



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات کمک آموزشی

آموزش تربیت بدنی

فصلنامه علمی-آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره دوازدهم شماره ۳ بهار ۱۳۹۱
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پيام نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

مدیرمسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمیدرجبی،
دکتر هایده صیرفی، امیر حسینی،
جواد آزمون، جمشید رضانی
ویراستار: ملیحه حجازی بخش
طراح گرافیک: نوید اندرودی

سر مقاله (آینده بهتر) / دکتر عباسعلی گائینی / ۲

گفت‌وگو با منوچهر پور حسن / نصرالله دادار / ۴

سیاست تربیت بدنی / مترجم: بهرام بهرامی پور / ۱۴

دوپینگ و مکمل‌ها / جعفر صادق محمدزاده / ۱۹

آموزش فعال / الهه پیرعلایی / ۲۴

ناگفته‌های گرم کردن برای مربیان / سعدی سامی / ۲۷

بهترین سن برای انتخاب ورزش مطلوب / سعدی سامی / ۳۰

گزارشی از وضعیت تربیت بدنی منطقه ۱۷ / فاطمه خرقانیان / ۳۲

یادگیری مهارت‌های ورزشی و فعالیت بدنی / الهام احمدی / ۴۰

فعالیت بدنی و سلامت کودکان / مترجم: شیما شیرازی بروجنی / ۴۶

مشارکت ورزشی دانش آموزان در مدارس / مترجم حدیث مرادی، دکتر محمد احسانی / ۵۱

مدیریت رفتار دانش آموزان ناسازگار در کلاس‌های تربیت بدنی / توران مرزبان پناه / ۵۶

بازی محلی استان خوزستان / مصطفی سواری / ۶۱

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۲

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

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت افست (سهامی عام) | شمارگان: ۱۲۰۰۰ 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.
- * بی‌نوشت‌ها 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.



فصل رویش گل و سنبل دگر باره از راه رسید و قمریان
نغزخون بر بام مناره‌های زمردین آوای خوش از سر گرفته‌اند.
بنفشه‌ها و شکوفه‌ها از دامن مرغزارها سر بر می‌آورند و بر
شاخسار گل‌ها جان می‌گیرند. نسیم بهشتی ز جویبار می‌تراود
و بوی مُشک مرغان آسمانی را به مستی می‌کشد. بهار را پاس
داریم که بهار است و رقص گل‌ها؛ بهار است و گریه ابرها؛ نسیم
است و عطر شقایق‌ها؛ بهار است و خنده گل به باغ و بلبلانی که
آواز صبحگاهی‌شان خواب را از چشم‌ها می‌رباید و خزان را از
دل‌ها می‌ستاند.

مژدگانی که دگر باره گل از گلبن رست
بلبل سوخته‌خرمن ز غم هجران رست
دل‌ربا تر ز رخت در دمنی گل ندمید
دل‌گشا تر ز لب‌ت در چمنی غنچه نبست
شهریارا دگر از بخت چه خواهی که برند
خوبرویان غزل نغز تو را دست به دست
در بهار، نفس‌ها گرم می‌شود و لاله‌زار پر از سرو و گل‌عذار.
شادی به دل‌ها ارمغانی می‌دهد و کودکان بال‌گشا به شوق
محبتی دیگر فصل گرما را جشن می‌گیرند.

به حسرت یادم آید نقش‌نوشین نگارینم
چمن چون از گل و نسرين پر از نقش و نگار آید
مرا جان دگر بخشد دم باد سحرگاهی
که از باد سحرگاهی نسیم زلف یار آید
خدا را شهریار آن نغمه شیرین مکرر کن
مرا هر گه بهار آید به خاطر یاد یار آید
آرزوی همیشگی‌ام برای کسانی که در بزم فرداسازان این
مرز و بوم، جام‌های خود را پیوسته تهی می‌کنند، این است:

بدین شایستگی بدین بایستگی روزی
ملک را در جهان هر روز جشنی باد و نوروزی
در این سالی که گذشت، ورزش کشورمان ریزش‌ها
و رویش‌هایی داشت که سر و سامان‌گیری وزارت «ورزش و
جوانان» از جمله مهم‌ترین آن‌هاست. معرفی وزیر ورزش و
جوانان از سوی رئیس‌جمهوری در دو مرحله به مجلس، اخذ
رأی اعتماد دومین فرد معرفی شده از مجلس و استقرار وزیر
در وزارت باعث شد تا نهاد ناآرام ورزش از نظر استقرار سازمانی
سامان گیرد. اما آن‌چه از دیرباز گریبان ورزش را می‌فشرد،
تدوین خط‌مشی‌ها و راهکارهایی است که راه عملیات اجرایی

را برای همه سازمان‌های ورزش در خرد و کلان مشخص
کند. از جمله مهم‌ترین این خط‌مشی‌ها که می‌تواند مسیری
را برای تدوین آیین‌نامه و اساس‌نامه‌های خاص مشخص کند و
براساس آن، مدیران ورزش با چه ضوابطی باید در جایگاه خود
بنشینند و در چه شرایطی باید استعفا دهند و با چه مقرراتی
باید برکنار شوند، وجود ندارد. نبود این اساس‌نامه‌ها، آیین‌نامه‌ها
و مقررات راه را بر شایسته‌سالاری می‌بندد و ارتقای تدریجی
و تربیت کادرهای ورزشی برای به دست‌گیری رشته امور در
آینده را به ناکامی می‌کشد. نمونه بارز آن تغییر در فدراسیون
کشتی است که در اواخر آبان‌ماه سال ۹۰ رخ داد. فردی بدون
پیشینه ورزشی در ورزش کشتی، اما با تجربه فراوان و موفق
در مدیریت ورزش از ریاست فدراسیون کشتی عزل می‌شود
و به جای آن فرد بازنشسته‌ای می‌نشیند که دوره ۳۰ ساله
خدمت خود را در دولت به پایان رسانده و مدت‌های زیادی نیز
از دوران بازنشستگی‌اش گذشته است. آسیب‌شناسی فقط این
جابه‌جایی، ضرورت داشتن آیین‌نامه‌ای برای عزل و نصب‌ها را
در ورزش کشور بیش‌تر نمایان می‌سازد:

۱. فرد بازنشسته‌ای از مصدر امور حذف و فرد بازنشسته
دیگری جای‌گزين می‌شود.

۲. آرامش نسبی حاکم بر ورزش کشتی در آستانه بازی‌های
بسیار حساس المپیک ۲۰۱۲ به احتمال زیاد دستخوش تغییر
می‌شود.

۳. جامعه ورزش در بهت فرو می‌رود که پاداش تلاش پنج
ساله در جایگاهی گاهی برکناری است؛ بدون دلایل جامعه‌پسند.

۴. اخلاق انسانی و اسلامی آسیب می‌پذیرد که فردی
بدون مقدمات لازم عزل می‌شود و رسانه‌ها و جامعه هیچ دلیل
مردم‌پسندی دریافت نمی‌کنند.

۵. نیروی جای‌گزين شایسته‌ای نداریم که هنگام ضرورت،
جای‌نشین فرد معزول شود؛ آن هم از جنس رشته! (با وجود
خیل عظیم کشتی‌گیران مدال‌آور در صحنه‌های جهانی و
المپیک در گذشته و برخورداری آن‌ها از تحصیلات عالی در
علوم ورزشی یا سایر رشته‌های علمی و انجام وظیفه برخی
از آن‌ها در سایر مسئولیت‌های اجتماعی و نهادهای شورایی
در کشور، چگونه می‌شود توجیه کرد که اگر مسئولیت عالی
کشتی، از فردی غیر از رشته گرفته شود، مجدداً به کف فرد
دیگری از غیر رشته واگذار شود). غیر از این نمی‌توان تصور کرد

ب ت ر

که هم‌چنان روش سنتی عزل و نصب در ورزش کشور قوی است و در واگذاری امور به نزدیکان، تردید کم‌تری وجود دارد؛ هرچند که شایسته‌تر از او فراوان باشند.

این شیوه سنتی احتمالاً به تقویت ارتباط رئیس و مرئوس و پیروی محض مرئوس از رئیس کمک می‌کند، ولی پیشبرد بهتر هدف‌های سازمانی را - که هدف غایی هرگونه عزل و نصب جدیدی است - محقق نمی‌کند و ارتباط فرد مسئول با رسانه‌ها و افراد جامعه و سهام‌داران آن رشته ورزشی خاص را ممکن نمی‌سازد. در روش سنتی، برنامه‌های فرد جدید برای استقرار در مسئولیت، فقط کافی است مورد توجه و تایید مقام مافوق قرار گیرد. چنین شخصی موظف نیست درباره برنامه‌هایش به توجیه افکار سایرین و جلب رضایت آن‌ها اقدام کند. اگر هم برنامه‌هایش را منتشر کند و در معرض رؤیت دیگران، به‌ویژه سهام‌داران اصلی رشته قرار دهد، صرفاً جنبه اطلاع‌رسانی دارد، نه جنبه پاسخ‌گویی به آن‌ها.

در ورزش سنتی، اگر همه سهام‌داران اصلی رشته با ادامه کار مسئولی موافق باشند، ولی نظر مقام مسئول غیر از این باشد، فرد عزل می‌شود. در روش سنتی، سلیقه‌ها به‌ویژه سلیقه سیاسی نسبت به همه توانایی‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... کارایی بیش‌تری دارد. در روش سنتی، بسیاری از شایستگان به دلیل نبودن در دایره انتظارات سلیقه سیاسی و روش‌های مورد انتظار مقام مسئول دیده نمی‌شوند و فرد مسئول ورزش کشور نمی‌کوشد آن‌ها را شناسایی، کشف و به کار دعوت کند. در ورزش سنتی، اصل بر سفارش است تا پختگی و نخبگی. در روش سنتی، افکار عمومی، رسانه‌ای و صاحبان سهام از اقدامات عزل و نصبی در یک نهاد ورزشی اقناع نمی‌شود، ولی رضایت خاطر فرد مسئول در ورزش تأمین می‌شود. در روش سنتی، مجامع عمومی ورزشی - در صورت وجود داشتن - فرمایشی می‌شوند و اعضای مجمع خود به دلیل وابستگی‌هایشان برنامه‌ها و اقدامات فرد مسئول در ورزش را همواره به‌جای نقشه تحسین می‌کنند و جا برای نقشه و کار کارشناسی کم‌تر است. در روش سنتی، مسیرهای ارتباطی یکسویه است و همواره سیل اطلاعات و اقدامات از سوی فرد مقام مسئول در ورزش، به سوی زیردستان ابلاغ می‌شود و

راهی نیست که زیرمجموعه‌ها به کار کارشناسی بپردازند و تصمیم‌سازی کنند و سپس مقام مسئول را در تصمیم‌گیری یاری دهند. به همین دلیل، در روش سنتی، خلاقیت‌ها نضج نمی‌گیرند و اندیشه‌های جدید تحول‌ساز روی خودنمایی پیدا نمی‌کنند و مغزها و شوراها برای بازنگری همیشگی در برنامه‌ها پویانمی‌شوند.

از آن‌جا که بهار است و فصل نوها و پدیده‌های جدید، از ریزش‌ها بگذریم و امیدوار باشیم در سال جدید که از قضا، مهم‌ترین رویداد ورزشی هر چهار سال یکبار - بازی‌های المپیک - در آن روی می‌دهد، وزارت ورزش و جوانان در دومین سال زایش خود، از روزمرگی‌ها پا را فراتر نهد و آینده‌اندیشی کند تا دست‌کم از این تحول سازمانی جدیدی که در ورزش کشور به‌وجود آمده است، اندیشه‌های نوبی در ورزش در کلان‌جوانه زند.

برای موفقیت در این راه پرفراز و نشیب، وزارت ورزش و جوانان نیز هم‌چون هر سازمانی به برنامه‌ریزی در سه سطح کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت نیاز دارد. از مهم‌ترین برنامه‌های کوتاه‌مدت، همین موفقیت در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ است که زمینه اقبال از برنامه‌های درازمدت و میان‌مدت ورزش کشور را میسر می‌سازد. موفقیت کشور عزیزمان جمهوری اسلامی ایران - که خود دارای نظامی است بسیار نوپا و با داعیه‌های به حق مسلم در بازی‌های المپیک لندن - این نتایج را دارد که:

۱. نشان می‌دهد ورزش کشور در این تحریم‌ها و محدودیت‌ها حرف‌هایی برای گفتن در صحنه‌های بین‌المللی دارد.
 ۲. اعتبار نظام را در کلیت آن در سطح جهان افزایش می‌دهد.
 ۳. پرچم مقدس جمهوری اسلامی را به اهتزاز درمی‌آورد و این باعث تقویت غرور ملی و تحمل بسیاری از سختی‌های تحمیلی بر مردم کشورمان می‌شود.
 ۴. راه پرفراز و نشیب برنامه‌ریزی‌های میان‌مدت و درازمدت کلان در ورزش را هموار می‌سازد و موفقیت‌های جهانی آتی را برای ورزش کشورمان به ارمغان می‌آورد.
- برای موفقیت در این راه، رویش‌های بهاری فراروی ما است و الگویی که ما را به آینده امیدوار می‌کند. بهار محصول تحمل سختی‌ها در زمستان است. با اندیشه بهاری، به پیشواز موفقیت در بازی‌های المپیک لندن می‌رویم.

سردبیر

ورزش عمومی را در مدارس نهادینه کنیم

پای صحبت
منوچهر پورحسن
معلم بازنشسته
تربیت بدنی

نصرالله دادار

گفت و گو
با پیشکسوتان



اشاره

پای صحبت منوچهر پورحسن، یکی از دبیران بازنشسته تربیت بدنی کشور، نشستیم تا تجارب ارزشمند او را در دوران فعالیت‌های آموزشی، تقدیم شما مخاطبان محترم مجله کنیم.

منوچهر پورحسن متولد سال ۱۳۳۰ هـ.ش در شهرستان مسجدسلیمان است. در سال ۱۳۵۹، مدرک کارشناسی خود را در رشته تربیت بدنی اخذ کرد و در همان سال به استخدام آموزش و پرورش درآمد. در سال ۱۳۸۵، بازنشسته شد و اکنون مسئول سازمان لیگ والیبال است.

علاوه بر سال‌ها تدریس تربیت بدنی در مدارس کشور، سابقه سال‌ها کار نیز در اداره کل و نواحی مختلف تربیت بدنی استان خراسان و شهرستان مشهد داراست.

ایشان از سال ۱۳۷۸-۱۳۸۰ مدیرکل تربیت بدنی استان خوزستان و از سال ۱۳۸۱-۱۳۸۵، مدیرکل تربیت بدنی استان خراسان بوده‌اند.

معلمان در دوران تدریس و آموزش در مدارس تجارب و دستاوردهای بسیار مهم و ارزشمندی را در زمینه مهارت‌های آموزشی کسب می‌کنند. دستاوردهایی که شاید در بسیاری از کتاب‌های آموزشی یافت نمی‌شود. آن‌ها در این دوران، بسیاری از تئوری‌ها و نظریه‌های یادگیری و روش‌های تدریس را عملاً تست و آزمایش می‌کنند و به خوبی درمی‌یابند که کدام نظریه‌ها و روش‌ها برای چه محیط‌هایی مناسب هستند. معلمان حین فعالیت‌های آموزشی خود، عمیقاً به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان پی می‌برند و بهترین روش‌ها را برای آموزش مؤثر برمی‌گزینند و حتی خلق می‌کنند. روش‌هایی که شاید در هیچ یک از کتاب‌های آموزشی یافت نمی‌شود. به اعتقاد ما به رشته تحریر در آوردن تجارب آموزشی معلمان کشور و استفاده و بهره‌گیری از آن‌ها در رشد و توسعه نظام آموزشی کشور نقش بسیار مهمی دارد.

● **بفرمایید چه طور شد که شما در مسیر تحصیلی تان به سمت ورزش رفتید و سپس معلم درس تربیت بدنی شدید؟**
○ در مدرسه، ما معلمان و مربیان ورزش خیلی خوبی، مثل منوچهر یآوری، بهبهانی و درخشنده داشتیم و به همین دلیل به ورزش علاقه مند شدیم و ورزش را دنبال کردیم. این معلمان در دانشسرای عالی و دانشکده تربیت بدنی تحصیل کرده بودند و برنامه آموزشی خوبی داشتند و به تبع آن، ما هم ورزش کار شدیم و علاقه پیدا کردیم که در این رشته (تربیت بدنی) ادامه تحصیل دهیم.

وقتی ما به مدرسه عالی ورزش رفتیم، بیشتر استادهای ما آلمانی، امریکایی و کم تر ایرانی بودند. ما کار آموزشی خوبی فرا می گرفتیم که باید این آموزش ها را در مدارس به ویژه مدارس ابتدایی اجرا می کردیم. حتی کارورزی ما در مدارس ابتدایی شهرزیا صورت می گرفت. آن جا به هر دو دانش آموز یک توپ می دادند و مثلاً وقتی آموزش هندبال می دادیم برای هر دو نفر یک توپ وجود داشت یا در والیبال و بسکتبال و فوتبال نیز همین گونه بود و آموزش های متنوعی را عرضه می کردیم.

● **وقتی شما به استخدام آموزش و پرورش در آمدید، اوضاع ورزش مدارس چگونه بود؟**

○ در ابتدا، سیاست دولت و مدرسه ورزش این بود که ما به ابتدایی برویم و این آموزش ها را ارائه دهیم. اما وقتی در آموزش و پرورش استخدام شدیم، به ما گفتند که شما باید حتماً در دبیرستان تدریس کنید. گفتیم که بلد نیستیم در دبیرستان کار کنیم و چهار سال آموزش ما در زمینه های ابتدایی بوده است. ولی گفتند که باید به دبیرستان بروید. وقتی به دبیرستان رفتیم، امکانات نبود. یعنی یک کلاس ۴۰ نفره با ۲ توپ به ما می دادند. نمی دانستیم که باید

چه کاری انجام دهیم. برای مشغول کردن دانش آموزان، بهترین راه این بود که از آن ها بخواهیم بروند و بازی کنند. یعنی اصلاً ما آموزشی در دبیرستان ارائه نمی دادیم. حالا هر کسی که به کار ورزش علاقه مند بود، به او می گفتیم که بیاید و در کانون های ورزشی ما شرکت کند و امور آموزشی را در کانون های ورزشی ارائه می دادیم. چون کانون های ورزشی آموزش و پرورش

توپ های بیشتری در اختیار ما می گذاشت. آن زمان هم سرانه ورزشی بسیار کم بود. آن زمان آقایان سجادی، پهلوان و امیرحسینی هم دوره های خودمان بودند و وقتی صحبت می کردیم، می گفتیم که با این سرانه حتی توان خرید توپ را هم نداریم، چه برسد به آموزش.

به نظر من در آن زمان و حتی اکنون به جای این که در ورزش یک راه سالم سازی و درست زندگی کردن را به دانش آموزان یاد دهیم و آن ها را با قوانین آشنا کنیم، ورزش را همانند یک سرگرمی برای دانش آموزان و خانواده ها مطرح کردیم و اصلاً کار آموزشی برای درس تربیت بدنی دنبال نشد. در آن زمان هم ما بیشتر امور آموزشی را به کانون ها سوق می دادیم و چون کانون های معدودی داشتیم، طبیعتاً افراد معدودی را به کار می گرفتیم و در مقطع دبستان، راهنمایی و دبیرستان یک روش آموزشی مشترک داشتیم. در دانشکده تربیت بدنی و ورزش به ما گفته بودند که در دبیرستان آموزش دهیم. در راهنمایی رفع عیب و در دبیرستان برنامه ریزی و بهره برداری کنیم. اما عملاً چنین نشد و ما در تمام دوره های تحصیلی آموزش مشترکی داشتیم و این در تمام رشته های ورزشی یکسان بود. ضمن این که خودمان هم می دانستیم که به این کار اصلاً اهمیتی نمی دهند. یعنی ما مربیان ورزش اگر با مدیران مدارس همکاری می کردیم، معلم نمونه می شدیم؛ یعنی آزادی نداشته باشیم، آموزش ندهیم و با مدیر همکاری کنیم. اما اگر می خواستیم کار کنیم، هم امکانات نداشتیم و هم با مدیر مدرسه درگیر بودیم. چون مدیر مدرسه بیشتر به دروسی از جمله ریاضی، شیمی و فیزیک توجه داشت. همان زمان می گفتیم به جای تربیت مربی که البته کار خوبی هم است، اول باید بیایند برای مدیران و

ناظم ها فرهنگ سازی کنند که آن ها بدانند ورزش در سالم سازی جامعه نقش مهمی دارد. وقتی مدیران و ناظم ها همکاری نکنند، شما هر کاری انجام دهید بی نتیجه است. ضمن این که امکاناتی هم وجود نداشت. می خواستیم تیم بدهیم، ولی می گفتند شما با این کار، بچه ها را از درس می اندازید. ما هم صبح زود خارج از حوزه کاری خودمان به بچه ها تمرین می دادیم و تا ساعت هشت

**مامعلمان تربیت بدنی
خیلی خوبی داشتیم و
همین امر موجب شد که
به ورزش علاقه مند شویم
و تا معلمی تربیت بدنی
پیش برویم**

معلم ورزش وجود ندارد یا اگر معلمی باشد، معلم ورزش حرفه‌ای و کارآزموده نیست. اصلاً محیط ورزش هم ندارند. به بچه‌های مدرسه می‌گویند که شما روزهای جمعه برای ورزش بیایید. یعنی تمام بچه‌ها را برای ورزش در روز جمعه محدود کرده‌اند. در صورتی که در محلی دیگر، آموزش و پرورش می‌گوید که ساعت ورزش کم است و می‌خواهیم آن را به ۳ ساعت و دو روز در هفته افزایش دهیم. یعنی دانش‌آموزان فعالیت بیشتری داشته باشند. در جای دیگر هم مدارس غیرانتفاعی دایر می‌کنند که محیط ورزش ندارند. پس این موارد دست مربی و معلم ورزش نیست. در گذشته، ما تیم‌های ورزشی را خط می‌زدیم، اما الآن خواهش می‌کنیم که بیایند و ورزش و بازی کنند. در گذشته، معلمان ورزش روی بدون تیم و تیم‌دادن دعا داشتند، چون زحمت می‌کشیدند و آموزش می‌دادند و می‌خواستند نتیجه کارشان را ببینند. اما اکنون می‌گویند مثلاً ناظم مدرسه بیاید و یک تیم ببرد. همه موارد دست‌به‌دست هم داده‌اند و اکنون به‌جایی رسیده‌ایم که ورزش ما در کشور بی‌نتیجه است. ما اگر در آموزش و پرورش کار کنیم، نتیجه آن را ورزش کشور می‌بیند.

