودک در حالت استراحت باقی می‌ماند و بدن کودک در حال حرکت تمایل دارد به حرکت خود ادامه دهد، مگر اینکه نیرو یا نیروهایی از خارج بر آن اعمال شود (قانون اینرسی نیوتن). اینرسی در سراسر زمین بازی آشکار و مشهود است.

صندلی تاب بدون حرکت باقی می‌ماند، مگر اینکه یک باد قوی باعث تکان خوردن آن شود یا کودکی بر روی آن بنشیند و اعمال نیرو کند یا شاید کودکی دیگر او را هل دهد. در هر صورت تاب تکان نمی‌خورد مگر اینکه نیرویی از خارج بر آن اعمال شود.

اینرسی زمانی که کودک در حال استراحت است با جرم او و زمانی که در حال حرکت است با اندازه حرکت او (جرم ضربدر تندی) تناسب دارد. زمانی که کودکان یکدیگر را بر روی تاب هل می‌دهند یا چرخ و فلک را می‌چرخانند، متوجه می‌شوند هنگامی که یک کودک بزرگ‌تر روی تاب نشسته یا چندین کودک بر روی چرخ و فلک هستند شروع و توقف حرکت سخت‌تر است.

کودکی که در حال تاب خوردن است، یاد می‌گیرد که کاربرد مداوم نیرو برای ادامه حرکت ضروری نیست. در انتهای فشار «فشار پا» تاب به طور ناگهانی متوقف نمی‌شود، بلکه در مسیر چرخشی به حرکت رو به بالای خود ادامه می‌دهد. تاب تمایل دارد که حرکت خود را حفظ کند. با وجود این، اجسام به طور نامحدود به حرکت خود ادامه نمی‌دهند. اصطکاک و جاذبه (نیروهای بیرونی) باعث کاهش سرعت حرکت جسم و در نهایت به توقف جسم ختم می‌شود. نیروی ثقل تاب را در انتهای قوس متوقف می‌کند، اما کششی نیز در جهت جاذبه زمین اعمال می‌کند که جهت حرکت را معکوس می‌کند و این باعث می‌شود که تاب به حرکت رو به عقب و جلوی خود ادامه دهد. در نهایت، کشش ثقل باعث می‌شود که تاب متوقف شود. اما کودکان یاد می‌گیرند که «فشار دادن» باعث

زمین برخورد می‌کند، زمین نیز نیروی برابری روی پا اعمال می‌کند. زمانی که کودک از روی وسیله‌ای که روی آن ایستاده پایین می‌پرد، با نیروی چشمگیری به زمین برخورد می‌کند. بدن به نوبه خود باید این نیروها را جذب کند. اگر نیروی عکس العمل زمین خیلی زیاد باشد، می‌تواند باعث بروز درد یا آسیب شود.

در صورت امکان، بهتر است که این نیروها در بازه زمانی بیشتری جذب و بین چند مفصل پخش شود. از این‌رو، کودکان درمی‌یابند که پریدن روی سطوح سخت مثل بتن (جایی که شتاب به سرعت کاهش می‌یابد) دردناک و خطرناک است و پرش روی سطوح نرم مانند ماسه (جایی که کاهش شتاب طولانی‌تر بوده و نیروی عکس العمل زمین در بازه زمانی بیشتری پخش می‌شود) راحت‌تر است. کودکان همچنین به اهمیت خم کردن مفصل مچ، زانو و لگن پی می‌برند که می‌تواند بافت‌های پیوندی نیروهای عکس العمل زمین را جذب کنند.

حرکتی که حول محور صورت نمی‌گیرد، حرکت انتقالی نامیده می‌شود، جابه‌جایی مستقیم الخط و منحنی الخط مثال‌هایی از حرکت انتقالی هستند. حرکت چرخشی یا چرخش با وارد کردن نیرو بر جسمی پدید می‌آید که پیرامون نقطه محور محدود است.

کودکان این اصول را در زمین بازی تجربه می‌کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که اگر در جهت خارج از وسیله‌ای که روی آن ایستاده‌اند گام بردارند، جاذبه زمین آن‌ها را مستقیم به پایین خواهد کشید، به عبارت دیگر، آن‌ها حرکت مستقیم الخط را تجربه می‌کنند. اگر از سرسره‌های قوس دار به سمت پایین سر بخورند، در یک مسیر منحنی حرکت کرده و حرکت منحنی الخط را تجربه می‌کنند و زمانی که آن‌ها سوار چرخ و فلک می‌شوند به واسطه وجود محور مرکزی، نقطه چرخش، در مسیری دایره‌ای حرکت می‌کنند.

کودک هم‌چنین یاد می‌گیرد که وقتی حرکتی حول محور صورت می‌گیرد به طور ناگهانی متوقف شود، حرکت چرخشی سریعاً به حرکت انتقالی تبدیل می‌شود و پرت شدن کودک را به بیرون از چرخ و فلک پرتاب می‌کند.

بدین گونه کودکان یاد می‌گیرند که انواع مختلفی از حرکت وجود دارد. آنچه که حرکت چرخشی را از حرکت انتقالی، در مثال چرخ و فلک، متمایز می‌کند اتصال به نقطه محوری است.

اینرسی

حرکت به طور تصادفی رخ نمی‌دهد. اجسام و انسان‌ها اینرسی دارند، ویژگی‌ای که بازتاب تمایل به مقاومت در

پاینداری

اصول مکانیکی بر پایداری حاکم هستند. پایداری فرد یا یک شیء به عوامل متعددی بستگی دارد. جرم/وزن فرد یا شیء با پایداری آن ارتباط مستقیم دارد. مرکز ثقل نقطه‌ای فرضی است که جرم به طور مساوی اطراف آن توزیع شده است که ممکن است داخل بدن فرد یا شیء یا خارج از آن باشد. ارتفاع مطلق و نسبی مرکز ثقل با پایداری ارتباط معکوس دارند. موقعیت مرکز ثقل با توجه به سطح اتکاء کودک یا شیء

بیومکانیک بررسی چگونگی هماهنگی در سیستم عصبی و عضلانی - اسکلتی، برای تولید نیروهایی است که به کنترل حرکت یا مخالفت در برابر حرکت منجر می‌شود

حفظ اینرسی یا افزایش آن می‌شود، به گونه‌ای که اثرات جاذبه را خنثی می‌کند. به بیان دیگر، اصطکاک باعث کند شدن یا توقف حرکت چرخوفلک می‌شود، مگر اینکه کودکان به‌طور متناوب نیرویی را اعمال کنند (برای برقراری مجدد اینرسی) و چرخوفلک سواری کنند.

بالا رفتن از طناب مثال نسبتاً جالبی درباره اصل عمل و عکس‌العمل است. برای بالا رفتن، کودک با دست طناب را به سمت پایین می‌کشد، و با پاها به سمت پایین فشار می‌دهد. بنابراین نیروهایی که در جهت پایین عمل می‌کنند، بدن را به سمت بالا می‌رانند.

اهرم

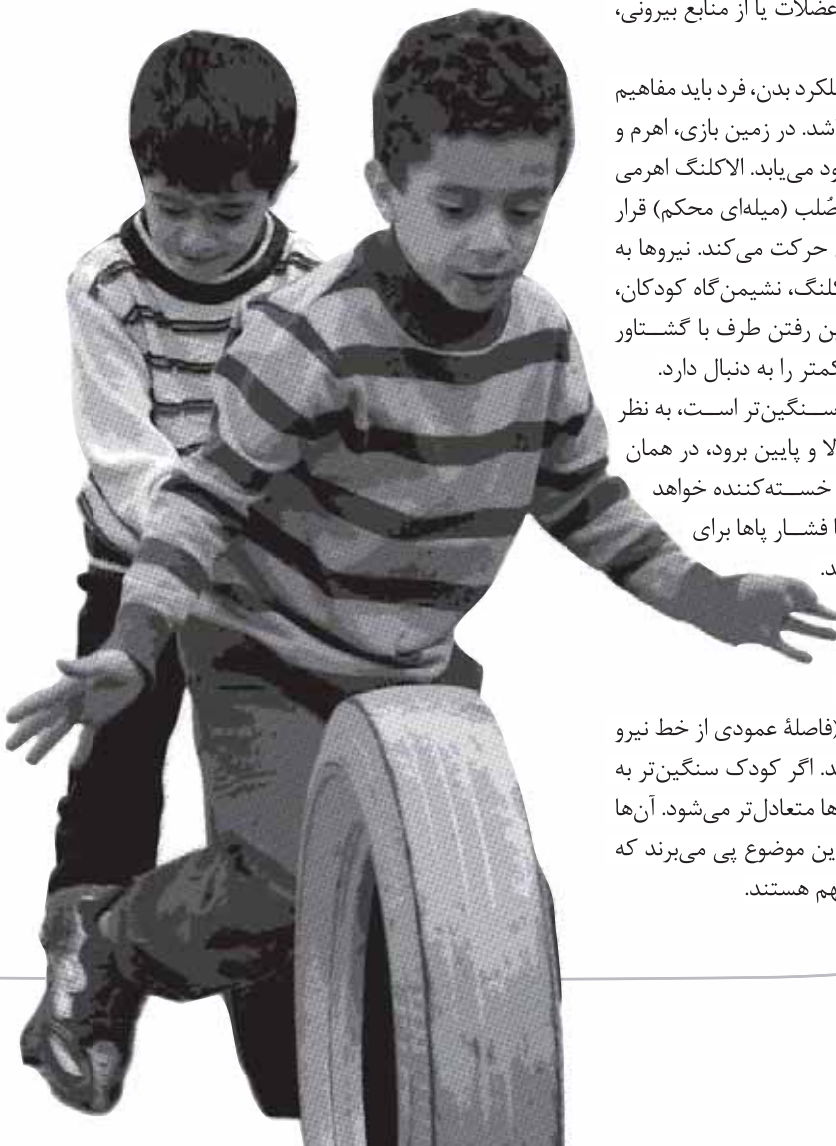
اهرم‌ها ماشین‌های ساده‌ای هستند که از میله‌های محکم و نقطه اتکاء (تکیه‌گاه) تشکیل شده‌اند. زمانی که نیرویی روی میله محکم در فاصله مشخصی از نقطه اتکاء اعمال می‌شود، چرخش رخ می‌دهد و این اثر چرخشی نیروی گشتاور نامیده می‌شود. این مفهوم بسیار مهم است، چون بدن انسان مجموعه‌ای از اهرم‌هاست که در آن استخوان‌ها میله‌های محکم و مفاصل تکیه‌گاه هستند، و نیروهایی که اعمال می‌شوند ممکن است از عضلات یا از منابع بیرونی، مانند ثقل نشأت بگیرند.

برای درک صحیح چگونگی عملکرد بدن، فرد باید مفاهیم اهرم و گشتاور را خوب فهمیده باشد. در زمین بازی، اهرم و گشتاور به زیبایی در الاکلنگ نمود می‌یابد. الاکلنگ اهرمی است که دو صندلی در هر انتهای صلب (میله‌ای محکم) قرار دارد و حول یک تکیه‌گاه مرکزی حرکت می‌کند. نیروها به شکل کشش ثقل بر دو انتهای الاکلنگ، نشیمن‌گاه کودکان، اثر می‌کنند. تقابل گشتاورها پایین رفتن طرف با گشتاور بیشتر و بالا آمدن آنها با گشتاور کمتر را به دنبال دارد.

اغلب، چون یکی از دو کودک سنگین‌تر است، به نظر می‌رسد که الاکلنگ بدون اینکه بالا و پایین برود، در همان وضعیت باقی می‌ماند که خیلی خسته‌کننده خواهد بود. در واقع، کودکان گشتاور را با فشار پاها برای مقابله با کشش ثقل تعدیل می‌کنند.

آنها همچنین یاد می‌گیرند که فاصله نشستن خود با نقطه اتکاء را تغییر دهند؛ بدین

طریق، طول بازوی گشتاور اهرم (فاصله عمودی از خط نیرو تا نقطه چرخش) را تنظیم می‌کنند. اگر کودک سنگین‌تر به مرکز نزدیک‌تر شود، تقابل گشتاورها متعادل‌تر می‌شود. آنها بدون اینکه خود متوجه شوند، به این موضوع پی می‌برند که نیروها و فاصله‌ها در کاربرد اهرم مهم هستند.



شوق و شغف تلاشی می‌کنند که تعادلشان را حفظ کنند، معمولاً دیده می‌شود که بازوهایشان را فعالانه برای تنظیم موقعیت مرکز ثقل به کار می‌گیرند. زمانی که چندین کودک همزمان روی پل هستند، به‌ویژه زمانی که یکی یا چند تا از آن‌ها اقدام به بالا و پایین پریدن می‌کند، عده‌ای که پایداری کم‌تری دارند می‌افتند و کودکانی که دست‌ها و پاهایشان با پل در تماس است با پایین آوردن مرکز ثقل، سطح اتکاء خود را افزایش می‌دهند.

نتیجه‌گیری

در جامعه وابسته به تکنولوژی، کاربرد اصول علمی برای حل مسأله و مهندسی کردن ضروری است. بسیاری از کودکان اصول مکانیکی را مدت‌ها قبل از اینکه برای نخستین بار رسماً در یک کلاس علمی حضور یابند، تجربه می‌کنند. در زمین بازی، آن‌ها حرکات انتقالی و چرخشی و نیروهایی مانند ثقل را تجربه می‌کنند و تلاش می‌کنند تا با اعمال نیرو توسط عضلات به کشش ثقل غلبه کنند. این سعی و تلاش به کار و مصرف کردن انرژی منجر می‌شود. بازی کردن روی تاب، چرخ‌وفلک، سرسره و الاکلنگ به کودکان کمک می‌کند که قوانین نیوتن را درک کنند. آن‌ها ناآگاهانه اینرسی، شتاب، نیروهای عکس‌العمل زمین و اهرم را تجربه می‌کنند و یاد می‌گیرند و از این علم و آگاهی در جهت کنترل حرکات و پایداری استفاده می‌کنند.

کودکان این معلومات را در موقعیتی همراه با سرگرمی می‌آموزند. معلمان کارآمد زمانی که می‌خواهند مفاهیم مشکل و انتزاعی را به دانش‌آموزان منتقل کنند، اغلب تلاش می‌کنند که مباحث تئوری را به تجارب واقعی دانش‌آموزان ربط دهند. معلمان علوم در زمان تدریس اصول مکانیکی ممکن است مثال‌هایی از زمین بازی را مطرح کنند. بیش‌تر دانش‌آموزان با این مفاهیم آشنا هستند، فقط آن‌ها هنوز درباره آن آگاهی ندارند.

نیز در تعیین پایداری خیلی مهم است. تا زمانی که مرکز ثقل در بالای سطح اتکا قرار دارد، فرد یا شیء پایدار خواهد بود. اگر مرکز ثقل خارج از محدوده سطح اتکاء قرار گیرد، فرد یا شیء پایداری خود را از دست می‌دهد.

بیش‌تر زمین‌های بازی شکلی از میله تعادل یا پله‌های معلق را دارند که کودکان از روی آن‌ها رد می‌شوند. میله تعادل ذاتاً پردردسر است. حین رد شدن از روی میله، سطح اتکاء بیش‌تر در یک سطح واحد قرار می‌گیرد. در حالی که هنگام حرکت به جلو یا عقب پاها باید در سطح سهمی (ساجیتال) باقی بمانند. به طوری که یک سطح اتکاء، باریک و جلو به عقب ایجاد می‌شود. اگر فرد سر بخورد (به عبارت دیگر به پهلوی گام بردارد) پاها در سطح عرضی باقی می‌مانند. این حالت موجب قرارگیری سطح اتکاء در یک وضعیت باریک پهلوی به پهلوی می‌شود. کودکان هنگامی که در این حالت‌های سخت قرار می‌گیرند، با نوسان بازوها و چرخش تنه سعی می‌کنند تا مرکز ثقل خود را بالای سطح اتکاء حفظ کنند تا از افتادن از روی میله تعادل جلوگیری کنند. سطح اتکاء کودک به‌طور مداوم روی پل معلق جابه‌جا می‌شود. زمانی که پل به چپ و راست تاب می‌خورد، آن‌ها با خم کردن میچ، زانو و لگن مرکز ثقل خود را پایین می‌آورند. زمانی که کودکان با



بازی فعالیتی سازمان نیافته است که فرد آزادانه و به‌طور خودانگیزه در آن شرکت می‌کند. زمانی که کودکان مشغول بازی می‌شوند یادگیری هدفمند کمی رخ می‌دهد

منبع

Teaching elementary
physical Education
March 2005.

استعدادهای ورزشی در دبیرستان



گزارش

نگاهی به وضعیت ورزش
در دبیرستان کوثر

گزارش: ائلدار محمدزاده صدیق

در گذشته ورزش و تربیت بدنی کم‌تر مورد توجه قرار می‌گرفت، اما این درس از جمله دروسی است که آموزش اصولی آن زیر نظر مربی‌های ورزش تأثیر بسیاری در رشد جسمی و ذهنی دانش‌آموزان خواهد داشت.

زمانی در برخی از مدارس کشور اینگونه تصور می‌شد که زنگ ورزش زنگ تفریح و بی‌کاری و به دنبال توپ دویدن دانش‌آموزان است! اما مطمئناً اینگونه نیست و زنگ ورزش می‌تواند، به آموزش اصولی یکی از رشته‌های ورزشی اختصاص داشته باشد و چه بسیار ورزشکارانی که پایه‌های ورزشی‌شان در همین مدارس از ابتدایی تا دبیرستان شکل می‌گیرد.

به منظور آشنایی با وضعیت ورزش به یکی از مدارس شهر تهران رفتیم و به گفت‌وگویی با مربی‌های ورزش و دانش‌آموزان این مدرسه نشستیم.

علیرضا جهانبخش، پیشکسوت ورزش مدارس تهران و مربی ورزش دبیرستان کوثر از سال ۱۳۷۰ در این دبیرستان مربیگری می‌کند، او در این باره می‌گوید: آن موقع این دبیرستان کم‌تر از ۲۰ دانش‌آموز داشت، حیاط آن بیش‌تر فضای سبز و باغچه بود و زمین بازی وجود نداشت.

او ادامه می‌دهد: کم‌کم آن باغچه را حذف کردیم و زمین فوتبال، والیبال، بسکتبال و بدمینتون درست کردیم. مکانی برای بدنسازی و سالن جدیدی برای تنیس روی میز ساختمیم فعالیت‌های جسمانی پایه دوچرخه، تردمیل، فوتبال دستی برای بچه‌هایی که معلولیت یا ناراحتی قلبی دارند، تدارک دیدیم.

به گفته جهانبخش، هم اکنون از نظر امکانات هیچ مشکلی در این دبیرستان وجود ندارد. او به لزوم شناسایی استعدادها در رشته‌های مختلف ورزشی در مدارس اشاره کرده و می‌گوید: این کار از جمله ضروریات در مدارس است. من سال‌ها این کار را در دبیرستان کوثر انجام دادم. یکی از دانش‌آموزان خوب ما در رشته ورزشی پینگ‌پنگ به تیم ملی رسید.

به گفته جهانبخش جوانان بسیاری از طریق این مدرسه به حد تیم ملی رسیده‌اند. در رشته‌های ورزشی بسکتبال، تنیس روی میز، شنا و شیرجه استعدادهایی را پیدا کردیم و تحویل تیم ملی دادیم.

مجید شیبانی، دبیر ورزش دبیرستان کوثر، متولد ۱۳۴۶ است، او معتقد است که ورزش در دبیرستان کوثر از جایگاه خوبی برخوردار است.

به گفته مجید شیبانی، که از جمله مربی‌های بسکتبال کشوری به شمار می‌آید، مسؤولین دبیرستان برای ورزش اهمیت بسیاری قائل هستند و درس تربیت‌بدنی را جدی می‌گیرند.

به گفته وی، امکانات در این دبیرستان به حد وفور و در تمام زمینه‌های ورزش، نظیر والیبال، فوتبال، بسکتبال، فوتسال، تنیس روی میز، فوتبال دستی و زمین بدمینتون وجود دارد. او به ضرورت آموزش تخصصی رشته‌های ورزشی به دانش‌آموزان اشاره کرده و می‌گوید: در این دبیرستان به هر

یک از بچه‌ها با توجه به علاقه‌شان در هر یک از رشته‌های تخصصی آموزش داده می‌شود.

او در پاسخ به این سوال که وجود امکانات ورزشی در مدارس تا چه میزان در آموزش دانش‌آموزان مؤثر است، می‌گوید: امکانات یکی از پایه‌های اصلی ورزش است. همانطور که حضور دبیر ورزش متخصص در مدرسه لازم است، امکانات نیز باید تخصصی و در حد لازم و کافی باشد. به اعتقاد شیبانی، هم اکنون ورزش و تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده است. او با بیان اینکه وضعیت کنونی، وضعیت ایده‌آلی نیست، توضیح می‌دهد: در گذشته مسابقات آموزشگاهی که برگزار می‌شد در سطح تهران و یا لیگ برتر تهران بود. اما الآن نه مسابقات و نه زنگ‌های ورزش کیفیت لازم را ندارد و من در برخی از مدارس زنگ‌های ورزش را به زنگ تفریح تشبیه می‌کنم.

او معتقد است که هم اکنون ورزش در بعضی از مدارس تنها به عنوان اینکه زنگی به نام ورزش وجود داشته باشد و بچه‌ها بازی کنند، مطرح است در حالی که آموزش اصولی ورزش به دانش‌آموزان نباید فراموش شود.

پای صحبت دانش‌آموزان

شاهین آشتیانی از دانش‌آموزان سابق دبیرستان کوثر است که سه سال مقام اول تنیس روی میز را به همراه این دبیرستان کسب کرده است. او پس از این موفقیت‌ها در سطح استان به تیم ملی دعوت شد و برای انجام مسابقه به چند

کشور خارجی از جمله هندوستان و مجارستان سفر کرد.

شاهین که هم اکنون در دوران خدمت مقدس سربازی به سر می‌برد، هر هفته چند روز به دبیرستان خود سر می‌زند و با بچه‌ها تنیس روی میز کار می‌کند.

او در این باره توضیح می‌دهد: در این مدرسه کلاس فوق‌العاده ورزش و تقویت تنیس روی میز به صورت

به گفته جهانبخش، جوانان بسیاری از طریق این مدرسه به حد تیم ملی رسیده‌اند. در رشته‌های ورزشی بسکتبال، تنیس روی میز، شنا و شیرجه استعدادهایی را پیدا کردیم و تحویل تیم ملی دادیم

آموزش می‌دهد. او امکانات ورزشی این دبیرستان را مفید و مناسب می‌داند.

جعفر بهبهانی، دیگر دانش‌آموز این دبیرستان با بیان اینکه بیش‌تر تنیس روی میز بازی می‌کند، می‌گوید: گاهی اوقات فوتبال، بسکتبال و والیبال نیز بازی می‌کنم. او می‌گوید: مربی تنیس روی میز ما واقعاً حرفه‌ای است و عضو تیم ملی به حساب می‌آید. او می‌گوید: در آینده دوست دارم ورزش تنیس روی میز، فوتبال و تنیس را به طور حرفه‌ای دنبال کنم.