من افت ورزش کشور را از آموزش و پرورش می‌بینم، چون هم خود ما به ورزش بها نمی‌دهیم و هم دولت این کار را نمی‌کند. ما وقتی در تربیت‌بدنی می‌خواستیم به یک باشگاهی مجوز دهیم، می‌گفتیم باید باشگاه را ببینیم و اگر مطابق استانداردهای موجود بود، مجوز صادر می‌کنیم. مثلاً بزرگی یک سالن می‌بایست ۲۰۰ متر و سقف آن حداقل ۳ متر باشد. ستون نداشته باشد و استانداردهای دیگر اگر این موارد رعایت نمی‌شود، مجوز نمی‌دادیم. چون اگر مجوز می‌دادیم یعنی به عنوان متولی ورزش خیانت کرده بودیم. خوب حالا در آموزش و پرورش، آن کسی که مسئول مدارس غیرانتفاعی است، می‌خواهد مشکل آموزش را حل کند و اگر می‌خواهند مجوز مدارس غیرانتفاعی

بدهند، بگویند باید معاون تربیت‌بدنی هم زیر آن مجوز را امضاء کند که ببیند آیا آن استانداردها رعایت شده است یا خیر؟
نسل گذشته آموزش و پرورش را مشاهده کنید که مربیان قوی و توانمند داشت و همه آن‌ها در رأس تیم ملی بودند و الآن ببینید در آموزش و پرورش چه کسانی در

که کلاس‌ها شروع می‌شد، برای تیم دادن، تمرینات را به دانش‌آموزان ارائه می‌کردیم. بچه‌ها هم واقعاً علاقه‌مند بودند و ما از آن‌ها می‌خواستیم نیایند. چرا که اگر می‌خواستیم آن‌ها را بپذیریم امکاناتی برای تمرین دادن و تغذیه آن‌ها نداشتیم. اگر در مدرسه‌ای کار می‌کردیم که ۵۰۰ دانش‌آموز داشت، به جرأت می‌توانم بگویم که ۴۹۵ تای آن‌ها علاقه‌مند بودند که در ورزش با ما مشارکت کنند. ولی ما توانایی پذیرفتن و فراهم کردن مایحتاج آن‌ها را نداشتیم. بعدها، ما برای این که سالم بازی کنیم و تکنیک‌ها و مهارت‌ها را به دانش‌آموزان یاد دهیم، خودمان آن‌ها را نپذیرفتیم که دلیل آن هم نداشتن امکانات بود.

این شور و شوق جوان‌ها را عملاً خودمان از آن‌ها می‌گرفتیم و نمی‌گذاشتیم که بارور شود. شما می‌دانید که تحرک در ورزش باعث رشد و تکامل می‌شود و اگر بچه حرکت نکند، کسل خواهد شد. این فرهنگ باید حاکم شود که مدیران بدانند که اگر دانش‌آموز حرکت کند، به رشد فیزیکی خودش کمک می‌کند. مغز او فعال می‌شود و در درس پیشرفت می‌کند و سالم‌تر خواهد بود. ما اگر بتوانیم سالم‌سازی کنیم و از زیربنا این کار را انجام دهیم، احتیاج به بیمارستان نداریم. به کلاتری و نیرو احتیاج نداریم که در خیابان‌ها مراقب بزهکاران باشند. ما امکانات ورزشی و امکاناتی برای جذب مردم به ورزش نداریم - یا اگر داریم، محدود است - بنابراین جوانان به خیابان‌ها می‌روند و خیلی کارهای دیگر انجام می‌دهند. متأسفانه، به جایی رسیدیم که آموزش و پرورش در مدرسه‌ای یا ۵۰ تا ۷۰ متر یا حداکثر ۱۰۰ متر انجام می‌شود و آن‌جا را شبانه‌روزی هم کردند و همان محیط ناچیز را هم محدودتر کردند. از این بدتر، آمدند مدارس غیرانتفاعی را در محیط‌های کوچک دایر کردند و مجوز دادند. در صورتی که در آئین‌نامه آمده است که اولین شرط برای این مدارس، این است که امکانات ورزشی داشته باشند. شما الآن اگر به مدارس

غیرانتفاعی بروید، خواهید دید که هیچ یک از استانداردها رعایت نشده است. پس خود آموزش و پرورش هم به ورزش بها نمی‌دهد. بعد می‌گویند که چرا بچه‌ها خمود و کسل شده‌اند. چرا پای پراتزی داریم. شما مجوز به کسی داده‌اید که در یک آپارتمان مدرسه دایر کند. حتی به جرأت می‌توانم بگویم که در بعضی از مدارس،

اگر ما مربیان ورزشی با مدیران مدرسه همکاری می‌کردیم، معلم نمونه می‌شدیم، به این معنی که آزادی نداشته باشیم و آموزش ندهیم



فدراسیون‌ها، هیأت‌های ورزشی و یا تیم‌های ملی هستند. چرا این‌گونه شده است؟ باید شبکه اصلاح شود و این به دست یک معلم ورزش یا به دست یک تیم استانی و گروه ورزشی نیست. الآن وزارت علوم آگهی می‌دهد و می‌خواهد مربی ورزش تربیت کند. در صورتی که وقتی ما می‌خواستیم به دانشکده تربیت‌بدنی برویم می‌گفتند مثلاً قد باید این اندازه و حائر این ویژگی‌ها باشید. اگر در مراحل عملی قبول می‌شدیم، سپس وارد مرحله امتحان در کنکور می‌شدیم و در صورت قبولی در کنکور وارد دانشکده می‌شدیم. زمانی که ما در مدرسه عالی ورزش درس می‌خواندیم، تمام بچه‌های ما ورزشی بودند و در تمام رشته‌ها، قهرمان دانشگاه ایران می‌شدند. بعد همین‌ها آمدند و در رأس ورزش قرار گرفتند؛ چه در آموزش و پرورش، چه در اداره کار و ادارات دیگر. یعنی همه از مدرسه عالی ورزش آمدند و الآن بازنشسته هستند یا بعضی‌ها مانند آقای سجادی، خلج و رضایی به دانشگاه رفته‌اند. الآن نحوه گزینش مربی تربیت‌بدنی اشکال دارد و باعث می‌شود وقتی به مدرسه بیایند، نتوانند کار کنند. به عبارتی، دانش‌آموز از معلم بیشتر و بهتر می‌داند. و به همین سبب معلم حرف دانش‌آموز را گوش می‌کند. همین‌طور در تیم‌های کشوری که افرادی هستند که اطلاعات کمتری از بازیکن تیم ملی دارند. این مسائل دست آموزش و پرورش و دیگری نیست. بلکه مجموعه‌ای است که باید یک جراحی در آن صورت گیرد. به عبارتی بنشینند و همه چیز را با هم درست کنند.

● آموزش و پرورش خودش باید نیرو تربیت کند؟

○ اگر آموزش و پرورش می‌خواهد نیرو بگیرد، باید خودش

نیرو تربیت کند. قبلاً مراکز تربیت معلم و دانشسرا هم داشت نیرو تربیت کند. چرا این نحوه را عوض کردند؟ اگر دانشگاه خواست نیرو برای آموزش و پرورش تربیت کند، آموزش و پرورش باید بگوید براساس نیازها و جایگاه آموزش و پرورش این کار صورت گیرد و گرنه این نیروها برای دانشگاه‌ها و سازمان‌های دیگر استفاده شوند. به عبارتی، آموزش و پرورش باید نیروی خودش را خودش تعیین کند. و وقتی به آموزش و پرورش نیرو می‌دهند، شرط‌هایی را مشخص کنند. شما ببینید که آموزش و پرورش در سال گذشته، چهل هزار معلم را استخدام کرده است. این چهل هزار نفر تازه باید برای آموزش ضمن خدمت به کلاس بروند. این موارد هزینه‌بر است. در صورتی که باید کسی را به خدمت بگیرد که مانند ما کلاس ضمن خدمت تکمیلی برای آن‌ها گذاشته شود. نه این که تازه آموزش ببیند. ما در کل دوران خدمت، کلاس‌های آموزشی نرفتیم، بلکه کلاس تکمیلی طی کردیم و کلاس مدرسی را گذراندیم تا تدریس کنیم. هیچ وقت نرفتیم آموزشی مثلاً برای هندیال ببینیم. چون این آموزش‌ها را در دانشکده دیده بودیم و برای تکمیل آن، دوره دیدیم. چون آن دانشکده مخصوص این کار بود.

● شما در کجا دوره مدرسی را طی کردید؟

○ در آموزش و پرورش. این کلاس‌ها برگزار می‌شد که آموزش ضمن خدمت برای دوره مدرسی بود. مثلاً فیزیولوژی، آناتومی، تغذیه ورزشکاران و آمار درس داده می‌شد که قرار بود استانی شود.

● چگونه می‌توان فرهنگ ورزش را در مدارس نهادینه کرد تا به ورزش همچون درسی جدی نگاه شود و همانند

ریاضی، فارسی و غیره مورد توجه باشد، نه این که درسی باشد که از وقت آن برای درس‌های دیگر استفاده شود؟

○ اگر اجازه بدهید در دو بخش این موضوع را توضیح دهم. بخش اول این که باید یک فرهنگ‌سازی صورت گیرد که دانش‌آموزان به ورزش برای سلامت خودشان علاقه‌مند شوند. در گذشته و اکنون پیشنهاد ما این بوده و هست که بیاییم و در هر استانی ساعتی را از رادیو و در مدرسه، زنگ ورزش و آهنگ ورزش پخش کنیم و همه با شکلی خاص ورزش کنند. صبح به صبح این باید برای دانش‌آموز عادت شود که از دوره ابتدایی وقتی به دوره‌های دیگر می‌رود، خودبه‌خود به سمت ورزش کشیده شود که سلامتی‌اش نیز تضمین خواهد شد.

به همین جا هم ختم نمی‌شود. بعداً این مسئله راه خودش را پیدا می‌کند. پس اگر توانستیم زنگ ورزش را یک ربع قبل از حضور بچه‌ها در کلاس داشته باشیم و به‌طور همگانی اجرا شود، به سلامتی جامعه کمک کرده‌ایم. اما چه بکنیم که این ورزش در جامعه نهادینه شود. اعتقاد من بر این است که معاونت پژوهشی و معاونت تربیت‌بدنی یکی است. من با این موضوع عملاً برخورد کرده‌ام. در سالن‌های ورزشی دانش‌آموزان سوت و کف می‌زنند و شادی و هلهله می‌کنند. این با معاونت پرورشی مغایرت دارد و از سوی معاونت و مربیان پرورشی مثل حرکتی ضداخلاقی تلقی می‌شود، در صورتی که به اعتقاد من سالن‌های ورزشی جای همین کارهاست. همین دانش‌آموزان را به مسجد می‌بریم و کف نمی‌زنند و شادی نمی‌کنند و صلوات می‌فرستند و قرآن می‌خوانند. پس باید معاون تربیت‌بدنی و معاون پرورشی

تفکیک شود که خدای ناکرده هلهله و شادی و دست زدن بچه‌ها را عملی خلاف شرع تلقی نکنند و جلوی آن را نگیرند. بچه‌ها باید شاد باشند و فعالیت کنند.

ما گذاشته‌ایم بچه‌ها فعالیت کنند و شاد باشند. و اگر هم گذاشته‌ایم بسیار محدود بوده است. پس وقتی زمینه این فرهنگ‌سازی را برای بچه‌ها آماده کردیم که اگر به محیط ورزشی آمدید، می‌توانید هیجان‌ات خود را بروز دهید؛ او هم می‌آید. ما وقتی در ورزش اجازه دهیم، خلاقیت‌های دانش‌آموزان بروز داده شود، آن‌ها جذب ورزش می‌شوند. اما اگر برای او عوامل غیرورزشی قرار دهیم، از ورزش‌گیران می‌شود.

● الان، امور تربیت‌بدنی و امور پرورشی در یک معاونت دیده شده‌اند؟

○ بله. در خراسان این‌طور بود. این‌ها دوره‌ای از هم جدا شد که آقای دکتر سجادی معاون تربیت‌بدنی بود. به نظر من باید فضایی ایجاد شود که ورزشکار بتواند آن‌چه باید را در فضای ورزشی بروز دهد و برای او تعیین تکلیف نشود. ضمناً امکانات مناسب با ورزش در نظر گرفته شود. در اماکن ورزشی ما، اغلب امکانات تهویه وجود ندارد، دوش نیست و اگر باشد، محدود است.

وقتی کسی می‌خواهد در محلی فعالیت کند و محیط را مناسب ببیند، کارها بهتر انجام می‌شود. بچه‌ها نیز چون در پی هیجان و بروز احساسات خودشان هستند، باید برای آن‌ها محیط مناسب ایجاد شود. ما محیط‌ها را برای آن‌ها کوچک کرده‌ایم و نمی‌گذاریم آن‌طور که باید و شاید از محیط‌ها استفاده کنند. اگر این فضاهای کوچک آماده شود،



گرایش به سمت ورزش زیاد می‌شود. ضمن این که باید فضا سازی کنیم که حرمت‌ها حفظ شود و مسائل اخلاقی رعایت شود. الان، امور ورزشی بانوان نیز مشکلات بسیار زیادی دارد. خانم‌ها برای ورزش کردن زیاد راحت نیستند، چون لباس‌های آن‌ها را برایشان طراحی کرده‌ایم. چرا که در محیط‌های روباز هم ورزش می‌کنند که با شرع اسلام و قوانین ما مغایرت دارد. بنابراین، باید امکانات بسیار خوبی را برای خانم‌ها آماده کنیم که مانند آقایان بتوانند از لباسی استفاده کنند که مناسب ورزش آن‌هاست نه لباسی که ما برای جلوگیری از امور غیرشرعی برای آن‌ها در نظر گرفته‌ایم.

● به کانون‌های ورزشی اشاره داشتید. این کانون‌های ورزشی به کجا وابسته بودند؟

○ در گذشته، در ادارات کل آموزش و پرورش کانون‌هایی وجود داشت که در ساختمانی اداره می‌شد که تشک کشتی، سالن والیبال و دیگر امکانات ورزشی داشتند. در ناحیه‌ها هم همین‌گونه بود. آموزش و پرورش نواحی و مناطق اعلام می‌کرد که ما در این مکان‌ها کانون‌های والیبال، بسکتبال و رشته‌های دیگر را برای تیم‌های حرفه‌ای خودمان دایر کرده‌ایم. یعنی از مدرسه‌ها افراد حرفه‌ای به این کانون‌ها معرفی می‌شدند. در آن جا یک یا دو مربی نخبه وجود داشت که پس از تست گرفتن از معرفی شدگان، تیم ناحیه را درست می‌کردند و این تیم در آن جا به تمرین می‌پرداخت. سپس در مسابقات ناحیه و قهرمانی کشوری هم شرکت می‌کردند. ولی در همان جا یک گروه بود که کار آموزشی انجام می‌داد. مثلاً آموزش والیبال یا رشته‌های دیگر را ارائه می‌دادند. اما این کار هم مشکلات خاص خودش را داشت.

شما دقت کنید وقتی می‌خواستند والیبال آموزش دهند، در ناحیه‌ای که ۸۰۰ هزار دانش‌آموز دارد، فقط بیست دانش‌آموز را برای آموزش والیبال می‌بردند.

بقیه باید چه کاری انجام می‌دادند؟! به فرض

بیست تا هم فوتبال یا رشته‌ای دیگر می‌رفتند. حداکثر پانصد دانش‌آموز جمع‌آوری می‌شدند که تا ۸۰۰ هزار فاصله خیلی زیادی وجود داشت. پس چون نمی‌توانستیم به همه دانش‌آموزان خدمات بدهیم، تعداد را محدود کرده و مابقی را به امان خدا رها می‌کردیم تا خودشان برای

خودشان کاری انجام دهند یا در باشگاه خصوصی بروند. در آن باشگاه‌ها هم که بیشتر به فکر درآمدزایی هستند. ورزش می‌کردند، ولی چیزی هم نمی‌آموختند. مربی خصوصی کار آموزشی ارائه نمی‌دهد. بنابراین، مربی بچه‌ها در جمع، کار آموزشی ارائه می‌داد و در جاهای انفرادی به‌ندرت کار آموزشی انجام می‌دهد و نهایتاً این اقدام باعث رشد بچه‌ها نمی‌شود. یا اگر رشدی باشد، به‌کندی خواهد بود. هدف ما در اصل، شرکت در کار گروهی است و اگر بتوانیم کار گروهی خودمان را تقویت کنیم به اهداف خودمان می‌رسیم. ضمن این که ما بیشتر می‌خواهیم که کار اجتماعی بچه‌ها خوب شود. به عبارت دیگر، باید ورزش عمومی ما متحول شود. اگر کسی مشکلی پیدا کرد، همه علاقه‌مند شوند مشکل او را حل کنند. ما بیشتر دنبال این مسئله بودیم. مثلاً می‌گویند در فوتبال اگر بازیکنی به‌تنهایی توپ راحتی تا دروازه تیم مقابل هم ببرد، طبیعتاً خسته می‌شود. ولی اگر ۱۱ بازیکن به‌طور گروهی همکاری کنند، هم نیروی آن‌ها تقسیم می‌شود و هم زودتر به هدف می‌رسند. ما بیشتر دنبال این مسئله بودیم که متأسفانه نتوانستیم نتیجه بگیریم.

● بعد از آمدن آقای حاج بابایی به وزارت آموزش و پرورش، نگاه مثبت‌تری به ورزش مدارس صورت می‌گیرد و آقای کیومرث هاشمی را هم معاون تربیت‌بدنی آموزش و پرورش کرده‌اند که خود ایشان در این زمینه تخصص دارند و علاقه‌مند هستند. با توجه به این موقعیت مثبت و همچنین استخدام ۴۰ هزار معلم تربیت‌بدنی در سال گذشته، فکر می‌کنید بهترین کارهایی که باید الان انجام داد، چیست؟ اگر شما به جای آقای هاشمی بودید، چه قدم‌های دیگری برمی‌داشتید؟ مثلاً یکی از کارهایی که انجام داده‌اند، بحث شنا و اجباری شدن آن است. در خصوص کارهای صورت‌گرفته چه نظری دارید؟ و بیش از این، چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

○ به‌نوبه خودم واقعاً از آقای حاج‌بابایی، از وزیر آموزش و پرورش و آقای هاشمی، معاون تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، تشکر می‌کنم. آن‌ها از دوستان صمیمی من نیز هستند کارهای بسیار خوبی که صورت گرفته از ایشان قدردانی می‌کنم و باید از این فرصت برای ورزش آموزش

الآن نحوه گزینش و تربیت معلمان تربیت‌بدنی اشکال دارد و به همین دلیل معلمان ورزش کمتر از دانش‌آموزان از دنیای ورزش و تربیت‌بدنی آگاهی دارند

روزمرگی باشیم. به اعتقاد من، می‌شود که همین الآن به فرض تصویب کنند که باید هر جایی که مدرسه ساخته می‌شود، باید یک سالن ورزشی هم در کنار آن از سوی گروه نوسازی دایر شود و ساعات ورزش دانش‌آموزان در این سالن‌ها طی شود. این کار موجب می‌شود که بچه‌ها هنگام ورزش نه مزاحم درس کسی و نه مزاحم مدیر مدرسه شوند. مدیر مدرسه هم اگر بخواهد همکاری نکند، مشکلی برای معلم ورزش پیش نمی‌آید.

به هر حال، هر کسی در یک جا باید پاسخ‌گو باشد. مدیر مدرسه باید به رئیس آموزش و پرورش یا معاون آموزشی پاسخ‌گو باشد. این‌ها می‌خواهند سطح علمی دانش‌آموزان را بالا ببرند که مدرسه‌ای نمونه با درصد قبولی بالا داشته باشد. ورزش و کارهای فرهنگی زمان‌بر است. وقتی زمان تلف می‌شود، استنباط آن‌ها این است که دانش‌آموزان به دروسشان نمی‌رسند، در صورتی که اگر شادی و نشاط را در دانش‌آموزان بیشتر کنیم، آن‌ها بهتر درس می‌خوانند. تا این که دانش‌آموزان کارهای فرهنگی و ورزشی نکنند و دائماً درس بخوانند. به نظر من، اگر به مدیران مدرسه، گروه نوسازی و ورزش دستورالعمل‌هایی داده شود که در ساعت ورزش باید چه کارهایی انجام شود و چه کسی متولی آن باشد، هر کسی وظیفه خودش را می‌داند و اگر از این وظایف تخطی کرد با او برخورد شود. تا همین الآن، همه کارهای مدارس را با رفاقت حل می‌کردیم و مقررات و قوانینی در این زمینه وجود نداشته است. یعنی اگر مدیر مدرسه بگوید ساعت ورزش این جلسه تعطیل است، مربی ورزش چه کاری می‌تواند انجام دهد. شاید مربیان ورزش ما در این اوضاع از این مسئله استقبال هم نکنند. ولی اگر مدیر مدرسه ساعت ورزش را تعطیل کند و مربی ورزش اختیار رد کردن گزارش را داشته باشد و بگوید که دو ساعت ورزش او تعطیل شده و باعث بیکاری وی شده است، ضمن آن که برای

این بیکاری حق‌الزحمه‌ای از بیت‌المال دریافت کرده است که درست نیست کسی هم دنبال این کارها برود، آن زمان دیگر هیچ موقع ساعات ورزش تعطیل نمی‌شود. یا برعکس، اگر مربی ورزشی در ساعت ورزش کار نکند و مدیر مدرسه برای او گزارش رد کند که او کار نمی‌کند، مشکلات زیادی حل

و پرورش استفاده شود. اما می‌خواهم بگویم که الآن آقای حاجی‌بابایی و آقای هاشمی هستند که این کارها را انجام می‌دهند. ترس من از این است که اگر این آقایان بروند، این اقدامات ادامه نیابد. بنابراین، باید فرصت را مغتنم شمرد و برای ورزش آموزش و پرورش ساختاری درست کرد که اگر این افراد هم رفتند، این اقدامات از بین نرود و از این پس، کارها سلیقه‌ای دنبال نشود. خواهش من از آقای هاشمی همین است که ساختاری برای ورزش آموزش و پرورش درست کند که در صورت بود و نبود ایشان و آقای حاجی‌بابایی، این مسئله مثل یک قانون اجرا شود. طرحی که دانش‌آموزان سوم دبستان به بالا را ملزم به آموزش شنا می‌کند، طرح بسیار خوبی است و باید ادامه‌دار باشد. به نظر من، باید در دوره‌های دیگر هم از این‌گونه اقدامات صورت گیرد و یک کار زیربنایی که در استان‌ها انجام داده‌اند، خیلی خوب بوده است. مشارکت استان‌ها هم بسیار مناسب بوده است و معلمان ورزش و مدیران مدارس هم به‌خوبی کمک کرده‌اند.