محمد اسلامی، دانش‌آموز سال سوم ریاضی دبیرستان کوثر نیز دربارهٔ زنگ‌های ورزش این دبیرستان می‌گوید: دانش‌آموزان این دبیرستان از مربی‌های ورزش حرفه‌ای برخوردارند و من از این موضوع بسیار خوشحالم.

او در این باره توضیح می‌دهد: از اینکه ورزش‌ها را به صورت اصولی یاد می‌گیرم، بسیار راضی هستم و از مسؤولین ورزش دبیرستان بابت این موضوع بسیار سپاسگزارم.

محمد در زنگ‌های ورزش از امکانات سالن‌های پینگ‌پنگ، تردمیل، فوتبال، والیبال، بسکتبال و بدمینتون استفاده می‌کند.

او از اینکه زیر نظر یکی از پیشکسوتان بزرگ ورزش کشور و یکی از مربی‌های نام‌دار ورزش فعالیت ورزشی می‌کند، بسیار خوشحال است و این موضوع را از شانس‌های دوران تحصیل خود می‌داند.

فوق برنامه برگزار می‌شود. این کلاس سه روز در هفته و هر روز دو ساعت برگزار می‌شود. در طول روزهای هفته در بعضی از ساعت‌های ورزش در کنار دانش‌آموزان هستم و در رشته تخصصی‌ام یعنی تنیس روی میز در کنار مربی‌های این مدرسه با بچه‌ها کار می‌کنم.

او ادامه می‌دهد: آموزش من به صورت اصولی است و برنامهٔ ما نیز کسب مقام اولی در سطح استان و کشوری در سال آتی است.

شاهین آشتیانی دربارهٔ میزان علاقه و اشتیاق در بچه‌ها می‌گوید: بچه‌های امروز توان بسیاری دارند و ورزش بهترین راه برای تخلیه این انرژی سرشار است. دانش‌آموزان از انگیزه و اشتیاق بالایی برخوردارند و این خیلی خوب است، به شرط اینکه، بستر و امکانات لازم فراهم شود.

امیر علی میرزایی، دانش‌آموز کلاس سوم دبیرستان رشته ریاضی، دربارهٔ زنگ ورزش در دبیرستان کوثر می‌گوید: در زنگ‌های ورزش خیلی خوشحالم که زیر نظر یک بسکتبالیست تعلیم می‌بینیم، زیرا خودم هم خیلی به این ورزش علاقه دارم. شایان ذکر است، آقای شیبانی از مربی‌های برجسته بسکتبال هستند. او همیشه تکنیک‌های بسیاری را به ما

بچه‌های امروز توان بسیاری دارند و ورزش بهترین راه برای تخلیه این انرژی سرشار است. دانش‌آموزان از انگیزه و اشتیاق بالایی برخوردارند و این خیلی خوب است، به شرط اینکه، بستر و امکانات لازم فراهم شود

بازی‌های رایانه‌ای و رشد اجتماعی دانش‌آموزان

مقایسه رشد اجتماعی دانش‌آموزان پسر ورزشکار

و بازیکنان بازی‌های رایانه

کاوه رخس بهار

مدیر دبیرستان سرآباد کردستان

سعدی سامی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان

تحلیلی



مقدمه

رفتار اجتماعی پایه و اساس زندگی اجتماعی هر فرد را تشکیل می‌دهد و رشد اجتماعی نیز به نوبه خود می‌تواند سبب اعتلای رشد عقلانی و سایر ابعاد حیاتی فرد شود. منظور از رشد اجتماعی نضج یافتن فرد در شبکه روابط اجتماعی است، به‌طوری که بتواند با افراد جامعه هماهنگ و سازگار باشد. به عبارت دیگر، وقتی فرد را اجتماعی می‌خوانند که نه تنها با دیگران باشد، بلکه با آنان همکاری سازنده و مثبتی را ایفا کند.

کلیدواژه‌ها: بازی‌های یارانه‌ای، رشد اجتماعی و دانش‌آموز

رشد اجتماعی

رشد اجتماعی از مهم‌ترین جنبه‌های وجودی هر شخص است. کودکان بدون رشد اجتماعی و داشتن مهارت‌های لازم قادر نخواهند بود در تعامل اجتماعی با دیگران وظایف خود را انجام دهند. جریان اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های اجتماعی که از لحظه تولد فرد شروع می‌شود، تحت تأثیر عوامل گوناگون و از جمله شرکت در فعالیت‌های ورزشی، قرار می‌گیرد.

که روان‌شناسان تأثیرات مثبت این بازی‌ها را در کمک به هماهنگی بین دست و چشم، رشد کودکان عقب‌افتاده ذهنی، درک بهتر از فضا، حل بهتر مسائل ریاضی، افزایش دایره لغات، و... مؤثر می‌دانند.

بازی‌های رایانه‌ای نیز منابع خوبی برای آموزش و یادگیری هستند و استفاده گروهی از بازی‌های آموزشی تأثیری مثبت در پیشرفت تحصیلی کودکان دارد. از سوی دیگر این بازی‌ها می‌تواند به‌طور غیرمستقیم مهارت‌هایی را به کودک بیاموزد که باعث موفقیت‌های بزرگ کودکان در زمینه‌های شغلی و تجاری شود.

یافته‌ها نشان داده است که کاربرد بازی‌های رایانه‌ای چه به شکل آموزشی و چه سرگرمی، به افزایش رشد ذهنی و تعامل اجتماعی کمک می‌کند. کلویسل^۲ در مطالعه خود بر ۲۰۴ دانش‌آموز ۱۰-۱۴ ساله لندن، به بررسی ارتباط بازی‌های رایانه‌ای با انزوای اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و پرخاشگری در میان نوجوانان پرداخت. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین انزوای اجتماعی با این بازی‌ها ارتباط مستقیم وجود ندارد، ولی بین پرخاشگری و پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای ارتباط مستقیمی موجود است. از سوی دیگر یکی از معایب بازی‌های رایانه‌ای انزوایی و درون‌گرا شدن کودکانی است که مدام با این بازی‌ها سر و کار دارند و البته در جامعه منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می‌شوند. امروزه، بازی‌های رایانه‌ای^۳ جایگزین بازی‌های سنتی شده‌اند.

گلدشتین^۴ پس از بازنگری ادبیات پیشینه تحقیقات، برخی از کاربردهای احتمالی بازی‌های رایانه‌ای را به شرح ذیل گزارش داد: استفاده از بازی‌های رایانه‌ای به‌منظور اندازه‌گیری و ارزیابی عملکرد، استفاده از بازی‌های رایانه‌ای به‌منظور تمرین مهارت‌های ادراکی و شناختی، تنظیم شاخص‌های فیزیولوژیکی و زیستی و پرورش حس تعاون و همکاری و

استفاده از بازی‌های رایانه‌ای به‌منظور سرگرمی. طبق نظریه کراتی بازی برای کودکان و حتی اگر فرصت اجتماعی وجود داشته باشد، غیراجتماعی باقی می‌ماند.

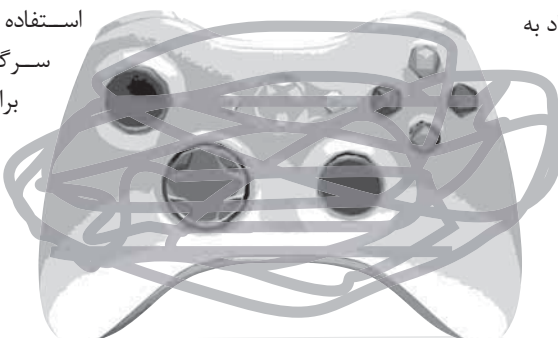
سپینگر در مطالعاتی درخصوص مقایسه رشد اجتماعی دانش‌آموزان مشارکت‌کننده در فعالیت‌های مدرسه با گروه غیرمشارکت‌کننده به این نتیجه رسید که

امروزه، به موازات رشد سریع و روزافزون علوم رایانه‌ای، کم‌تر شاهد ارتباط و تعامل کودکان با هم‌دیگر هستیم، خانه‌ها آپارتمانی شده‌اند و دانش‌آموزان در همه سنین از ورزش محرومند که این مسأله سلامت جسمانی-روانی و رشد اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. استفاده صحیح از بازی‌های رایانه‌ای به رشد و تکامل کودکان کمک می‌کند، ولی در عوض استفاده نادرست از آن موجب رکود علمی و همچنین رشد ناهنجاری‌ها در جامعه می‌شود.

محققان برخی از معایب بازی‌های رایانه‌ای را تقویت حس پرخاشگری، انزوایی، تأثیر منفی در روابط خانوادگی، افت تحصیلی و آسیب‌های جسمانی مانند عوارض بینایی و بصری، عوارض پوستی، ایجاد تهوع و سرگیجه نام می‌برند. از سویی دیگر، رشد اجتماعی که با تعلیم و تربیت عمومی پیوند دارد، در آغاز قرن حاضر به قلمرو تربیت‌بدنی و علوم ورزشی افزوده شده است. به عبارت دیگر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به رشد رفتارهای اجتماعی کودکان کمک کند که لازمه سازگاری آنان با جهان پیرامون و پدیده‌های مختلف محیطی است تا آنان را به سمت معیارهای مقبول و مطلوب اجتماعی سوق دهد. در مقابل، کودکانی که در معرض تجارب حرکتی قرار نمی‌گیرند، احتمال فراگیری مهارت‌های اجتماعی برای آنان کم‌تر است، پس چنان‌چه فرصت تمرین و کسب تجربه برای آنان فراهم نشود، این احتمال وجود دارد که علاقه خود را از دست بدهند و گوشه‌گیر شوند. بازی‌های رایانه‌ای در سال ۱۹۷۲ با پنگ^۱ (یک بازی تنیس روی میز رایانه‌ای) آغاز شد و سپس در نظام سخت‌افزاری و نرم‌افزاری شروع به رشد کرد.

بهبود کیفیت و تنوع بازی‌ها باعث گسترش روزافزون این رسانه در جامعه، خصوصاً در میان نوجوانان شد. با توجه به این‌که این بازی‌ها دومین سرگرمی پس از تلویزیون شناخته شده‌اند، مخالفان آن‌ها با تأکید

بر آثار سوء آن، از جمله اعتیاد به بازی، افزایش حالات خشم و پرخاشگری، صرف پول زیاد برای خرید آن و تأثیرات سوء جسمی و روانی دیگر، خاطرنشان می‌سازند که تأثیر آسیب‌های مذکور بسیار بیش‌تر از مواردی هم‌چون افزایش هماهنگی چشمی-دستی و جنبه‌های مثبت دیگر است. در حالی



یکی از معایب بازی‌های رایانه‌ای، انزوایی و درون‌گرا شدن کودکانی است که مدام با این بازی‌ها سر و کار دارند و البته در جامعه منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می‌شوند. امروزه، بازی‌های رایانه‌ای جایگزین بازی‌های سنتی شده‌اند

فعالیت‌های ورزشی و گروهی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی از جمله مسئولیت‌پذیری، رشد مهارت‌های حل مسئله، بهبود روابط بین فردی، تصمیم‌گیری و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود. الیس^۵ معتقد است که در زمان پرداختن به ورزش‌های گروهی، نقش‌های دوجانبه به‌نحوی واقع‌گرایانه به یک‌دیگر مربوط می‌شوند، و اعتماد به نفس و تسلط بر خودافزایش و احساس ملال و خستگی کاهش می‌یابد. دامونو^۶ فعالیت‌های گروهی ورزشی را در بیان عواطف، خلاقیت، کنجکاوی و خودکنترلی مؤثر می‌داند. نتایج تحقیق آتشی نشان داد که میزان ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار کم‌تر از ناسازگاری‌های اجتماعی دانش‌آموزان غیرورزشکار است.

نتیجه‌گیری

با رشد سریع اینترنت و ارتباطات، دواستد بازی‌های رایانه‌ای به فاصله کوتاهی در ایران رواج یافته است، به‌طوری که امروزه تقریباً همه اوقات فراغت بچه‌ها را به خود اختصاص داده است و متأسفانه، استفاده غلط از آن می‌تواند موجب رکود علمی و همچنین رشد ناهنجاری‌ها در جامعه شود. این بازی‌ها با داشتن محیط گرافیکی و صوتی جذاب و هیجان‌آور به وسیله‌ای جذاب و تفریحی مهم برای دانش‌آموزان درآمده است. قیمت مناسب نیز بر تعداد طرفداران این بازی‌ها افزوده است و این شاید دلیلی قانع‌کننده برای افرادی باشد که به این بازی‌ها می‌پردازند. این مسئله می‌تواند افراد را از پرداختن به فعالیت‌های ورزشی باز دارد. علاوه بر این، این بازی‌ها برای نوجوانان بسیار هیجان‌انگیز است، چون آنان خود بازی را اجرا می‌کنند، در درون محیط بازی قرار می‌گیرند و همراه با سایر شخصیت‌های بازی که طراح برای او تدارک دیده است، درگیر می‌شوند. همین جاذبه و هیجان است که روح و جسم او را مطیع خود می‌سازد و او را به عالمی از تخیلات می‌برد، طوری که خود را محور و قهرمان اصلی ماجرا می‌پندارد. نتایج این پژوهش نشان داد، دانش‌آموزانی که به فعالیت‌های جسمانی اهتمام می‌کنند رشد اجتماعی بالاتری نسبت به دانش‌آموزانی دارند که به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند. نتایج این پژوهش، با یافته‌های سینگر و آتشی هم‌خوانی دارد. آن‌ها در تحقیقات خود نشان دادند که ورزش موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی و مانع از ناسازگاری‌های اجتماعی می‌شود، ولی در عوض نتایج این تحقیق با تحقیقات کلویل و لافتوس هم‌خوانی ندارد. پژوهش کلویل نشان داد که بین انزوای اجتماعی با پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای ارتباط مستقیم وجود ندارد. سینگر شرکت در فعالیت‌های ورزشی و گروهی را باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی از جمله مسئولیت‌پذیری، رشد مهارت‌های حل مسئله، بهبود روابط بین فردی، تصمیم‌گیری و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان دانست. نتایج پژوهش الیس و دامونو بیانگر تأثیر فعالیت‌های ورزشی و گروهی بر رشد اجتماعی دانش‌آموزان است.

که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر، فراهم کردن امکانات ورزشی در محیط مدارس و خارج از آن و محدود کردن دانش‌آموزان در پرداختن بیش از حد به بازی‌های رایانه‌ای از طرف والدین و مسؤولان مدارس جزو الزامات رشد اجتماعی دانش‌آموزان به حساب می‌آید.

پی‌نوشت

1. pong
2. Colwel
3. Computer Games
4. Goldstein
5. Ellis, m.J
6. Damonow

منابع

۱. آتشی، سیدحسین. «بررسی و مقایسه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستانی شهرستان یزد». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده معلم اردبیل ۱۳۷۸.
۲. اصلانخانی، محمدعلی. «تأثیر تربیت‌بدنی و ورزش در رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان». زیور ورزش، نشریه ماهانه اداره تربیت‌بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۹، سال دوم، شماره هشتم.
۳. ایساکس، لاری دی و دیگران، «رشد حرکتی انسان»، مترجم: خلیجی و خواجوی، اراک، دانشگاه اراک، ۱۳۸۴.
۴. بنیاد ملی بازی‌های رایانه. آدرس اینترنتی www.ircg.ir.
۵. شریعتمداری، علی. «جامعه و تعلیم و تربیت»، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۷.
۶. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. «روان‌شناسی رشد»، تهران، انتشارات مؤسسه اطلاعات.
۷. وایتزمن، الیس. «رشد اجتماعی». ترجمه سیمای نظری، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۱.
۸. هیوود، کاتلین. ام «رشد و تکامل حرکتی در طول عمر»، ترجمه مهدی نمازی زاده و محمدعلی اصلانخانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت). چاپ اول، ۱۳۷۷.
9. Anderson CA, Buchman BJ. Effects of violent video games on aggressive behavior, aggression cognition. *Psychology Science* 2001;12:353-59.
11. Damonow, (1983). Social and personality Development.
12. Ellis, m.J (1973). What people people play? Englewood Gliffs, NJ: prentice-Hall.
13. Goldstein, J. (2006). APPLIED RESEARCH IN VIDEO GAMES. J. Goldstein@fss.uu.nl. Utrecht University.
14. Morrison M, Krogman D. A look at mass and computer mediated technologies. *Jounmal of Broadcasting Electronic Media* 2001; 45:135-61.
15. Singer & Singer, D.E. (1980). Imaginative play in preschoolers: some research and theoretical implications. Paper presen teb at the meeting of the American psychological Association, Motreal. school physical education and social action and abilities of pubis of pubic school". Liikunta-ja-tied (Helsinki), 24(5), 246-250.

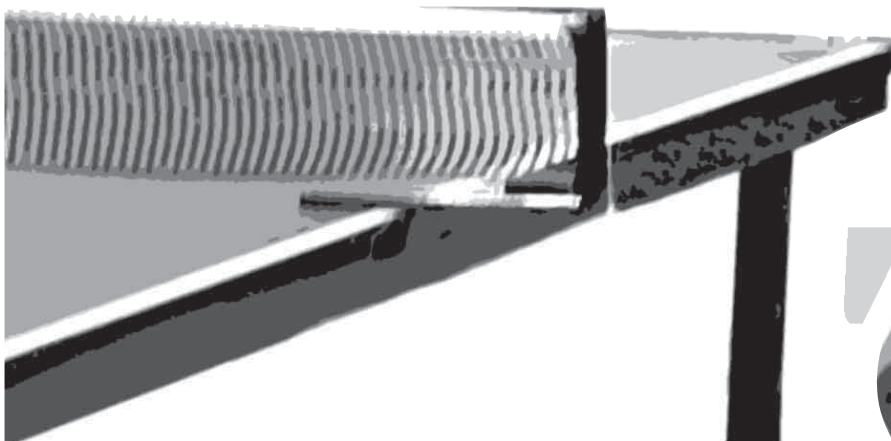
آسیب‌های ورزشی بازیکنان تنیس روی میز

چکیده

در نتیجه افزایش مشارکت، تقاضا و دوره‌های تمرینی فراوان بروز آسیب‌دیدگی‌های بالقوه در رشته تنیس روی میز در همه سطوح ورزشکاران اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. شناسایی عوامل درگیر در به‌کارگیری راهبردهای پیشگیرانه از آسیب برای فعالیت‌های ورزشی در ورزشکاران رشته تنیس روی میز ضروری به نظر می‌رسد. به‌طور کلی تنیس روی میز از نوع ورزش‌های خطر آفرین به‌شمار نمی‌آید، ولی برخی قسمت‌های بدن از جمله کمر بند شانه‌ای، پشت، سینه و مچ پا در معرض آسیب قرار می‌گیرند. بر مبنای داده‌های تحقیقی، عمده‌ترین صدمات در میانه دوره‌های تمرین اتفاق می‌افتد و عمدتاً به بافت‌های عضلانی وارد می‌شود که در پی آن مشکلات تاندون نیز به‌وجود می‌آیند.

کلید واژه‌ها: آسیب‌های ورزشی، تنیس روی میز و بازیکنان.

سعدی سامی
کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان



مقدمه

تنیس روی میز نه تنها ورزش محبوب همه افراد در سراسر دنیا است، بلکه یکی از ورزش‌های سطح بالا در رقابت‌های ورزشی محسوب می‌شود و هم‌چنین به دلیل ریسک‌پذیری کم از ورزش‌های ایده‌آل برای نوجوانان و سالمندان به‌شمار می‌رود. داده‌های آماری آسیب‌های حاد و مزمن ورزش نشان می‌دهد که تنیس روی میز از جمله ورزش‌هایی است که در انتهای فهرست آسیب‌زا قرار دارد. صدمات گزارش شده در تنیس روی میز غیر رقابتی یا تفریحی به‌ندرت اتفاق می‌افتد.

همانند دیگر ورزش‌ها برخی آسیب‌ها مختص تنیس روی میز است.

یافته‌های پزشکی - ورزشی در کنار سایر یافته‌های علمی، برای پیشگیری و برنامه‌های درمانی آسیب‌های ورزشکاران به یاری ورزشکاران و مربیان این رشته ورزشی می‌آیند. برای پیشگیری بهینه، آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی آسیب بافت‌های مختلف حتمی به‌نظر می‌رسد. هم‌چنین، شناسایی نفوذ بارهای اضافی و چگونگی توزیع این بارها، مکانیسم

آسیب‌های ورزشی و واکنش‌های بیومکانیکی بافت‌های بدن برای مقابله و استعمال مفرد از این بارها از اهمیت بسزایی برخوردار است. به‌طور کلی، آسیب‌های ورزشی به آسیب‌های ضربه‌ای^۱ و پرکاری^۲ طبقه‌بندی می‌شوند. آسیب‌های ضربه‌ای در نتیجه رویداد یا حادثه‌ای ویژه اتفاق می‌افتد، از قبیل اسپرین‌ها و دررفتگی‌ها یا آسیب‌هایی که به‌طور تدریجی برای هفته‌ها و ماه‌ها ادامه می‌یابند. نمونه معمولی آسیب‌های پرکاری تاندون آشیل است. بازیکنان در ابتدا درد ناچیزی پس از فرایند تمرین احساس می‌کنند و پرکاری آسیب به‌طور پیشرونده وخیم‌تر می‌شود و متعاقب آن مشکلات جدی‌تری در پی گرم نکردن ناکافی و نامناسب، شکل بدنی نابسند، فرصت‌های تمرینی کم، فرآیند

بازتوانی کوتاه، فاکتورهای آناتومیک، تکنیک‌های ورزشی ناشایسته، کفش‌های نامناسب، تجهیزات حمایتی ناکافی، سطوح تمرینی نامناسب، آسیب‌های قبلی و دیگر مشکلات به‌وجود خواهد آمد. علت آسیب‌های چندجانبه شامل عوامل بیرونی و درونی است. عوامل درونی با خود ورزشکاران در ارتباطند و شامل آسیب‌های قبلی، شکل آناتومیک، سن، رشد، ناهماهنگی تاندون‌های عضلانی، سلامت عمومی، وضعیت تغذیه و ماهیت ژنتیکی آن‌ها است. در حالی که عوامل بیرونی عبارتند از: تمرینات غلط، تجهیزات ناکافی و فاکتورهای محیطی. برخورد با هر یک از این عوامل

تنیس روی میز نه تنها ورزش محبوب همه افراد در سراسر دنیا است، بلکه یکی از ورزش‌های سطح بالا در رقابت‌های ورزشی محسوب می‌شود. هم‌چنین به دلیل ریسک‌پذیری کم، از ورزش‌های ایده‌آل برای نوجوانان و سالمندان به‌شمار می‌رود

در ارزیابی‌های بالینی نیازمند سنجش‌های دقیق به منظور دست یافتن به تشخیص درست برای معالجه آن‌ها است. آگاهی خوب از این عامل و ارزیابی‌های مناسب برای رفع آن‌ها پیش‌نیاز پیشگیری از شماری از آسیب‌ها یا حداقل کاهش شدت بروز آسیب‌ها در بازیکنان تنیس روی میز است. بروز سطوح آسیب باید کاهش یابد و آن با تمرکز بیش‌تر بر سنجش‌های پیشگیرانه به‌دست می‌آید.