آموزش و پرورش هم براساس این کار سرمایه‌گذاری کرد و اگر تأمین اعتبار نمی‌کرد، این طرح با شکست روبه‌رو می‌شد. پس نشان می‌دهد که هر کاری در ابتدا به تأمین اعتبار و در ادامه، به اجرا نیاز دارد. نه این که طرحی را آماده کنیم و در ابتدای کار طرح ما ایتر بماند.

پس الآن یکی از حُسن‌های آقای هاشمی همین تأمین اعتبار و سپس اجرای طرح است که در آینده، نتیجه این کار را خواهیم دید.

● اشاره داشتید به این که در گذشته، مدیران از معلمان ورزشی که کار ورزشی نمی‌کردند، خوششان می‌آمد. در صورتی که اگر مدیران واقعاً واهند، می‌توانند کمک کنند تا ورزش مدارس شکل بگیرد. به نظر شما الآن چه توقعی می‌توان از مدیران مدارس داشت که باعث نهادینه

کردن ورزش در مدارس شوند؟

○ در صحبت قبلی هم عرض کردم، الآن که آقایان حاجی‌بابایی و هاشمی در آموزش و پرورش هستند، دستورالعملی را تهیه کنند و به مجلس بدهند تا مصوب شود و پا برجا بماند. مدیر مدرسه هم به هر حال تغییر خواهد کرد و باز هم سلیقه‌ها به کار برده می‌شود. سلیقه به کار بردن به معنای این است که تابع

ورزش عمومی مدارس باید متحول شود، نه این که ۵۰۰ دانش‌آموز از بین ۸۰۰ هزار نفر انتخاب کنیم و به آن‌ها فوتبال یا والیبال یاد دهیم

در گذشته، معلمان ورزش به کار خودشان عشق و علاقه داشتند و خود را وقف مدرسه و ورزش می کردند

خواهد شد. اما در حال حاضر، همه چیز را در قالب رفاقت حل می کنیم.

● خانواده‌ها چه نقشی در توسعه ورزش مدارس می توانند ایفا کنند؟

○ اگر خانواده‌ها در زمینه ورزش رغبت نشان ندهند، کارها شدنی نیست. یعنی خانواده‌ها باید بخواهند و این فرهنگ در آن‌ها نهادینه شود. اگر

والدین نقش ورزش و تربیت بدنی را بشناسند

بچه‌ها ورزش نکنند، چه اتفاقی برایشان می افتد و در

صورت ورزش کردن چه تغییراتی در روند زندگی آن‌ها پدید می آید. خود آن‌ها فرزندان‌شان را به سالن‌های ورزشی می آورند و برای آن‌ها لوازم ورزشی نیز تهیه می کنند. الان، خیلی از خانواده‌ها همین کار را انجام می دهند، اما در بعضی خانواده‌ها هنوز این فرهنگ حاکم نیست و بر این باورند که ورزش، فرزندان‌شان را از درس عقب می اندازد.

باید نقش ورزش در سلامتی جامعه برای مدیران، خانواده‌ها، و دانش‌آموزان تشریح شود و بدانند اگر ورزش نکنند چه ضررهایی متوجه‌شان خواهد بود. در کشور ما، همه می خواهند نتیجه هر اقدامی را همان لحظه مشاهده کنند و این شدنی نیست. اگر دانش‌آموزی ورزش نکند، ممکن است ستون فقراتش در ۱۸ سالگی ایراد پیدا کند و با دکتر رفتن هم مداوا نشود. ما باید به خانواده‌ها ثابت کنیم که اگر فرزندان‌شان در بچگی ورزش کنند، در بزرگی قامتی کشیده و سالم و یک مغز درست خواهند داشت. و این مسائل چون در همان لحظه دیده نمی شود، خانواده‌ها در پی آن نیستند. مثلاً اگر به هر کسی بگویید سیگار نکش، می گوید کشیدن و نکشیدن سیگار فرقی ندارد. اما به یک جا می رسند که دکتر می گوید ریه‌های شما خراب شده و نباید سیگار بکشید. او

هم پول می دهد و ورزش می کند و سیگار هم نمی کشد. اما حرف معلم ورزشی را که در آن زمان به وی گوشزد کرده بود سیگار ضرر دارد گوش نمی کند. این کار آماری است که خودم انجام داده‌ام. من به پارک ملت مشاهد رفتم و از کسانی که در آن جا ورزش می کردند پرسیدم که برای چه ورزش می کنند. باور کنید بیش از ۹۰ درصد آن‌ها گفتند که دکتر به آن‌ها توصیه کرده که ورزش کنند تا چربی خونشان پایین بیاید. یعنی افراد بعد از این که مریض شده‌اند، به ورزش روی آورده‌اند. من می گویم چرا قبل از مریض شدن

جذب ورزش نمی شویم یا حرف مربیان ورزشی را گوش نمی کنیم. اگر به ورزش روی آوریم، احتیاجی به دکتر نخواهد بود و بدن ما نیز سالم خواهد ماند. ضمن آن که بعداً به صرف هزینه‌های سنگین برای درمان نیاز نیست. شما روزی ۲۰ دقیقه ورزش کنید و یک عمر سالم باشید. نه دکتر بروید و نه تلاشی نیاز دارید که فشار خون یا چربی شما پایین بیاید.

تنها ۱۰ درصد از این مردم گفتند که برای سلامتی، تندرستی، شادی و افزایش توان‌مندی به پارک آمده‌اند و ورزش می کنند.

● نظر شما درخصوص میزان ساعت درس تربیت بدنی چیست؟ الان در مدارس هفته‌ای دو ساعت به درس تربیت بدنی اختصاص پیدا می کند. آیا این زمان برای درس تربیت بدنی کفایت می کند؟

○ خیر، اولاً یک ساعت و نیم است و اسمش دو ساعت است. از این یک ساعت و نیم هم تا دانش‌آموزان جمع شوند، حدود یک ربع صرف می شود. تا برای آن‌ها نوع کار را توضیح دهیم و کارها را تقسیم‌بندی کنیم، یک ربع دیگر هم تلف خواهد شد. از یک ساعت باقی مانده، با توجه به کمبود امکانات مدرسه مانند توپ و سایر لوازم، شاید به هر دانش‌آموزی ده دقیقه نمی‌رسد که فعالیت آن هم با لباس ورزشی باشد که شامل دویدن‌ها و پریدن‌ها و نرمش کردن‌ها می‌شود. من فکر می‌کنم برای هر یک از دانش‌آموزان در هفته حتی یک ربع هم وقت نیست. ممکن است خودشان ورزش کنند. ولی در ساعت ورزش مدرسه، فرصت دانش‌آموزان بیش از یک ربع نیست. به‌طور کلی ساعت ورزش مدارس بسیار محدود و کم است.

● با تجربه‌ای که اکنون دارید، اگر دوباره به مدارس کشور بروید و معلم ورزش شوید، چه کاری انجام می دهید؟

○ ابتدا سعی می‌کنم که مدیر مدرسه را متقاعد کنم که یک فضای ورزشی برای بچه‌ها آماده یا اجاره کند تا در ساعات ورزش، دانش‌آموزان به این مکان ورزشی مراجعه کنند و ساعات ورزش دانش‌آموزان از بین نرود. کسانی که ساعت اول ورزش دارند از همان خانه خودشان برای ورزش، به این محل بیایند. ساعات بعد هم از طریق مدرسه، برای ورزش، به این مکان هدایت شوند که لااقل از این فضا و

ساعتی که در روز دارند حداکثر استفاده را ببرند. کاری که الان در بعضی مدارس غیرانتفاعی انجام می‌شود و کار خوبی است. ولی بیشتر مدارس غیرانتفاعی ساعت ورزش ندارند یا اگر هم دارند فقط به یک روز جمعه اختصاص داده‌اند که به عنوان رفع تکلیف این کار را می‌کنند. خواهش من این است که در مدارس قدیمی ما کمتر ساخت و ساز کنند که فضاهای خیلی خوب و حیاط‌های وسیعی دارند و اجازه بدهند که از فضاهای ورزشی این مدارس استفاده شود یا اگر می‌خواهند مدارس جدیدی بسازند، در کنار آن سالن یا امکانات روبازی در نظر بگیرند یا اگر قرار است به علت نداشتن فضای آموزشی، مدرسه‌ای را در آن مدرسه ادغام کنند، حداقل قبل از این کار، فضایی برای ورزش پیش‌بینی کنند که الان متأسفانه در برخی جاها این کار انجام نمی‌شود.

● اشاره کردید که خانواده‌ها هم نقش مهمی در توسعه ورزش دارند. اگر شما هم در حال حاضر معلم بودید با خانواده‌ها چه تعاملی برقرار می‌کردید و چگونه از آن‌ها در ورزش مدرسه‌ای کمک می‌گرفتید؟

○ بیشتر، ما این کار را در سطح پایه انجام می‌دادیم. یعنی فرضاً در مسابقه طناب‌کشی که می‌گذاشتیم، می‌گفتیم والدین آن‌ها هم بیایند. وقتی والدین می‌آمدند و هیجان فرزندانشان را می‌دیدند از این کار استقبال می‌کردند. وقتی ما مثلاً در بسکتبال از والدین می‌خواستیم بیایند و تکنیک‌ها را آزمایش کنند، آن‌ها می‌دیدند که فرزندشان چگونه با توپ کار می‌کند یا در فوتبال و والیبال جایزه هم خریداری می‌کردیم و به خودشان می‌گفتیم جایزه را بیاورند. هم آن‌ها را مشارکت می‌دادیم و هم سلامت فرزندشان را می‌دیدند. ضمن این که خودشان به ما می‌گفتند که مثلاً فرزندشان وقتی ورزش می‌کند خسته می‌شود. می‌خواهیم علت این خستگی را بدانیم. یا دیگری می‌گفت فرزندش وقتی ورزش می‌کند زمان زیادی را به ورزش اختصاص می‌دهد و

می‌ترسیم از درسش بماند. بعد ما با مشارکت خانواده‌ها با بچه‌ها صحبت می‌کردیم که مثلاً روزهای فرد ورزش کنند و روزهای زوج درس بخوانند یا استراحت کنند. ظرفیت شما در این سن، این اندازه است. و اگر شما این فعالیت‌ها را انجام دهید این جوایز را خواهید گرفت و از والدین می‌خواستیم جوایزی بگیرند که

البته مشارکت داشتند. یعنی این فرهنگ‌سازی انجام می‌شد. در راهنمایی هم بیشتر استقبال می‌شد و در دبیرستان‌ها فقط رفع اشکال می‌کردیم.

● به نظر شما، آیا معلمان ورزش فعلی می‌توانند کمبودهایشان را با هماهنگی خانواده‌ها و مدیران مدرسه تا حدودی حل کنند؟

○ عده‌ای از معلمان می‌توانند. ولی من اعتقاد زیادی به همه معلمان ورزش ندارم که الان کار می‌کنند. بعضی‌ها ممکن است بتوانند این تعامل را برقرار کنند، ولی بیشتر اوقات این تعامل برقرار نمی‌شود. در گذشته، معلم ورزش به کارش علاقه و عشق زیادی داشت. الان طوری شده که معلم ورزش فقط به ساعتی اکتفا می‌کند که برای او از سوی آموزش و پرورش مشخص شده است. ساعت فوق‌العاده را برای کار در نظر نمی‌گیرد. علت این کار، شاید فشارهای زندگی و مشکلات زندگی باشد که همه ما این مشکلات را داریم. در گذشته، ما خودمان را وقف مدرسه و ورزش می‌کردیم. الان اگر کسی بخواهد غیر از ساعات مشخص شده برای آموزش و پرورش کار کند، البته حق طبیعی آن‌هاست، فوراً سؤال می‌کند تکلیف حقوق این ساعات اضافه چه می‌شود؟ شاید ما با توجه به علاقه‌ای که داشتیم حرفی نمی‌زدیم، ولی الان اگر ساعت شما از آن ساعت بگذرد، می‌گویند تکلیف این ساعات اضافه چه می‌شود. چون مسابقات خارج از ساعت اداری و درسی است. ما اگر بخواهیم تیم بیاوریم، حق الزحمه ما به عهده چه کسی است.

● چرا آن علاقه گذشته در حال حاضر در معلمان دیده نمی‌شود؟ چگونه می‌شود این عشق و علاقه را در معلمان ایجاد کرد؟ به هر حال هر معلمی تا عاشق کارش نباشد، اثربخشی زیادی نخواهد داشت.

○ یکی در وجود خودش این عشق و علاقه را دارد و چه بخواهیم و چه نخواهیم، در هر موقعیتی به کارش عشق می‌ورزد. یکی هم در وجود خودش این علاقه را

ندارد و باید ما این امکانات را برای او فراهم کنیم. یعنی اگر دیدیم که می‌خواهند بگویند بعد از ۲۴ ساعت، چگونه کار ما جبران می‌شود، بگوییم که اضافه کار می‌دهیم. یا اگر روز جمعه آمدند، برایشان مأموریت در نظر گرفته شود. آموزش و پرورش توان این را دارد که برای

ما باید اوضاع را
به گونه‌ای فراهم کنیم که
معلمان ورزش به کارشان
عشق بورزند

که هر رشته ورزشی که بخواهیم ادامه دهیم. ولی آموزش و پرورش بعد از دوره ما بخش نامه‌ای صادر کرد که هر دانش آموز فقط در یک رشته ورزشی فعالیت کند که خیلی کار خوبی بود.

در آن زمان ما مثلاً به هندبال، والیبال و هر رشته دیگری می‌رفتیم. تعداد افراد کم بود، اما الآن که مشخص کرده‌اند هر کس در یک رشته ورزشی فعالیت کند، تعداد بیشتری به کار گرفته می‌شود. من در وضعیت فعلی ام و با توجه به سن و سالم، فقط پیاده‌روی و بعضی اوقات برای شنا می‌روم و والیبال بازی می‌کنم.

● یک خاطره جالب از دوران تدریس خودتان در آموزش و پرورش بگوئید.

○ وقتی مسئول تربیت بدنی در یکی از نواحی مشهد بودم، لیست حق الزحمه دآوری را نزد مسئول مالی وقت بردم. او گفت که حق الزحمه‌ها زیاد نیست؟ آن زمان برای یک مسابقه و به اصطلاح هر سوتی که در والیبال می‌زدند ۴۰ تومان می‌دادند. به معاون مالی گفتم که برای یک سوت ۴۰ تومان مبلغی نیست و ما با خواهش و التماس این افراد را می‌آوریم و این‌ها برای علاقه به این کار اقدام می‌ورزند. او گفت: «آقای پورحسن، یعنی یک سوت ۴۰ تومان؟» گفتم: «نه آقا، ممکن است همین یک سوت دو ساعت طول بکشد و این اصطلاح ورزشی است که می‌گوییم یک سوت.» بعد خودش گفت: «یعنی یک مسابقه ۴۰ تومان؟ جدی می‌گویید؟ این مبلغ که خیلی کم است.» او فکر می‌کرد که من می‌گویم برای هر یک سوت زدن در یک مسابقه ۴۰ تومان می‌گیرند.

ساعت غیراداری، اضافه‌کار و برای روزهای تعطیل، حق مأموریت بدهد. اگر این فضا را آماده کردیم و در ادامه معلمان ورزش استقبال خوبی نداشتند باید فکر دیگری کنیم که عشق و اشتیاق در معلمان ایجاد شود و برویم نحوه گزینش را تغییر دهیم. براساس اطلاعاتی که در حال حاضر داریم، هم‌اکنون معلمان ورزش طالب این هستند که ساعت غیراداری را برای آن‌ها مشخص و حق الزحمه آن‌ها را در نظر بگیرند.

● چه توصیه‌ای به معلمان تربیت بدنی دارید؟

○ اولاً اطلاعات خودشان را با اطلاعات روز منطبق کنند. سعی کنند حالا که به ورزش آمده‌اند، اگر به امور ورزشی علاقه‌مند نیستند به این حوزه پا نگذارند یا اگر از ورزش لذت نمی‌برند، رشته تحصیلی خودشان را تغییر دهند. کسانی هم که می‌خواهند وارد این حوزه شوند حتماً ورزشی باشند، نه این‌که برای گذراندن زندگی روزمره و صرفاً داشتن شغل به این حوزه وارد شوند.

درست است که ورزش یک شغل است، اما به عشق و علاقه هم نیاز دارد. شما اگر به یک نظام اداری وارد شوید، ممکن است اگر کار بلد نباشید، نمودی نداشته باشد. ولی در ورزش، بلد نبودن کار نمود زیادی دارد. خواهش من این است که اگر به حوزه ورزش گام می‌گذاریم، اطلاعات رشته‌های ورزشی را حتماً داشته باشیم و وقتی وارد کار شدیم هم علاقه‌مان را زیاد کنیم و هم اطلاعاتمان را به‌روز کنیم.

● شما هنوز هم ورزش می‌کنید؟

○ بله. من از قبل والیبال بازی می‌کردم. در زمان ما آزاد بود



سیاست تربیت بدنی

ترجمه: بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش

کلیدواژه‌ها: سیاست، تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی، فعلیت فوق برنامه



اهداف و مقاصد

تربیت بدنی (PE) مهارت‌ها، دانش و فهم کودکان را توسعه می‌دهد تا آن‌ها علاوه بر افزایش مهارت و اعتماد به نفس به فعالیت‌های بدنی بپردازند. این فعالیت‌ها شامل حرکات موزون، بازی، ژیمناستیک، شنا، ورزش‌های آبی و فعالیت‌های مخاطره‌آمیز ورزشی و تفریحی در فضای باز است. تربیت بدنی عملاً فهم و درک کودکان را نسبت به بدن افزایش می‌دهد که شامل فکر کردن، انتخاب و کاربرد مهارت‌ها و ارتقاء نگرش مثبت در جهت ایجاد سبک زندگی سالم است. بنابراین، ما قادریم با اطلاع‌رسانی آن‌ها را در انتخاب فعالیت بدنی در سرتاسر زندگی راهنمایی کنیم.

اهداف تربیت بدنی

- توانایی کودکان برای رشد و توسعه مهارت‌های جسمانی همراه با افزایش مدیریت و هماهنگی
- تشویق کودکان به کار و بازی با دیگران در وضعیت‌های مختلف گروهی
- رشد اجرای مهارت‌های ورزشی در کودکان و کاربرد قوانین و مقررات فعالیت‌های مختلف
- افزایش توانایی کودکان برای بهبود کیفیت و نظارت بر عملکرد خود
- آموزش به کودکان برای شناخت و توصیف چگونگی احساس بدن طی تمرین
- توسعه و رشد لذت کودکان از فعالیت بدنی از طریق خلاقیت و تصویرسازی
- رشد فهم و درک کودکان در چگونگی موفقیت در فعالیت‌های بدنی و چگونگی ارزیابی موفقیت خود
- تلاش مثبت و سازنده برای تشویق و تأثیر بر دختران و پسران مطابق با نیازهای ویژه آن‌ها در جهت رشد و بروز پتانسیل و استعداد کاملشان

آموزش و سبک یادگیری

تربیت‌بدنی در مدرسه یادگیری و آموزش را ارتقاء می‌دهد. درس‌ها در قالب واحدهایی عملی و به منظور ارتقاء فهم، رشد و توسعه مهارت‌ها و همچنین زمینه‌کاربرد این مهارت‌ها و توانایی اجرای آن‌ها با تفکر همراه است. با ایجاد فرصت کودکان سعی می‌کنند خلاقیت، رقابت و همکاری داشته باشند و هنگامی که آن‌ها در گروه‌های کوچک یا تیم‌ها حضور دارند با مسائل و موقعیت‌های مهمی روبه‌رو شوند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه به روش‌های مختلف برای تطبیق و سازگاری با آن مسائل و موقعیت‌ها بیندیشند. به افراد فرصت‌هایی داده می‌شود که

میزان یادگیری خود را نشان دهند و سبک‌های

ارتباطی خود را به کارگیرند و برای ارزیابی

مؤثرتر آماده‌تر باشند. این ارزیابی برای

اجرای برنامه‌ریزی استفاده می‌شود

و یادگیری را بیشتر ارتقاء می‌دهد.

ساختار طرح ارتقاء آموزش و

یادگیری به گونه‌ای است که پیشرفت

و تداوم را ایجاد کند. این برنامه ویژه

پیشرفت مهارت، دانش و فهم است. در

تمامی کلاس‌ها کودکانی با توانایی بدنی

گونگون وجود دارد. وقتی شناخت صورت

بگیرد، ما فرصت‌های مناسب یادگیری را با برگزاری

رقابتی در زمینه توانایی کودک فراهم می‌کنیم.