حضور در رقابت‌های ورزشی ورزشکاران را در موقعیت‌های آسیب‌زای اجتناب‌ناپذیر در هر

زمان از رقابت قرار می‌دهد. به‌طور سنتی، تنیس روی میز با دامنه پایین بروز آسیب‌ها در ارتباط است. تعداد، توزیع و ماهیت صدمات در تنیس روی میز به سبب گزارش‌های ضعیف از شناسایی صدمات به خوبی تبیین نشده است، اما فقط از این طریق می‌توان دلیل چرایی آسیب‌دیدگی بازیکنان و چگونگی پیشگیری از بروز چنین آسیب‌هایی را بیابیم. تعداد بی‌شماری از آسیب‌ها همان‌طور که انتظار می‌رود، مربوط به کمربند شانه‌ای هستند. بر اساس فشارهای خیلی زیاد کمربند شانه‌ای در بازیکنان تنیس روی میز می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تعداد زیادی از آسیب‌ها در تنیس روی میز در مدت‌زمان کم، ناگهانی و در حرکات سریع به‌ویژه در ضربات فورهند اتفاق می‌افتد. عملکرد

همه‌جانبه عضلات چرخاننده کف دست و ثابت کننده‌های شانه با حرکات اصلی چند وجهی در مهارت‌های تنیس روی میز مزدوج می‌شوند و آسیب‌پذیری پیچیده شانه را به وجود می‌آورند. برنامه‌های توانبخشی

موفق برای آسیب‌های پیچیده شانه بایستی هر فرد و به صورت انفرادی انجام گیرد و هم‌چنین بر مبنای تشخیص دقیق آسیب‌های بافتی و مکانیسم‌های درگیر، نشانه‌های بالینی، مرحله رشد و آسیب‌های مهارت‌های ویژه ورزش مربوطه صورت پذیرد. از آن‌جا که بسیاری از بازیکنان تنیس روی میز فقط درد را در طول اجرای مهارت‌های ویژه تجربه می‌کنند، تست‌های عملکرد طبیعی شانه اغلب برای کاهش درد بازیکنان کافی نیست. بنابراین، تست‌ها باید به منظور

شناسایی وضعیت دردزا با تخمین نیرو، جهت و اندازه فعالیت عضلانی به کار گرفته شود. بسیاری از آسیب‌های ورزشی در طول دوره تمرین اتفاق می‌افتند. بنابراین، انتظار نمی‌رود که تعدادی از عوامل رقابت همانند توجه به حریف، فقدان بازی جوانمردانه، افزایش انگیزتگی که در پی آن ورزشکاران به حد افراد می‌رسند و با جدیت به رقابت می‌پردازند و هم‌چنین توجه به دیگر عوامل مشکل‌ساز باشد که بازیکنان را در موقعیت خطرناک در رقابت قرار می‌دهند. این مسأله جالب توجه است، ممکن است به گرم کردن ناکافی، تمرینات کششی کم قبل از شروع فعالیت و شبیه به آن اشاره کند. سرانجام حتی در رویدادهای مهم از قبیل رقابت‌های جهانی و دیگر رقابت‌های بین‌المللی بدیهی است که برخی از ورزشکاران سطح بالا آگاهی کافی درباره گرم کردن مطلوب و انجام دادن حرکات کششی را برای رقابت ندارند.

بیش‌ترین صدمات در ورزش تنیس روی میز متوجه بافت‌های عضلانی و تاندون است. در ورزش تنیس روی میز، بدن به طرز چشمگیری در تمامی ضربات چرخشی درگیر است که بازیکن اجرا می‌کند. هر عاملی که دامنه حرکت یا کنترل عضلات تنه را کاهش دهد، از انتقال مؤثر نیرو

جلوگیری می‌کند و به آسیب‌های بالقوه و جبران‌ناپذیر منجر می‌شود. برای اجرای ضربات مؤثر همانند سرویس، فلیپ، بک‌هند و دیگر ضربات میج‌های بازیکنان باید انعطاف‌پذیری زیادی داشته باشند. میج به تنهایی

عملکردی پیچیده دارد، این در حالی است که آسیب‌های حاد و مزمن در صفحه رشد استخوان‌ها در این ناحیه مستعد اتفاق می‌افتند. تست قدرت گرفتن (گریپ) ابزاری مفید برای غربالگری و ارزیابی در مدیریت درد مزمن میج درگیر رقابت است. عملکرد و ساختار پیچیده پا و میج پا برای حرکت متنوع پا در بازیکنان تنیس روی میز ضروری به نظر می‌رسند. همانند میج دست، میج پا نیز از عضلات حمایتی کمی برخوردار است و بیش‌تر تحت تأثیر کپسول‌های مفصلی و لیگامنت‌ها

قرار دارد. لیگامنت‌های جانبی و میانی و لیگامنت دلتوئید ساختار حمایتی مفصل میج پا را تشکیل می‌دهند که ساختار دامنه حرکت میج پا را محدود و ثابت می‌کند.

اشتباهات تمرین کردن، رایج‌ترین موارد آسیب‌های پرکاری را تشکیل می‌دهند. این اشتباهات با سرعت خیلی زیاد، شدت، مدت‌زمان یا تکرار فعالیت بازیکنان سروکار دارند. آسیب‌های پرکاری هم‌چنین در افرادی بیش‌تر است که به‌علاوه پس از آسیب به ورزش برمی‌گردند. البته می‌توان به عواملی تکنیکی، بیومکانیکی و انفرادی نیز اشاره کرد. به‌دلیل تعداد زیاد آسیب‌ها در فصل تمرین، ورزشکاران باید به‌قدر کافی با تمرینات مناسب و جلسات تمرین قبل از تمرین و هم‌چنین قبل از بازی‌ها آماده شوند. این تمرین‌ها به آسیب ندیدن ورزشکاران کمک خواهد کرد. تفاوت میان ورزشکاران تنیس روی میز در ساعت‌های مشارکت در جلسات تمرین و آمادگی جسمانی آن‌ها را ملزم می‌کند تا به نکات فوق بیش‌تر توجه کنیم. برخی از ورزشکاران برای مبتلا شدن به آسیب‌های پرکاری بنا به عامل‌های آناتومیک و بیومکانیکی‌شان آمادگی بیش‌تری دارند. عدم تعادل بین قدرت و تعادل مفاصل زمینه را برای

به دلیل، فشارهای خیلی زیاد کمر بند شانه‌ای در بازیکنان تنیس روی میز، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تعداد زیادی از آسیب‌ها در تنیس روی میز در مدت‌زمان کم، ناگهانی و در حرکات سریع به‌ویژه در ضربات فورهند اتفاق می‌افتد

آسیب دیدن ورزشکاران مهیا می‌کند. بازیکنان تنیس روی میز باید در محیط‌های رقابتی و تمرینی سالم برای کاهش خطر آسیب دیدن به فعالیت بپردازند. نتایج شجاع‌الدین و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که

درصد آسیب‌های ورزشی در رشته تنیس روی میز برای اندام تحتانی ۳۹/۲۳، برای اندام فوقانی ۵۳/۵۷ و تنه ۷/۱۴ درصد است.

نتیجه‌گیری

این تحقیق از نوع توصیفی مروری است و بررسی و آشنایی با آسیب‌های ورزشی بازیکنان تنیس روی میز هدف آن را تشکیل می‌دهد. موضوع آسیب‌های ورزشی از مطالعات همه‌گیرشناسی

رایج در بسیاری از کشورها است. نتایج نشان داد که کاربرد اشتباه تکنیک، آسیب‌دیدگی قبلی و گرم کردن نامناسب عوامل ایجاد آسیب در بازیکنان تنیس روی میز هستند. یکی از این عوامل بروز آسیب در ورزشکاران گرم نکردن است. گرم کردن پیش از فعالیت ورزشی فعالیت عضلانی، تاندون‌ها، و بافت همبند شده را بهبود می‌بخشد. همچنین، خون‌رسانی به عضلات و بافت نرم را افزایش می‌دهد. این عوامل میزان بروز آسیب در حین اجرای فعالیت اصلی را کاهش می‌دهد. بنابراین، آموزش شیوه‌های صحیح گرم کردن به ورزشکاران و همچنین توجه هرچه بیشتر مربیان به این موضوع در کاهش و پیشگیری از آسیب‌های ورزش نقش بسیار مهمی دارد. نتایج تحقیق جنرو نشان داد که آموزش به مربیان و ورزشکاران در خصوص گرم کردن می‌تواند، شیوع کشیدگی‌های عضلانی را کاهش دهد و از کاهش انعطاف‌پذیری بازیکنان جلوگیری کند. ورزشکارانی که دوره درمان و استراحت آسیب‌دیدگی قبلی را به خوبی سپری نکرده‌اند، احتمال آسیب‌دیدگی آن‌ها در مراحل بعدی بیش‌تر است. شواهدی محکم وجود دارند مبنی بر این که آسیب قبلی به خصوص همراه با توانبخشی ناکافی ریسکی جدی برای افزایش آسیب می‌چاپد به همراه سایر آسیب‌های یک گروه را تشکیل می‌دهند. بسیاری از

مطالعات قبلی مشخص کرده‌اند که اجرای تمرینات کششی و انعطاف‌ناپذیری در کاهش آسیب‌دیدگی ورزشکاران مؤثر است و کاهش انعطاف‌پذیری زمینه بروز آسیب‌دیدگی را در ورزشکاران فراهم می‌کند. به عبارت

دیگر، اجرا نکردن جلسات تمرینات انعطاف‌پذیری زمینه بروز آسیب را در بازیکنان افزایش می‌دهد. تنیس روی میز از ورزش‌های خطرآفرین به

حساب نمی‌آید، ولی در عین حال لزوم استفاده از تجهیزات مناسب و آموزش به مربیان و ورزشکاران در خصوص بروز آسیب‌ها و اجرای مسائل مربوط به پیشگیری از آسیب‌ها ضروری به نظر می‌رسد تا با به کارگیری این امکانات و استراتژی‌ها زمینه‌های بروز آسیب را در ورزشکاران به حداقل

اشتباهات تمرین کردن رایج‌ترین موارد آسیب‌های پرکاری را تشکیل می‌دهند.

این اشتباهات با سرعت

خیلی زیاد، شدت، مدت زمان

یا تکرار فعالیت بازیکنان

سروکار دارند

ممکن برسانند.

همچنین، وضع قانون نیز می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. طبق ماده ۸ و ۱۱ قانون مدیریت ایمنی و سلامتی کار در کشور انگلیس، کارفرما باید آموزش و اطلاعات لازم را به کارگران و کارکنان خود درباره خطرات احتمالی ناشی از کار آن‌ها و همچنین راه‌های پیشگیری از آسیب را فراهم کند. بر اساس جنبه‌های دیگر این قانون، باشگاه‌های ورزشی موظفند که در خصوص راه‌کارهای پیشگیری از آسیب به مربیان و بازیکنان خود آموزش‌های لازم را بدهند.

پی‌نوشت

1. Trauma
2. Overuse

منابع

۱. شجاع‌الدین، صدرالدین و همکاران. بررسی رابطه بین میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و عوامل آسیب‌زا در دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه پیام نور. «نشریه پژوهش در علوم ورزشی» شماره ۱۹، تابستان ۱۳۸۷، ص ۷۱-۸۳.
2. Alter, M.J. (1996). Science of stretching, USA, Human Kinetics.
3. Brukner, P., & Khan, K. (1997). Clinical sports medicine. Sydney: McGraw-Hill.



رشد می‌کنند، شلوغی، فقر، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده‌رو، ورزش و تفریحات و سایر مکان‌های سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار مبدل می‌سازد. حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه، تفریحات غیرفعال مثل تماشای تلویزیون، در حال افزایش است. نتیجه این تغییرات در زندگی، افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی است. در این کشورها ۷۷ درصد کل مرگ و میرها به دلیل بیماری‌های غیرواگیر اتفاق می‌افتد. این بیماری‌ها در حال افزایش هستند و اثر فزاینده‌ای در سیستم‌های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد می‌گذارند. عوامل اصلی افزایش

اطلاعات اولیه‌ای که از تحقیقات WHO (سازمان بهداشت جهانی) در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد، حاکی از آن است که عدم فعالیت یا زندگی بی‌تحرك یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ - ۸۵ درصد از بالغان، تحرك کافی برای بهبود سلامتی‌شان ندارند. زندگی بی‌تحرك، باعث افزایش تمام علل مرگ و میر می‌شود. خطر بیماری‌های قلب و عروق، دیابت و چاقی را دو برابر می‌کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، استئوپروز، افسردگی و اضطراب می‌شود. در کشورهای در حال توسعه، در شهرهایی که به سرعت

مهناز تسلیمی

دیابت و فعالیت‌های ورزشی

نکات مؤثر در مراقبت از دانش‌آموزان
مبتلا به دیابت در فعالیت ورزشی

انواع بیماری دیابت

به‌طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم‌بندی می‌شود:

نوع ۱

در «دیابت نوع ۱» که ۱۰-۱۵ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می‌دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده انسولین، متوقف می‌شود. به‌همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت، باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به‌صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن «دیابت وابسته به انسولین» نیز می‌گویند. دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به‌وجود می‌آید، لذا به آن «دیابت جوانی» نیز می‌گویند.

نوع ۲

«دیابت نوع ۲» بیش‌تر در افراد بالغ بالای ۳۰ سال و چاق دیده می‌شود که ۸۵-۹۰ درصد کل موارد دیابت را شامل می‌شود. انسولین تولید شده از پانکراس، در این افراد به‌خوبی عمل نمی‌کند. درواقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی‌کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول‌ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است. به این نوع دیابت، «دیابت غیروابسته به انسولین» یا «دیابت بزرگسالان» نیز می‌گویند، زیرا معمولاً افراد بالاتر از ۳۰ سال را مبتلا می‌کند. اما جدیدترین تحقیق به‌عمل آمده نشان می‌دهد که در تعداد زیادی از بچه‌ها هم دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده است.

هر ساله در ایالات متحده ۲ هزار مورد جدید دانش آموز، به این بیماری مبتلا می‌شوند. به نظر می‌رسد که روند دیابت نوع ۲ در بین بچه‌ها و نوجوانان سیاه‌پوست، با سرعت بسیار زیادی در حال افزایش است. بیش از ۱۵ درصد از بیمارانی که پیش از سن ۳۰ سالگی مبتلا به دیابت می‌شوند، تا سن ۴۰ سالگی فوت می‌کنند که میزان آن ۲۰ برابر مرگ‌های معمولی است.

دیابت حاملگی

«دیابت حاملگی» به دیابتی گفته می‌شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می‌یابد. خانم‌های مبتلا به دیابت حاملگی، بعدها در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌گیرند.

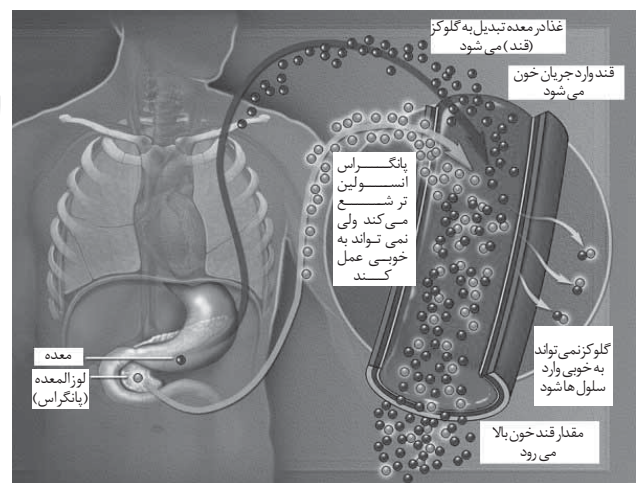
علل پیش‌بینی نشده

از علل متفرقه دیابت، می‌توان به جراحی، داروها (مثل

بی‌سابقه در شمار مبتلایان به دیابت، به‌ویژه در بچه‌ها را می‌توان طبق موارد زیر طبقه‌بندی کرد:

- افزایش چاقی
- کاهش فعالیت فیزیکی
- استعداد ژنتیکی
- عادات تماشای تلویزیون
- بالا بودن میزان جذب مواد غذایی پر کالری
- عدم آگاهی از الگوی تغذیه سالم

کلیدواژه‌ها: دیابت، پیشگیری، انسولین، افت قندخون.



دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است. در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می‌شود. قند از معده، وارد جریان خون می‌شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می‌کند و این هورمون باعث ورود قند از جریان خون به سلول‌های بدن می‌شود. درنتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می‌ماند. ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست وظایف خود را به‌درستی انجام دهد. درنتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی‌تواند به طور مؤثری وارد سلول‌های بدن شود و مقدار آن بالا می‌رود (بالای ۱۱۰). انسولین، هورمونی است که توسط سلول‌های «بتا» واقع در پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است. پانکراس نیز یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. بالا بودن قند خون در درازمدت، باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب می‌شود.

کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

- کاهش فشار خون و در نتیجه مشکلات ناشی از آن در بیماران دیابتی که انسولین مصرف نمی کنند.

درمان

پنج اصل کنترل دیابت عبارت است از: آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین)

اصول پیشگیری

- کاهش میزان چربی و کالری در رژیم غذایی
- کاهش وزن بدن و توده چربی بدن
- افزایش میزان فعالیت جسمانی
- اجتناب از دوره های طولانی مدت بدون فعالیت (مثل تماشای تلویزیون)
- حمایت از اعضای خانواده و کمک کردن به آنها در اصلاح عادات رفتاری و آموزش الگوی تغذیه سالم
در حال حاضر، پیشگیری، تشخیص و مراقبت صحیح در مورد این بیماری دارای اهمیت ویژه ای است. اگر مریبان بهداشت و ورزش در این مورد آگاهی لازم را کسب کنند. در مدیریت این بیماری نقش مهمی را برای دانش آموز بیمار رقم زده اند.

چرا بیماران دیابتی به ورزش نیاز دارند؟

ورزش کردن موجب افزایش تعداد گیرنده های انسولین در این افراد می شود و چنانچه کاهش وزن پیدا کنند، تعداد گیرنده های انسولین در سلول های بدن نیز افزایش می یابد و در نتیجه نظارت را آسان می کند. ورزشکاران به قدرت به دیابت بزرگسالان یا نوع ۲ (دیابت غیروابسته به انسولین) مبتلا می شوند؛ چرا که ورزش و فعالیت جسمانی، به عنوان عامل مهم پیشگیری کننده در دیابت مطرح و مورد قبول است. ورزش منظم، سبب مهار قند خون در بدن می شود؛ زیرا زمان ورزش، قند خون سریع تر به مصرف می رسد. ورزش به کنترل وزن کمک می کند. ورزش و رژیم غذایی در کنار یکدیگر باعث کنترل بهتر دیابت می شود. ورزش سبب بهبود و پیشرفت جریان خون در قلب و ریه ها می شود. در نهایت ورزش کردن احساس بهتری در فرد ایجاد می کند و باعث کاهش فشار عصبی می شود. فواید ورزش در بیماران دیابتی به طور خلاصه شامل موارد زیر است:

- افزایش قدرت ماهیچه ها
- بهبود وضعیت روانی و ایجاد اطمینان و آرامش روحی
برای برخورد با مشکلات
- کنترل وزن و تنظیم اشتها
- افزایش حساسیت نسبت به انسولین، بهبود وضعیت نیاز به انسولین برای مصرف قند خون در عضله
- کاهش میزان چربی خون و عوارض ناشی از آن

افت قند خون

برای جلوگیری از افت قند خون در افراد دیابتی، باید قبل از ورزش، در حین یا بعد از آن غذای بیش تری مصرف کرد و یا دوز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد. در افراد دیابتی که انسولین یا داروهای کاهنده قند خون مصرف می کنند، هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) مشکلی است که با ورزش پیش می آید. این هیپوگلیسمی (Hypogl Ycemia) بیش تر بعد از ورزش اتفاق می افتد، زیرا بعد از ورزش، کبد و ماهیچه به استفاده از گلوکز برای بازسازی گلیکوژن نیاز دارند که این بازسازی ۲۴-۳۰ ساعت طول می کشد. برای جلوگیری از این افت قند خون، باید قبل از ورزش یا در حین یا بعد از آن غذای بیش تری مصرف کرد و یا دوز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد. از طرفی اگر در حالی که قند خون بیش تر از ۲۵۰-۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است، ورزش شروع شود، بر اثر کمبود انسولین هیپوگلیسمی و کتوز رخ می دهد. در این حالت ورزش باید متوقف شود.

اگر یک فرد دیابتی که با انسولین درمان می شود، بیش از حد معمول روزانه، به فعالیت بدنی بپردازد یا ورزش کند، ماهیچه های وی برای تولید انرژی مقدار زیادی قند مصرف



شدت و مدت ورزش

در ورزش‌های خسته‌کننده و پرتحرک، احتمال کاهش قند خون بیش‌تر است.

عضلاتی که در ورزش به کار گرفته می‌شود

برای مثال ورزش فوتبال را در نظر بگیرید. اگر انسولین در پا تزریق شده باشد، افزایش جریان خون در پا هنگام ورزش، باعث می‌شود که انسولین سریع‌تر وارد جریان خون شود و در نتیجه احتمال کاهش میزان قند خون نیز بالا می‌رود. پس در صورت انجام ورزش‌هایی که از پاها بیش‌تر استفاده می‌شود، انسولین باید در دست‌ها تزریق شود.

مدت زمانی که از آخرین وعده غذایی می‌گذرد

اگر مدت زیادی از مصرف وعده غذایی گذشته باشد و دانش‌آموز شروع به فعالیت ورزشی کند، احتمال کاهش میزان قند خون بیش‌تر می‌شود. در نتیجه بهتر است مقدار غذایی را که پیش و پس از ورزش مصرف می‌کند افزایش دهد و یا این که میزان تزریق انسولین را کاهش دهد. در خصوص تغییر میزان مصرف انسولین در هنگام فعالیت بدنی با پزشک او مشورت کنید.