استراتژی‌های گوناگون برای رسیدن به این اهداف

- انجام مهارت ساده به شکل مهارت باز - بسته که می‌تواند

نتایج مختلفی داشته باشد. زمان اجرای دوی سرعت ۸۰ متر

- اجرای مهارت‌ها مرحله به مرحله دشوار می‌شوند،

به طوری که تمام کودکان قادر به انجام دادن آن نیستند. مثل

پرش ارتفاع

- گروه‌بندی کودکان براساس توانایی و متناسب کردن

مهارت‌های مختلف، مثل بازی‌های مختلف

- برگزاری مبارزه و رقابت از طریق تهیه و تدارک تجهیزات

مختلف، لوازم متنوع ژیمناستیک

- فرصت دادن به کودکان تا پیشرفت فردی‌شان را از طریق

شناخت، ارزیابی و اصلاح ضعف‌ها توسعه و ارتقاء دهند.

برنامه‌ریزی تحصیلی تربیت‌بدنی

مدرسه طرح پیشرونده ایجاد شده توسط برنامه کاری

LCP را در ژیمناستیک، حرکات موزون و بازی و در مراحل

اصلی ۱ و ۲ دنبال می‌کند. واحدهای مربوط برای تمام کارکنان

آموزشی باید آماده و در دسترس باشد و از آن‌ها انتظار می‌رود

این واحدها را ارزیابی کنند و به آزمودنی تحت آموزش بازخورد بدهند. این برنامه تحصیلی در تعامل با مفهوم پیشرفت، تداوم، آموزش و یادگیری بازبینی می‌شود. برنامه‌ریزی تحصیلی در تربیت‌بدنی در ۳ مرحله انجام می‌شود (کوتاه مدت، طولانی مدت و میان مدت). برنامه بلند مدت فعالیت‌های تربیت‌بدنی را در هر ترم و در طی مراحل اصلی و کلیدی تحت پوشش قرار می‌دهد. مربی تربیت‌بدنی این اصل را براساس آموزش همکاران در هر گروه برنامه‌ریزی می‌کند. ما برنامه‌های میان مدت را از طرح کار ICT برگزیدیم که جزئیات هر واحد کاری را در هر ترم ارائه می‌کند. این برنامه‌ها چیزی را تعریف می‌کند که ما آموزش می‌دهیم تا در هر ترم از تعادل و توزیع کاری

مناسب اطمینان داشته باشیم. معلمان

کلاس برای هر کلاس تربیت‌بدنی یک

برنامه شخصی می‌نویسند که شامل

اهداف ویژه یادگیری هر درس است

و نحوه آموزش درس‌ها را معین

می‌کند. معلم کلاس برنامه‌های

شخصی را نگهداری می‌کند و معلم

و مربی شخص به طور غیر رسمی

روی آن‌ها بحث می‌کنند. ما فعالیت‌های

تربیت‌بدنی را بر مبنای پیش‌یادگیری کودکان

برنامه‌ریزی می‌کنیم، در حالی که فرصت‌هایی برای

کودکان در جهت رشد و توسعه توانایی‌ها، مهارت‌ها، دانش،

فهم و درک در هر فعالیت وجود دارد. یک برنامه پیشرونده

برنامه‌ریزی شده در هر برنامه کاری وجود دارد تا رقابت در

کودکان زیاد شود و آن‌ها در مدرسه فعالیت کنند.

همه معلمان باید از مقدمات سلامت و ایمنی در حوزه فعالیت آموزشی خود آگاهی داشته باشند

مرحله اساسی

مرحله اساسی پیشرفت طرح ایجاد شده توسط LCP

را دنبال می‌کند. در این مرحله از برنامه تحصیلی ملی، رشد

بدنی کودکان در مدرسه بخش کامل پذیرفته و کننده کار مورد

تشویق است. در یادگیری اولیه برنامه‌ریزی تحصیلی، رشد بدنی

کودکان ۳ - ۵ ساله را با اهداف تعیین شده انطباق می‌دهیم. ما

کودکان را به رشد و توسعه مدیریت حرکت، اعتماد به نفس و

استفاده از ابزار و وسایل تشویق می‌کنیم و به کودکان فرصت

انتخاب فعالیت‌هایی را می‌دهیم که به آن‌ها فرصت رقابت

بدنی مناسب را در فضای بسته و باز بدهد و برای حمایت از

مهارت‌های تخصصی از حوزه وسیع امکانات استفاده کنند.

مشارکت تربیت‌بدنی در آموزش در حوزه‌های

دیگر تحصیلی

تربیت‌بدنی، در مدرسه می‌تواند با تشویق کودکان به

توصیف آنچه که آن‌ها باید انجام دهند و همچنین بحث درباره

چگونگی بهبود عملکرد خود در آموزش انگلیسی مشارکت می‌کند

شکست مهمی خارج از محدوده مورد انتظار اتفاق می‌افتد، کودک ممکن است به نیازهای آموزشی ویژه‌ای احتیاج داشته باشد.

فرایند ارزشیابی به مجموعه‌ای از عوامل (سازمان‌بندی کلاس، منابع آموزشی، سبک و روش آموزش و تفاوت‌ها) توجه می‌کند تا یادگیری کودک به‌طور مؤثرتر صورت

بگیرد. این اطمینان وجود دارد که آموزش ما با نیازهای کودک برابر است. مداخله مثبت مدرسه به ایجاد برنامه آموزش فردی برای کودک مطابق با نیازهای آموزشی خاص آن انجام خواهد شد. برنامه آموزش فردی (IEP) شامل هدف‌های مناسب و ویژه و مرتبط با تربیت‌بدنی است. ما قادریم شاگردان را در رسیدن به موفقیت در تمام دوره‌های فعالیت یادگیری تربیت‌بدنی کمک

کنیم. قبل از فعالیت، کودکان را در فعالیت‌های خارج از مدرسه (مسابقه ورزشی در مدرسه‌ای دیگر) ارزیابی می‌کنیم تا مطمئن باشیم این فعالیت‌ها برای تمام شاگردان در محیط امن و مناسب انجام می‌شود یا نه؟ شاگردان ناتوان ممکن است به لوازم و فعالیت‌های تعدیل شده و اصلاحی نیاز داشته باشند تا نیازهای خود را برآورده سازند و از نتیجه‌گیری آن مطمئن باشند. همچنین وسیله حمل‌ونقل باید برای تمام افراد مهیا باشد.

تفاوت و تمایز

تربیت‌بدنی در مدرسه بر سه اصل قرار دارد:

۱. طرح‌ریزی مسابقات آموزشی مناسب در جهت یادگیری
۲. پاسخ به نیازهای متنوع یادگیری شاگردان
۳. تلاش برای غلبه بر موانع یادگیری و ارزیابی افراد و گروه‌های دانش‌آموزی

کار ضروری برای پاسخ به نیازمندی‌های افراد و به‌منظور رسیدن به موفقیت در برنامه تحصیلی از طریق موضوعات و منابع اصولی و سازگاری با مداخله مدرسه قابل دسترسی خواهد بود. بعضی از شاگردان ممکن است به تجهیزات تخصصی و روش‌ها یا جایگزین کردن یا سازگاری دادن فعالیت‌ها، ثبات همراه افزایش مداخله مدرسه و حمایت متخصصان در محیط‌های استثنایی یا خارج از آن و بیان نیازهای آموزشی ویژه نیازمند باشند.

هر گونه حمایت از کلاس در زمان لازم باید در درس تربیت‌بدنی وجود داشته باشد. معلمان و بزرگسالان (والدین) باید آگاه باشند که چه کسی معلول است (SEN) و یا محدودیت ویژه پزشکی دارد. پزشکان و کارکنان از نیاز کودکان

فناوری ارتباطی و اطلاعاتی (ICT)^۲

ما از ICT برای حمایت از آموزش تربیت‌بدنی

در زمان مناسب استفاده می‌کنیم. در رقص و ژیمناستیک، کودکان با ضبط ویدئویی مهارت خود و با استفاده از آن، حرکات و اعمال خود را رشد و توسعه می‌دهند. با استفاده از ضبط ویدئویی (فیلم‌ها) کودکان با تجربه‌تر عملکرد همدیگر را مقایسه می‌کنند و کیفیت عملکردشان را بهبود می‌بخشند.

مربی تربیت‌بدنی باید زمان کافی، منظم و اختصاص یافته برای بررسی کار کودکان و مشاهدات دروس آموخته شده را در مدارس در اختیار داشته باشد

آموزش سلامت فردی، اجتماعی و شهروندی

تربیت‌بدنی در آموزش سلامت فردی، اجتماعی و آموزش شهروندی مشارکت می‌کند. کودکان درباره فایده‌های تمرین و ورزش و غذای سالم و چگونگی کاربرد انتخاب‌های صحیح خود در این خصوص آموزش می‌بینند.

رشد فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی

آموزش تربیت‌بدنی فرصت‌هایی را برای حمایت از رشد اجتماعی کودکان و از طریق راه‌های همکاری با همدیگر در جلساتی فراهم می‌کند که ما انتظار داریم گروه‌بندی به کودکان اجازه با هم کار کردن و فرصت مباحثه درباره عقاید و عملکردشان را به آن‌ها بدهد. این کار عموماً آن‌ها را قادر می‌سازد به سطح توانایی کودکان دیگر احترام بگذارند و آن‌ها را به همراهی و همکاری در سرتاسر فعالیت‌ها و تجربه‌هایشان تشویق کند. کودکان یاد می‌گیرند با هم کار کنند و به هم احترام بگذارند و خودشان و دیگران را بهتر درک کنند.

آموزش تربیت‌بدنی به کودکان همراه با نیازهای ویژه آموزشی

آموزش تربیت‌بدنی در مدرسه با توجه به توانایی کودکان صورت می‌گیرد. تربیت‌بدنی بخشی از سیاست برنامه تحصیلی مدرسه برای ایجاد آموزش متعادل و گسترده برای تمام کودکان است. ما با آموزش تربیت‌بدنی فرصت‌هایی را برای پیشرفت کودکان فراهم می‌کنیم و این کار را با آماده‌سازی و ایجاد مسابقات مناسب برای یادگیری و پاسخ به نیازهای مختلف کودک انجام می‌دهیم. برنامه تحصیلی ملی به ما اجازه می‌دهد که موفقیت‌ها و پیشرفت‌های کودک را با سطوح مورد انتظار ارزیابی کنیم؛ وقتی

معلول و کودکان خاص آگاهی داشته باشند و مطمئن باشند نیازها با آموزش و یادگیری مرتبط است.

ارزیابی و ثبت

عمل شاگردان از طریق روش‌های رسمی ارزشیابی خواهد شد. این کار به معلمان اجازه می‌دهد تا شاگردان را در موفقیتی مقایسه کنند و نتایج مورد انتظار را بررسی کنند. در پایان هر عملی، شاخصی از سطح مورد انتظار وجود دارد. معلم پیشرفت شاگردان را می‌سنجد. از این روش‌ها استفاده می‌شود تا به اهداف واقعی برای هر کدام از شاگردان براساس استقامت و ضعف آن‌ها پی برده شود. این ارزیابی به تمام واحدهای (رتبه‌های کلاسی) در پایان سال اجازه خواهد داد تا سطح پیشرفت کلی را نشان دهد که منعکس‌کننده پیشرفت سال بعد دانشگاهی است. و به ما اجازه مقایسه با انتظارات ملی را می‌دهد. وقتی ارزیابی به‌روز شود، کارمند باید تمام کودکان ناتوان در یادگیری را مورد توجه قرار دهد.

منابع

تمام منابع در فهرست تربیت‌بدنی ثبت می‌شود. مربی تربیت‌بدنی به طور منظم منابع را بررسی می‌کند تا مطمئن شود که برای تمام سنین و توانایی و نیاز آن‌ها برای افزایش یادگیری مناسب باشد. منابع در قفسه فروشگاه در سالن حفظ در قفسه مربی تربیت‌بدنی در بیرون و داخل در دسترس است. منابع باید در خارج و داخل شمارش و به‌خوبی و به‌طور منظم حفظ و برگردانده شود. شاگردان باید به جست‌وجو و استفاده از منابع مختلف برای افزایش یادگیری، روش‌های ایمنی مربوط به حمل و استفاده از منابع آموزشی

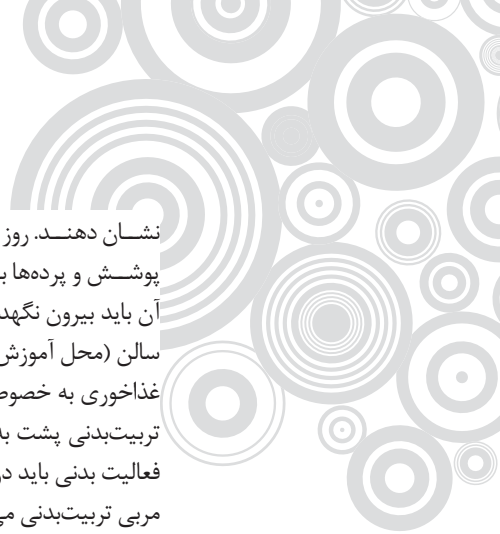
تشویق شوند. معلم باید منابع قفسه تربیت‌بدنی را جایگزین یا حذف کند. کودکان اجازه ورود به قفسه کتاب‌ها را ندارند. هر آسیب، ضرر یا کم شدن منابع باید به سرعت به مدیر تربیت‌بدنی گزارش داده شود. هر قسمت آسیب‌دیده لوازم می‌تواند علت آسیب بعدی شود و باید از به کار بردن آن جلوگیری شود. هیچ فرد یا گروهی نباید به منابع آسیب‌دیده دسترسی داشته باشد تا زمانی که آن‌ها درست شوند.

سلامت و ایمنی

همه معلمان باید از مقدمات سلامت و ایمنی در حوزه فعالیت آموزشی خود آگاهی داشته باشند. این مدرسه شعار تمرین سالم و ایمن را در تربیت‌بدنی توسط بالپ و نورفلک^۴ دنبال می‌کند. نسخه‌ای دستی از دستورالعمل بالپ در قفسه اتاق مربی تربیت‌بدنی وجود دارد.

احتمال بروز خطر بایستی در تمام مکان‌های آموزشی و در خلال درس‌های تربیت‌بدنی ارزیابی شود. همه شاگردان باید چگونگی حمل و کاربرد صحیح دستگاه‌ها و منابع را یاد بگیرند. آن‌ها باید خطرها را بشناسند، ارزیابی کنند و مراحل مدیریت خودشان و دیگران را در برابر خطر فرا بگیرند. معلمان باید بر سالن نظارت کنند و هر وسیله خطر آفرین و غیر ایمن و مشکل آفرین را طی انجام دادن دروس حذف کنند. مدرسه آمادگی خوب و مناسب را در تمرین و آموزش اطفای حریق در نظر داشته باشد و تمام کارکنان آموزشی خودشان باید در شروع هر درس با آن آشنا باشند. در شروع درس تربیت‌بدنی در هر ترم باید وسیله اطفای حریق در سالن وجود داشته باشد. کارکنان باید در شروع هر درس تربیت‌بدنی همه درهای خروجی را به شاگردان





۱. هر ۴ سال یک دوره مسابقه فوتبال برای ارتباط با مسابقات واقعی
۲. مرحله جام جهانی کریکت
۳. مرحله المپیک مدرسه همیشه به‌طور منظم در رویدادهای ورزشی (لیگ فوتبال و رقابت‌های ورزشی پسران و دختران، لیگ کریکت، مسابقات ورزشی در سالن و مسابقات بسکتبال) شرکت می‌کند.

اوقات بازی

کودکان به شرکت در فعالیت بدنی در میان اوقات خارج از مدرسه تشویق می‌شوند. مجموعه‌ای از وسایل بازی‌های مخاطره‌ای ثابت در دسترس کودکان در طی اوقات فراغت وجود دارد. منطقه محافظت‌شده در این مرحله وجود دارد و همیشه بر آن نظارت می‌شود. توپ‌ها، طناب‌ها برای جست‌وخیز، حلقه‌ها و دیگر لوازم مهیا است.

رشد حرفه‌ای کارکنان (CPD)

کارکنان رشد حرفه‌ای را دنبال می‌کنند و آگاهی‌های جدید را در موضوع‌های مهم دانش، سلامت و ایمنی کسب می‌کنند. کارکنان باید در حوزه فعالیت آموخته‌شده راحت و راغب باشند. مربی و مشاور تربیت‌بدنی در هنگام نیاز باید از کارکنان حمایت کنند. همه کارکنانی که مایل به رشد حرفه‌ای هستند، باید اطلاعات بازخوردی را دریافت کنند و انتشار دهند.

هوای بد و آلوده

در وضعیت بد آب‌وهوایی شرکت در فعالیت بدنی مناسب نیست و فعالیت دیگری باید جایگزین شود، یعنی فعالیت در کلاس‌ها یا زمان‌بندی فعالیت برای روز دیگر است. اگر فضای کافی در سالن هست، آموزش اصلاح شده و سازگار یافته برای رسیدن به موفقیت باید لحاظ شود. نکته مهم این است که یادگیری برتر و مهم‌تر است. یادگیری برنامه بر این است که چگونه مدرسه برای موفقیت و انتقال دانش، مهارت، درک و فهم برنامه‌ریزی کند، همان‌گونه که توسط برنامه تحصیلی ملی طراحی شده است، بنابراین باید اولویت داشته باشد.

پی‌نوشت

1. Physical Education
2. Information and Communication Technology
3. Individual Education Plan
4. Baalp and Norfolk
5. Staff continued Professional Development (CPD)

منبع
1. www.Essex.newham.sch.uk.Physical Education Policy Essex primary school january 2008.

نشان دهند. روز اول ناجی باید در دسترس و آماده باشد. پوشش و پرده‌ها باید ارزیابی شود و وسایل موجود در پشت آن باید بیرون نگهداری شود. هیچ کارمندی نباید از طریق سالن (محل آموزش) رفت‌وآمد کند. صفحه تلویزیون در سالن غذاخوری به خصوص در کلاس KSI باید طی آموزش دروس تربیت‌بدنی پشت به گروه باشد. راهنمایی‌های ویژه در حوزه فعالیت بدنی باید در سایت اینترنتی در دسترس همگان باشد. مربی تربیت‌بدنی می‌بایست راهنمایی‌های مناسب و مؤثر را در رسیدن به ارزیابی‌ها برای تمام کارکنان آموزش تربیت‌بدنی عرضه کند. در هر مکانی که کارکنان آموزش تربیت‌بدنی حضور دارند، باید قادر باشند تا این راهنمایی‌ها را مطالعه کنند. مدارس یا امکانات باید از کارمندان حمایت کند که فاقد اعتمادبه‌نفس در زمینه آموزش فعالیت‌ها هستند. تجهیزات عمومی آموزش باید برای سلامتی و کاربرد ایمنی در رابطه با موضوع تربیت‌بدنی باشد. ما کودکان را به حفظ ایمنی خود و دیگران در تمام اوقات تشویق می‌کنیم. ما از کودکان انتظار داریم برای هر فعالیتی از لباس‌های مناسب تربیت‌بدنی استفاده کنند. دولت از معلمان انتظار دارد وقتی به امر آموزش مشغول هستند، لباس مناسب ورزشی داشته باشند. سیاست دولت این است که نباید در هنگام فعالیت‌بدنی جواهر آلات استفاده شود، در غیر این صورت باید با نوار سفید پوشانده شود. از ساعت نباید استفاده شود و ورودی کلاس‌ها، قفسه‌ها و کتوها قفل شود.

نظارت و بررسی

نظارت بر استاندارد بودن کار کودکان و کیفیت آموزش در تربیت‌بدنی بر عهده مربی فراگیران است. کار مربی حمایت از همکاری در کلاس تربیت‌بدنی، توسعه و رشد فراگیران در زمینه قبلی و ایجاد یک رهبری استراتژیک و هدفمند در مدرسه است. مربی تربیت‌بدنی باید زمان کافی، منظم و اختصاص یافته برای بررسی کار کودکان و مشاهدات دروس آموخته شده را در مدارس در اختیار داشته باشد.

فعالیت فوق برنامه

مدرسه فعالیت‌های گسترده‌ای را بعد از زمان مدرسه ارائه می‌دهد که برای شرکت کردن در هر گروه سنی آزاد است. کارکنان به ناظران با آماده کردن فهرست حضور دانش‌آموزان در سالن غذاخوری کمک می‌کنند. کارکنان والدین و شاگردان را از هر گونه لغو باشگاه به‌سرعت ممکن آگاه می‌کنند.

فعالیت‌های کلان مدرسه

مدرسه در ترم تابستان مسابقات ورزشی سالیانه برگزار می‌کند که چند رویداد ورزشی دیگر با فعالیت جهانی پیوند دارد.



دوپینگ و مکمل‌ها

جعفر صادق محمدزاده

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش منطقه هریس (آذربایجان شرقی)



مقدمه

استفاده کردند، ولی به‌طور رسمی در دهه ۱۹۵۰ در محافل ورزشی استفاده شد. به‌طور مثال: در المپیک ۱۹۶۰ رم، یک دوچرخه‌سوار دانمارکی به دلیل مصرف بیش از حد آمفتامین‌ها فوت کرد و موارد مشابه دیگری نیز وجود دارد و به مرور زمان، بر انواع و شیوه‌های مصرف این مواد افزوده شد.

قهرمان شدن و کسب مقام به هر شکلی، روحیه و اخلاق پهلوانی و ورزشی را تحت تأثیر قرار داده، تا جایی که عده‌ای برای رسیدن به مدال دست به هر کاری هرچند غیر اخلاقی می‌زنند که نمونه بارز آن دوپینگ است. دوپینگ جدا از تأثیراتی که بر ورزش می‌گذارد، صدمات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر جسمی به فرد وارد می‌کند که لزوم آشنایی با پدیده دوپینگ را هرچه بیشتر آشکار می‌سازد. از طرفی استفاده بی‌رویه از مکمل‌ها، مرز تفکیک ناپذیری بین مقوله دوپینگ و مکمل‌ها به‌وجود می‌آورد که جداسازی این دو پدیده را از همدیگر لازم و ضروری می‌کند.