اقدامات پیشگیرانه

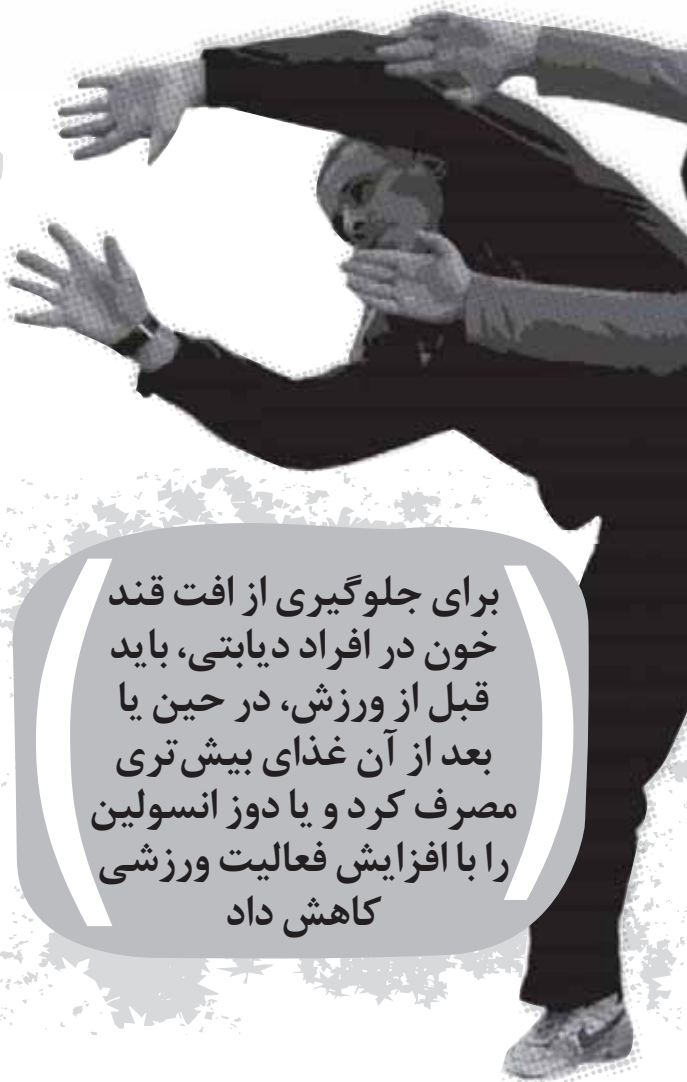
تست قند خون قبل و بعد از ورزش، بسیار کمک می‌کند. به‌ازای هریک ساعت ورزش، به خوردن ۱۵ گرم کربوهیدرات اضافه‌تر قبل یا بعد از ورزش نیاز است. برای ورزش‌های شدیدتر، ممکن است به ۳۰ گرم کربوهیدرات در هر یک ساعت نیاز شود. ورزش با شدت متوسط و مدت کم‌تر از ۳۰ دقیقه ندرتاً احتیاج به مصرف کربوهیدرات یا انسولین اضافه‌تر دارد، ولی با وجود این اگر قند خون از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کم‌تر باشد، مصرف یک وعده غذایی کوچک و کم‌حجم لازم می‌شود.

اغلب برای جلوگیری از هیپوگلیسمی، باید دوز انسولین را مطابقت داد و این تطابق بیش‌تر در ورزشی اهمیت پیدا می‌کند که ۴۵-۶۰ دقیقه طول می‌کشد. در بیش‌تر افراد دیابتی، کاهش متوسط (تقریباً ۲۰-۱۰ درصد) دوز انسولین تزریقی، برای جلوگیری از هیپوگلیسمی کافی است. برای ورزش‌های طولانی‌تر و شدیدتر، در کل دوز انسولین روزانه ممکن است کاهش بیش‌تری نیاز شود.

به‌طور کلی کاهش انسولین برحسب شدت ورزش، به‌ترتیب زیر است:

- ۱۰ درصد برای ورزش یا فعالیت سبک
- ۲۰ درصد برای ورزش یا فعالیت متوسط
- ۳۰-۴۰ درصد برای ورزش یا فعالیت شدید

می‌کنند. در افراد سالم، تولید انسولین در لوزالمعده هنگام ورزش به‌طور اتوماتیک کم می‌شود و درواقع میزان انسولین خون به شدت کاهش می‌یابد. بنابراین یک فرد سالم، هنگام ورزش کردن دچار کاهش قند خون نمی‌شود اما در افرادی که انسولین تزریق می‌کنند، هنگام ورزش، کاهش میزان انسولین به‌طور خودکار صورت نمی‌گیرد، یعنی انسولین تزریق شده، در خون فرد وجود دارد و هنگام ورزش کردن، ماهیچه‌ها برای مصرف انرژی از قند استفاده می‌کنند. پس در یک فرد دیابتی هم‌زمان با فعالیت ورزشی یا پس از آن، سطح قند خون به شدت کاهش می‌یابد و در نتیجه علایم کاهش قند خون در وی ظاهر می‌شود که شامل: لرزش، عرق کردن، سستی زانوها، تپش قلب، رنگ‌پریدگی و اختلال در بینایی است. این افراد بهتر است مقدار غذایی را که پیش و پس از ورزش مصرف می‌کنند افزایش و یا میزان تزریق انسولین را کاهش دهند. در خصوص تغییر میزان مصرف انسولین در هنگام فعالیت بدنی، با پزشک دانش‌آموز مشورت کنید. توجه داشته باشید که احتمال کاهش قند خون هنگام ورزش غیرقابل پیش‌بینی است.



برای جلوگیری از افت قند خون در افراد دیابتی، باید قبل از ورزش، در حین یا بعد از آن غذای بیش‌تری مصرف کرد و یا دوز انسولین را با افزایش فعالیت ورزشی کاهش داد

برحسب مدت ورزش، کاهش دوز انسولین کوتاه اثر به ترتیب زیر است:

- ۳۰ درصد کاهش برای ورزش کمتر از یک ساعت
- ۴۰ درصد کاهش برای ورزش ۱-۲ ساعته
- ۵۰ درصد کاهش برای ورزش ۳ ساعته و بیش تر

اصول مراقبت از دانش آموزان دیابتی

- انتخاب ورزش مورد علاقه
- شروع آهسته فعالیت های ورزشی
- ورزش روزانه
- پوشیدن جوراب های نخی و کفش های مناسب
- بررسی میزان قند خون در صورت امکان، قبل و بعد از انجام فعالیت های ورزشی سنگین
- همراه داشتن غذا برای نگه داشتن قند خون در سطح فعالیت، در طول فعالیت ورزشی
- در صورت مشاهده علائم کاهش قند خون، (لرزش، عرق کردن، سستی زانوها، تپش قلب، ...) موادی مثل آب پرتقال یا هر نوع آب میوه (یک لیوان) و یا یک قطعه آب نبات به او بخورانید و این مشکل را به هیچ عنوان نادیده نگیرید.
- نوشیدن آب و مایعات
- غیرقندی طی ورزش و بعد از آن
- زمانی که دچار درد قفسه سینه یا درد شدید در ناحیه پا شدید، ورزش را متوقف کنید.
- پاهای دانش آموز را قبل و بعد از هر ورزش، از نظر بریدگی ها، قرمزی و تاول بررسی (معاینه) کنید.

- از پیاده روی طولانی و پیمودن مسافت های زیادی که خطر تاول زدن و سایر آسیب ها را به پا افزایش می دهد، خودداری کند.

- به خاطر داشته باشید در هنگام ورزش، به خصوص پیاده روی و دویدن، از کفش های راحت استفاده کند تا احتمال آسیب رساندن به پاها را به حداقل برساند.

- توصیه کنید ورزش را روزانه در ساعت های معین، به ویژه زمانی انجام دهد که سطح قند خون در حداکثر است. بهترین برنامه، نرمش صبحگاهی بعد از صبحانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در فضای آزاد است. باید دانست که حتی انجام سه بار ورزش ۱۰ دقیقه ای در طول روز، به جای یک بار ورزش ۳۰ دقیقه ای، می تواند همان آثار مفید را داشته باشد.

- قبل از برنامه ورزشی، یک غذای سبک مانند یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر میل کند. این عمل در ورزش های

سبک مثل نرمش های کوتاه مدت لازم نیست.

- در صورتی که ورزش بیش از نیم ساعت طول بکشد، خوردن غذایی ساده مثل یک عدد میوه، یک لیوان آب میوه یا یک ساندویچ کوچک ضروری است. انجام ورزش بعد از خوردن غذا مفید است و باعث کاهش هیپو گلیسمی (افزایش قند خون) بعد از غذا (که در دیابت نوع ۲ رایج است) می شود.

- اگر میزان قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، ورزش نکند، زیرا فعالیت ورزشی در این حالت، سبب تشدید افزایش سطح قند خون می شود. انجام ورزش در افرادی که قند خون کنترل شده ندارند، موجب افزایش بیش تر قند خون آنان می شود، زیرا بدون انسولین کافی در بدن، در عضله ای که در حال ورزش است، مصرف قند خون افزایش نمی یابد. علاوه بر آن تولید قند در کبد بالا می رود و باعث وخیم شدن وضعیت دیابت می شود. اما در افرادی که قند خون آن ها از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر کمتر باشد، ورزش منجر به کاهش مطلوب قند خون خواهد شد.

- اگر قند خون دانش آموز کنترل شده نباشد (بالتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد) ورزش نکند.

- چنانچه پیش از شروع ورزش، دچار خستگی، بی علت، کسالت، گیجی، تنگی نفس یا تپش قلب هست، ورزش نکند.

- در صورتی که قصد ورزش های شدید و سنگین دارد، با پزشک مشورت کنید

- پیاده روی، یک تمرین ورزشی

خوب برای شروع فعالیت جسمانی اوست.

- قبل از انجام ورزش، گرم کردن لازم است تا ماهیچه برای فعالیت هوازی آمادگی پیدا کند. به طور ایده آل، در یک ورزش ۳۰-۴۰ دقیقه ای، قسمت هوازی ورزش تقریباً ۲۰ دقیقه باید ادامه یابد.

- در تنهایی ورزش سنگین نکند.

- اطرافیان را از دیابت او مطلع کنید.

- همیشه مواد قندی به همراه داشته باشید.

- توصیه کنید محل تزریق انسولین در سطوحی انجام شود که حرکت در آن کم تر است.

- قبل از شروع فعالیت بدنی باید با پزشک معالج مشورت کنید تا در صورت لزوم، بررسی های لازم از نظر وجود عوارض دیابت مثلاً معاینه ته چشم و یا نوار قلبی صورت بگیرد.

- رعایت بهداشت فردی و پیشگیری از صدمات احتمالی.

- نظارت دقیق دانش آموز حین ورزش.

قبل از انجام ورزش، گرم کردن لازم است تا ماهیچه برای فعالیت هوازی آمادگی پیدا کند. به طور ایده آل، در یک ورزش ۳۰-۴۰ دقیقه ای، قسمت هوازی ورزش تقریباً ۲۰ دقیقه باید ادامه یابد

منابع

- جلی پارک (۲۰۰۲). درس نامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی. مترجم. دکتر شجاعی.
- انتشارات انجمن دیابت ایران.

نقش بازی در درس تربیت بدنی



فرید بهرامی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی
دبیر هنرستان تربیت بدنی المپیک ناحیه ۲ خرم آباد

اشاره

سال‌های کودکی فرصتی فوق‌العاده است تا رویکرد سلامت را در فعالیت‌های بدنی تعقیب کنیم. اگر بچه‌ها با فعالیت‌های بدنی لذت‌بخش در دوران کودکی درگیر باشند، مسلماً در سال‌های جوانی بیش‌تر فعالیت خواهند داشت. متأسفانه، رشد بچه‌هایی که فعالیت کم‌تری دارند، نیز کم است. پایه‌مهارت‌های حرکتی _ بنیادی مانند پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و زدن توپ با پا به‌ندرت در بازی‌های معمولی بچه‌ها اتفاق می‌افتد. اما این سؤال مطرح است که ما چگونه به بچه‌ها کمک کنیم تا فعالیت‌های بدنی هدف‌دار مانند بازی را نظیر یک عادت در زندگی داشته باشند؟ یک راهکار کلیدی برای کمک به سلامتی بچه‌های نوجوان تشویق آن‌ها به شیوه زندگی فعال است. یافتن فعالیت ورزشی سازمان‌دهی شده که بچه‌ها از آن لذت ببرند، بسیار مهم است. در هر صورت فعالیت‌های بدنی بخش مهمی از سلامتی و شیوه شروع یک زندگی سودمند است. ورزش‌های بی‌شمار کلوپی یا سازمان‌یافته‌ای وجود دارند که بچه‌ها به آن‌ها ملحق شوند. اما نباید بچه‌ها را با زور به‌سوی این ورزش‌ها هدایت کرد.

کلیدواژه‌ها: بازی، درس تربیت بدنی و ورزش.

نقش معلم تربیت بدنی

از طرف دیگر ضروری است که مربیان تربیت بدنی در سطوح ابتدایی و پایه مهارت‌های اساسی حرکتی و پایه را به دانش‌آموزان آموزش بدهند تا ترکیب این مهارت‌ها پیش‌زمینه‌ای برای فراگیری سایر مهارت‌های پیشرفته ورزشی در آینده شود. مهارت‌های اساسی حرکتی را می‌توان در قالب بازی‌های گوناگون ایجاد و تقویت کرد. بدون شک کودکان به‌طور طبیعی می‌توانند مطالب بسیاری را از بازی‌های غریزی و هدایت شده فراگیرند. چنین بازی‌هایی غریزی هستند و بنابراین این کودکان به‌طور غریزی می‌توانند راه بروند، بدوند، بپرند، غلت بزنند، تاب بخورند، بچرخند، تعادلشان را حفظ کنند و از پله‌ها بالا بروند. این فعالیت‌ها می‌توانند بهترین اساس تربیت بدنی را برای بچه‌ها تشکیل دهند. البته به شرط آن که مربی بتواند از امکانات موجود بهره‌برداری کند و یک تکنیک درسی را کامل آموزش بدهد تا این فعالیت‌ها به تکرار بی‌ثمر تبدیل نشود و یا طبیعت بی‌هدف بازی دوران شیرخوارگی را در بر نداشته باشد. همچنین، مربیان و معلمان تربیت بدنی باید به شخصیت فردی شاگردان و پیشرفت تربیتی او بر مبنای آمادگی و میزان یادگیری‌اش اهمیت و توجه خاصی داشته باشند. و نیز احتیاجات طبیعی دانش‌آموز را به دقت مورد توجه قرار دهد. احتیاج طبیعی بچه‌ها، کوشش او در راه رسیدن به هدف‌های شخصی است که این کوشش در ساختن و پروراندن و حسن ارتباط او با دیگران اثر قطعی خواهد گذاشت.

لذا هدف اصلی تربیت بدنی، تربیت همه‌جانبه کودکان و نوجوانان از نظر مفید واقع شدن و مسئولیت‌پذیری در جامعه است. بنابراین، بایستی برنامه آموزشی آنان به‌قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان و کودکان بتوانند معلومات و تجربیات لازم را برای رسیدن به این هدف کسب کنند.

نقش ورزش

از کلاس درس بیرون می‌آییم و به زمین ورزش می‌رویم؛ ورزش نه تنها برای رشد سلامتی بدن مفید است، بلکه برای رشد شخصیت نیز سودمند است. اگر ورزش برای رشد شخصیت سودمند باشد، این دلیل محکمی است برای گنجاندن آن در برنامه آموزشی. زیرا آموزش

و پرورش علاوه بر تعلیم و تربیت و رشد شخصیت و اخلاق تأکید می‌کند که در نوجوانان به بازی‌های مسابقه‌ای نظیر بازی‌هایی نگاه می‌شود که سود اجتماعی دارند. این بازی‌ها هم می‌توانند اوقات فراغت را به‌طور کامل پر کنند و هم اندام نوجوان را پرورش دهند، به سلامت جسمانی و روانی آنان منتهی شوند. علاوه بر آن،

ورزش می‌تواند راهی برای گردهمایی مردم باشد که از این طریق فرصت‌هایی مانند عملکرد و پشتیبانی متقابل فراهم می‌آید. وقتی این مزیت‌ها کاملاً درک و فهم شوند، ممکن است ارزش بازی نه تنها برای نوجوانان بلکه برای بزرگسالان نیز شناخته شود.

نقش بازی

وقتی می‌خواهیم تعریفی دقیق از بازی داشته باشیم، می‌بایست در جایگاهی قرار بگیریم که بازی را با توجه به هدف آن تفسیر و تعریف کنیم. لذا با توجه به اهداف بازی تعریف‌هایی به شرح ذیل بیان می‌شود:

۱. **بازی به معنی «لذت بردن»:** در این تعریف بازی فعالیت آزادانه است که فرد به آن می‌پردازد و برای این که از بازی خوشش می‌آید از آن لذت می‌برد.

۲. **بازی به منزله آزاد شدن نیروی اضافی.**

۳. **بازی به عنوان پدیده‌ای فطری و ژنتیکی:** در واقع، بازی نشأت گرفته از غریزه و امیال درونی فرد است.

۴. **بازی وسیله‌ای برای آمادگی فرد برای زندگی در بزرگسالی اوست.** این تعریف بازی را مقدمه کوشش‌های فرد برای آینده خود معرفی می‌کند.

۵. **بازی راهی برای خستگی فرد تعریف شده است.** در واژه‌نامه علوم ورزشی اصطلاح بازی^۱ بدین صورت تعریف شده است:

۱. **بازی نوعی فعالیت بدنی آزاد (بدون سازمان) است که داوطلبانه شروع می‌شود و ادامه و خاتمه می‌یابد.**

۲. **رفتاری ظاهراً بدون نتیجه منطقی که نسبت به خودش درونی است.** در نتیجه آن ممکن است چیزی مادی (نظیر قصری شنی) یا نمادی (نظیر یک شعر) ایجاد شود. به هر حال، این گونه تولیدات دلیل اصلی برای انجام فعالیت نیست. فرد بازی می‌کند تا تغییر حالت و عملی خلاق را تجربه کند. در ورزش، بازی از نظر نظری، عملی تعریف می‌شود که برای لذت بردن از حرکات بدنی صورت می‌گیرد، هر چند که در بازی، برطرف کردن سایر نیازهای اجتماعی، روانی و جسمانی نیز مد نظر بوده و هست.

بازی‌ها و تقسیم‌بندی آن‌ها

در گذشته و حال، براساس عقاید و دیدگاه‌های گوناگون بازی‌ها به شیوه‌های مختلف تقسیم‌بندی شده‌اند، به‌طوری که برخی این بازی‌ها را به بازهای حسی، حرکتی، انفرادی و اجتماعی تقسیم می‌کنند؛ برخی آن‌ها را براساس سازمان بازی‌ها، مانند دایره، ستون، صف و ردیف، بخش

**معلمان تربیت بدنی
باید به شخصیت فردی
شاگردان و پیشرفت
تربیتی او بر مبنای آمادگی
و میزان یادگیری‌اش توجه
خاصی داشته باشند**

بازی‌ها برای ارضای خواسته‌های درونی و اثبات وجودی «هنیت» (تشخیص طلبی) به خصوص در کودکان است

به انتهای گروه خود بروید و منظر
فعالیت هم‌تیمی خود شود.

تأثیر فعالیت‌های جسمی و
به‌طور کلی بازی‌ها بر افراد مورد
نظر:

تاکنون، تحقیقات متعددی
در خصوص بررسی و مطالعه
تأثیرات ورزش و به‌خصوص بازی‌ها بر
افراد شرکت‌کننده در این فعالیت‌ها صورت

گرفته است و می‌گیرد، به‌طوری‌که هر کدام در جنبه‌های
مختلفی به نتایج چشمگیر دست یافته‌اند. در این مبحث سعی
داریم تا به برخی از این اثرگذاری‌ها به‌طور مختصر بپردازیم:
۱. بازی سبب رشد و توسعه جنبه‌های اخلاقی و تربیتی
فرد می‌شود.

۲. بازی سبب رشد اجتماعی فرد می‌شود.
۳. بازی سبب رشد عزت‌نفس در شرکت‌کنندگان می‌شود.
در واقع فعالیت‌های بدنی سبب رشد خودپنداره و عزت‌نفس
در افراد می‌شود. خودپنداره درکی است که ما از خود داریم
و عزت‌نفس حاصل ارزش‌هایی است که ما درباره خودمان در
ذهن‌مان جای دارد و موجب رشد شخصیت فرد می‌شود.
۴. بازی سبب رشد هوش و تکامل ذهنی افراد می‌شود.
۵. بازی سبب رشد و تکامل جسمی افراد می‌شود.

نتیجه‌گیری

در پایان، به بررسی استفاده بهینه از بازی در برنامه
درسی می‌پردازیم. روشن است که مربیان ورزش و معلمان
مدارس ابتدایی بیش‌تر به مسابقه علاقه‌مند هستند. بازی در
مدارس و زندگی روزمره کودکان، نوجوانان و حتی جوانان
بخش عمده‌ای را به خود اختصاص می‌دهد. مربیان ورزش
با جنبه‌های لذت‌بخش و شادی‌آور بازی کاملاً آشنا هستند،
اما هدف آن‌ها از بازی باید فراهم ساختن تجربه‌هایی برای
دانش‌آموزان باشد که به شکل‌های مطلوب‌تر یادگیری
نیز بینجامد. وظیفه مربیان و معلمان ورزش پرداختن به
فعالیت‌هایی است که جنبه بازی داشته باشند و وظیفه دیگر
آن‌ها این است که به دانش‌آموزان کمک کنند تا خود را
کاملاً در آن فعالیت‌ها غرق کنند. مسأله‌ای که پیش می‌آید
میزان سازماندهی کردن بازی از سوی معلم است، یعنی
تا چه اندازه باید الگوهای پایه در راهنمایی بازی کردن به
دانش‌آموزان ارائه شود که به‌طور مشخص برای آشنا کردن
آنان با مهارت‌های بنیادی و پایه (راه رفتن، دویدن و ...) قابل
طراحی باشد.

بخش می‌کنند و برخی بازی‌ها را براساس
بازی‌های حرکتی و مهارتی، بازی‌های
شانسی، بازی‌های تاکتیکی و بازی‌های
گروهی تقسیم می‌کنند. تقسیم‌بندی‌های
زیادی برای بازی‌ها قابل تصور است، اما
آن چه حائز اهمیت است، این است که
می‌باید بازی‌ها را بر پایه ضابطه‌ای خاص
و منطقی تقسیم‌بندی کرد، از این رو،
تقسیم‌بندی جامعی از بازی‌ها در ادامه می‌آید:

بازی‌های فطری قاعده‌یابی

این بازی‌ها سازمان و مقررات خاصی ندارند و بیش‌تر
از آرزوی کودکی برای رسیدن به بزرگسالی نشأت می‌گیرد.
بازی‌ها برای ارضای خواسته‌های درونی و اثبات وجودی
«هنیت» (تشخیص طلبی) به‌خصوص در کودکان است.
معمولاً این بازی‌ها نیز در دوران کودکی انجام می‌گیرند
و کودک غرائزی چون خشم را در رفتارهایی از قبیل
خشمگین شدن، جیغ کشیدن، چنگ زدن و حمله کردن از
خود بروز می‌دهد. در واقع رفتاری تجاوزگرانه از خود نشان
می‌دهد.

بازی‌های مقرراتی

این بازی‌ها برخلاف بازی‌های فطری که به جنبه‌های رفتار
اجتماعی پائین‌تر و ابتدایی‌تر آدمی دلالت دارند به خواسته‌ها و
آرزوهای دوران بزرگسالی فرد معطوف است. این بازی‌ها را به
بازی‌های گروهی و انفرادی تقسیم می‌کنند.

بازی‌های گروهی

این بازی‌ها، همان‌طور که از اسمش پیداست، با حضور
چندین نفر اجرا می‌شوند و معمولاً آن‌ها را به بازی‌های تقلیدی،
رزمی و مسابقه‌ای تقسیم می‌کنند.

بازی‌های انفرادی

این بازی‌ها معمولاً انفرادی اجرا می‌شوند و گاهی به نام
شیرین‌کاری نیز تعریف می‌شوند.

بازی‌های فکری

این بازی‌ها با هدف تحریک قوای فکری انجام می‌گیرند و
موجب تقویت قوای فکری فرد می‌شوند.

بازی‌های امدادی

در این بازی‌ها، کنترل و ساماندهی افراد مورد نظر است و
هر فرد می‌بایست به‌نوبت و به‌ترتیب پس از شرکت در بازی‌ها

منابع

۱. برای بروجنی کاظم، «مقاله ورزش و اوقات فراغت دانش‌آموزان»، مجموعه مقالات چهارمین همایش علمی تربیت‌بدنی و تندرستی، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲، ص ۳۶۱-۳۶۷.
۲. بهرامی فرید و مصطفی بهرامی، «بازی‌های بومی و محلی استان لرستان»، انتشارات سیفا، ۱۳۸۷، ص ۲۱-۲۶.
۳. نبوی محمد و ذکائی محمود، «روش تدریس تربیت‌بدنی در مدارس»، انتشارات سمت، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۸۰، ص ۳-۸.
۴. هی‌وود و کاتلین‌ام، «رشد و تکامل در طول عمر»، مترجم نمازی‌زاده و اصلاخانی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۷، ص ۹۰-۱۰۰.

بازی‌ها گروهی



اشاره

۹. روبه‌رو شدن کودکان و نوجوانان با پیروزی و شکست تا در پیروزی‌ها مغرور و در شکست‌ها مأیوس نشوند.

فواید بازی‌های گروهی

۱. افزایش معلومات عمومی کودکان و نوجوانان
۲. تقویت قدرت همکاری و همفکری کودکان
۳. تقویت قدرت فرماندهی در کودکان
۴. ایجاد قدرت پیروی از مقررات در کودکان
۵. سوق دادن کودکان به نظم و انضباط.

بازی بهترین و مؤثرترین وسیله برای پرورش و شکوفایی تدریجی استعدادهای کودکان و نوجوانان است. کودک و نوجوان، معمولاً از سال‌های اولیه شروع به بازی می‌کنند و به تدریج که سن بالا می‌رود، نوع بازی‌ها و لوازم او تفاوت پیدا می‌کند و اکنون مربیان آموزش و پرورش در سطح جهان به این باور رسیده‌اند که حتی آموزش زبان را به یک کودک باید از طریق بازی انجام داد.

کلیدواژه‌ها: بازی، بازی‌های گروهی.

نام بازی: لی لی امدادی

● اهداف پرورشی: همکاری و تعاون، بهبود سرعت و تعادل و تقویت عضلات پا

● تعداد: ۱۰ تا ۴۰ نفر

● وسایل مورد نیاز: موانع مخروطی

شرح بازی: دانش‌آموزان را در دو گروه مساوی و موازی قرار می‌دهیم. پس از شروع بازی، اولین نفرات گروه‌ها به صورت لی لی حرکت می‌کنند. پس از آن که مانع موجود در خط انتهایی زمین را دور زدند، پای خود را عوض می‌کنند و به صورت لی لی به سوی گروه خود بازمی‌گردند. این بازی به همین ترتیب تا مشخص شدن تیم برنده ادامه می‌یابد.

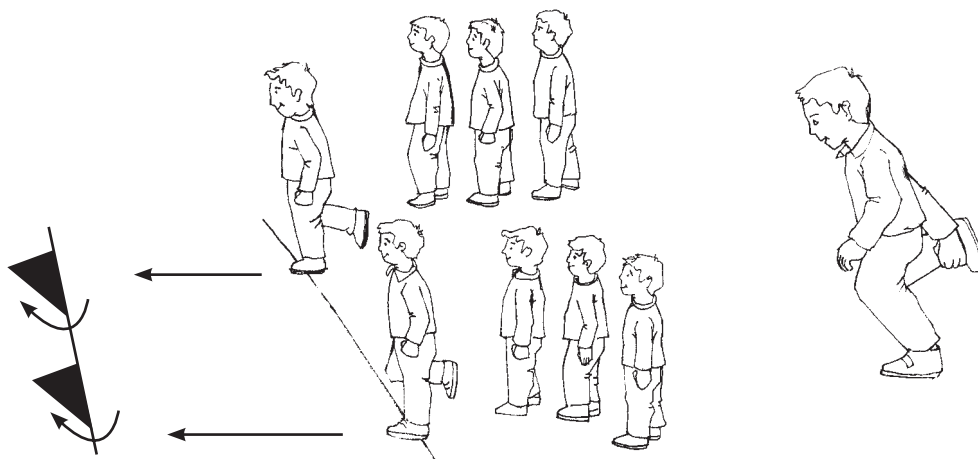
در تغییر شکل بازی مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد درحالی که مچ یک پای خود را در قسمت پشت با دست گرفته است، بازی را انجام دهند.

هدف و منظور از انجام بازی

کودکان در انجام بازی هدف و منظوری جز سرگرمی و تفریح ندارند. ولی مربی در اجرای بازی‌هایی که برای کودکان ترتیب می‌دهد باید هدف معین داشته باشد و در تمام مدت بازی هدف خود را دنبال کند.

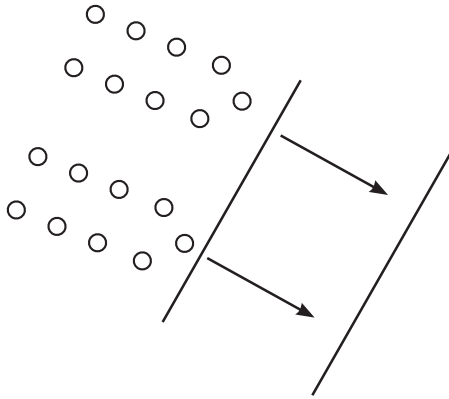
در این جا قسمتی از هدف‌های بازی گروهی را ذکر می‌کنیم:

۱. ایجاد نشاط و شادمانی در کودکان و نوجوانان
۲. سرگرم کردن کودکان و نوجوانان
۳. تقویت اندام و عضلات بدن
۴. تقویت حواس پنجگانه
۵. تقویت هوش و حافظه و فکر
۶. عادت دادن کودکان و نوجوانان به نظم و ترتیب و اطاعت از مقررات
۷. ایجاد رقابت سالم
۸. آشنا کردن کودکان و نوجوانان به تعاون و تشریک مساعی



به عنوان برنده شناخته می‌شود.

باید توجه داشت که مجروحان گروه‌ها تقریباً هم وزن باشند.



نام بازی: بز و برگرد

● اهداف: تقویت همکاری و تعاون، تقویت عضلات پا و دست، تقویت

جسمانی و هماهنگی آن با حواس و...

● شرح بازی: بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و پشت

سر یکدیگر در دو ستون قرار می‌گیرند. با سوت مربی، دو نفر اول هر

گروه به طرف دیواری می‌دوند که روبه‌رویشان است و دستشان را به

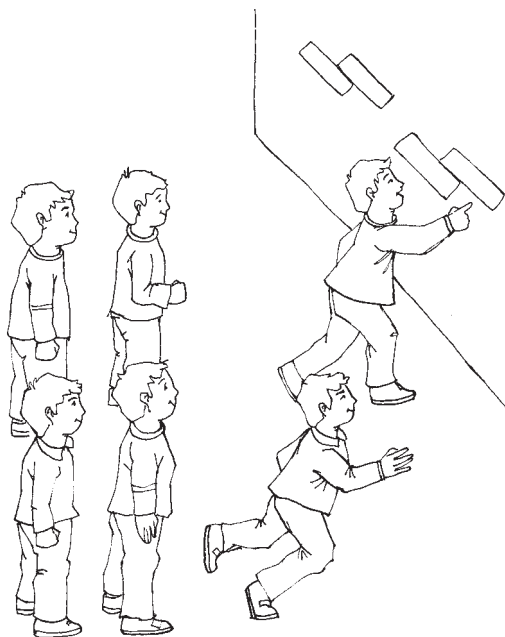
دیوار زده و به سرعت برمی‌گردند.

هر یک از آن‌ها به هنگام برگشت باید دستش را به دست نفر بعدی

گروه خود بزند و بلافاصله در آخر صف بایستد. پس از آن نفرات بعدی

گروه‌ها به همین ترتیب عمل می‌کنند. در پایان، گروهی که زودتر کار

را به پایان رسانده باشد، برنده بازی خواهد بود.



نام بازی: امدادی با ظرف آب

● اهداف: بهبود دقت، هماهنگی اعصاب و عضلات، دقت در دویدن و...

● شرح بازی: بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند و در دو ستون

پشت خط شروع بازی قرار می‌گیرند. با فرمان مربی، نفرات اول هر گروه

با ظرف پرآبی در دست، مسافت تعیین‌شده را می‌دوند و برمی‌گردند و

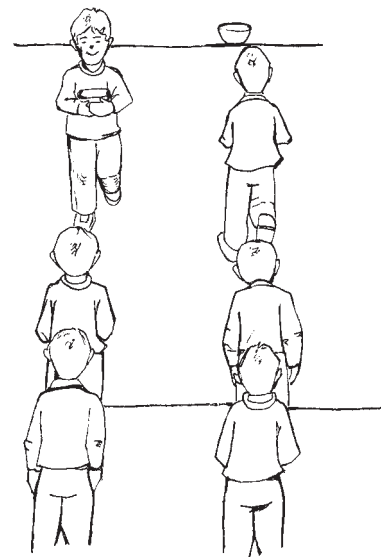
هنگام برگشتن ظرف را به نفر بعدی داده و خود به انتهای ستون رفته

می‌ایستند.

نفرات بعدی نیز به همین ترتیب عمل می‌کنند. در پایان گروهی

که زودتر بازی را تمام کرده باشد و ظرف آن‌ها نیز پرتر باشد، برنده

است.



نام بازی: حمل مجروح

● اهداف پرورشی: پرورش حس همکاری و تعاون، رعایت قوانین و

مقررات، پرورش روحیه کمک به مجروحان و آسیب‌دیدگان و بهبود

سرعت، قدرت، استقامت و تقویت عضلات دست و کتف.

● تعداد بازیکنان: ۲۰ تا ۴۰ نفر

● شرح بازی: بازیکنان در چند گروه مساوی و تقریباً هم‌نیرو

(هم‌بنیه) تقسیم می‌شوند و هر یک از گروه‌ها نیز در دو ستون موازی

مطابق شکل زیر قرار می‌گیرند. در ابتدای ستون‌های هر یک از گروه‌ها

شخصی به عنوان مجروح می‌ایستد. پس از فرمان شروع، اولین نفرات

هر گروه در حالی که یک دست خود را به هم داده‌اند مجروح را روی

دست‌های مزبور می‌نشانند و با سرعت و یا دویدن آرام مجروح را تا خط

انتهایی زمین حمل می‌کنند و آهسته بر زمین می‌گذارند، در بازگشت

دست نفرات دوم گروه خود را جهت ادامه بازی لمس می‌کنند.

دومین نفرات هر گروه با سرعت به سوی مجروح می‌روند و او را به

محل استقرار گروه خود باز می‌گردانند. بازی بدین ترتیب ادامه می‌یابد و

تیمی که در مدت زمان کم‌تری تمامی افراد مجروح خود را حمل کرد



صعود به قلهٔ مدرسه

فعالیت‌های ماجراجویانه
پیشرفت‌دهنده در تربیت بدنی
دورهٔ ابتدایی

نویسنده: برایان کلاکسین
مترجمان: دکتر محسن حلاجی و مرضیه عبداللهی

اشاره

با نگاهی اجمالی به موضوع و عکس‌ها، ممکن است چنین استنباط شود که این مقاله، ارتباط کمی با کار مربی تربیت بدنی و ورزش دارد. اگر وارد این کار نشده بودم، با این برداشت موافق بودم. مدیر فعالی به من پیشنهاد کرد که صعود از دیواره را در مدرسه‌مان توسعه بدهیم. بعد از متقاعد کردن خودم، درخواست او را انجام دادم. پایان کار از باارزش‌ترین جنبه‌های برنامهٔ آموزشی بود. بله، همه می‌توانیم عذر بیاوریم (البته قبول دارم که او مدیری معمولی نبود) اما این کار، امری خطیر است که به‌رغم خطرات احتمالی و محدودیت‌ها واقعاً تعهد یک نفر را در خصوص کیفیت آموزش درس تربیت بدنی نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: ارتفاع، فن حمایت، فن مهار، صعود و ماجراجویی

مقدمه

در شماره قبلی نشریه آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی^۱ در ماه می ۲۰۰۶، فعالیت‌ها و خلاقیت‌های سطح پایین را برای شروع یک درس دو هفته‌ای آموزش ماجراجویی در دوره ابتدایی بیان کردم. در تمام فعالیت‌هایی که در این دو مقاله توصیف شده از دانش‌آموزان پایه سوم تا پنجم در خلال اردوی تابستانی دو هفته‌ای (۱۰ روزه) استفاده شده است. اگر شما آموزش‌های لازم را دیده باشید و امکانات لازم را دارید و همچنین دانش‌آموزانتان آماده هستند، عبور از طناب در ارتفاع هیجان زیادی را به آن‌ها می‌دهد و برای تجربیات یادگیری آن‌ها نیز جالب است. فعالیت در ارتفاع احتمال خطر فزاینده را اضافه می‌کند و یادگیری دانش‌آموزان را در برنامه آموزشی ماجراجویانه بالا می‌برد. به علاوه کار در ارتفاع چالش‌های روانی و بدنی را برای دانش‌آموزان بیش از کار در ارتفاع پایین به دنبال دارد. جدول شماره ۱ ترتیب زمانی درس ۲ هفته‌ای را نشان می‌دهد و این مقاله مربوط به فعالیت‌های روزهای ششم تا دهم است.

رها کردن بچه‌ها در زمین بازی آسیب‌های جسمانی و روانی را در بر دارد که نسبت آن در افراد متفاوت است. ارزیابی آمادگی مهارتی و احساسی

هر کلاس قبل از آغاز کار در ارتفاع در برنامه آموزشی خیلی مهم است. به سمت حرکات در ارتفاع نروید تا زمانی که دانش‌آموزان آمادگی قبول مسئولیت‌های شخصی و اجتماعی، مهارت‌های قابل قبول تشخیص دادن و توانایی کار گروهی، حل مشکل و مهارت‌های برقراری ارتباط را نشان دهند. این مقاله اهداف و فعالیت‌های مناسبی برای آموزش‌های ماجراجویانه در نظر دارد.

روز ششم: مسئولیت‌پذیری اجتماعی

حرکت به سوی کار در ارتفاع، خطر احتمالی و واقعی را افزایش می‌دهد. همین احتمال خطر است که ماجراجویی را از فعالیت‌های دیگر جدا می‌سازد. دانش‌آموزان نیاز دارند به آگاهی از مسئولیت‌هایشان و انتظارات مربیان، زمانی که در ارتفاع هستند و همه باید در خلق تجربه‌ای ایمن شرکت کنند و در تمام مدت زمان فعالیت مسئول باشند.

هر روز را با فعالیت‌های گرم کردن که در هفته اول آورده شده شروع کنید. این کار در سنجیدن آمادگی کلاس در قبول مسئولیت اجتماعی در قبال همسالان کمک می‌کند. اگر شاگردان از لحاظ جسمانی و روانی آماده نبودند هرگز صعود را شروع نکنید.

گرم کردن به شیوه جشن پیتزا^۲

فعالیت جشن پیتزا، فعالیت‌های روزهای ۴ و ۵، حل مشکل و کارگروهی را مرور می‌کند. بچه‌ها را به تیم‌های ۳ - ۴ نفره تقسیم کنید. تیم‌ها را در دایره بزرگی اطراف مرکز حلقه‌ای قرار دهید. هر تیم باید ۳۰-۴۰ سانتی‌متر از حلقه فاصله داشته باشد. برای هر تیم یک حلقه (پیتزا) بسازید. در مرکز حلقه همه وسایل را قرار دهید (توپ‌ها، طناب‌ها، پاکت‌های لوبیا، توپ‌های تنیس و...). هدف از این بازی قرار دادن همه وسایل و نه فقط یکی از آن‌ها در حلقه است. قوانین این فعالیت عبارتند از:

۱. فقط یک وسیله در یک زمان توسط هر دانش‌آموز می‌تواند برداشته شود.
۲. وسایل را پرتاب نکنید.
۳. حلقه پیتزا را احاطه یا مسدود نکنید.

به تیم‌ها یک دقیقه فرصت دهید که قبل از شروع استراتژی خود را مشخص کنند. به بچه‌ها وقت کافی بدهید که بتوانند این کار را به اتمام برسانند. در پایان وقت، کلاس را متوقف کنید و بپرسید که آیا تیمی همه وسیله‌ها را دارد. (هیچ‌کدام نمی‌توانند مگر این‌که این فعالیت را قبلاً انجام داده باشند). قوانین بازی را تکرار کنید و وقت اضافی را برای طراحی استراتژی بدهید. بعد از چندین بار تکرار، شاگردان سؤالاتی را خواهند پرسید، مانند: این‌که می‌توان حلقه پیتزا را تکان داد؟

قوانین را با آن‌ها امتحان کنید. آیا قانونی برای حرکت پیتزا وجود دارد؟

راه‌حل: یک تیم یا شاید همه تیم‌ها نیاز دارند که پیتزای خود را در بالای پیتزای مرکزی قرار دهند تا همه وسایل را در پیتزای خود داشته باشند.

نتیجه: کار با همدیگر به‌عنوان یک کلاس و باعث موفقیت هر تیم می‌شود.

رها کردن بچه‌ها در زمین بازی چالش‌های جسمانی و روانی را در بر دارد که نسبت آن در افراد متفاوت است

درس حمایت

واقعاً نداند که چه باید بکند آن‌ها می‌توانند به جای کوهنورد با بستن یک کیسه تجهیزات به طناب این کار را تمرین کنند.

فراخوانی صعود

ایمنی ابتدائی برای صعود، مسئولیت مأمور امنیت و کاپیتان گروه حمایت (مهار) است. با وجود این ارتباط مؤثر طی فرایند صعود واقعی ضروری است و ترتیب زمانی خاصی وجود دارد. صعودکننده آغازگر است.

کوهنورد: «مراقبان آماده؟»

مراقبان: «آماده!»

کوهنورد: «روی حمایت؟»

گروه مهار (حمایت): «حمایت!»

کوهنورد: آماده صعود.

Blob : گروه مهار (حمایت): «صعودکن!»

طی صعود، کوهنورد می‌تواند درخواست کشش بیش‌تر طناب و یا شل کردن طناب را بکند. برای کشش، گروه حمایت یک قدم از کوهنورد فاصله می‌گیرند و برای شل کردن طناب به سمت کوهنورد حرکت می‌کنند در حالی که کشش روی حلقه‌های طناب حفظ می‌شود. زمانی که کوهنورد از زمین جدا می‌شود، نباید طناب یا حلقه‌ها یک‌باره شل شوند. زمانی که صعود کامل شد، کوهنورد اعلام می‌کند «آماده فرود». در ابتدا کشش روی طناب را بیش‌تر می‌کنند و جواب می‌دهند: «فرود کن». کوهنورد ابزار را آزاد می‌کند و تمام وزن خود را روی طناب می‌اندازد و گروه حمایت به آرامی به جلو می‌آید، تا کوهنورد آرام به سطح زمین نزدیک شود. برای کاهش صدمات وارده به قسمت‌های ابزار (مثل میله، ستون، سیم‌ها و...) به کوهنوردان توصیه می‌شود که قبل از فرود در قسمت میانی ابزار یا زیر قرقه حمایت‌کننده حرکت کنند. وقتی که کوهنورد آماده شد، می‌ایستد و طناب را محکم می‌گیرد. در هنگام فرود، کوهنورد به دور از ابزاری به عقب خم می‌شود که به سمت پایین هدایت می‌شود. توصیه می‌کنیم که کوهنوردان پاهای خود را در تماس با ابزار نگه دارند تا سرشان تقریباً پایین‌تر از سطح پاهایشان باشد. این کار باعث منع آن‌ها از تاب خوردن،

فن حمایت برای کمک و حفظ کوهنوردان زمانی استفاده می‌شود که به ارتفاعات صعود می‌کنند. فن حمایت استرالیایی از یک تیم برای حمایت از یک کوهنورد استفاده می‌شود. (عکس شماره ۲) کوهنورد از زره و کلاه‌خودی استفاده می‌کند که به طناب دو گره پیشاهنگی یا چیزی شبیه به آن و قلاب متصل است.

طناب حمایت سه گره پیشاهنگی دارد که باعث ایجاد سه حلقه در طناب می‌شود. سه گره در طناب بزنید به‌طوری‌که هر کدام از گره‌ها (حلقه‌ها) در حدود ۶ سانتی‌متر درازا داشته باشند. سه شاگرد زره‌هایی را به تن می‌کنند که هر کدام به حلقه‌ای متصل است. شاگردان دیگر می‌توانند با محکم گرفتن حلقه‌ها و دویدن به سمت عقب زره، حامی او را کمک کنند و یک تیم ۶ نفره حمایت را تشکیل بدهند. یکی از شاگردان را مأمور امنیت آموزش دهید که گره‌ها، زره، کلاه‌خود و قلاب‌ها را قبل از صعود بررسی کند.

یکی از شاگردان را هم در هر تیم به‌عنوان کاپیتان برگزینید. نقش کاپیتان این است که کنترل کند که گروه با هم همکاری کند و مطمئن شود که سه حلقه طناب شل نباشد. محکم بودن حلقه‌ها از فشار کل وزن کوهنورد که در حال پائین آمدن است بر روی یک حامی جلوگیری می‌کند. در فن مهار، برخلاف ورزش صعود از وسایل حمایت یا شیوه‌های پیچیده طناب استفاده نمی‌شود، بلکه خود در زمان صعود کوهنورد مثل یک گروه عمل می‌کند و زمانی که کوهنورد فرود می‌آید به آرامی

به سمت جلو می‌آید. این حرکت باعث می‌شود که کشش ثابتی روی طناب باشد، نه شل شدن طناب. هم‌چنین هر کوهنوردی که به‌سمت پائین می‌آید، توسط وزن انتهای حمایت می‌شود.

درخصوص فرود کوهنوردان توجه خاصی به آموزش‌های تیم حمایت داشته باشید. تیم حمایت باید با هم کار کنند و به آرامی با رفتن به سمت جلو کوهنوردان را پایین بیاورند. صدمه زمانی برای کوهنورد رخ می‌دهد که آن‌ها یکی از اصول صعود را رعایت نکنند یا تیم حمایت فرود را بیش از حد سریع انجام دهد. اگر امنیت بیش‌تری نیاز باشد، مربی می‌تواند زره آن‌ها را به زره شاگردان محکم کند یا اگر تیم

در فن مهار، برخلاف صعود از وسایل حمایت یا شیوه‌های پیچیده طناب استفاده نمی‌شود، بلکه در زمان صعود کوهنورد مثل یک گروه عمل می‌کند

چرخیدن و خوردن کوهنورد به پایه و ستون هنگام فرود می‌شود. این بازه زمانی تمام می‌شود که کوهنورد می‌گوید: (حمایت تمام) و گروه حمایت نیز پاسخ می‌دهد: (حمایت تمام).