دسته‌بندی مواد دوپینگی در ۶ دسته کلی عبارتست از:

۱. دوپینگ دارویی مانند: آمفتامین‌ها
 ۲. دوپینگ هورمونی مانند: استروئیدهای آنابولیکی
 ۳. دوپینگ فیزیولوژیکی مانند: بی‌کربنات‌ها
 ۴. دوپینگ تغذیه‌ای مانند: کارنیتین ۵
 ۵. دوپینگ روانشناختی مانند: هیپنوتیزم
 ۶. دوپینگ مکانیکی مانند: تجهیزات محیط
- نوع دیگری از طبقه‌بندی مواد دوپینگی براساس عملکرد آن‌ها، عبارتست از:

- افزایش دهنده‌های عملکرد تار عضلانی: استروئیدهای آنابولیکی، هورمون رشد و مواد پروتئینی
- افزایش دهنده‌های عملکرد قلبی عروقی: الکل، آمفتامین‌ها، کافئین، کوکائین
- بازدارنده‌های سیستم عصبی مرکزی: استروئیدهای آنابولیکی، آمفتامین‌ها
- موادی که در شروع خستگی تأخیر ایجاد می‌کنند: آمفتامین‌ها، اسپاراتات، بارگیری بی‌کربنات، سولفات‌ها و فسفات‌ها
- عوامل مکانیکی خارجی: کاهش مقاومت هوا و آب
- موادی که در عملکرد عمومی عضله تأثیر گذارند: اسیدهای چرب و ویتامین‌ها

کلیدواژه‌ها: دوپینگ، مکمل‌ها و مواد هورمونی

تعریف واژه دوپینگ

هرگونه ماده یا روش غیرمجازی که عملکرد ورزشی فرد را بهبود ببخشد و محدودیت‌های او را کاهش دهد، دوپینگ می‌نامند. دلایل مختلفی برای روی آوردن به آن وجود دارد که بعضی از آن‌ها عبارتند از:

۱. پیروزی همه چیز است
 ۲. با استفاده از این مواد، رقابت‌کننده قوی می‌شود
 ۳. فشار مربیان، والدین و همسالان
 ۴. انتظارات و گرایش‌های جامعه
 ۵. تأثیرات رسانه‌ها
 ۶. پاداش‌های بالا
 ۷. سستی روحیه پهلوانی و اخلاق ورزشی
- سابقه استفاده از مواد دوپینگی به سال‌های دور برمی‌گردد. اولین بار یونانی‌ها این مواد را تولید و از آن

- افزایش دهنده‌های سطح اکسیژن: دوپینگ خون
- افزایش یا کاهش دهنده‌های وزن: دیوروتیک‌ها و آنابولیک‌ها.

آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) دو شاخص عمده را برای قرار گرفتن داروها و محرک‌های دیگر در فهرست ممنوعه تعریف کرده است، که به قرار ذیل هستند:

۱. ماده مورد نظر موجب ارتقاء عملکرد ورزشکار شود و استفاده از آن خطراتی را برای سلامتی ورزشکار ایجاد کند که این امر با روح ورزش ناسازگار است.

۲. از لحاظ اجتماعی نامناسب باشد، مانند: مواد مخدر و...

مواد دوپینگی براساس فهرست WADA در

سال ۲۰۰۹ به شرح ذیل است:

مواد آنابولیک

معمولاً این گروه از موادی تشکیل شده‌اند که شاخص‌ترین آن استروئیدها (تستوسترون، آندروژن‌ها) هستند که اسامی تجاری آن‌ها عبارتند از: آدروید، دیانابول، دکادربولین، ماکسی پولین، نایلووار، وینسترول و... این مواد ظاهراً سبب افزایش قدرت و توده عضلانی می‌شود و متأسفانه، شیوع استفاده از آن بین جوانان و در کلپ‌های بدنسازی بسیار بالاست. استفاده طولانی از این مواد عوارضی مثل اختلالات کبدی، کاهش اندازه و عمل بیضه‌ها، کاهش تولید اسپرم و در نهایت عقیم شدن و... را به همراه دارند.

مواد هورمونی

۱. اریتروپویتین: هورمونی است که با نام‌های ایپوزن، پروکریت، اریتروپویتین آلفا و EPO شناخته می‌شود که هنگام کمبود اکسیژن به درون جریان خون وارد می‌شود و میزان تولید گلبول‌های قرمز را افزایش می‌دهد. داروهای غیرمجازی که اثری شبیه اریتروپویتین دارند عبارتند از: داینیپو، ریپوکسیژن، آرانسپ، اینترلوکین ۳ و... از اثرات جانبی این مواد می‌توان به: خارش پوست، جوش، تب، استفراغ، تخریب کلیه، ترمبوز، فشارخون بالا، لخته شدن خون و... اشاره کرد.

۲. هورمون رشد (سوماتوتروپین): نوعی هورمون پلی‌پپتیدی است که از قسمت قدامی غده هیپوفیز بدن ترشح می‌شود و مسئول کنترل سنتز پروتئین عضله و رشد و نمو طولانی مدت استخوان‌ها است. عواقب متابولیکی این هورمون عبارت است از: افزایش گیرنده‌های سلولی آمینواسیدها، افزایش سنتز پروتئین در عضله و کبد، تحریک جذب گلوکز عضله، تجزیه

تری‌گلیسریدها و انتقال اسیدهای چرب آزاد، افزایش حساسیت به اثرات آدرنالین و نورآدرنالین.

مصرف بی‌رویه این هورمون تورم بافت‌ها، پرمویی، افزایش میزان عرق، آرتریت، کاهش تحریک جنسی، میوپاتی (تخریب بافت عضلانی)، رشد غیرطبیعی اعضا و...

۳. گنادوتروپین‌ها: این هورمون‌ها در مردان موجب تحریک بیضه‌ها و تولید سریع تستوسترون می‌شود و به نوعی تأثیرات دوپینگی استروئیدها و همچنین عوارض جانبی آن‌ها را دارد.

۴. انسولین: ماده‌ای است که باعث کاهش قندخون و افزایش مصرف قند توسط بافت‌های عضلانی می‌شود. از مهم‌ترین اعمال متابولیکی آن می‌توان به سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها اشاره کرد.

از اثرات جانبی استفاده از انسولین می‌توان به لرزش دست، عرق کردن، اضطراب، هایپوترمی، هایپوگلیسمی (کاهش قندخون)، گیجی و... اشاره کرد.

۵. کورتیکوتروپین‌ها: هورمون‌هایی هستند که ترشح کورتیکواستروئیدها (کورتیزول) را در خون بالا می‌برد و اثرات ضدالتهابی دارد. مصرف کوتاه‌مدت آن باعث ایجاد برانگیختگی کاذب می‌شود و مصرف طولانی مدت آن عوارضی چون پوکی استخوان و نرم و ضعیف شدن تاندون‌ها و لیگامنت‌ها را در پی دارد. طبقه‌بندی دیگر مواد دوپینگی به شرح ذیل است:

دوپینگ جدا از تأثیراتی که بر ورزش می‌گذارد، صدمات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر جسمی به فرد وارد می‌کند که لزوم آشنایی با پدیده آشکار می‌سازد

بتا ۲ - آگونیست‌ها

بتا ۲ - آگونیست‌ها: محرک‌هایی قوی هستند که می‌توانند آثار بسیار قوی آنابولیکی را از خود نشان دهند. مصرف این مواد در انسان سبب افزایش چربی‌سوزی می‌شود. از این گروه مواد می‌توان به: فورموتول، سالبوتامول (آلبوتول، بوتول)، سالمترول، تربوتالین اشاره کرد. مصرف بالای ۱۰۰۰ نانوگرم در هر میلی‌لیتر، غیرمجاز شناخته می‌شود. اثرات جانبی این مواد عبارتند از: افزایش ضربان قلب، پرتپشی قلب، رعشه و ضعف بنیة بدنی.

مدرها (دیوروتیک‌ها) و عوامل پاک‌کننده

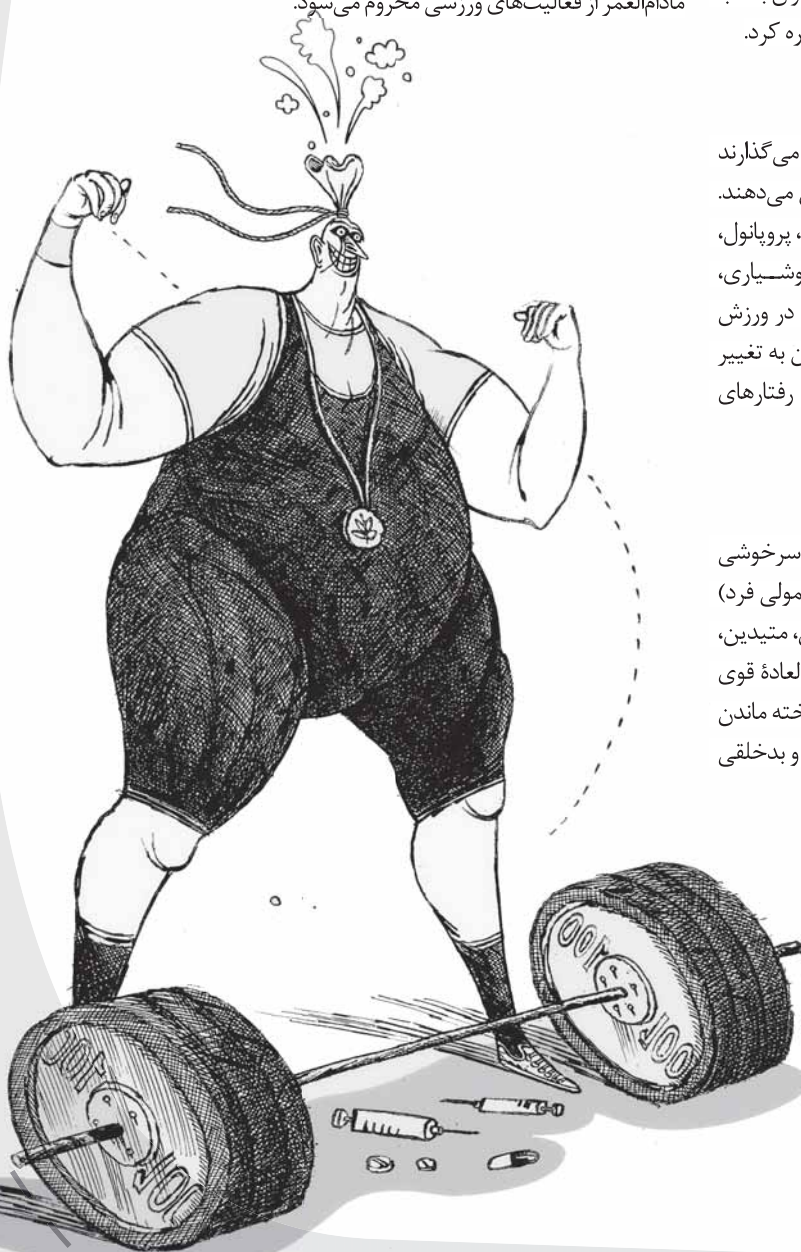
مدرها یا ادرارآورها موادی هستند که از قدیم به شکل گیاهی همچون رازیانه، مارچوبه و بابونه استفاده می‌شوند. این مواد از طریق کلیه‌ها به حذف آب و مواد معدنی کمک می‌کنند که به کاهش حجم مایع برون سلولی منجر می‌شود. مدرها برای رقیق‌سازی ادرار، مخفی کردن عوامل دوپینگی

گلو کور تیکواستر وئیدها

این مواد عمدتاً به عنوان مواد ضدالتهابی مطرح هستند که در پزشکی به منظور درمان تورم و التهاب به کار برده می شوند و در ورزش نوعی سرخوشی و نشاط کاذب ایجاد می کنند. اثرات جانبی این مواد عبارتند از اختلالات الکترولیتی، افزایش حساسیت به عفونت، تأخیر در بهبود زخم‌ها، پوکی استخوان، آتروفی عضلانی و...

قوانین و مجازات‌های دوپینگ

در صورت دوپینگی شناخته شدن، ورزشکار مرتبه اول به ۲ تا ۴ سال تعلیق از مسابقات محکوم می شود و در مرتبه دوم مادام‌العمر از فعالیت‌های ورزشی محروم می شود.



و کاهش آب اضافی در فضای برون سلولی استفاده می شود و معمولاً ورزشکارانی، از آن استفاده می کنند که قصد دارند در یک رده وزنی پایین تر رقابت کنند. موادی مانند: آمیلورید، تریامترون، اسپیرونولاکتون، تیاسیدها، بوتومدیون از این دسته به شمار می آیند. اثرات جانبی این مواد عبارتند از کاهش سدیم، پتاسیم، کلر، منیزیم، افزایش اسیداوریک و واکنش‌های آلرژیک. عوامل پاک کننده نیز برای جلوگیری از تشخیص مواد ممنوعه استفاده می شود که موادی همچون هماسل، آلومکس، ژلوفوزین، دکستران و... که با افزایش حجم پلاسمای خون به عمل دوپینگی می انجامد. بعضی مواد نیز همچون پرفلوروکربن‌ها حمل کننده مصنوعی اکسیژن هستند و توانایی حمل اکسیژن را در خون افزایش می دهند. از عوارض جانبی آن می توان به تب و فشار خون، تنگ شدن عروق، آسیب کلیوی و... اشاره کرد.

محرک‌ها

موادی هستند که بر دستگاه عصبی مرکزی تأثیر می گذارند و سرعت انتقال پیام‌های عصبی را در بدن افزایش می دهند. داروهای این گروه شامل: کوکائین، آمفتامین، کافئین، پروپانول، افدرین، مزوکوب و... می شوند. به منظور افزایش هوشیاری، کاهش خستگی و افزایش اعتماد به نفس کاذب در ورزش استفاده می شود و از اثرات جانبی این مواد می توان به تغییر تعادل گرمایی بدن، اختلال در هماهنگی و تعادل، رفتارهای خشونت آمیز و تهاجمی، دهیدراتاسیون و... اشاره کرد.

مخدرها

مخدرها با تأثیر بر دستگاه عصبی بدن باعث نوعی سرخوشی و منگی می شوند و توان ورزشی (فرا تر از ظرفیت معمولی فرد) را افزایش می دهند. از این گروه می توان به: دیامورفین، متیدین، مورفین، متادون و... اشاره کرد و اثرات جانبی فوق‌العاده قوی و شدیدی همچون: اعتیاد دائمی به این مواد، ناشناخته ماندن آسیب‌پذیری‌ها، از دست رفتن تعادل، کاهش تمرکز و بدخلقی و... ایجاد می کنند.

کانابینوئیدها

ماری جوانا، حشیش، کیف، بنگ و... از این دسته مواد هستند که اثراتی شبیه مخدرها دارند. از عوارض نامطلوب آن می توان به احساس تشنگی، کاهش تولید اسپرم، کاهش ایمنی سلولی، افسردگی و... اشاره کرد.

که مصرف مکمل‌های ویتامینی برای افرادی که تغذیه مناسبی دارند لازم نیست.

مکمل‌های مواد معدنی

موادی همچون کروم که یک چربی‌سوز است و به نوعی اثر مثبت روی فعالیت‌های ورزشی دارد؛ انادایوم همچون انسولین در بدن دارد و کلسیم که عنصری ضروری در بدن است و روی خیلی از فرایندهای سیستمی بدن تأثیرگذار است. مصرف مکمل‌های کلسیم مانع از کاهش

چگالی استخوان می‌شود و قدرت آن را حفظ می‌کند، همچنین در تنظیم فعالیت غشای سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی - عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کند.

آهن عنصری بسیار ضروری در حمل اکسیژن است و از تشکیل دهنده‌های چندین آنزیم مهم در فعالیت ورزشی مثل: کاتالاز، پیروکسیداز، ساکسینات دهیدروژناز به شمار می‌رود. کمبود آهن در ورزشکاران با تغذیه نامناسب، ورزشکاران دارای خونریزی و آسیب‌دیدگی و به‌خصوص ورزشکاران زن، که به‌طور طبیعی بخشی از خون بدن خود را ماهیانه از دست می‌دهند، تهدیدی جدی به شمار می‌رود و استفاده از مکمل‌های آهن یا تغذیه مناسب غذاهای حاوی آهن، برای آن‌ها ضروری است.

مکمل‌های الکترولیت‌ها

سدیم، پتاسیم و کلر که در انقباضات عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کنند الکترولیت خوانده می‌شوند. توزیع آب در بدن به موادی بستگی دارد که در آن حل شده‌اند. آب خارج سلولی تحت تأثیر سدیم و آب درون سلولی تحت تأثیر پتاسیم قرار دارد و از دست رفتن الکترولیت‌ها در طولانی‌مدت باعث خستگی، دهیدراسیون و افزایش دمای بدن می‌شود. همچنین، کمبود الکترولیت‌ها خطر اسپاسم عضلانی را به‌شدت افزایش می‌دهد، بنابراین استفاده از مکمل‌های الکترولیتی در بعضی مواقع لازم است.

مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی

یکی از مواردی که باعث ایجاد آسیب عضلانی می‌شود فشارهای اکسیداتیو است. رادیکال‌های آزادی که در فرآیندهای مختلف تولید می‌شود، یک واکنش زنجیره‌ای آسیب‌ساز را در بدن ایجاد می‌کند. در بدن انسان، دستگاه دفاع آنتی‌اکسیدانی

ورزشکار دوپینگی در دوران محکومیت و محرومیت صلاحیت شرکت در هیچ یک از مسابقات بین‌المللی یا فعالیت‌های ورزشی را ندارد که جنبه رسمی داشته باشد. همچنین از شرکت در سمینارها یا همایش‌ها محروم است و حق قضاوت، داوری، مربیگری و... را نیز ندارد و هرگونه ترفیع، حکم، مدال و مقام‌هایی که پس از دوپینگی شناخته شدن او کسب کرده، استرداد می‌شود.

مکمل‌ها

افزایش بی‌رویه استفاده از مکمل‌ها در ورزشکاران جوان زنگ خطری برای سلامت آن‌ها و هشدار برای مربیان و کارشناسان ورزشی است که ورزشکاران را به شناخت این مواد و طریقه استفاده صحیح و علمی از آن‌ها و همچنین تفکیک این مواد از گروه دوپینگ‌ها ملزم می‌سازد. مکمل‌ها می‌توانند اثرات جسمی داشته باشند، ولی خطرآمیز بودن آن‌ها و سایر عوارض جانبی را باید ورزشکاران و مربیان مدنظر قرار دهند. از مهم‌ترین مکمل‌ها می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

مکمل‌های پروتئینی

پروتئین‌ها عموماً در ساختار سلول‌ها و هورمون‌ها نقش دارند و نقش انرژی‌زایی آن‌ها به نسبت کمتر است. اسیدهای آمینه واحد سازنده پروتئین‌ها به‌شمار می‌روند. مصرف مکمل‌های پروتئینی باعث بروز اثرات آنابولیکی و افزایش توده عضلانی می‌شود. از مکمل‌های پروتئینی می‌توان به: L-آرژینین، L-اورنیتین، L-گلوتامین، فنیل آلانین، تیروزین، والین، لوسین، ایزولوسین اشاره کرد.

ویتامین‌ها

استفاده از ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین‌های گروه B و ویتامین C سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها را افزایش می‌دهد و بر سیستم عصبی اثر می‌گذارد. مصرف مکمل نیاسین می‌تواند به افزایش سوخت‌وساز چربی و کاهش آزادسازی چربی از بافت چربی منجر شود. مکمل‌های ویتامین B12 روی میانجی‌های عصبی و ایجاد نوعی آرام‌بخشی در فرد تأثیر می‌گذارد. ویتامین C یا همان اسید اسکوربیک نقش مهمی بر فعالیت برخی آنزیم‌ها و ترمیم آسیب‌های بدنی و جلوگیری از کوفتگی دارد.

در هر حال متخصصان علوم ورزشی معتقدند

- Assoc Physicians India. 2001; 49: 1057-1061.
4. Hannan JM, Ali L, Rokeya B, Khaleque J, Akhter M, Flatt PR, Abdel-Wahab YH. Soluble dietary fibre fraction of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) seed improves glucose homeostasis in animal models of type 1 and type 2 diabetes by delaying carbohydrate digestion and absorption, and enhancing insulin action. *Br J Nutr*. 2007; 97: 514-521. doi: 10.1017/S0007114507657869.
5. Kaviarasan S, Ramamurthy N, Gunasekaran P, Varalakshmi E, Anuradha CV. Fenugreek (*Trigonella foenum graecum*) seed extract prevents ethanol-induced toxicity and apoptosis in Chang liver cells. *Alcohol Alcohol*. 2006; 41: 267-273.
6. Olivecrona G, Olivecrona T. Triglyceride lipases and atherosclerosis. *Curr Opin Lipidol*. 1995; 6: 291-305. doi: 10.1097/00041433-199510000-00009.
7. Pipelzadeth MH, Dezfulian A, Koochek MH, Moradi M. Comparison between fenugreek and lovastatin in restoration of endothelial function in an experimental old rat model. *Acta Medica Iranica*. 2003; 41: 84-90.
8. Raghuram TC, Sharma RD, Sivakumar B. Effect of fenugreek seeds on interavenous glucose disposition in non-insulin dependent diabetic patients. *Phytother Res*. 1994; 8: 83-86. doi: 10.1002/pr. 2650080206.
9. Raju J, Bird RP. Alleviation of hepatic steatosis accompanied by modulation of plasma and liver TNF-alpha levels by *Trigonella foenum graecum* (fenugreek) seeds in Zucker obese (fa/fa) rats. *Int J Obes (Lond)* 2006; 30: 1298-1307. doi: 10.1038/sj.jjo.0803254.
10. Talpur N, Echarb B, Ingram C, Bagchi D, Preuss H. Effects of a novel formulation of essential oils on glucose-insulin metabolism in diabetic and hypertensive rats: a pilot study. *Diabetes Obes Metab*. 2005; 7: 193-199. doi: 10.1111/j.1463-1326.2004.00386.x.
11. Stark A, Madar Z. The effect of an ethanol extract derived from fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) on bile acid absorption and cholesterol levels in rats. *Br J Nutr*. 1993; 69: 277-287. doi: 10.1079/BJN19930029.
12. Valette G, Sauvaire y, Baccou JC, Ribes G. Hypocholesterolaemic effect of fenugreek seeds in dogs. *Atherosclerosis*. 1984; 50: 105-111. doi: 10.1016/0021-9150(84)90012-1.
13. Venkatesan N, Devaraj SN, Devaraj H. Increased binding of LDL and VLDL to apo B, E receptors of hepatic plasma membrane of rats treated with Fibemat. *Eur J Nutr*. 2003; 42: 262-271. doi: 10.1007/s00394-003-0420-8.
14. Vijayakumar MV, Singh, S, Chhipa RR, Bhat MK. The hypoglycaemic activity of fenugreek seed extract in mediated through the stimulation of an insulin signalling pathway. *Br J Pharmacol*. 2005; 146: 41-48. doi: 10.1038/sj.bjp.0706312.

از بدن در برابر رادیکال‌های تولید شده از فعالیت هوازی محافظت می‌کند. مصرف مکمل ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی می‌تواند تخریب اکسیداتیو را کاهش دهد. آنتی‌اکسیدان‌های غذایی شامل: ویتامین C، کوآنزیم Q10 (یوبی کوئینون)، ویتامین E، کاروتنوئیدها، گلوکاتینون، اسید لیپوئیک، سلنیوم، بتا کاروتن و... هستند.

کراتین

کراتین یا متیل گواندین اسید استیک، ماده‌ای است که در بعضی مواد غذایی همچون گوشت و ماهی موجود است و در عضلات بدن به وفور یافت می‌شود. بدن انسان از کراتین در عضلات ذخیره و همانند یک منبع انرژی فوری استفاده می‌کند. همان‌طور که پیشتر گفته شد یکی از دستگاه‌های تأمین انرژی بدن دستگاه فسفاژن یا همان فسفو کراتین است که ATP را به سرعت بازسازی می‌کند و در دسترس بودن کراتین به این بازسازی کمک می‌کند. کراتین نقش مهمی را در ذخایر انرژی بی‌هوازی دارد. شواهد حاکی از آن است که مکمل‌های کراتین، میزان کراتین عضلات را افزایش می‌دهند و موجب بهبود عملکرد قدرتی و توانی می‌شوند. همچنین، مکمل‌های کراتین خستگی را در تمرینات شدید و کوتاه‌مدت به تعویق می‌اندازند؛ ولی عوارض جانبی آن به خصوص در کلیه‌ها در بعضی تحقیقات گزارش شده است.

مکمل‌های کافئین، بتاهیدروکسی بوتیرات، L کارنیتین، کوآنزیم Q10، گلیسرول، گلوکز آمین، ملاتونین و آغوز (کلسیروم)، از مکمل‌های دیگری هستند که مورد استفاده ورزشکاران قرار می‌گیرند، البته نباید از عوارض جانبی آن‌ها نیز غافل شد.

منابع

1. Ajabnoor MA, Tilmisany AK. Effect of *Trigonella foenum graecum* on blood glucose levels in normal and alloxan-diabetic mice. *J Ethnopharmacol*. 1988; 22: 45-49. doi: 10.1016/0378-8741(88)90229-2.
2. Al-Wabel NA, Mousa HM, Omer OH, Abdel-Salam AM. Biological evaluation of aqueous herbal extracts and stirred yoghurt filtrate mixture against alloxan-induced oxidative stress and diabetes in rats. *International journal of pharmacology*. 2008; 4: 135-139. doi: 10.3923/jip.2008.135.139.
3. Gupta A, Gupta R, Lal B. Effect of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) seeds on glycaemic control and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: a double blind placebo controlled study. *J*

آموزش فعال



تربیت بدنی، فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی

الهه پیرعلائی | دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۲ اردبیل

مقدمه

مدارس علاوه بر اینکه می‌توانند فرصت اجرای روزانه تربیت بدنی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند، می‌توانند در آموزش اهمیت فعالیت بدنی بر سلامت افراد نقشی فعال ایفا کنند و مهارت‌های لازم را برای داشتن یک زندگی پویا به آن‌ها بیاموزند. متأسفانه، بسیاری از کودکان در تمام مدتی که در مدرسه تحصیل می‌کنند، فعالیت بدنی کم و نامنظمی دارند. مشکلات مالی و فشارهایی که در جهت پیشرفت دانش‌آموزان در آزمون‌های استاندارد تحصیلی بر مدارس اعمال می‌شود، باعث شده است که برنامه‌ریزان مدارس از اهمیت تربیت بدنی و دیگر برنامه‌های فعالیت بدنی غافل شوند. این موضوع سبب کاهش زمان اختصاص یافته به تربیت بدنی شده است و در برخی مدارس برنامه تربیت بدنی به‌طور کلی حذف شده است. حمایت از برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ثابت کرده است که اختصاص زمان روزانه به تربیت بدنی، نه تنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی ندارد، بلکه ورزش منظم ممکن است عملکرد شناختی و تمرکز دانش‌آموزان را نیز توسعه دهد. با وجود این یافته‌ها، تنها ۳۶ درصد دانش‌آموزان دوره دبیرستان فعالیت بدنی توصیه شده را دارند.

آنچه در ادامه می‌آید خلاصه‌ای از بازنگری تحقیقات انجام گرفته در خصوص پیوند فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی در میان بچه‌ها و نوجوانان است:

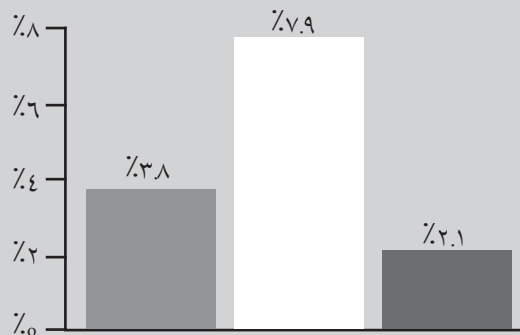
- اختصاص زمان تربیت بدنی به کلاس‌های آموزش دیگر نمی‌تواند عملکرد تحصیلی را توسعه دهد. بسیاری از مدارس تصور می‌کنند از طریق کاهش زمان تربیت بدنی یا حذف آن، می‌توانند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش بدهند و به پیشرفت نمره آزمون استاندارد دانش‌آموزان کمک کنند، اما مشاهدات موجود با این دیدگاه تناقض دارد.

در مدارس ایالات متحده، تربیت بدنی به دلیل مشکلات مالی مدارس و همچنین تلاش برای پیشرفت نمرات دانش‌آموزان در آزمون‌های تحصیلی استاندارد رو به کاهش است و حتی در برخی مدارس به‌طور کلی حذف شده است. تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهند کودکانی که از لحاظ بدنی فعال و آماده هستند، در کلاس عملکرد بهتری دارند. همچنین اجرای روزانه تربیت بدنی تأثیری منفی نیز بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ندارد. مدارس به کمک تربیت بدنی نه تنها می‌توانند سطح سلامتی کودکان را ارتقا دهند، بلکه در کنار آن می‌توانند آموزش‌های جنبی برجسته‌ای هم داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: عملکرد تحصیلی و فعالیت بدنی

تأثیر مدارس بر تربیت بدنی

امروزه، چاقی یکی از نگرانی‌های مبرم سلامتی برای کودکانمان محسوب می‌شود. بیش از یک سوم بچه‌ها و نوجوانان، حدود ۲۵ میلیون کودک، اضافه وزن دارند یا چاق هستند. فعالیت بدنی می‌تواند از بزرگ‌ترین راه‌های مبارزه با چاقی برای همه باشد. پزشکان توصیه می‌کنند که بچه‌ها باید به طور میانگین ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط را در بیشتر روزهای هفته داشته باشند. اکنون بررسی‌ها نشان می‌دهند که تنها ۳/۸ درصد مدارس ابتدایی تربیت بدنی روزانه دارند.



تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش به رغم این که در هفته تقریباً ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی بیشتری داشتند با نمرهٔ آزمون استاندارد آن‌ها در درس‌های ریاضی، روحوانی، هنر و زبان با گروه کنترل مشابه بود.

نتیجه‌گیری

دانش‌آموزانی که در برنامهٔ تربیت‌بدنی شرکت می‌کنند، با وجودی که در مقایسه با گروه کنترل زمان آموزش کلاسی کمتری دارند، نمره‌هایشان در آزمون استاندارد افزایش می‌یابد. - چهارده تحقیق اطلاعات به دست آمده از ۵۸۰۰۰ دانش‌آموز را تجزیه و تحلیل کرد که بین سال‌های ۱۹۶۷ - ۲۰۰۶ انجام گرفت و به دنبال بررسی ارتباط بین شرکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی بود. محققان در یازده تحقیق دریافتند که شرکت منظم در فعالیت بدنی با پیشرفت عملکرد تحصیلی مرتبط است.

- هشت تحقیق هم مطالعه‌ای بر نمونه‌هایی از دانش‌آموزان ایالات متحده، بریتانیا و ایرلند، هونگ‌کونگ و استرالیا انجام داد و وجود همبستگی مثبت و سودمند را بین شرکت در فعالیت‌بدنی و عملکرد تحصیلی تأیید کرد.

- مطالعه‌ای ملی در سال ۲۰۰۷ بر ۱۱۶۵۷ نوجوان ایالات متحده، برای بررسی روابط بین فعالیت‌بدنی و عملکرد تحصیلی انجام شده است. نتایج نشان داد نوجوانانی که در فعالیت‌هایی مثل کلاس تربیت‌بدنی و تیم‌های ورزشی شرکت می‌کردند یا همراه والدین خود ورزش می‌کردند، در کسب نمرهٔ A در ریاضی یا انگلیسی نسبت به هم‌تایان غیرفعال خود ۲۰ درصد عملکرد بهتر داشتند.

- سه تحقیق با جامعهٔ کوچک که بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۶ بر دانش‌آموزان یک یا دو مدرسه انجام گرفته است، وجود همبستگی مثبت بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را گزارش کرده است. دو مطالعهٔ دیگر نیز در نتایج خود بیان

- پنج مطالعهٔ تجربی در ایالات متحده، کانادا و استرالیا تأثیر اختصاص زمان آموزشی اضافی بر عملکرد تحصیلی را ارزیابی کرد. همهٔ آن تحقیقات آشکارا نشان داد که برای داشتن عملکرد تحصیلی خوب به اختصاص زمان تربیت‌بدنی به کلاس‌های آموزشی دیگر نیازی نیست.

در سال ۲۰۰۶، مطالعه‌ای بر ۲۱۴ دانش‌آموز پایهٔ ششم در میشیگان انجام شد، نتایج مطالعه نشان داد که دانش‌آموزانی که در برنامهٔ تربیت‌بدنی شرکت می‌کردند، به رغم اینکه روزانه ۵۵ دقیقه زمان آموزش کلاسی و آکادمیک کمتری داشتند، ولی نمرهٔ آزمون استاندارد آن‌ها مشابه دانش‌آموزانی بود که برنامهٔ تربیت‌بدنی نداشتند و زمان آن به کلاس‌های آموزشی دیگر اختصاص داده شده بود.

- در سال ۱۹۹۹، محققان با تحلیل داده‌های به دست آمده از ۷۵۹ دانش‌آموز پایهٔ چهارم و پنجم در کالیفرنیا دریافتند که افزایش زمان تربیت‌بدنی و دو یا سه برابر کردن آن بر نمرهٔ آزمون استاندارد دانش‌آموزان اثر

می‌گذارد. به‌طوری که نمرهٔ دانش‌آموزانی تربیت‌بدنی آن‌ها بیشتر شده دانش‌آموزان گروه کنترل بهتر

- در سال ۲۰۰۷، ۲۸۷ دانش‌آموز پایهٔ چهارم و پنجم کلمبیا مورد مطالعه قرار گرفتند تا مشخص شود آیا جلسات تربیت‌بدنی روزانه بر عملکرد تحصیلی‌شان تأثیر می‌گذارد یا خیر. برای اجرای این تحقیق، گروهی از دانش‌آموزان علاوه بر داشتن برنامهٔ منظم ۸۰ دقیقه‌ای تربیت‌بدنی در هفته، روزانه ۱۰ دقیقه در فعالیت بدنی نیز شرکت کردند. عملکرد



منابع

1. Lee S, Burgeson C, Fulton J, Spain C (2007). Physical Education and Physical Activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. Journal of School Health; 77: 435-463.
2. National Association for Sport and Physical Education and American Heart Association (2006). shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
3. Shephard R. (1997). Curricular physical activity and academic performance. Pediatric Exercise Science; 9: 113-126.
4. Pellegrini AD, Smith PK (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. Child Development; 69: 577-598.
5. Tomporowski PD (2003). Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: A review. Pediatric Exercise Science; 15: 348-359.
6. Sibley BA, Etnier JL (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A metaanalysis. Pediatric Exercise Science; 15: 243-256.

کردند که بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی رابطه‌ای وجود ندارد. در سال ۲۰۰۰ در کانادا، مطالعاتی دیگر رابطه‌ای منفی بین فعالیت بدنی و نمرات آزمون استاندارد را گزارش کرد.

بچه‌هایی که از لحاظ فیزیکی فعال تر و آماده‌تر هستند، برای داشتن عملکرد تحصیلی قوی تر مستعدترند. مدارک و شواهدی که از وجود ارتباط بین فعالیت بدنی و پیشرفت عملکرد تحصیلی صحبت می‌کنند، با کمک نتایج تحقیقات مرتبگی که دریافته‌اند از میزان بالای آمادگی بدنی با پیشرفت عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان حمایت می‌کنند. برای مثال، دو تحقیق ملی در استرالیا و کره و دو تحقیق دیگر در ایالات متحده دریافتند که نمره آمادگی جسمانی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد، در این تحقیق بر روی دانش‌آموزان ابتدایی تا دبیرستان مطالعه شد.

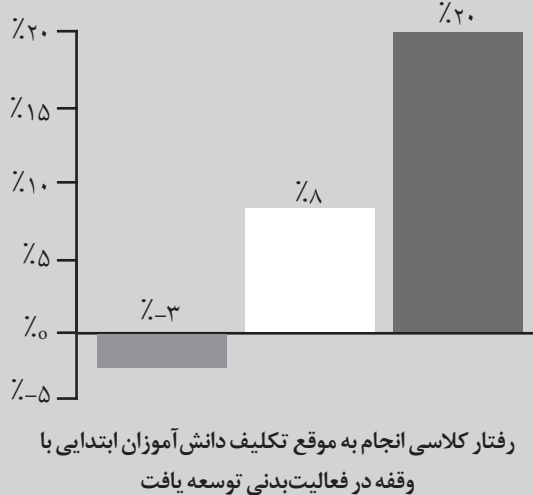
وقفه در فعالیت می‌تواند عملکرد شناختی و رفتار کلاسی را توسعه دهد.

نتایج به دست آمده از پنج تحقیق انجام گرفته روی دانش‌آموزان دوره ابتدایی نشان داده است که ایجاد وقفه در فعالیت بدنی روزانه و منظم مدرسه ممکن است عملکرد تحصیلی و آکادمیک را افزایش دهد. آغاز مجدد فعالیت بدنی نیز می‌تواند عملکرد شناختی و انجام دادن به موقع تکلیف را توسعه دهد. البته باید به این موضوع مهم توجه شود که پاسخ‌های رفتاری و شناختی داده شده به متوقف کردن فعالیت بدنی در طول روزهای مدرسه، به طور نظام‌مند در میان دانش‌آموزان دوره دبیرستان بررسی نشده است.

محققان در جورجیا در سال ۱۹۹۸، تأثیر توقف فعالیت بدنی را بر رفتار کلاسی در ۴۳ دانش‌آموز پایه چهارم مطالعه کردند و دریافتند که رفتار کلاسی به‌طور مثبتی در پاسخ به وقفه کوتاه مدت فعالیت بدنی در دانش‌آموزان توسعه یافته است. و همچنین، نسبت به گروهی که فعالیت بدنی نداشتند، اضطراب کمتری داشتند.

در یک پروژه ۱۲ هفته‌ای که در شمال شرقی کارولینا در سال ۲۰۰۶ انجام شد و به مطالعه متوقف کردن فعالیت بدنی روزانه ۱۰ دقیقه‌ای دانش‌آموزان دوره ابتدایی پرداخت. نتایج نشان داد که در میان ۲۴۳ دانش‌آموز دوره کودستان تا پایه چهارم، وقفه در فعالیت روزانه به‌طور معناداری با افزایش ۸ درصدی در رفتار کلاسی انجام دادن به موقع تکلیف همراه بود. میان دانش‌آموزانی که این رفتار کلاسی‌شان در کمترین حد بود، افزایش ۲۰ درصدی مشاهده شد.

در مطالعه‌های دیگر در سال ۱۹۹۹، محققان نمرات آزمون



تمرکز دانش‌آموزان دوره ابتدایی را هم بعد از اتمام دوره درسی و هم بعد از اتمام یک دوره فعالیت بدنی ۱۵ دقیقه‌ای روزانه مقایسه کردند و دریافتند که نمرات آزمون تمرکز دانش‌آموزان پایه چهارم بعد از اتمام دوره فعالیت بدنی بهتر بود. در میان دانش‌آموزان پایه دوم و سوم، مداخله فعالیت بدنی هیچ تأثیر مثبت یا منفی‌ای در نمره آزمون آن‌ها نداشت.

وقفه کوتاه مدت در فعالیت بدنی روزانه در مدرسه می‌تواند مهارت تمرکز دانش‌آموزان و رفتار کلاسی انجام به موقع تکلیف را توسعه دهد.

نتیجه‌گیری

مطالعه‌ها نشان داد که اختصاص زمان بیشتر به تربیت بدنی و سایر برنامه‌های فعالیت بدنی مدارس نمی‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی داشته باشد. در همان تحقیق‌ها، اختصاص زمان بیشتر به تربیت بدنی به پیشرفت نمره آزمون استاندارد دانش‌آموزان منجر شد. دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی فعال تر و آماده‌تر هستند، دستاوردهای آکادمیک بهتری دارند.

دلایلی وجود دارد که تربیت بدنی و فعالیت بدنی منظم می‌تواند عملکرد آکادمیک را توسعه دهد، از جمله افزایش مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی.

به تحقیقات بیشتری نیاز است تا تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی آن دسته از دانش‌آموزانی مشخص شود که در معرض خطر چاقی قرار دارند، هم در دانش‌آموزانی که در منطقه ایالات متحده شامل آمریکا - آفریقا، آمریکای لاتین، بومیان آمریکا، آسیایی‌های ساکن در آمریکا و همچنین دانش‌آموزانی که در جمعیت‌های کم درآمد زندگی می‌کنند.



ناگفته‌های گرم کردن برای مرییان

سعدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان (استان کردستان)

میزان گرم کردن در تمرین‌های روزانه به پیچیدگی آن برای شرکت در مسابقات نیست، اگرچه در هر دو موقعیت بدن باید گرم شود. برای فهم کامل، صحیح و اهمیت گرم کردن بایستی ابتدا درباره تاریخچه و شکل آن صحبت کنیم.

تاریخچه

ارسطو می‌گوید: کسانی که تاریخ نمی‌دانند، نمی‌توانند آینده را پیش‌بینی کنند. بیش از یکصد سال قبل، عاشقان

کلیدواژه‌ها: گرم کردن، تمرین و مسابقه.

شناخت ساختار گرم کردن^۱

در ابتدا، بایستی توجه داشت که عبارت گرم کردن، توضیح کاملی از فعالیتی نیست که اینجا بیان می‌شود. برای یک مربی یا ورزشکار خبره، بدن باید گرم و آماده شود و باید برای کارایی بالا آماده گردد. گرم کردن هم برای تمرینات روزانه و هم برای آمادگی در مسابقات به‌کار می‌رود. به دلیل شدت کمتر کار،

نمی‌شود. در زمان فعالیت‌های ورزشی، زمانی که عضله فعال است ما می‌خواهیم که از ۱۰۰ درصد مویرگ‌های خونی برای فعالیت استفاده کنیم، یعنی ۲۰ برابر حالت غیر فعال و برای انجام دادن این امر باید بتوان از مویرگ‌های خونی عضلات برای انتقال سوخت و اکسیژن استفاده کرد. بدون گرم کردن مناسب نمی‌توان تمامی مویرگ‌های خونی را برای انقباض عضله فعال کرد و در نتیجه، اکسیژن و سوخت کافی به عضله نمی‌رسد و ماهیچه مجبور است از سوخت و ساز غیر هوازی استفاده کند که به بالا بردن محیط اسیدی بدن، سختی عضله و ناتوانی ماهیچه منجر می‌شود.

پایین بودن فشار خون به منزله توانایی کمتر جذب

اکسیژن است و گرم کردن مناسب

اجازه می‌دهد مویرگ‌های خونی

فعالیتی بیشتر در متابولیسم

داشته باشند و در نتیجه فشار

خون و توانایی جذب اکسیژن

در بدن بالا می‌رود. فشار خون

در اطراف سلول‌های ماهیچه‌ای

در حالت غیرفعال و استراحت

برابر ۱۵ - ۲۰ جیوه بر میلی‌متر

است و این مسئله نشان می‌دهد

که توانایی جذب اکسیژن از ۲۰ - ۲۵

درصد بیشتر نیست و فشار خون در سرخرگچه برابر ۵۰ - ۶۰

جیوه بر میلی‌متر است. یعنی توانایی ۷۵ - ۸۰ درصد تبادل

اکسیژن را دارد و به همین صورت ما می‌توانیم مقدار خونی

را محاسبه کنیم که در طول فعالیت‌های مختلف ورزشی به

عضلات می‌رسد. مثال زیر دربارهٔ مردی ۷۰ کیلوگرمی است.