صعود به ارتفاع - شیوه راه رفتن گربه

شیوه راه رفتن گربه به این شکل است که یک تیرک تلفن به صورت افقی بالاتر از سطح زمین قرار دارد و شاگردان از یک نردبان یا یک تیرک تلفن دیگر بالا می‌روند تا به آن برسند. قبل از شروع از شاگردان بخواهید که ۲ یا ۳ هدف را برای صعود شناسایی کنند. این اهداف باید از چیزی که می‌توانند انجام دهند، راحت تر باشد.

(هدف ۱) اهداف به چیزی که برای آن‌ها یک خطر و مشکل است (اهداف ۲ و ۳) درجه‌بندی شوند. هدف از صعود به این دلیل است که شاگردان لااقل یکی از اهداف را انجام بدهند. هدف هر شاگردی با دیگری متفاوت است، از پوشیدن زره تا عبور چشم بسته از تیرک. همه این‌ها به سطح فشاری بستگی دارد که هر فعالیتی روی کوهنورد وارد می‌کند. یادآوری این نکته به شاگردان کمک‌کننده است که هر کسی به گونه‌ای متفاوت می‌ترسد و به گونه‌ای متفاوت بر او فشار وارد می‌شود و اهداف ابتدایی آموزش ماجراجویانه مشکلی است که هر فرد با خودش دارد (مشکل برای انتخاب کردن) و تفاوت‌هایی با همسالان خود دارد. درخواست صعود از شاگردان نداشته باشید، مگر این‌که آن‌ها را کمک کنید که راه‌های مبارزه با مشکل‌های خودشان را بیابند؛ برای مثال: پوشیدن زره - بالا رفتن ۲ پله‌ای از نردبان، یا سردهسته و یا کاپیتان گروه حمایت بودن.

مدیریت

صعود یک نفر به ارتفاع از به هم پیوستن ۱۰ - ۱۲ شاگرد تشکیل می‌شود (۱ نفر صعودکننده، ۵ تا ۶ نفر در تیم پشتیبان و ۳ تا ۵ نفر نیز در نقش‌های دیگر کمکی) و حتماً تحت نظارت مربی انجام شود. کلاس‌ها به ۲ یا ۳ گروه تقسیم می‌شوند و جایگاه آن‌ها به صورت چرخشی با جایگاه ثابت برای صعود تعویض می‌شود. تیم آموزشی با استفاده از پرسنل آموزش‌دیده دیگر این امکان را فراهم می‌آورد که در یک زمان ۲ صعود انجام شود.

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که زنجیره رویکرد آموزش ماجراجویانه را تقویت می‌کند و نیاز به کم‌ترین نظارت دارد. کتاب کلاسیک (Clocksin ۲۰۰۶) شامل فعالیت‌های متنوعی است که می‌تواند در ارتفاع پایین انجام شود. در

شیوه راه رفتن گربه به این شکل است که یک تیرک تلفن به صورت افقی بالاتر از سطح زمین قرار دارد و شاگردان از یک نردبان یا یک تیرک تلفن دیگر بالا می‌روند

حالی که درصدی از کلاس مشغول صعود به ارتفاع هستند.

روز هفتم: مسؤولیت پذیری شخصی

گرم کردن - دایره نامحدود/ روش های زیمبابوهای
دایره نامحدود یا روش دایره های تقریباً کوچک فعالیتی مشارکتی است. هر شاگرد نیاز به طناب کوتاهی ۲ تا ۶ اینچ دارد. انتهای هر کدام حلقه ای مانند دستبند بسازید. در شروع، یکی از شاگردان دستبند شما را به دست می کند. دوست شما قبل از به دست کردن دستبند طناب خود را از بین طناب شما و بدن تان عبور می دهد. در نتیجه یارها در وسط به هم متصل می شوند که هر کدام دستبند خود را به دست کرده اند. هدف از این فعالیت این است که شما خودتان را از دوست تان جدا کنید. هیچ گاه نباید دستبند را از مچ خود یا یارتان بردارید.

چند دقیقه به شاگردان فرصت دهید که از بغل یا بالای طناب دوست خود به منظور آزاد کردن خودشان حرکت کنند.

راه حل: حلقه طناب خود را به داخل یکی از گره های دستبند دوست تان از رو و اطراف دستشان ببرید و گره را از پشت در آورید.

روش زیمبابوهای، که معمولاً روش دست پایین گفته می شود، فعالیت دیگری است که در آن شاگردان بایستی مهارت های حل مشکلات و مشاهده را آزمایش کنند. برای این فعالیت شما به ۱۰ - ۱۵ شاخه کوچک نسبتاً راست نیاز دارید. من با گفتن این نکته به شاگردان که ۶ ماه را در زیمبابو برای یادگیری این روش سپری کرده ام (در واقع من این روش را در زیمبابو یاد نگرفته ام) و این که چه طور مردم زیمبابو با استفاده از چوب برای ارتباط اعداد یک سیستم

ریاضی را طراحی کرده اند من این فعالیت را اجرا کردم. (هدف این قسمت در جهت خلاقیت شماسست) بچه ها را درست روبه روی خودتان طوری آرایش دهید که به منطقه مشرف باشند.

زانو زده و شاخه ها را به صورت تصادفی بچینید. وقتی کارتان تمام شد به سمت جلو روی دست تان خم شوید و از شاگردان بپرسید که شاخه بیانگر چه عددی است. راه حل پنهان این است که شاخه ها چیزی را نمایش نمی دهند بلکه

عدد مورد نظر تعداد انگشتانی است که شما در خم شدن به جلو و روی دست خود بر زمین گذاشته اید. اگر تعداد کمی از شاگردان به این موضوع پی بردند هنوز بازی تمام نشده است. اجازه بدهید که آن ها چوب ها را بچینند و همسالان آن ها این راه حل را پیدا کنند.

صعود به ارتفاع - صعود از دیواره

صعود از دیواره به طور معمول اولین گام در صعود مرتفع هست که در درس قرار داده می شود. چه صعود از دیواره مورب باشد چه دیوار عمودی، در هر صورت فعالیتی خوب در جهت حل مشکلات است. در ابتدا شاگردان باید تعیین کنند که کدام مسیر را بهتر انجام می دهند. بعد از انجام چند مهارت و آشنایی ابتدایی دانش آموزان با مشکلاتی روبه رو می شوند، برای حل آن ها پیشنهاد کنید:

الف: فقط از دستگیره آبی استفاده کنند.

ب: شیء را بردارند و به موقعیت جدیدی ببرند.

ج: یا از هر گیره فقط یک بار استفاده کنند (دستگیره نمی تواند بعداً به عنوان جای پا استفاده شود).

نردبان متحرک

نردبان متحرک یک چالش در سطح پایین است که به انعطاف، هماهنگی، تعادل و حل مشکلات نیاز دارد. نردبان از ۲ چوب که با میخ پرچ شده اند با ضخامت های متفاوت که با طناب به هم متصل شده اند (۳ رشته پلی استر استاندارد یا شبیه به آن) به شکلی که یک نردبان را بسازند. دو انتهای نردبان باریک است در حدود ۷۵ سانتی متر فاصله و در وسط عریض است با ۱/۵ متر با ۱۲ تا ۱۵ پله بسته

به درازای نردبان و به صورت مورب از ۳ سانتی متر زمین تا ۲۱ تا ۲۷ اینچی ارتفاع از زمین آویخته می شود. هدف رسیدن به انتهای نردبان است. پشتیبانان نردبان را ثابت نگه می دارند تا صعودکننده آماده شود. حرکت سریع از بالا به پایین از پشت متعارف نیست، ولی تشک ضخیمی برای زیر نردبان توصیه می شود. می دانیم که بعضی از صعودکنندگان سرانجام به قسمت بالای نردبان می رسند. پشتیبانان هنوز نیاز دارند و باید آموزش ببینند که از سقوط از بالاترین

روش زیمبابوهای
فعالیت دیگری است
که در آن شاگردان
بایستی مهارت های حل
مشکلات و مشاهده را
آزمایش کنند

ارتفاع مخصوصاً زمانی حمایت کنند که صعودکننده به بالای نردبان رسید. این فعالیت نباید انجام شود، مگر این که آموزش درخصوص آن، برپایی امکانات و نظارت دقیق مهیا و کامل باشد.

روز هشتم: کار گروهی

گرم کردن - شکلات تلخ/هرم ۱۰ نفره
شکلات تلخ تیمی را نیاز دارد که از رودخانه شکلات تلخ با موفقیت عبور کند (یا اگر خلاقیت دارید از رودخانه گدازه‌های گداخته

یا رودخانه اسید بهره بگیرید). هر گروه ۵ تا ۷ نفره از شاگردان به ۳ تا ۴ ابزار نیاز دارند. پیشینه این داستان به یک کارخانه شکلات برمی گردد که در آن محفظه‌ای بود که نشی داشت و رودخانه سوزانی از شکلات تلخ را ساخته بود. روخانه عرضی به اندازه ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر دارد که دانش آموزان از آن عبور می کنند. شکلات تلخ به قدری داغ است که اگر کسی در آن قدم بگذارد از روی کفش نیز پایش خواهد سوخت. بنابراین، هر گروه ۴ ابزار قوی صنعتی برای عبور از رودخانه نیاز خواهد داشت.

قوانین

۱. هیچ قسمتی از بدن نباید با شکلات تلخ تماس پیدا کند. (کف یا زمین)
۲. هر کس باید با گروه همراه باشد و هم تیمی هایش را تنها نگذارد.
۳. خمیره ممکن است به صورت شناور از دسترس شما دور شود (توسط معلم گرفته شود) این کار از رودخانه پریدن شاگردان و تلاش آن ها برای پریدن روی رودخانه جلوگیری می کند.

اختیارات: من معمولاً برای گروه هایی که در ابتدا کار تیمی خوبی را نشان می دهند یک خمیره اضافی تهیه می کنم. جواز قدم گذاشتن در شکلات تلخ شروع یا ادامه حرکت از نقطه ای مشخص با چشمان بسته است، زیرا شکلات تلخ به چشمان می پاشد.

هرم ۱۰ نفره به گروه های ۱۰ نفره نیاز دارد که یک هرم را بسازند. راه حل بهتر این است که هرم را در ردیف های ۴ و ۳ و ۲ و ۱ بسازند. هر چند راهکارهای دیگری نیز وجود دارد. هیچ قانونی وجود ندارد که هرم بایستی عمودی

باشد. اگر در باشگاه هستید، از تشک استفاده کنید. این فعالیت به دانش آموزان فشار می آورد که به یکدیگر گوش دهند و درباره راهکارها گفت و گو کنند. مهم است که دانش آموزان گروهی کار کنند و بدانند که راهکارهای مشکلات همیشه سخت تر از آن چه نیستند که به نظر می رسند.

صعود ارتفاع - زندانی آویزان

زندانی آویزان اسم خود را از شماره ای از صعودکنندگان گرفته است که هم زمان در صعود شرکت می کنند. تنوع زیادی در این صعود برای ۲ و ۳ صعودکننده وجود دارد. هر صعودکننده تیم حمایتی دارد و یک یا چند کمک کننده که او را در پله اول و هنگام پایین آمدن کمک می کنند. گروه های ۷ نفره عالی هستند (۱ نفر صعودکننده - ۴ پشتیبان - ۲ کمک کنند). بنابراین، این چیدمان برای کلاس ۲۸ نفره خیلی خوب است. هدف از این فعالیت برای ۴ صعودکننده همکاری برای رسیدن به قله است. فاصله بین پله ها با بالا رفتن زیاد می شود که نیاز به این دارد که آن ها همدیگر را برای پله بعدی بالا بکشند یا بلند کنند.

شاگردان می توانند سطح فشاری را تنظیم کنند که به آن ها وارد می شود. تیم حمایت نیز این امکان را دارد که صعودکننده خود را با طناب حمایت به پله بعدی بلند کند. اما هدف اصلی از این چالش (فاصله زیاد) این است که هر چند سرانجام قادر نباشند که به قله برسند اما با هم همکاری کنند.

روز نهم: حل مشکلات گرم کردن (مبارزه با طناب / تعهد)

شاگردان در این فعالیت با یارشان کار می کنند. هر دو نفر به دو ابزار^۲ نیاز دارند. یکی طناب بزرگ در اندازه حدود ۶۰ سانتی متر، اگر بیش تر باشد بهتر است، و دیگری دستکش که اختیاری است اما توصیه می شود وسیله ها را به فاصله ۳۰ تا ۴۵ سانتی متری از هم بگذارید. طناب را بین آن ها قرار دهید، در انتهای طناب ها ۶ تا ۱۲ سانتی متر طناب اضافه رها کنید. هر شاگرد روی وسیله ها می ایستد و طناب را می گیرد. هدف از مبارزه با طناب بر هم زدن تعادل شاگردان و بیرون رفتن از آن است.

شاگردان می توانند سطح فشاری را تنظیم کنند که به آن ها وارد می شود. تیم حمایت نیز این امکان را دارد که صعودکننده خود را با طناب حمایت به پله بعدی بلند کند

مبارزه با طناب می تواند به صورت حذف تک نفره باشد، بعد از باخت، می توانید یک یار جدید انتخاب کنید. این بازی یک بازی همسان و برابر کننده است

برقرار شد یکی از افراد یک قدم به عقب برمی دارد و این کار را به طور متناوب تکرار می کند تا زمانی که تعادل به هم بخورد. تمرین این کار قبل از حرکت روی طنابها مؤثر است.

صعود - میله های عمودی ۵

این بازی از اشیاء متفاوتی مثل لاستیک، نردبان و ستون تشکیل می شود که برای ساختن مانعی عمودی برای صعودکننده ها استفاده می شود. طراحی هر یک از بازی ها متفاوت است، اما هدف هر یک از آنها رسیدن به قله است. خیلی از میله های عمودی به دو دانش آموز یا بیش تر اجازه می دهد که در یک زمان صعود کنند و این حرکت نیاز به مهارت های حل مشکلات به منظور تعیین بهترین وسیله برای قله است و زمانی که کارگروهی نیاز است، به دانش آموزان اجازه دهید که قبل از صعود استراتژی خود را مشخص کنند. چالش ابتدایی که ما در این مرحله استفاده می کنیم نردبان آتش نشانی در یک مسیر و نوعی نردبان در مسیر دیگر است. نردبان آتش نشانی قدرت و هماهنگی زیادی برای اجرا نیاز دارد. به هر دو دانش آموز اجازه دهید که از مسیری استفاده کنند که نردبان دیگر قرار دارد.

روز دهم: تعیین هدف گرم کردن - عبور از حلقه

در بازی عبور از حلقه به ۳ یا ۴ حلقه برای یک گروه ۲۵ نفره نیاز است. دانش آموزان را در گروه های ۸ تا ۱۰ نفره

قوانین:

۱. طناب را به هیچ یک از قسمت های بدن نباید بپیچید. شما فقط می توانید آن را با دست تان بگیرید.
 ۲. می توانید طناب را بکشید یا شل کنید و سعی کنید حریفان را پایین بکشید.
 ۳. اگر حریف شما، از روی طناب افتاد شما برنده اید.
 ۴. اگر شما طناب را ببندازید یا رها کنید یا انتهای طناب از شما فاصله بگیرد شما بازنده اید.
- مبارزه با طناب می تواند به صورت حذف تک نفره باشد، بعد از باخت، می توانید یک یار جدید انتخاب کنید. این بازی یک بازی همسان و برابر کننده است. بولر مجبور است که به زیانها برگردد و به دانش آموزان نشان دهد که استعدادها یا توانایی های متفاوت چگونه می توانند برای حل مشکلات ویژه به کار بیایند.

تعهد فعالیت جزئی و در سطح پایین است. دو تکه طناب را که در ابتدا ۲۰ سانتی متر و در انتها ۲۵-۳۸ سانتی متر از هم فاصله دارند روی زمین قرار دهید. یارها همدیگر را در زمانی که روی طناب قرار دارند حمایت می کنند. هدف از انجام این کار عبور از روی طناب به اندازه بیش تر، قبل از افتادن است. یارهایی که به درستی وارد عمل می شوند، تقریباً در حالت افقی هستند.

ایمنی:

۱. به یارتان اجازه ندهید که انگشتانش را قفل کند.
 ۲. از دو حمایت کننده یکی پشت و دیگری بین شرکت کننده ها استفاده کنید.
 ۳. اگر در باشگاه این کار را انجام می دهید، تشک هایی را زیر طنابها قرار دهید.
- زمان خوبی است که تکنیک زیپر^۴ را معرفی کنید. دو دانش آموز یا بیش تر با دستانی باز به طرفین روبه روی یکدیگر می ایستند. با افزایش منطقه حمایتی تعداد حمایت کنندگان را افزایش دهید. در این حالت به محض این که شرکت کنندگان به پشت طنابها می روند و از همدیگر دور می شوند، و به محض این که حمایت کنندگان اضافه می شوند موقعیت دستها یک الگوی شبیه به زیپ شکل می دهد. پاهای حمایت کنندگان باید به حالت شطرنجی و آماده باشند.
- تعهد بدون کابلها هم می تواند اجرا شود. یارها دستان خود را هنگامی قلاب می کنند، که به فاصله ۳۳ سانتی متری یکدیگر ایستاده اند. وقتی تعادل

با حمایت به یک سکوی مرتفع جایی که به قرقره‌ای روی یک کابل صعود می‌کنند که از یک قسمت به سمت دیگر حرکت می‌کند. ارتفاع و پهنای زیپ لاین بسته به مکان، متفاوت است و می‌تواند موانع جاذبه‌ای- را یا موانع انسدادی- برای آهسته کردن فرود دانش‌آموزان یا نگه داشتن آن‌ها در انتها شامل شود. حداقل ۳ بزرگسال برای این فعالیت نیاز است. یکی برای نظارت بر تیم حمایت، یکی در قله سکو و یکی برای نظارت بازگشت به حالت اولیه دانش‌آموزان بعد از انجام کار.

زیپ لاین دو چالش برای دانش‌آموزان دارد: اول این که یک کار سطح بالا است، بنابراین دانش‌آموزان باید به سکو با حمایت دیگران صعود کنند و چالش دوم سرعت فرود است در زمانی که صعودکننده به سیستم قرقره‌ای متصل است. از هدف‌گذاری استفاده کنید و به دانش‌آموزان اجازه دهید که سطح فشاری را بدانند که به آن‌ها وارد می‌شود.

احتیاط: زیپ لاین یک فعالیت کافی برای کلاس‌های بزرگ نیست، همان‌طور که برپا کردن و امکانات آن وقت گیر است. هر چند که نقش‌های حمایتی چندگانه‌ای وجود دارد. یک تیم حمایت که از ۴ دانش‌آموزان و یک مربی تشکیل شده است. تیم نردبان ۲ دانش‌آموزان، تیم ریکواری ۴ دانش‌آموزان، یک مربی و صعودکننده. با شروع صعود بعدی به سمت سکو زمانی که دانش‌آموز اولی به سرعت حرکت می‌کند به این فرایند سرعت ببخشید.

آغاز ماجراجویی

راه‌های متفاوتی برای مربیان ورزش هست که آموزش‌هایی را در برنامه درسی قرار دهند. کلاکسین^۶ (۲۰۰۶) چندین فعالیت در سطح پائین را بیان کرده که به‌سادگی قابل اجرا هستند. این مقاله فعالیت‌های سطح پایین‌تری را که مؤلف با دانش‌آموزان ابتدایی آغاز کرده، نشان می‌دهد. این فعالیت‌ها چالش بزرگی را برای مربیان فراهم می‌کند. مقاله بعدی از این مجموعه، اطلاعاتی را برای فرصت‌های آموزشی، پیشنهادهایی را برای خرید وسایل و استراتژی‌ها را برای مدیریت دانش‌آموزان به کار می‌گیرد.

پی‌نوشت

1. TEPE
2. Pizza Party
3. Poly spot
4. zipper
5. Play pin
6. Clocksin

قرار دهید. گروه‌ها باید به‌صورت دایره بایستند و دست‌های یکدیگر را بگیرند. یک حلقه را بین دو دانش‌آموز قرار دهید، به‌طوری که وقتی دست‌های یکدیگر را گرفتند، حلقه در روی دست‌های آن‌ها آویزان باشد. هدف از این فعالیت پیدا کردن راه‌حل‌هایی برای عبور دادن حلقه در امتداد دایره است، بدون این که حلقه از دستان آن‌ها خارج شود. چند دقیقه به گروه اجازه دهید که تمرین کنند و بعد برای انجام این کار به آن‌ها زمان دهید. رکوردی جهانی با رکورد کشوری را بیان کنید مثلاً ۱۳/۷۵ ثانیه و به دانش‌آموزان اجازه دهید که این رکورد را بشکنند یا هدفی را برای رسیدن به این زمان ترتیب دهند. بعد از این که یک‌بار به آن‌ها زمان دادید، آن‌ها را به مبارزه بطلبید که رکورد خودشان را بشکنند یا راه دیگری را برای حرکت دادن حلقه پیدا کنند. گاهی اوقات ضروری است که گروه‌ها را ناهماهنگ بسازید. بنابراین، آن‌ها با یکدیگر به رقابت نمی‌پردازند، بلکه آن‌ها با بهترین رکورد خودشان رقابت می‌کنند.

اختیارات دیگر:

حلقه دومی را اضافه کنید، حلقه اول را به‌صورت موافق عقربه‌های ساعت و حلقه دیگر را برخلاف عقربه‌های ساعت حرکت دهند.

صعود - (zip line)

این حرکت یکی از حرکات سطح بالا است که دانش‌آموزان به آن بسیار علاقه دارند. دانش‌آموزان

طراحی هریک از بازی‌ها متفاوت است، اما هدف هریک از آن‌ها رسیدن به قله است

گوشی‌های همراه وسلامت روانی دانش‌آموزان

مسعود سامی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه کردستان

سعدی سامی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربی ورزش

مدارس شهرستان مریوان، استان کردستان

اشاره

با توجه به رشد رو به افزون تعداد دارندگان گوشی همراه و افرادی که از بازی چنین دستگاه‌هایی استفاده می‌کنند، پاسخ به این پرسش ضروری به نظر می‌رسد که آیا تجربه بازی با گوشی همراه بر شخصیت دانش‌آموزان و سلامت روانی تأثیر می‌گذارد. مقاله حاضر با مروری بر چند پژوهش اقدام به تحلیل مسأله یاد شده کرده است.

کلیدواژه‌ها: گوشی همراه، سلامت روانی و دانش‌آموز

اطلاع رسانی



مقدمه

طراحی بازی برای گوشی‌های همراه از زمانی صورت گرفت که شرکت نوکیا بازی مار^۱ را در سال ۱۹۹۰ معرفی کرد و از آن پس بازی‌های تلفن همراه در اروپا و دیگر کشورهای آمریکایی، آسیایی و آفریقایی رایج شد. از دلایل عمده موفقیت این بازی‌ها در میان مردم استفاده از آن در همه‌جا است. ایران نیز از پیشرفت‌های صورت گرفته در عرصه ارتباطات و فناوری مستثنی نبوده است، به‌طوری که از تحولات مهم در سال ۱۳۷۴ می‌توان به توسعه شبکه تلفن همراه در کشور و گسترش آن در سطح ۳۵ شهر و طراحی یک میلیون شماره تلفن همراه اشاره کرد. محققان هشدار می‌دهند که «اعتیاد به تلفن‌های همراه در جوانان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است و همین موضوع، مشکلات روحی و روانی بسیاری را برای آنان به همراه دارد که آن‌ها باید از این ضررها آگاه باشند». «هنگامی که این دستگاه‌ها برای کودکان ساخته می‌شود، اپراتورهای تلفن همراه و تولیدکنندگان مسئله سلامت و بهداشت را فراموش می‌کنند و بیش‌تر سعی در تحریک و به هیجان آوردن آن‌ها، با مواد، ترکیبات و کاربردهای گوشی دارند و می‌کوشند که کاربران را هرچه بیش‌تر تحت تأثیر قرار دهند.» استفاده بیش از حد از تلفن همراه در میان کودکان و نوجوانان، عواقب جسمی جبران‌ناپذیری را به دنبال دارد: «در اروپا، دانشمندان حدود هفت سال در ۱۳ کشور، بر کودکان و تلفن همراه تحقیق کرده‌اند. این تحقیقات تحت عنوان «اینترفون» بر روی بیش از ۶ هزار نفر از افرادی که به انواع سرطان و تومور مغزی مبتلا بودند، صورت گرفت و در نهایت آن‌ها این بیماری‌ها را به تلفن همراه ربط دادند؛ به این ترتیب ثابت شد که در این زمینه باید به کاربران تلفن همراه هشدار داده شود».

نوجوانان و کودکان کشور ما هم از این قضایا مستثنی نیستند، این ابزار در میان فرزندان این مرز و بوم نیز نفوذ و جذابیتی فراوان یافته است. «به گزارش بخش شبکه فناوری اطلاعات ایران، یکی از علل افسردگی و اضطراب میان نوجوانان و جوانان استفاده بیش از حد و غیرمنطقی از تلفن همراه و علاقه

بسیار زیاد آن‌ها به سرویس پیام کوتاه، دانلود انواع آهنگ‌های ویژه تلفن همراه و تبادل اطلاعات بهبود یافته است. تحقیقات صورت گرفته میان ۵۷۵ دانش‌آموز مدارس دوره متوسطه نشان می‌دهد، یک‌سوم کاربران تلفن همراه علاقه بسیاری به تلفن همراه خود دارند و روزانه بیش از ۹۰ بار به سوی تلفن خود می‌روند. این افراد در کوتاه‌مدت از نظر روانی با مشکل روبه‌رو می‌شوند و به افسردگی دچار می‌شوند. این نوجوانان در مقایسه با کاربرانی که ۷۰ بار در روز به سمت گوشی‌های خود می‌روند و به نوعی از آن استفاده می‌کنند، از افسردگی و ناراحتی‌های بیش‌تری برخوردارند.» از دیگر امکانات تلفن همراه به بلوتوث، فیلم‌برداری و تصویربرداری، ضبط و پخش صوت و امکانات نصب و استفاده از انواع بازی‌های رایانه‌ای ویژه تلفن همراه می‌توان اشاره کرد. در برخی از گوشی‌هایی که کودکان و نوجوانان از آن‌ها استفاده می‌کنند، فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و ضدآخلاقی وجود دارد که آن‌ها را از طریق بلوتوث و نیز پایگاه‌های مختلف اینترنت دریافت و در گوشی خود ذخیره می‌کنند و دور از چشم والدین، به تماشای آن‌ها می‌پردازند. این مسئله همانند استفاده از فناوری‌های رایانه‌ای، بلوغ جنسی زودرس را به همراه دارد و عوارض خطرناکی برای خانواده‌ها به دنبال خواهد داشت. والدین تا حد مقدور سعی کنند، تا ۱۸ سالگی برای فرزندشان گوشی تهیه نکنند؛ اگر هم تهیه کردند، باید مقرراتی را برای استفاده از آن وضع کنند. بهتر است والدین گوشی‌هایی را خریداری کنند که قابلیت نظارت و بررسی باشد، تا فرزندان نتوانند به هر چیزی که خواستند دست یابند و با هر کس تماس برقرار کنند. هم‌چنین باید سعی شود، زمان مکالمه آنان محدود شود. آمارهای انتشار یافته از شرکت مخابرات ایران نشان می‌دهد که بیش از سی و پنج میلیون نفر در کشور تلفن همراه دارند. ناگفته نماند که مزایای استفاده از این تکنولوژی ارتباطی نوین انکارناپذیر است و هر روز بر دارندگان آن افزوده می‌شود. تلفن همراه مزایای زیادی در زندگی روزمره افراد دارد، ولی کاربرد زیاد این دستگاه ارتباطی ممکن است به آسیب رساندن به سلامتی کاربران آن شود. مطالعات مختلف در

اعتیاد به تلفن‌های همراه در جوانان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است و همین موضوع، مشکلات روحی و روانی بسیاری را برای آنان به همراه دارد

نتیجه گیری

این نوآوری بشر که امروزه تقریباً در اوقات فراغت اکثر دانش آموزان راه یافته است، هم چون دیگر ساخته های بشر دو رو دارد که یک روی آن استفاده صحیح در کارها و کمک به رشد بشر و روی دیگر آن استفاده غلط است که موجب رکود تحصیلی، رشد ناهنجاری ها و اختلال روانی در جامعه می شود. کویستا و مک کرا در تحقیقشان نشان دادند که به دلیل ارتباط بین دلپذیری پایین و روان رنجوری خودشیفتگی و اختلال جامعه سستی، احتمال آمادگی افراد جامعه برای افزایش سوء استفاده از تکنولوژی موبایل افزایش می یابد. از آنجا که برون گرایی داشتن مشخصه گروه جویی و داشتن شبکه اجتماعی وسیع به رسمیت شناخته شده است، انتظار می رود که این ویژگی استفاده کاربران را از گوشی های همراهشان بیش تر کند. بالین حال بینچی و فیلیپس در مطالعه خود لزوماً استفاده از گوشی همراه را برای مقاصد اجتماعی شدن پیدا نکردند. آن ها نشان دادند که این قبیل افراد موبایل شان را بیش تر به منظور خودانگیزی به کار می برند. در این بازی ها کودک با محصول تولیدی و برنامه هایی که دیگران طراحی کرده اند، به بازی می پردازند و کم تر قدرت دخل و تصرف در آن ها را دارد، بنابراین وضعیتی به وجود می آورد که اعتماد به نفس آنان را در مقابل دیگران ضعیف و متزلزل می سازد. هم چنین انزوای خودخواسته کودکان از دیگر آثار منفی بازی های گوشی همراه است. کودکانی که مداوم به این بازی ها مشغولند، درون گرا و منزوی می شوند و برای ایجاد تعامل و تماس با دیگران اشتیاقی نشان نمی دهند. انرژی فراوانی که کودکان هنگام بازی صرف می کنند و هم چنین بازی های جدیدی که بسیاری از آن ها بسیار پیچیده است، نوعی جاذبه مسحور کننده به وجود می آورد که کودک را ناخودآگاه به سوی خود می کشاند و جلب می کند که به صرف وقت زیاد برای بازی کردن و در نتیجه اختلال خواب منجر می شود. این بازی ها وقت و انرژی زیادی را از کودک طلب می کنند که سبب می شود تمایل و توانمندی وی برای برقراری

کشورهای

گوناگون از قبیل تایلند، کره و نروژ نشان می دهد که دانش آموزانی که با تلفن همراهشان بیش از دیگران درگیر هستند به اختلال روانی کاربران آن منجر می شود. نتایج تحقیق جی هون با ۵۹۵ دانش آموزان کره ای نشان داد که استفاده بیش از حد از تلفن همراه باعث می شود که دانش آموزان احساس افسردگی، اضطراب میان فردی بالا و عزت نفس پایین را تجربه کنند. وان دین بلوک گزارش داد که استفاده مفرط از تلفن همراه می تواند موجب اختلال در الگوی خواب دانش آموزان شود. استفاده زیاد باعث می شود که دانش آموزان تا ساعاتی از شب بیدار بمانند و بنابراین روتین روزانه شان مختل می شود. مطالعه های متعددی نشان داده اند که رفتار اعتیادآور استفاده از گوشی همراه و کمبود خواب کاربران آن برای سلامت روانی و عملکرد آن ها زیانبخش است. بینچی و فیلیپ در تحقیقی با استفاده از پرسش نامه آیزنک بر ۱۹۵ آزمودنی نشان دادند که استفاده کنندگان از تلفن همراه تمایل دارند که برون گرا و جوان بمانند؛ چنان که برون گرایی و داشتن حس کنجکاوی ارتباط بسیار نزدیکی با رفتار مشکل آفرین و ریسک پذیر دارد. به علاوه شرکت کنندگان در این مطالعه موافق بودند که در کنترل زمانی که آن ها صرف تلفن همراه می کنند مشکل دارند، هم چنین تلفن همراه آن ها را نسبت به دیگر مسؤولیت ها بی توجه کرده است و تعارض میان فردی در میان کاربران تلفن همراه، به وجود آورده است. به علاوه در میان استفاده کنندگان از تلفن همراه پایین بودن عزت نفس نیز برای پرداختن کاربران آن برای فعالیت های انزواطلب از قبیل بازی گزارش شده است. بنابراین، انتظار می رود افرادی که عزت نفس پایین، درجه بالایی از برون گرایی و آمادگی برای کسب تجربیات تازه و سطح بالایی از سازگاری را دارا هستند، آمادگی بیش تری را برای بازی کردن با تلفن همراه یا ارتقاء گوشی یا خرید گوشی های با تکنولوژی بالاتر دارند. عدم موفقیت در این بازی ها، صرف وقت زیاد برای اجرای آن ها و هم چنین رفتار اعتیادآور نسبت به آن ها و تقریباً اجرای این گونه بازی ها در اغلب گوشی های همراه و فقدان چنین تحقیقی در ایران محقق را بر آن داشت تا به بررسی تأثیر گوشی های همراه بر سلامت روانی دانش آموزان بپردازد. از آنجا که بسیاری از افراد در استفاده زیاد از بازی ها سعی دارند مشکلات و نیازهای ارضاء نشده خود را حل کنند و نیازهای روانی و اجتماعی خود را این گونه پاسخگو باشند، باید به بررسی علل ایجادکننده آن پرداخت.

تلفن همراه مزایای زیادی برای زندگی روزمره افراد به بار آورده است، ولی کاربرد زیاد این دستگاه ارتباطی ممکن است به آسیب رساندن به سلامتی کاربران آن شود

1. Snake game

منابع

۱. دوران، بهناز، دکتر پرویز آزاد فلاح و دکتر جواد اژه‌ای. «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان». مجله روان‌شناسی، ۲۱، سال ششم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۱.
۲. هومن، عباس «استانداردسازی و هنجاریابی پرسش‌نامه عمومی بر روی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تربیت‌معلم»، دانشگاه تربیت معلم، مؤسسه تحقیقات تربیتی، ۱۳۷۶.
3. Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*. Volume 8, Number 1, 2005.
4. Colwell, J. & Payner, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents; *British Journal of Psychology*. 91, 295-310.
5. Fredriksen, K., Rhodes, J., Reddy, R., & Way, N. (2004). Sleepless in Chicago: Tracking the effects of adolescent sleep loss during the middle school years. *Child Development*, 75(1), 84-95.
6. Jee Hyun Ha, Bumsu Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryn, Jaehak Yu. Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Students. *CyberPsychology & Behavior*. December 1, 2008, 11(6): 783-784.
7. Kawasaki, N., Tanei, S., Ogata, F., Burapadaja, S., Loetkham, C., Nakamura, T., et al. (2006). Survey on cellular phone usage on students in Thailand. *Journal of Physiological Anthropology*, 25, 377-382.
8. Ling, R. and Yttri, B. (2002). Hyper-coordination via Mobile Phones in Norway. In J.E. Katz & M. Aakhus (Eds.), *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance* (pp.139-169). Cambridge: Cambridge University Press.
9. Moore, M., Kirchner, H.I., Drotar, D., Johnson, N., Rosen, C., Ancoli-Israel, S. & Redline, S. (2009). Relationships among Sleepiness, Sleep Time, and Psychological Functioning in Adolescents. *J Pediatr Psychol*, June 3, 2009 (in press).
10. Roberts, R.E., Roberts, C.R., Chen, I.G. (2001). Functioning of adolescents with symptoms of disturbed sleep. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(1), 1-18.
11. Scealy, M., Phillips, J., & Stevenson, R. (2002). Shyness and anxiety as predictors of patterns of Internet usage. *Cyber Psychology & Behavior* 5:507-515.
12. Van den Bulck, J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research*, 12(3).

در برخی از گوشی‌هایی که کودکان و نوجوانان از آن‌ها استفاده می‌کنند، فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و ضد اخلاقی وجود دارد که آن‌ها را از طریق بلوتوث و نیز پایگاه‌های مختلف اینترنت دریافت و در گوشی خود ذخیره می‌کنند و دور از چشم والدین، به تماشای آن‌ها می‌پردازند

ارتباط با محیط پیرامونی و دنیای اطراف، محدودتر شود که در نهایت فرد را دچار افسردگی می‌کند. بازی‌های گوشی همراه از لحاظ نوع پرداختن به آن و ساختار فیزیکی انفرادی هستند از این رو می‌توانند با بازی‌های کامپیوتری شبیه باشند. می‌توان با استناد به یافته‌های پژوهش‌ها نتیجه گرفت که مبادرت به بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند تأثیر معنی‌داری در الگوی تعاملات بین فردی و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی به جای گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تلفن همراه با داشتن ویژگی‌هایی از قبیل قابل حمل بودن و شخصی بودن نسبت به کامپیوتر کاربران آن را بیش‌تر متوجه و در تسخیر خود قرار دهد. نتایج به‌دست آمده از تحلیل حاضر اطلاعاتی کافی درباره الگوی استفاده و مشکلات کاربران بازی‌های گوشی همراه فراهم می‌کند. استفاده از موبایل برای بازی در میان اқشار جامعه فراتر رفته است و دانش‌آموزان نیز از این امر مستثنی نیستند، یافته‌های این تحقیق می‌تواند مورد استفاده همه افراد جامعه قرار بگیرد تا علاوه بر بالا بردن سطح آگاهی‌های خانواده و دستگاه‌های ذی‌ربط، از جمله مدارس، در زمینه میزان استفاده از بازی آموزش‌های صحیح در سطح جامعه و ایجاد بسترهای مناسب فرهنگ‌سازی در اختیار خانواده‌ها قرار بگیرد و در امر مشاوره و راهنمایی خانواده‌ها و مربیان پرورشی مدارس و معلمان مفید واقع شود. هم‌چنین یافته‌های حاصل از این تحقیق می‌تواند زمینه‌ای برای تحقیق‌های بعدی در زمینه پرداختن به بازی‌ها و آثار آن روی سلامت روانی و جنبه‌های مختلف شخصیت افراد، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و آسیب‌های جسمانی، از جمله کم‌تحرکی، باشد.

اشاره

شود. اعضای انجمن معتقدند که اگر معلم تربیت بدنی مطلع، روشنفکر و از اصول و مبانی برنامه‌های تربیت بدنی آگاه باشد، درس تربیت بدنی در مدارس برای کودکان و نوجوانان می‌تواند به وسیله‌ای برای رشد بدنی، فکری، شخصیتی، اجتماعی، روانی و هیجانی تبدیل شود. هم‌چنین، کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آن‌ها باید مطمئن باشند که در فعالیت‌های تربیت بدنی ایمنی، روش‌های آموزشی توسعه یافته و اصول اخلاقی رعایت می‌شوند. این برنامه‌ها در سه بخش کلی تهیه شده‌اند:

- اصول مهم در تربیت بدنی
- عملکرد مناسب در تربیت بدنی
- آسیب‌شناسی تربیت بدنی

کلید واژه‌ها: تربیت بدنی، اتحادیه اروپا و اصول و مبانی.

انجمن تربیت بدنی اروپا^۱

با شعار «آموزش بدون تربیت بدنی

هرگز» در سال ۱۹۹۱ در بروکسل تشکیل

شد. این انجمن با همکاری سایر انجمن‌های

تخصصی دولتی و غیردولتی تربیت بدنی در ۲۸

کشور اروپایی، با توجه به ضرورت حفظ کیفیت بالای

برنامه‌های تربیت بدنی، اطمینان از ارائه تمرینات مناسب

و اصول رفتاری صحیح در کلاس‌های تربیت بدنی برنامه‌های

راهبردی را برای کلاس‌های تربیت بدنی پیشنهاد کرد. این

مبانی استانداردهایی را برای معلمان، مدیران و سایر کسانی

به وجود آورده است که فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان را

هدایت می‌کنند. این اصول در انجمن فلسفه ورزش اروپا با

این باور تصویب شده است که اصول و مبانی تربیت بدنی باید

در کنار و همراه سایر قوانین آموزشی و دولتی به کار گرفته



مترجم: شراره محمدی

هرگز!

آموزش بدون تربیت بدنی

اصول و مبانی تربیت بدنی در اتحادیه اروپا

اصول مهم در تربیت بدنی

۱. درک صحیح کودکان از منافع تربیت بدنی: همه کودکانی که به نوعی در برنامه‌های تربیت بدنی شرکت دارند، باید به وسیله آن چه برای آن‌ها مفید است راهنمایی شوند. معلمان و سایر بزرگ‌ترها باید درک کاملی از وضعیت روانی، اجتماعی، جسمانی و نیازهای شخصیتی کودکان و نوجوانان داشته باشند. رشد کودکان در محیط ورزشی، با افزایش اعتماد به نفس، خودانگیزی، احساس طبیعی لذت بردن از برنامه‌های تربیت بدنی، فرصت بی نظیری برای سلامت و بهزیستی آن‌ها در طول زندگی به شمار می‌رود.

۲. هماهنگی روابط: معلمان و سایر افرادی که در فعالیتهای تربیت بدنی با کودکان تعامل دارند، باید رفتاری محترمانه با آن‌ها داشته باشند. محتوای برنامه تربیت بدنی ممکن است موجب سوء استفاده یا آسیب به کودکان شود؛ بنابراین، تمامی افراد باید از زمینه‌هایی آگاه باشند که برای کودکان مفید است و فعالیت‌هایی را حذف کنند که موجب سوء استفاده کلامی، بدنی یا جنسی در کودکان می‌شود.

تعامل

معلم با کودکان باید بر مبنای اصول اخلاقی باشد و در محیطی آزادانه، صادقانه، قاطعانه و همراه با تشویق باشد و برنامه‌ها با توجه به مراحل رشدی آن‌ها و برای شکوفایی و لذت بردن دانش‌آموزان طراحی شوند.

۳. تعامل کودک با کودک: تعامل کودکان با یکدیگر در محیط‌های تربیت بدنی باید آزادانه، محترمانه و با رعایت اصول بازی جوانمردانه باشد. بزرگسالان، به عنوان الگو، در کیفیت این ارتباطات نقش مهمی دارند.

۴. بازی جوانمردانه: فضایی که کودکان و نوجوانان در آن فعالیت ورزشی و تربیت بدنی انجام می‌دهند باید طوری باشد که روحیه جوانمردانه و دوستانه در آن حاکم باشد. بازی دوستانه به عنوان یکی از مشخصه‌های مبانی اخلاقی و ورزش در اروپا (۱۹۹۳) چنین تعریف شده است: استفاده حداکثری

رشد کودکان
در محیط ورزشی،
با افزایش اعتماد به نفس،
خودانگیزی، احساس طبیعی لذت
بردن از برنامه‌های تربیت بدنی،
فرصت بی نظیری برای سلامت
و بهزیستی آن‌ها در طول
زندگی به شمار می‌رود

از قوانین در حین بازی به این مفهوم که شکل‌گیری روابط دوستانه، احترام به دیگران و روحیه مثبت در بازی افزایش یابد. بازی جوانمردانه راهی برای تفکر و تعمق تعریف شده است، نه برای رفتار. که به معنی کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز، زرنگی در بُرد، تقلب و دوپینگ چه به صورت جسمانی و چه به صورت کلامی است.

۵. ویژگی‌های حرفه‌ای: کودکان فعالیت‌های بدنی

خود را باید در محیطی ایمن و فضایی ترغیب‌کننده

انجام دهند و باید لیاقت و تخصص لازم برای

نگهداری آن‌ها در محیط‌های ورزشی

وجود داشته باشد. کودکی که در

محیط ورزشی فعالیت بدنی خود

را آغاز می‌کند، برای ادامه این

فعالیت‌ها در طول عمر و شیوه

زندگی سالم باید با لیاقت و

تخصص کافی هدایت شود. چون

ایجاد فشارهای روانی و بدنی او را

از این محیط دور خواهد کرد.

۶. مساوات: همه کودکان با نژاد،

جنسیت، اعتقادات سیاسی و مذهبی و

تفاوت‌های اجتماعی و شخصیتی و حتی ناتوانی‌های

جسمی و ذهنی باید در فعالیت‌های تربیت‌بدنی به صورت

یکسان [حقوق برابر] و با توجه به توانایی‌های خود در کنار سایر

کودکان به کار گرفته شوند.

۷. ضرورت آموزش و تمرین: برنامه‌های متفاوت و

مفیدی برای اجرا در کلاس‌های تربیت‌بدنی وجود دارند، مانند

برنامه‌های آموزشی تخصصی، کیفیت این برنامه‌ها باید رسماً

تأیید شوند. معلمان تربیت‌بدنی موظفند که از ارزشمندی این

برنامه‌ها و حفظ ایمنی کودکان در مقابل خطرات احتمالی

اطمینان یابند و نیز تجربیات آموزشی و شخصیت حرفه‌ای خود

را برای حفظ مبانی تربیت‌بدنی توسعه دهند.

۸. آگاهی از خود: معلمان تربیت‌بدنی باید شناخت

درستی از لیاقت و کارایی خود در محیط‌های اجرایی و چگونگی

اثبات خود در محیط‌های مختلف ورزشی داشته باشند.

عملکرد مناسب در تربیت‌بدنی

معلمان تربیت‌بدنی باید با فراهم آوردن محیطی ایمن

و مناسب برای فعالیت‌های بدنی کودکان، مسئولیت کامل

برداشتن گام‌های ضروری برای حفظ سلامتی کودکان را در

فعالیت‌ها بپذیرند. علاوه بر این‌ها:

● باید باصلاحیت، بالیاقت، خوش‌بین، باذوق، مشتاق و شاداب

باشند.

● قوانین بازی‌های دوستانه را تقویت کنند و بازخوردهای

سازنده‌ای در جهت رفتارها و منش اجتماعی مناسب بدهند.

● معلمان باید مشوق شیوه زندگی فعال و سالم باشند و بدانند

که آن‌ها خود نیز انسان هستند و همیشه حق با آن‌ها نیست.