پس از گرم کردن، بدن قادر است انتقال خون ذخیره شده

در جگر را ذخیره کند (۵ - ۶۰۰ میلی‌لیتر). خیلی از مربیان

نقش گرم کردن صحیح را در بهبود سیستم تنفسی فراموش

می‌کنند، در حالی که سیستم گردش خون و سیستم تنفسی

در یک همکاری نزدیک و پایاپای هستند. در حالت استراحت

فقط ۵ - ۸ لیتر هوا در دقیقه وارد شش‌ها می‌شود و بازدم

صورت می‌گیرد. در حالی که در یک فعالیت شدید ورزشی،

برای مثال مسابقه‌ای که بین ۲ - ۶ دقیقه به طول می‌انجامد،

۳۰ - ۳۵ لیتر هوا در دقیقه وارد شش‌ها می‌شود. این رقم ۳

تا ۶ برابر حالت استراحت است. پس برای پرداختن به چنین

فعالیت سنگینی به گرم کردن نیاز است.

بهترین نشانه گرم کردن مناسب تعرق شدید است، به عبارت دیگر عرق نکردن نشانه ناکافی بودن گرم کردن است

ورزش دریافتند که حین فعالیت‌های فیزیکی دمای بدن بالا می‌رود و بدن نسبتاً گرم‌کاری بالاتری دارد. تجربیات آموزش‌دهندگان اسب مؤید این نظریه بود. طی قرن‌ها، آن‌ها بدین نتیجه رسیده بودند که گرم کردن اسب قبل از مسابقه به مراتب شانس پیروزی آن‌را افزایش می‌دهد. در سال‌های ۱۸۹۰ - ۱۹۰۰، نظریه‌های گوناگونی از گرم کردن دربارهٔ ورزش مطرح شده است. در این دهه، عقیده بر آن بود که فرو بردن ورزشکاران قبل از مسابقه در آب گرم‌کاری آن‌را را افزونی می‌بخشد. در حالی که در دههٔ ۱۹۰۰ - ۱۹۱۰، بعضی از مربیان بر این باور بودند که گرم کردن باعث اتلاف انرژی است، پس بایستی از آن اجتناب کرد. در سال‌های ۱۹۲۰ -

۱۹۲۸، استفاده از کرم و ماساژ

قبل از مسابقه اعتبار یافت و خیلی

از مربیان عقیده داشتند که ضربات

ماساژ عضلات را پر از خون می‌کند.

در سال‌های ۱۹۳۰ - ۱۹۳۵، به‌طور

کلی این نظریه پذیرفته شد که گرم

کردن قبل از مسابقه‌کاری ورزشکار

را بالا می‌برد، اما در خصوص نحوه

و روش صحیح انجام دادن آن بحث

بود. در ۱۹۵۰، کشورهای اروپای

شمالی حرکات بدون توقف ژیمناستیک

را برای گرم کردن معرفی کردند. ۱۹۶۰، ورزشکاران آلمانی

حرکاتی با چوب و توپ را قبل از مسابقه برای گرم کردن انجام

دادند. در ۱۹۷۰، با به‌کارگیری وسایلی از قبیل طناب‌کشی،

حرکات خاص ورزشی برای گرم کردن به اجرا درآمد که با

حرکات ورزشی در یک مسابقه متناسب بود. در ۱۹۸۰، حرکات

کششی همراه با حرکات ژیمناستیک معرفی شد و در ۱۹۸۵،

نیز دوییدن همراه تعدادی حرکات خاص ورزشی بلندمدت برای

گرم کردن به اجرا درآمد. آنچه گفته شد، مثال‌های کوچکی از

حرکات گرم کردن در طول سال‌های یاد شده بود. اکنون بیشتر

مربیان بر این عقیده‌اند که بهترین و مفیدترین حرکات ورزشی

برای گرم کردن باید بر مبنای همان حرکاتی باشد که عضله در

طول تمرین یا مسابقه درگیر آن است.

شناخت ساختار گرم کردن

هر فعالیت ورزشی با انقباض ماهیچه تولید می‌شود و

بدین دلیل یک مربی بایستی شناختی از چگونگی فعالیت

عضله داشته باشد؛ چه در زمانی که عضله فعال است و

منقبض می‌شود و چه در زمانی که در حالت غیر فعال است.

در حالتی که ماهیچه فعال نیست، فقط ۵ درصد مویرگ‌های

خونی عضله فعال هستند و از ۹۵ درصد بقیه استفاده

مفهوم گرم کردن

گرم کردن مناسب باید یک دقیقه قبل از شروع مسابقه

پایان یابد. اگر پس از آن ورزشکار حدود ۵ دقیقه استراحت



کند، از کارایی وی به شدت کاسته می‌شود و برای فعال نگاه داشتن عضله

باید حرکاتی را انجام داد تا عضله سرد نشود. بهترین نشانه گرم کردن مناسب تعرق شدید است، به عبارت دیگر عرق نکردن نشانه ناکافی بودن گرم کردن است.

ستاره‌های ورزشی همیشه پیش از مسابقه بدنشان را

گرم می‌کنند

یکی از قهرمانان دو ۱۰۰۰۰ متر المپیک قبل از آغاز مسابقه برای گرم کردن ۶ کیلومتر دوید که این گرم کردن شامل دوی ۸×۴۰۰ متر با استراحت یک دقیقه بین هر مرحله بود و هنوز وی چنان انرژی‌ای داشت تا مدال طلای المپیک را تصاحب کند. مای هالی هلز، قهرمان کاپاک ۱۰۰۰ متر المپیک، قبل از شروع مسابقه خود ۵ دقیقه دوید؛ بدون توقف نرمش‌های ژیمناستیک انجام داد و ۳۰ دقیقه پارو زد که در این پارورنی ۵ تا یک دقیقه فشار بالایی وارد ساخت و ۲ دقیقه پس از پایان گرم کردن، مسابقه خود را شروع و مدال طلای المپیک را تصاحب کرد.

خلاصه

در هر رشته ورزشی، بهترین نوع گرم کردن درگیر ساختن عضلاتی است که در مسابقه یا تمرین نقش اساسی دارند. حرکات عضله از مهم‌ترین عوامل گرم کردن هستند. کارایی یک ورزش برابر است با کارایی حرکتی که عضله تولید می‌کند. سیستم عصبی، سوخت و ساز، سیستم تنفسی و گردش خون باید قبل از فعالیت شدید آماده شوند. گرم کردن می‌باید با شدت مناسبی صورت گیرد و با نوع مسابقه و نوع تمرین مناسب باشد. با گرم کردن سنگین می‌توان عضله را برای یک فعالیت سنگین آماده کرد، همان‌طور که گرم کردن ضعیف به اشتباه تکنیکی از طرف ورزشکار منجر می‌شود و حاصل آن کارایی پایین و بالا بردن ضریب خطر و آسیب‌پذیری ورزشکار خواهد بود.

بی‌نوشت

1. Warm up

www.sportscholars.ir

منبع

ایده‌های اشتباه درباره گرم کردن

مربی‌ان و ورزشکاران کم‌تجربه ایده‌هایی نادرست درباره گرم کردن دارند. برای مثال، بعضی از آنان به دلیل ترس از فروکش و از دست دادن انرژی به هیچ وجه از گرم کردن خوششان نمی‌آید، در حقیقت خلاف آن صحیح است و گرم کردن کارایی را صددرصد از ماهیچه می‌گیرد. بعضی از مربیان بر این باورند که در روزهای گرم و سوزان، مانند فصل تابستان در بندرعباس یا اهواز به گرم کردن نیازی نیست، اما به یاد داشته باشیم که گرمای محیط فقط سطح بیرونی ماهیچه را گرم می‌کند و برای گرم کردن قسمت‌های درونی ماهیچه به آن نیاز است. در نواحی آسیایی، خیلی از ورزشکاران تنها به حرکات کششی قبل از مسابقه اکتفا می‌کنند و حتی بعضی از آنان مدعی‌اند که تا دو ساعت قبل از مسابقه می‌توانند یکسره حرکات کششی انجام دهند و دیگر به گرم کردن نیازی نیست. باید خاطر نشان ساخت که حرکات کششی به تنهایی یک گرم کردن کامل نیست و بخش کوچکی از آن است. این مطلب صحیح است که عضلات کشیده شده بر اثر حرکات کششی کارایی بهتری دارند، اما نباید فراموش کرد که عضلات سرد کارایی بالایی ندارند حتی اگر دو ساعت حرکات کششی انجام گرفته باشد. حرکات کششی زمانی مؤثرند که عضله بر اثر فعالیت‌های مناسب ورزشی گرم شده باشد. اگر شما بخواهید وارد خانه‌ای شوید، ابتدا باید درب خانه را باز کنید؛ برای فعال کردن مویرگ‌ها باید ابتدا خون را به عضلات رساند. این امر با گرم کردن راحت‌تر صورت می‌گیرد.

بهترین سن برای انتخاب ورزش مطلوب



سعیدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان (استان کردستان)

ورزش کردن به کودک می‌آموزد که قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل کند. کنار آمدن با پیروزی و شکست را به او می‌آموزد. نکته مهم دیگر این‌که، چاقی مفرط در سراسر جهان به معضلی اجتماعی تبدیل شده است و اگر کودکان از سن کمتر به کشف لذت ورزش و بازی‌های ورزشی پی ببرند و کمتر به انجام بازی‌های کم‌تحرک یا بی‌تحرک (مانند بازی با کامپیوتر) بپردازند، در آینده نیز سالم و تندرست خواهند بود.

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند. بیشتر افرادی که از دوران کودکی به فعالیت و ورزش عادت می‌کنند، در بزرگسالی، نیز به رغم مشغله و نوع کار خود، زمانی را به ورزش اختصاص خواهند داد. ورزش‌های همراه با بازی، بهترین روش برای تبدیل کردن تمرین‌های بدنی به کاری مفرح است...

سن شروع ورزش

کارشناسان ورزش و روان‌شناسی کودک توصیه می‌کنند که کودکان تا قبل از رسیدن به سن ۸ تا ۱۰ سالگی نباید در ورزش‌های رقابتی سازمان یافته شرکت کنند که در آن امتیاز محاسبه می‌شود و بزرگسالان در اجرای آن نقش دارند؛ زیرا اگر کودکان قبل از

پرداختن به ورزش می‌تواند آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتمادبه‌نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد و به آن‌ها می‌آموزد که چگونه محرک‌های آنی را در خود مدیریت کنند که این توانایی نه تنها در ورزش که در مناسبات اجتماعی نیز مفید خواهد بود و به یافتن دوستان تازه کمک می‌کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به کودک کمک می‌کند.



بیش از دیگران مستعد کنار گذاشتن ورزش هستند. والدین و اولیای مدرسه باید مراقب باشند که با فراهم آوردن زمینه مناسب، مثل شرکت دادن این کودک در مسابقه‌ای که در آن بیشترین توانایی را دارد، برنده شدن و دلگرمی او را فراهم کنند. این دوره بهترین زمان برای پرداختن به ورزش‌های مختلف و انتخاب ورزش مورد علاقه از میان آن‌هاست.

۱۰ تا ۱۲ سال

کودکان و نوجوانان می‌توانند از رقابت در ورزش لذت ببرند و همچنان به آموختن مهارت‌های تازه بپردازند. بعضی کودکان در این گروه سنی استعداد و علاقه خاصی به یک ورزش به‌خصوص نشان می‌دهند و می‌توانند با داشتن مربی در این زمینه بسیار پیشرفت کنند. یک مهارت بسیار مهم در این دوره، آموختن رفتار صحیح در زمان بازی، بردن و باختن است. پرداختن به ورزش در این سنین می‌تواند شامل سفرهایی با تیم ورزشی و فرصت‌هایی برای رهبری گروه هم باشد. نکته مهم این است که نباید نوجوان را بیش از حدود آمادگی و توانایی جسمی - روحی او به کاری وادار کرد. نوجوانانی که به هر دلیلی به شرکت در ورزش‌های رقابتی تیمی علاقه ندارند، می‌توانند با راهنمایی مربیان و والدین خود به ورزش‌هایی چون اسکیت، سوارکاری، دوچرخه‌سواری و... بپردازند.

رسیدن به آمادگی احساسی و فیزیکی به ورزش‌های رقابتی بپردازند، احتمال زیادی دارد که فشار روانی دوران تمرین، زمان مسابقه و همچنین یأس ناشی از باخت تأثیرات ناگواری بر آنان بگذارد و می‌تواند به کنار گذاشتن همیشگی ورزش منتهی شود.

کودک تا ۸ سال

باید در بازی، کشف و یادگیری مهارت‌هایی که از طریق پرتاب کردن و گرفتن، ضربه زدن به توپ، بالا و پایین پریدن، دویدن و شنا کردن حاصل می‌شود، کاملاً آزادانه رفتار کند و این مهارت‌ها را به شادی‌بخش‌ترین روش بیاموزند. واضح است که آموختن این نکته‌ها به کودکان کمک می‌کند تا با اعتمادبه‌نفس بیشتر وارد مرحله بعد شوند. والدین می‌توانند نقش مهمی در بازی با کودکان ایفا کنند. به یاد داشته باشید که کودکان قبل از اینکه مفاهیم برد و باخت را بیاموزند، به تمرین فراوان احتیاج دارند.

۸ تا ۱۰ سال

کودکان این گروه براساس میزان رشد خود می‌توانند در مسابقات سازمان‌یافته مانند داخلی در مدارس شرکت کنند. آن‌ها هنوز برای توسعه مهارت‌های خود به کمک نیاز دارند و باید کنار آمدن با ناامیدی و شکست را بیاموزند. کودکانی که بیشتر اوقات بازنده‌اند،

منبع
www.salamatiran.com



آیا تربیت بدنی مدارس با طرح‌های جدید متحول می‌شود؟

گزارشی از وضعیت تربیت بدنی منطقه ۱۷

گزارشگر: فاطمه خرقانیان

اشاره

برای سیاست‌گذاران در مدارس بسیاری از کشورها اولویت به‌شمار نمی‌آید. قانونی شدن درس تربیت بدنی در ایران، سابقه‌ای طولانی‌تر دارد. مجلس شورای ملی سابق مقرر کرد که روزی یک ساعت در برنامه درسی همه پایه‌های تحصیلی دبستانی و دبیرستانی، درس تربیت بدنی گنجانده شود. اما با تمام این تدابیر، تربیت بدنی، همواره با کمبود معلمان متخصص و امکانات فیزیکی و از همه مهم‌تر کاهش زمان از یک ساعت در روز به دو ساعت در هفته، روبه‌رو بوده است و کمبود معلم متخصص هنوز به چشم می‌خورد. هم‌چنین، امکانات فیزیکی و ابزار و وسایل لازم نیز هیچ‌گاه در حد قابل

در نیمه اول قرن بیستم، شواهد علمی محکمی در ضرورت وجود درس تربیت بدنی در برنامه درسی مدارس ارائه شد که این شواهد خود سنگ زیربنای تربیت «فرد فرهیخته» در تربیت بدنی و شرکت منظم و مادام‌العمر در این فعالیت‌ها را تشکیل می‌دهد.

طبق قوانین یونسکو، از همه کشورها خواسته شده تا با اختصاص جایگاهی شایسته و مهم به تربیت بدنی در نظام آموزشی، تربیت بدنی و ورزش را ارتقا بخشند، اما با وجود حضور تاریخی و شواهد فراوان علمی مبتنی بر تربیت بدنی به عنوان نیاز دانش‌آموزان، هنوز تربیت بدنی



قبول نبوده است.

با وجود این، در سال‌های اخیر، نشانه‌های مثبتی از توجه به اهمیت تربیت‌بدنی مشاهده می‌شود که از جمله آن استخدام ۱۵ هزار نیروی متخصص تربیت‌بدنی و طرح‌شناسی سوم ابتدایی است. به این بهانه، به وضعیت تربیت‌بدنی در منطقه ۱۷ گذری داشته‌ایم و ضمن گفت‌وگو با کارشناسان، به شناخت چالش‌ها و موانع و آسیب‌های موجود طرح‌های جدید تربیت‌بدنی پرداختیم و ضمن نقد و بررسی مشکلات و موانع پیش‌روی توسعه تربیت‌بدنی، به امکانات این منطقه، استعدادها و موفقیت‌های آن نگاهی گذرا داشته‌ایم. در این گزارش، آقای جمشید علی‌یاری، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی منطقه ۱۷، با سابقه ۳۰ سال خدمت در آموزش و پرورش، ترانه کریمی کارشناس تربیت‌بدنی منطقه ۱۷ با ۱۸ سال سابقه خدمت در آموزش و پرورش و امیررضا مقربی دانشجوی کارشناسی ارشد گرایش فیزیولوژی تربیت‌بدنی با سه سال سابقه تدریس ورزش، از چالش‌ها و وضعیت تربیت‌بدنی با ما سخن می‌گویند.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مدارس، طرح‌شنا، معلم ورزش

طرح‌شنا، چالش‌ها و موانع

سال تحصیلی گذشته، طرح سبا، به عنوان طرحی ملی، در مدارس سراسر کشور به اجرا گذاشته شد. براساس این طرح، همه مدارس ابتدایی موظف شدند برای دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی آموزش شنا داشته باشند.

از آن‌جا که بعضی مناطق امکانات لازم را برای اجرای این طرح در اختیار نداشتند، سازمان‌های مرتبط نظیر سازمان تربیت‌بدنی موظف شدند در اجرای مناسب این طرح همکاری کنند. کارشناسان تربیت‌بدنی این اقدام را گام مهمی در راستای توسعه ورزش همگانی می‌دانند، اما چون این طرح برای اولین بار اجرا می‌شود، قطعاً در عمل با چالش‌ها و مشکلاتی همراه خواهد بود. شناسایی موانع موجود می‌تواند گام بلندی در جهت دستیابی به اهداف پیش‌بینی شده این طرح باشد.

آقای علی‌یاری، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی منطقه ۱۷، درخصوص مشکلات اجرایی این طرح گفت: «منطقه ما استخر ندارد، لذا مجبور شدیم از استخرهای شهرداری استفاده کنیم. آن‌ها هم با توجه به شناختی که از ما داشتند، پذیرفتند و طرح اجرا شد. اما متأسفانه در پرداخت پول اذیت شدیم، ما هم‌اکنون حدود ۴۵ میلیون تومان بدهکار هستیم. لذا برای سال تحصیلی جدید، با این‌که افتتاحیه طرح شنا اجرا شد، اما هیچ اقدامی نکرده‌ایم تا ببینیم مسئولان چه برنامه‌ای در این باره دارند. بنابراین، مدارس منطقه ۱۷ فعلاً شنا ندارند.»

نگاه کیفی به اجرای طرح ما را وا می‌دارد به چگونگی نحوه آموزش و روند فراگیری دانش‌آموزان نظری بیفکنیم. آقای علی‌یاری با ابراز نارضایتی از روند آموزش می‌گوید: «چون این طرح خیلی سریع اجرا شد، زمان‌بندی دقیقی برای اجرای آن پیش‌بینی نشده بود. مشکل این بود که می‌گفتند زمان

تمرین یک ساعت و ۳۰ دقیقه است. اما در عمل بچه‌ها یک ساعت و یا حتی ۵۰ دقیقه در آب بودند. چون تا بیاين لباس عوض کنند و داخل آب شوند و از آن طرف هم زودتر بیرون بیاين تا نوبت‌های بعدی بتوانند وارد استخر شوند، در عمل وقت مفید شنا کمتر از ساعت پیش‌بینی شده بود. لذا چند باری که من برای بازدید رفتم، دیدم فراگیری بچه‌ها مطلوب نیست.» آقای علی‌یاری برای آن‌که در شرایط موجود کیفیت آموزشی را ارتقا دهد، مدارس منطقه ۱۷ را موظف کرده است هفته‌ای سه جلسه دانش‌آموزان را به استخر ببرند تا فرایند آموزش طی یک ماه تمام شود. وی معتقد است، فراگیری سه جلسه در هفته، بسیار مطلوب‌تر از یک جلسه در هفته است. او برای رفع نقص‌ها و کاستی‌های موجود، تصریح می‌کند: «باید اعتبار را از قبل بپردازند تا ما بتوانیم با استخر قرارداد مطمئنی ببندیم. در آن صورت است که می‌توانیم از استخر مطالبه کیفیت کنیم و بگوییم پس از پایان دوره آموزش، دانش‌آموز از سه سطح مطرح شده در طرح، باید توانایی سطح سه را داشته باشد. اما وقتی مدت‌ها پس از پایان یافتن اجرای طرح، هنوز تسویه حساب نشده است، محقق شدن این ایده چندان ممکن نیست.»

والدین نیازمند توجیه‌اند

ترانه کریمی، کارشناس تربیت‌بدنی منطقه ۱۷، از منظر دیگری چالش‌های موجود طرح سبا را عنوان می‌کند. او که توجه ویژه‌ای به تربیت‌بدنی دختران دارد، می‌گوید:

«برای طرح شنا، بچه‌ها را در ساعات مدرسه به فضایی بردیم که با فضای طبیعی زندگی دانش‌آموز مغایر است. محیط آب است و آب ترس خودش را دارد. از این منظر، از جانب والدین واکنش‌های منفی دیدیم. در همان ابتدای امر، بعضی پدر و مادرها گفتند که ما راضی نیستیم و رضایت‌نامه را امضاء نکردند. بنابراین، بچه‌هایشان هم اصلاً در این طرح شرکت نکردند. حداقل در هر مدرسه دو نفر از این نمونه بودند. در حین اجرای طرح هم بعضی والدین دیگر اجازه ندادند که فرزندشان

سال تحصیلی گذشته، طرح سبا، به عنوان طرحی ملی، در مدارس سراسر کشور به اجرا گذاشته شد. براساس این طرح، همه مدارس ابتدایی موظف شدند برای دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی آموزش شنا داشته باشند

خواهد شد و به مرور آموخته‌ها از یاد خواهد رفت. به نظر شروع کار خوب است، اما باید ببینیم هدف چیست؟! برای رسیدن به هدف، آموزش و پرورش می‌تواند پیش‌بینی کند که در دوران ابتدایی، شنای عمومی آموخته شود و در دوران راهنمایی، کرال سینه به صورت تقریباً حرفه‌ای، تا از بین دانش‌آموزان قهرمان شنا هم به وجود آید. یعنی باید آموزش را دنباله‌دار و هدفمند کنند. فکر می‌کنم در حال حاضر هدف گم شده است.»