● کودکان را نباید بزرگسالان کوچک فرض کرد. بلکه باید

نیازهایشان را در همه سطوح به رسمیت شناخت و با رعایت

قوانین و وظایف کودکان توسط معلم تربیت‌بدنی به آن‌ها

آموزش داده شود. معلمان تربیت‌بدنی باید از

عملکرد مناسب در تربیت‌بدنی حمایت

کنند

کودکان فعالیت‌های بدنی

خود را باید در محیطی ایمن
و فضایی ترغیب‌کننده انجام
دهند و باید لیاقت و تخصص
لازم برای نگهداری آن‌ها در
محیط‌های ورزشی وجود
داشته باشد

۱. آمادگی و نظارت بر جلسات

● معلم تربیت‌بدنی باید:

● وسایل لازم را برای

هر جلسه و درس تدارک

ببیند

● همه تجهیزات لازم را برای

ایجاد محیط ایمن در یک جلسه

تدریس فراهم کنند.

● فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کند که با سن،

تجربیات، سطح بلوغ، توانایی و انتظارات کودکان مناسب باشد.

۲. استانداردها و الگوهای رفتاری معلم تربیت‌بدنی

● رفتار معلم ورزش باید براساس تعدادی قوانین مهم باشد:

● حفظ، حمایت و توسعه الگوهای بازی جوانمردانه.

● حمایت از همه دانش‌آموزان با در نظر گرفتن توانایی‌ها،

مسائل و ارتباطات جنسی، خصوصیات قومی، محلی و سیاسی

و اطمینان از وجود فرصت‌های مساوی برای همه کودکان و

نوجوانان.

● پذیرفتن مسئولیت برقراری تعاملات مناسب با کودکان و

نوجوانان و توانایی ارزیابی رفتار کودکان با هم، به‌ویژه وقتی

معلم و کودکان از دو جنس مخالف باشند یا وقتی دانش‌آموز

نوجوان باشد رفتار معلم باید به گونه‌ای نباشد که از طرف

دانش‌آموز یا ناظران موجب نگرانی شود.

● تشویق کودکان به رعایت قوانین در جای مناسب، عدم

ترغیب کودکان به خشونت و رعایت قوانین به‌صورت مداوم.

● هرگز از اعمال فشار زیاد بر کودک برای به‌دست آوردن منافع

شخصی یا پاداش استفاده نکند.

● نظارت بر تمامی مراحل تمرین به‌خصوص در تعاملات

کودکان با یکدیگر که ممکن است زورگویی و فشار از طرف

کودکی بر کودک دیگر، گروهی بر کودک، کودک بر گروه یا بزرگ‌ترها بر کودک وجود داشته باشد.

- در نظر گرفتن فعالیت‌های لذت‌بخش هم‌چون یک اولویت
- غدغن کردن سوءرفتارهای کلامی مانند قسم خوردن، لهجه‌های نامناسب، متلک‌گویی یا خواندن آهنگ‌های نامناسب
- رعایت بهداشت، التزام به ایجاد تصور صحیح از سلامتی و عملکرد مؤثر.

۳. تعادل برای به‌دست آوردن پیروزی

معلمان تربیت‌بدنی باید در مرحله‌اول بر سلامتی، بهزیستی و آینده‌کودکان تأکید کنند و در مرحله‌بعد به پیروزی در رقابت بپردازند و باید برای ایجاد صمیمیت، لذت بردن از فعالیت‌های بدنی را جایگزین بردن به هر قیمتی سازند.

۴. محتوای اجرایی برنامه‌های تربیت‌بدنی

فعالیت‌های بدنی در مرکز برنامه‌های تربیت‌بدنی قرار دارند و ایجاد محتوای مناسب در هر دوره باید با رعایت موارد زیر همراه باشد:

- طراحی برنامه‌ها علاوه بر این که باید با سطوح کلاس متناسب باشد، باید کودکان با ناتوانی را نیز تا حد ممکن دربرگیرد و معلمان بایستی بدانند این کودکان بیش‌تر در معرض سوء استفاده یا آزار قرار می‌گیرند.
- معلمان تربیت‌بدنی باید با عواملی آسیب‌زا و صدمه‌رسان و عواملی که موجب سوء استفاده از دانش‌آموزان می‌شود آگاه باشند و هنگام برنامه‌ریزی آن‌ها را مدنظر قرار دهند.
- معلمان باید توانایی پاسخ قاطعانه به سؤالات کودکان را داشته باشند.
- معلمان هنگام فعالیت باید در جایی قرار گیرند که امکان نظارت بر همه دانش‌آموزان وجود داشته باشد و از کار در محیط‌هایی که امکان مشاهده وجود ندارد اجتناب ورزند.
- معلمان نباید با کودکان در رختکن یا کلاس تنها بمانند.
- تعداد شاگردان نسبت به تعداد مربیان و کمک‌های آن‌ها باید متناسب باشد و با قوانین مدرسه مطابقت داشته باشد.

۵. کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی

یکی از مسؤولیت‌های مهم انجمن تربیت‌بدنی، تربیت معلمانی با تخصص‌های عمومی و ویژه رشته‌های مختلف است. معلمان تربیت‌بدنی باید

صلاحیت و کفایت لازم را برای هدایت فعالیت‌های تربیت‌بدنی، در سطحی که در آن مشغول به‌کار هستند، داشته باشند و با اعتقاد به شیوه‌نامه‌ها و قوانین مصوب به‌صورت مؤثر در محیط کار خود عمل کنند. هم‌چنین معلم تربیت‌بدنی باید دانش کافی در کمک‌های اولیه و اجرای آن را به‌صورت عملی داشته باشد.

۶. ایجاد محیط منظم و قانونمند

معلمان باید چارچوب قوانین و مفهوم آن‌ها را درک کنند و در محیط آموزشی به‌منظور آموزش اثربخش آن‌ها را به‌کار گیرند.

- هم‌زمان با یادگیری صحیح برنامه‌های تربیت‌بدنی، کودکان و نوجوانان می‌توانند خود را در اجرای برنامه‌ها سهیم ببینند، مسؤولیت‌پذیر شوند و به خودباوری برسند.

- قوانین در تربیت‌بدنی باید قاطعانه اجرا شود و دانش‌آموزان باید مسؤولیت اعمال خود را بپذیرند و به خود متکی باشند.

- برای اجرای قوانین باید آن‌ها را در مراحل مختلف همراه با ستایش اجرا کرد:
- ۱. تلاش
- ۲. مهارت‌های اجتماعی
- ۳. مهارت‌های حرکتی

- کودکان و نوجوانان باید توانایی تصمیم‌گیری آزادانه هنگام فعالیت‌های بدنی و انتخاب بازی‌های دوستانه و غیردوستانه را داشته باشند و از نتایج رفتارهایی مانند خبرچینی، دخالت در امور دیگران و خشونت آگاه باشند.
- کودکان هنگام تعامل با معلمان باید رفتاری مناسب و محترمانه همراه با متانت



داشته باشند و به درک درستی از زمان و نحوه تعامل برسند.

۷. تذکر و محرومیت

تذکر و محرومیت از عوامل مهم اجرای قوانین در محیط‌های تربیت‌بدنی است و معلمان باید درک درستی از به‌کارگیری آن‌ها در زمان و مکان و همچنین شدت آن‌ها داشته باشند.

● باید دقت شود که از تذکر هم‌چون عاملی تحقیر کننده استفاده نشود.

● اعمال تذکر و محرومیت باید با دقت و توجه انجام شود تا به‌صورت خواسته یا ناخواسته موجب شرمساری کودک یا انگشت‌نما شدن وی نشود.

● تذکر نباید به‌وسیله طعنه یا شوخی طعنه‌آمیز به کودک یا خانواده‌اش انجام شود.

● معلمان نباید هرگز از تنبیه بدنی و اعمال نیرو به کودکان استفاده کنند.

● معلمان باید به دنبال راه‌حل‌های مناسب برای استفاده از محرومیت یا تنبیه باشند.

● محدودیت‌ها باید در جهت رشد اخلاقی برای حال و آینده کودک استفاده شوند.

● تذکر و هشدار نباید وسیله‌ای برای تلافی کردن و احساس بهتر توسط معلم به‌کار گرفته شوند.

● وقتی خشونت یا بدرفتاری‌ها دیگر روی می‌دهند تذکر و محرومیت باید بدون جنبه‌های شخصی اعمال شوند.

● استفاده از محدودیت‌ها و تذکر به دانش‌آموزان نباید مداوم باشد یا تهدیدی برای آن‌ها حساب شود، چون بی‌زاری آن‌ها را از فعالیت‌های بدنی همراه خواهد داشت.

● نباید از فعالیت‌های بدنی مانند دویدن یا درازونشست برای تنبیه استفاده کرد، چون باعث دوری کودکان از این فعالیت‌های مرتبط با سلامتی می‌شود.

● هنگام تذکر یا ایجاد محرومیت برای کودکان مهم است که آن‌ها بدانند دوباره به‌عنوان عضوی از گروه پذیرفته خواهند شد. اعمال محدودیت‌ها باید به ملایمت انجام شود. در صورتی که تغییری حاصل نشد باید به‌صورت

تدریجی و پیش‌رونده و با طی مراحل زیر باشد:

- ارائه و اعلام قوانین
- آگاهی از عواقب شکستن قوانین
- ایجاد محدودیت در صورت اصرار به شکستن قانون

- محروم‌سازی موقت از فعالیت
- مذاکره و مصاحبه در حضور یکی از مسئولان مدرسه
- افزایش مدت محرومیت و ارتباط با والدین

۸. ایمنی

تمام فعالیت‌های بدنی باید با توانایی، سن، تجربه، بلوغ و جنسیت کودکان متناسب باشد، علاوه بر آن بایستی در محیط‌هایی انجام شوند که از ایمنی کافی از نظر فضا و تجهیزات برخوردارند و معلم یا یک فرد دیگر امکان کمک‌رسانی را داشته باشد.

● جعبه کمک‌های اولیه باید به‌صورت کامل در دسترس باشد و گزارش جراحات‌ها باید به‌صورت کامل از نظر زمانی و شرح حال ثبت شود.

● والدین یا سرپرستان کودکان باید از تمامی صدماتی آگاه شوند که کودکان حین ورزش به آن مبتلا می‌شوند.

● کودکان باید قوانین بازی را آموزش ببینند و آگاه باشند که رعایت قوانین بازی موجب صدمه‌دیدگی آن‌ها و دیگران خواهد شد.

● تجهیزات و امکانات ورزشی باید با نیرو و توان دانش‌آموزان متناسب باشد.

● کودکان باید از مسؤولیت خود برای حفاظت از خود آگاه شده باشند و موارد ایمنی و بهداشتی مانند استفاده از لباس و زیورآلات مناسب را رعایت کنند.

۹. بیمه

با توجه به این که فعالیت بدنی به‌صورت بالقوه آسیب‌زا است، بنابراین مدارس باید از پوشش بیمه‌ای مناسب برای معلمان و دانش‌آموزان در برابر خطرات احتمالی برخوردار باشند. ● معلمان تربیت‌بدنی باید از وجود پوشش بیمه‌ای مناسب از سوی کارفرما، که همه جنبه‌های آموزشی تربیت‌بدنی را در بر می‌گیرد، مطمئن شوند.

این مطلب طرحی کلی برای اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس است و نکات کلیدی و مهم را برای دستیابی به بالاترین استانداردها و احترام به دانش‌آموزان شامل می‌شود. مسؤولیت انجمن‌های حرفه‌ای و سازمان‌های آموزشی این است که با همکاری هم، فعالیت‌های ورزشی را در مدارس به تجربیاتی ارزشمند و شاد برای همه دانش‌آموزان تبدیل کنند.



پی‌نوشت

1. EUPEA

منبع

Fisher, Richard & Repond, Rosemarie. Code of Ethics & Good Practice Guide For Physical Education. European Physical Education association. May 2002.

اهمیت تربیت بدنی در مدارس



مترجم: فرزاد عزیزی
دبیر تربیت بدنی مدارس شهرستان بانه



چرایی تربیت بدنی

فعالیت جسمانی منظم با عمر طولانی‌تر، زندگی سالم‌تر و کاهش ابتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. پیشنهاد رایج برای بچه‌ها این است که در روز حداقل ۶۰ دقیقه درگیر فعالیت‌های جسمانی باشند. بچه‌ها بیش از نصف روز را در مدرسه سپری می‌کنند، بنابراین ضروریست که حداقل ۳۰ دقیقه را در مدرسه فعالیت انجام دهند. تربیت بدنی باید بخش مهمی از این الزام باشد و باید امکان فعالیت‌هایی با شدت متوسط برای زمانی مهیا شود. به منظور ایجاد یک زندگی سالم، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه ورزش را با زندگی‌شان ادغام می‌کنند. متأسفانه، تنها ۳/۸٪ در مقطع ابتدایی، ۷/۹٪ در مقطع راهنمایی و ۲/۱٪ در مقطع دبیرستان برنامه تربیت بدنی را به‌صورت روزانه یا

تربیت بدنی در مدارس هم از نظر کمی و هم کیفی حائز اهمیت است. امروزه در مدارس، تربیت بدنی بخش مهمی از برنامه آموزشی جامع و کارآزموده‌ایست که تأثیری مثبت بر سلامت و تندرستی مادام‌العمر دارد. برنامه تربیت بدنی مطلوب، تعهد مادام‌العمری را نسبت به فعالیت‌های جسمانی که بخشی از سالم زیستن است، پرورش خواهد داد. در نهایت، برنامه سالم و هماهنگی را در مدارس بهبود می‌بخشد که همان بخش سازنده مرکزی تربیت بدنی است. همچنین تلاش‌های پیشگیرانه دیگر را افزایش خواهد داد و به منع از چاقی در دوران بچگی کمک می‌کند و پیشرفت بیماری‌های قلبی و عروقی را متوقف خواهد کرد. امروزه، این تلاش‌های مؤثر به بچه‌ها کمک می‌کند تا در طول زندگی از بیماری‌های مزمن و ناتوانی‌ها دور بمانند.

کلید واژه‌ها: تربیت بدنی، مدارس

مشابه آن در برنامه خود دارند. ۲۲٪ از مدارس برای دانش آموزان هیچ نوع فعالیت بدنی در نظر نگرفته‌اند. از آن جا که چاقی دوران کودکی در سراسر کشور ادامه دارد، پشتیبانی عمومی بیش تری برای تربیت بدنی در مدارس لازم است. اکثر والدین (۹۵٪) دارای بچه‌های زیر ۱۸ سال فکر می کنند که تربیت بدنی باید بخش مهمی از برنامه آموزشی مدارس را تشکیل بدهد.

در یک بازنگری دقیق و اصولی از برنامه‌های تربیت بدنی، که در آن‌ها مدت فعالیت‌های جسمانی دانش آموزان افزایش یافته بود، مشاهده شد که توان هوازی و آمادگی جسمانی دانش آموزان نیز رشد کرده است. علاوه بر این، سودمندترین اصلاحات در برنامه آموزشی تربیت بدنی مدارس، در تمام اقوام و نژادهای گوناگون و گروه‌های اجتماعی - اقتصادی، میان دختران و پسران، دانش آموزان ابتدایی تا دبیرستان و محیط‌های شهری و روستایی، آزموده شده است. برنامه تمرینی ۶ ماهه میان بچه‌های چاق و بالغ که با کاهش وزن آن‌ها همراه بود، به وضوح نشان داد که تمرین مرتب و منظم می تواند عملکرد رگ‌های خونی و عوامل ابتدایی به بیماری قلبی و عروقی را بهبود بخشد. شواهد و مدارک مطالعه درباره نوزادان زودرس - که به طور طولی رشد داشته‌اند - نشان می دهد که برنامه‌های تربیت بدنی در مبارزه با چاقی در میان دختران جوان تأثیر شگرفی دارد؛ به طوری که تنها یک ساعت بیش تر ورزش کردن در هفته می تواند چاقی این گروه را کاهش دهد.

رشد اعضای بدن اهمیت توجه به تربیت بدنی را بیش تر از تناسب اندام اثبات می کند. مطالعات وسیعی نشان داده است که عملکرد و توانایی شناختی دانشجویان در ارتباط با افزایش ساعت تربیت بدنی پیشرفت چشم گیری داشته است. همچنین، براساس مطالعاتی که اخیراً صورت گرفته است، بین تناسب اندام با ورزش‌های هوازی و عملکردهای دانشگاهی رابطه‌ای قوی وجود دارد. علاوه بر این، از نظر علمی دانشجویانی که برای آمادگی جسمانی زمان بیش تری صرف می کنند، نسبت به دانشجویانی که در این فعالیت شرکت نمی کنند عملکرد بهتری دارند. فعالیت جسمانی همچنین تأثیر مثبتی بر استفاده نکردن از دخانیات، رفع بی خوابی و جلوگیری از دل تنگی و اضطراب دارد. بچه‌هایی با وزن متناسب نسبت به بچه‌های چاق کم تر در مدرسه غیبت می کنند. برنامه کلاس تربیت بدنی نباید صرفاً به سپری کردن زمان کلاس محدود می شود و موضوعی مهم تر را شامل می شود. در خصوص برنامه کلاس تربیت بدنی زمانی می توان صحبت کرد که ساعات بیش تری به آن اختصاص یابد.

راهکارهای ارتقاء کیفیت

به گفته ناسبه^۱، تربیت بدنی بایستی بتواند توان جسمانی، ذهنی، عاطفی - اجتماعی هر دانش آموزی را افزایش دهد و آموزش تناسب اندام و ارزشیابی برای کمک به درک، بهبود و

حفظ سلامت جسمانی‌شان را در خود داشته باشد.

برای اجرای هر قانون و دستوری که به ارتقای کیفیت تربیت بدنی منجر می شود، باید موارد زیر را در نظر گرفت:

- همه مدارس برای توسعه و اجرای برنامه ارتقا کیفیت به یک برنامه آموزشی تربیت بدنی پیوسته، سازمانمند و از پیش طراحی شده (که استانداردهای ملی را برای سلامت جسمانی و تربیت بدنی مورد توجه قرار می دهد) نیاز دارند.

- به کارگیری یک هماهنگ کننده (اختصاصی) در سطح کشور و یک پشتیبان پیشنهادی در مدارس سراسر کشور تا مراحل آماده سازی منابع را پیگیری کند.

- پیشنهاد ایجاد فرصت‌های حرفه‌ای منظم برای پرورش معلمان (مربیان) تربیت بدنی که در این رشته خاص باشند و حفظ معلمانی که برای شکل گیری تکنولوژی، برنامه و روش‌های آموزشی توسعه یافته تلاش می کنند.

- اضافه کردن وسایل آموزشی برای تناسب اندام، شناخت و ارزیابی مؤثری در تربیت بدنی که براساس علم و دانش و دانش آموز حاصل شود.

- اطمینان از این که این برنامه‌ها آمادگی کافی و لازم را در استعدادهای درونی و خارجی فراهم می کنند.

- نیاز به دانش آموزان، برای فعالیت‌های جسمانی با شدت متوسط، در زمان پیشنهاد شده رسیدگی می شود.

- جایگزینی فعالیت‌هایی مانند حرکات گروهی یا ورزش‌های قهرمانی مدارس و دانشگاهی برای تربیت بدنی پذیرفتنی نیست.
- تربیت بدنی مستلزم فراغت از تحصیل نیست بلکه بخش کلی از ارزشیابی دانشجویان به حساب می آید.

کمیت تربیت بدنی

سازمان‌های بین‌المللی، از جمله انجمن قلب امریکا، جامعه سرطانی امریکا، انجمن دیابت امریکا، انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی، و انجمن ملی رؤسای آموزش کل کشور (NASBE)، مراکزی برای پیشگیری و کنترل بیماری و انجمن پزشکی، هر هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمانی را برای دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان پیشنهاد کرده‌اند. حداقل ۵۰٪ از زمان تعیین شده برای تربیت بدنی در کلاس، باید به فعالیت‌های جسمانی متوسط اختصاص یابد.

توجه به کمیت، کیفیت و شدت فعالیت جسمانی در سراسر کشور به اضافه توجه به خط‌مشی‌ها و تصمیمات مؤثر و کارآمد و نیز به کارگیری معلمان توانا، عمر فعالیت‌های جسمانی، سلامتی و تندرستی دانش آموزان را افزایش خواهد داد.

پی‌نوشت

۱. انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی (NASBE)

منبع

<http://www.aahperd.org>

فعالیت جسمانی

منظم با عمر

طولانی تر،

زندگی سالم تر

و کاهش ابتلا به

بیماری قلبی،

فشار خون بالا،

دیابت، چاقی و

برخی سرطان‌ها

ارتباط دارد

فیزیک برای تربیت بدنی و علوم ورزشی



نویسنده: دکتر حیدر صادقی
گـردآوری: ناهید کریمی

فوتبالیستی را در نظر بگیرید که هنگام ضربه زدن به توپ فقط از عضلات دوقلوی پای خود استفاده می‌کند: اگر قدرت وارد کردن انرژی این دو عضله را ۱۰۰ نیوتن در نظر بگیریم، توپ او با سرعت مثلاً ۴۰ کیلومتر در ساعت حرکت خواهد کرد. حالا فوتبالیست دیگری را فرض کنید که هنگام ضربه زدن علاوه بر استفاده از عضلات ساق پای خود، از عضلات ران نیز استفاده می‌کند. این شخص علاوه بر این که از عضلات بیش‌تری استفاده می‌کند، نیروی بیش‌تری را بر توپ وارد می‌کند (۲۰۰ نیوتن)، در نتیجه سرعت توپ او با ۶۰ تا ۸۰ کیلومتر در ساعت حرکت خواهد کرد و در نهایت، شوت او برای دروازه‌بان حریف مشکل‌ساز خواهد بود.

مثال ساده‌ی بالا موضوع کتاب فیزیک برای تربیت بدنی و علوم ورزش را تشکیل می‌دهد. علم فیزیک و تأثیر آن بر حرکات ورزشی ثابت شده است و با مطالعه این کتاب بار دیگر به اهمیت و تأثیر انکارناپذیر یکی دیگر از شاخه‌های علوم تجربی بر علم تربیت بدنی و ورزش پی خواهیم برد. می‌بینید که استفاده بسیار ساده از علم فیزیک در مثال بالا، فوتبالیستی را از نظر قدرت شلیک توپ به حد بالایی می‌رساند. در سال‌های اخیر دانشمندان پس از بحث‌هایی طولانی برای تجزیه و تحلیل حرکات جسمانی موجودات زنده خصوصاً انسان «بیش از همه حرکات ورزشی» به واژه بیومکانیک یا مکانیک زیستی رو آوردند. در حقیقت، بیومکانیک نیز شاخه‌ای از علم مادر یعنی فیزیک است و همان قوانین در این رشته نیز صادق است.



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به

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 ماهنامه 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 ماهنامه 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

البته بدیهی است به منظور تدوین نظریه‌ها، قوانین اساسی و اندازه‌گیری‌های کمی در مباحث، روابط ریاضی و کلیه محاسبات و فرمول‌های مربوط به فیزیک و بیومکانیک به کار گرفته شده است.



برگ اشتراک مجله‌های رشد

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 نگه دارید).

نام و نام خانوادگی:
 تاریخ تولد:
 تلفن:
 نشانی کامل پستی:
 استان: شهرستان: خیابان:
 شمارهٔ فیش: مبلغ پرداختی:
 پلاک: شمارهٔ پستی:

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): ۹۶۰۰ ریال
◆ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۶۰۰۰ ریال