کمبود نیروی انسانی هم چنان ادامه دارد

پس از طرح سببا، استخدام ۱۵ هزار مربی تربیت‌بدنی در سال گذشته، از رخدادهای مهمی است که دربارهٔ ورزش آموزش و پرورش به وقوع پیوسته است. با توجه به این خصیصه که امور تربیت‌بدنی با جذب نیروهای متخصص و سامان‌دهی آنان با اولویت دورهٔ ابتدایی جریان می‌یابد، تأثیر این جریان را بر نیروی انسانی تربیت‌بدنی منطقهٔ ۱۷ و نیز ورزش این منطقه بررسی کردیم.

در جدول، تعداد مدارس، معلمان و دانش‌آموزان منطقهٔ ۱۷ به تفصیل آمده است.

| | مدارس | | راهنمایی | | متوسطه | |
|-----------------|--------|---------|----------|---------|--------|---------|
| | پسرانه | دخترانه | پسرانه | دخترانه | پسرانه | دخترانه |
| تعداد مدارس | ۲۲ | ۲۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۲ | ۱۳ |
| تعداد معلم | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۱ | ۱۴ | ۹ |
| تعداد دانش‌آموز | ۸۲۵۳ | ۸۵۰۸ | | | | |

طبق آمار موجود، از ۱۵ هزار استخدام سال گذشته، ۱۱ مربی خانم و ۲ مربی آقا به منطقهٔ ۱۷ تعلق گرفتند. در نتیجه، اگر این افزایش نیرو با آمار موجود در جدول تطبیق داده شود، حاصل آن است که ۱۰ مدرسهٔ پسرانه، هم‌چنان بدون معلم تربیت‌بدنی باقی می‌ماند. هم‌چنین، پایه‌های اول تا سوم ابتدایی دخترانه و پسرانه، هیچ‌کدام مربی تربیت‌بدنی ندارند. آقای علی‌یاری در خصوص نیروهای تربیت‌بدنی منطقهٔ ۱۷ می‌گوید:

«نیاز ما در پایه‌های چهارم و پنجم پسرانه، ۹۲ کلاس یعنی ۱۸۴ ساعت و در پایهٔ اول تا سوم دخترانه، ۲۸۸ ساعت و پایهٔ اول تا سوم پسرانه ۲۴۲ ساعت است. با توجه به این که پایهٔ همهٔ موفقیت‌ها در ورزش، از دورهٔ ابتدایی گذاشته می‌شود، اگر وزیر محترم آموزش و پرورش جا بیندازد که نیروی متخصص تربیت‌بدنی برای مدارس در نظر بگیرند، ما می‌توانیم از نظر ورزشی پیشرفت قابل توجهی داشته باشیم. از مهم‌ترین اقدامات در ورزش ابتدایی، استعدادیابی است، تا با شناسایی افراد با استعداد و تعلیم آنان، ورزشکارانی آب‌دیده تربیت کنیم. اما وقتی نیروی کافی در پایهٔ ابتدایی نداریم،

شنا را ادامه دهد، مثلاً اگر دانش‌آموزی سرما خورده، یا چیزی به گوش خانواده رسیده بود، این باعث می‌شود اجازه ندهند کودکشان در کلاس‌ها شرکت کند.»

وی مشکل دیگر این طرح را تداخل آن با ساعت آموزشی دانش‌آموزان می‌داند و خاطر نشان می‌کند: «به ما گفته بودند که چون این طرح ملی است، سرعت اجرای آن مهم است. لذا بعضی از جوانب کار جامع‌سنجیده نشده است. مثلاً ما مدرسه‌ای داشتیم که هفت صبح بچه‌ها را می‌آورد مدرسه و تا یک ربع به هشت که می‌خواستند سوار ماشین شوند و به استخر روند، به آنان آموزش می‌داد تا از درس عقب نمانند. لذا چون این طرح در ساعت درسی بچه‌ها بود، مطمئناً بچه‌ها در زمینهٔ آموزش با مشکلاتی مواجه شده‌اند؛ چون ضریب هوشی دانش‌آموزان یکسان نیست و مطمئناً موقع امتحان فشارهایی به آن‌ها وارد شده است.»

خانم کریمی با اشاره به نکات مثبت این طرح، ایجاد علاقه و انگیزه نسبت به فراگیری شنا را از مزایای آن می‌داند و می‌افزاید: «این طرح در کل خوب بود. می‌خواستند بچه غوطه‌وری داشته باشد که من مطمئنم اکثر بچه‌ها آموزش غوطه‌وری دیدند. هم‌چنین، بچه‌ها و والدینشان نسبت به این رشته علاقه پیدا کردند و بعضی تابستان آن را دنبال کردند.»

کیفیت عنصری فراموش شده!

امیررضا مقربی، دبیر ورزش دورهٔ ابتدایی، با یادآوری این نکته که سال‌ها در سطح ورزش آموزش و پرورش و مدارس، حرکتی دیده نمی‌شد، اجرای این طرح را پایه‌ریزی مناسبی برای توسعهٔ ورزش عمومی و در جهت آیندهٔ ورزش حرفه‌ای کشور می‌داند و می‌افزاید:

«متأسفانه در اجراء موضوعاتی خیلی سطحی دیده می‌شود، به‌طور مثال، در طرح شنا، تعادل و تناسبی بین یادگیرنده و یاددهنده وجود نداشت و این معضل، کیفیت آموزش را کاهش داد. زمان آموزش هم کافی نبود. دیگر این که معلم ورزش‌هایی که باید به عنوان مربی آموزش دهند، شاید تخصص‌های لازم را نداشتند و نگاه عمومی‌گرایی است، لذا این موارد باعث شد تا از نظر کیفی، کارچندان قابل قبول اجرا نشود.

وی با تأکید بر این که با بیان هر طرح، ما باید هدفی روشن داشته باشیم و پل‌های مشخصی را برای حصول به هدف مهیا سازیم، در خصوص محقق شدن اهداف طرح شنا، تصریح می‌کند: «نکتهٔ مهم این است، دانش‌آموزی که شنا را به عنوان ورزش پایه یاد گرفته، رها نشود. اگر تمرین نداشته باشد و فراگیری شنا در بقیهٔ فصول سال ادامه نیابد، مطمئناً پیشرفت متوقف

دانش‌آموزی که شنا را به عنوان ورزش پایه یاد گرفته، رها نشود. اگر تمرین نداشته باشد و فراگیری شنا در بقیهٔ فصول سال ادامه نیابد، مطمئناً پیشرفت متوقف خواهد شد



**بودن یا نبودن کتاب درسی
تربیت بدنی، از موضوعاتی است که
همواره مورد بحث و بررسی قرار
گرفته است؛ موضوعی مورد توجه
و حساسیت معلمان ورزش**

تقلیل یافته‌اند، خودم و خانم کریمی کارشناس دختران. همین‌طور که سال به سال کارشناسان حذف شدند، نظارت هم کاهش یافت.»

کتاب درسی تربیت بدنی

بودن یا نبودن کتاب درسی تربیت بدنی از موضوعاتی است که همواره مورد بحث و بررسی قرار گرفته است؛ موضوعی مورد توجه و حساسیت معلمان ورزش.

آقای علی یاری وجود کتاب تربیت بدنی را بهتر از نبودنش می‌داند و می‌افزاید: «با وجود کتاب تربیت بدنی، معلم می‌داند طبق چه اصولی باید پیش رود و بنابراین برنامه دارد. دانش‌آموز هم می‌داند طبق همان برنامه باید کار کند و این توقع را ندارد که حتماً باید فوتبال بازی کند. چون اگر بخواهیم پسرها را به حال خود رها کنیم، در این منطقه، اکثراً می‌خواهند فوتبال بازی کنند.»

امیررضا مقربی، دبیر تربیت بدنی نیز، با تأیید دیدگاه‌های آقای علی یاری، خاطر نشان می‌کند: «من معتقدم، اگر کتاب تربیت بدنی حتی به عنوان درسی یک واحدی تدریس شود و

استعدادیابی با مشکل جدی مواجه می‌شود. از دیگر سو، مربی خوب داشتن یکی از عوامل تأثیرگذار در تربیت تیم‌ها و برای مسابقات نیز هست.

برای این که تیم‌های ورزشی منطقه پیشرفت کنند، به مربی ماهری نیاز داریم تا زمان بگذارد، استعداد را بشناسد و با بچه‌ها کار کند. اما ما در منطقه از این نوع نیروها بسیار کم داریم. چرا که چنین مربی متخصصی هزینه بالایی مطالبه می‌کند. در واقع توانایی ما در پرداخت هزینه، با دستمزد یک مربی توانمند، هم‌خوانی ندارد. چون یک مربی این‌طور فکر می‌کند که اگر یک تیم باشگاهی داشته باشد، نیاز نیست کار خاصی انجام دهد. فقط بالای سر تیم است و آن را به چند مسابقه می‌برد، اما درآمد او در مقایسه با درآمد مربی ما، شاید ۸ به ۱ است. لذا میل مربیان به همکاری پایین است، مگر کسانی که واقعاً علاقه‌مند هستند. مثلاً خودم در والیبال با آقای تاج‌داری که سالیان سال است مربی است کار می‌کنیم و موفق هستیم.»

وی هم‌چنین با اشاره به این که در اداره هم نیروهای مرتبط با تربیت بدنی را کم می‌کنند و این به کاهش نظارت مسئول منجر شده است، می‌افزاید: «من به عنوان مسئول تربیت بدنی، یک عامل اجرایی هم شده‌ام. خودم حتماً باید پای رایانه بنشینم، جدول بکشم، آمار درآورم و برنامه بنویسم. در صورتی که این کار را باید کارشناسان من انجام دهند. زمانی من حدود ۶-۷ کارشناس داشتم که الآن به دو کارشناس

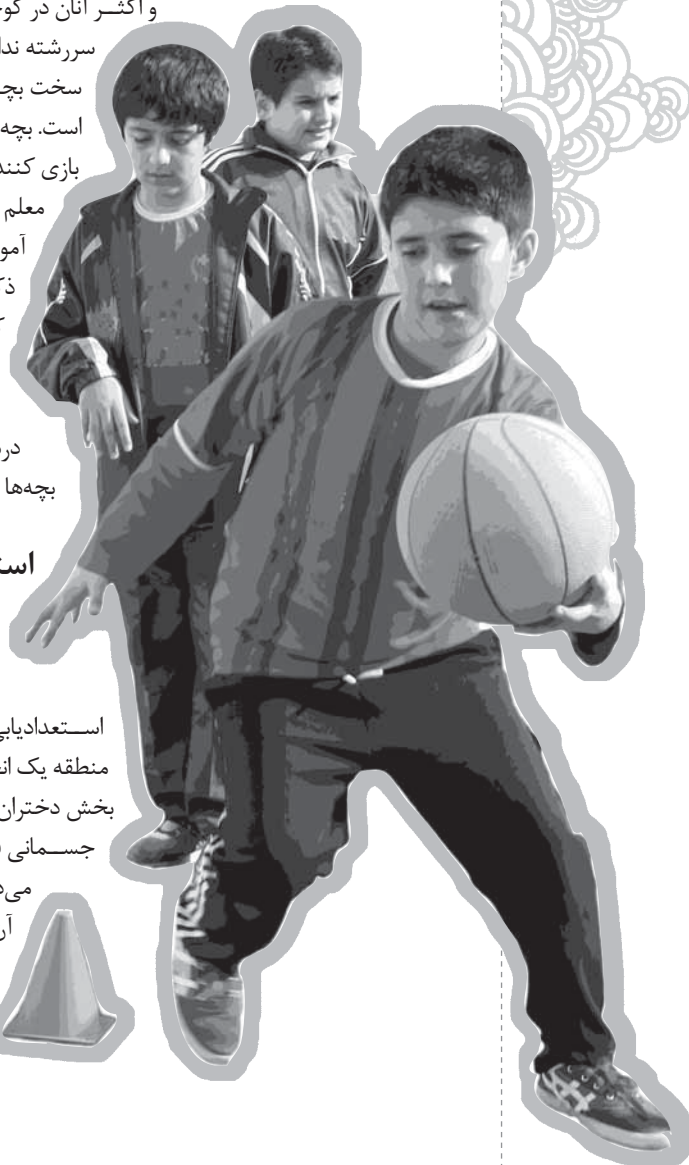
تربیت بدنی منطقه ۱۷، برای شناسایی و تربیت نیروهای مستعد ورزشی، استعدادیابی را در دستور کار خود دارد. در این راستا، برخی رشته‌های ورزشی، در منطقه یک انجمن دارند که مسئول آن، استعدادیابی هم می‌کند

طرح درس باید منعطف باشد

آیا داشتن طرح درس برای معلم تربیت بدنی ضروری است؟ آیا می‌توان طرح درسی واحد را برای تمام مناطق تهران و یا سراسر کشور تجویز کرد؟ در این باره، دیدگاه‌های گوناگونی مطرح است. امیررضا مقربی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و مربی ورزش، بر این باور است که برای تهیه طرح درس باید بومی‌سازی صورت گیرد. در واقع، طرح درس براساس شرایط محیطی قابل انعطاف باشد. وی در این خصوص می‌گوید: «منطقه ۱۷ شرایطی دارد که پسرها اکثراً عاشق فوتبال هستند. بچه‌ها در خانواده‌ها از امکانات کمی بهره‌مندند و اکثر آنان در کوچه‌ها فقط گل کوچک بازی می‌کنند. از رشته‌های دیگر ورزشی، اصلاً سررشته ندارند و اگر معلم در ساعت ورزشی، درسی غیر از فوتبال بدهد، با مقاومت سخت بچه‌ها مواجه خواهد شد. در حالی که شرایط در شمال شهر تهران متفاوت است. بچه‌های شمال شهر بیشتر مایلند بسکتبال، والیبال، شطرنج و تنیس و گلف بازی کنند. شاید یک علت به خاطر سالن‌های مجهزی باشد که آن جا وجود دارد. معلم ورزش، بچه‌ها را داخل سالن‌هایی با امکانات مجهز می‌برد و بچه‌ها هم این آموزش را می‌پذیرند. اما ما فقط یک حیاط ورزش محدود داریم. البته شایان ذکر است، وقتی ما طرح «طناب‌ورز» را شروع کردیم، بچه‌ها همه مقاومت کردند. می‌گفتند وقت ما را بابت طناب‌زنی نگیرید. اما کم‌کم علاقه‌مند شدند. الان گرم کردن، آموزش تکنیک‌های پایه و کشش‌ها را با طناب انجام می‌دهیم و نیم ساعت هم در کنارش فوتبال بازی می‌کنند. لذا طرح درس باید انعطاف‌پذیر باشد تا هم ما به اهدافمان برسیم و هم به علاقه‌های بچه‌ها توجه شود.»

استعدادیابی در منطقه ۱۷

پس از طرح چالش‌های مطرح در رشته تربیت بدنی، نگاهی به وضعیت این رشته در منطقه ۱۷ و راهکارهای آنان برای توسعه ورزش می‌اندازیم. تربیت بدنی منطقه ۱۷، برای شناسایی و تربیت نیروهای مستعد ورزشی، استعدادیابی را در دستور کار خود دارد. در این راستا، برخی رشته‌های ورزشی، در منطقه یک انجمن دارند که مسئول آن استعدادیابی هم می‌کند. این انجمن‌ها در دو بخش دختران و پسران، در رشته‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال، هندبال و آمادگی جسمانی فعال هستند. مسئول هر انجمن با توجه به برنامه‌ریزی‌هایی که انجام می‌دهد، در سطح مدارس فراخوان می‌دهد. سالن در اختیار می‌گیرد و در آن‌جا افراد مستعد را شناسایی می‌کند. گاهی هم مسئول انجمن، خود به مدارس می‌رود و افراد را شناسایی می‌کند. پس از شناسایی، افراد برگزیده به کانون ورزشی دعوت می‌شوند تا آموزش‌های متناسب با رشته مرتبط به آن‌ها داده شود. پس از مدتی، این افراد عضو تیم منطقه می‌شوند تا در مسابقات تهران شرکت کنند.



مسابقات آموزشگاهی، عنصر پیشرفت

با وجود آن که منطقه ۱۷ از نظر وسعت و جمعیت جزو مناطق کوچک تهران است، اما همواره در مسابقات تهران، مقام‌هایی را به خود اختصاص می‌دهد. موفقیت این منطقه در رشته‌هایی نظیر والیبال و فوتسال بسیار است. آقای علی‌یاری علت این موفقیت را برگزاری مسابقات آموزشگاهی می‌داند و خاطر نشان می‌کند: «این مسابقات صددرصد مفید هستند. تا زمانی که دانش‌آموز درگیر مسابقه نشود، آبدیده نمی‌شود. فرد حتماً باید میدان ببیند، به راحتی در مسابقات سنگین بازی کند، آن قدر بازاد و زمین بخورد تا به بازیکنی خوب و کامل تبدیل شود. ما سال‌های گذشته مسابقات بین مدارس داشتیم که از بین آن‌ها اعضای تیم را انتخاب و در مسابقات شهر تهران شرکت می‌کردیم. با همین روش، در رشته فوتسال و هندبال مقام کسب کردیم. تیم فوتسال راهنمایی پسرانه مقام دوم و متوسطه مقام سوم را کسب کرد. در رشته هندبال هم دانش‌آموزان متوسطه، رتبه اول، ابتدایی رتبه دوم و راهنمایی مقام چهارم را کسب کردند. حتی گاهی در رشته‌هایی مثل شطرنج و پینگ‌پنگ که بچه‌های شمال شهر بیشتر کار می‌کنند، هم مقام می‌آوریم.»

وی با تأکید بر این که تمام بازیکنان تیم‌های ملی، روزی دانش‌آموز بودند و از این مسابقات شروع کردند و به موفقیت رسیدند، می‌افزاید: «در حال حاضر، چند تن از بازیکنان تیم والیبال از دانش‌آموزان سابق من هستند که از مینی والیبال شروع کردند. مثلاً علیرضا نادری کاپیتان تیم ملی و مهدی بازارگر، سال ۷۵ در سالن شهید منافی‌زاده، عضو مدرسه المپیک والیبال بودند و زیر نظر بنده، آقای شهبازی، آقای هوتن و آقای خسرو تمرین می‌کردند. از همین جا توانستند به تیم‌های باشگاهی و در نهایت تیم ملی راه یابند. دیگر بازیکن تیم ملی، بابک فیاضی، را در همین مسابقات آموزشگاهی شناختم. لذا اگر مسابقات آموزشگاهی با قدرت اجرا شود، افراد توانمند شناسایی و تربیت می‌شوند و در نهایت کار به شکل‌گیری تیم ملی قدرتمندتری منجر خواهد شد.»

آقای علی‌یاری با ابراز تأسف از این که امسال ابلاغ اعتباری برای برگزاری مسابقات آموزشگاهی داده نشده است، یادآور می‌شود: «ما هنوز در خصوص مسابقات سال گذشته بدهکار هستیم و چون امسال هم ابلاغ اعتباری نداشتیم، مجبور شدیم برای آماده‌سازی تیم‌ها، افراد را از طریق فراخوان دعوت کنیم. من شخصاً از این موضوع خیلی نارحتم. اما منتظریم ببینیم آیا مسئولان بالاتر، برای حل این مشکل فکری می‌کنند یا نه.»

ثبات در مدیریت

ثبات در مدیریت از جمله مزیت‌های تربیت‌بدنی منطقه

۱۷ است. آقای علی‌یاری، از سال ۷۵ تاکنون به مدت ۱۵ سال به عنوان مسئول تربیت‌بدنی منطقه، مشغول به کار است. وی در خصوص مزایای این ثبات می‌گوید: «ثبات باعث می‌شود تا رشته کار دست مسئول باشد. چون مدیر بر تمام امور واقف است و می‌تواند نظارت کافی داشته باشد. به جز من، آقای طاهری مسئول تربیت‌بدنی منطقه ۱ و آقای مرادی، از جمله موارد ثبات مدیریت در پست مسئول تربیت‌بدنی هستند.»

وی در رابطه با افزایش امکانات ورزشی طی سال‌های مدیریت خود تصریح می‌کند: «وقتی من به منطقه ۱۷ آمدم، مرحوم حاج نصیری (مسئول سابق تربیت‌بدنی منطقه ۱۷) از سال ۶۸ کلنگ سالن ورزشی معلم را زده بود. من از سال ۷۵ تا ۷۸ دوندگی کردم تا این سالن را تحویل گرفتم. طی آن سه سال، ما از سالن تربیت‌بدنی چمران استفاده می‌کردیم. مجموعه معلم، زمین چند منظوره‌ای برای فوتسال، والیبال، بسکتبال، هندبال و سالن‌های مجزای کشتی، رزمی و بدن‌سازی دارد. این سالن به‌صورت اجاره‌ای به بخش خصوصی واگذار شده است و دانش‌آموزان می‌توانند با تخفیف ویژه، از آن‌ها استفاده کنند. در این مجموعه، کلاس‌های آموزشی فوتسال، کشتی، تکواندو و والیبال برقرارند.

پس از سالن معلم، سه سالن دیگر احداث کردیم. سالن شهبازی‌فر، یک سالن چندمنظوره فوتسال، والیبال، بسکتبال و هندبال است که سه روز به دختران و سه روز به پسران اختصاص دارد. این سالن را در فضایی خالی بین دو حیاط مدرسه رسالت و پیام اسلام احداث کردیم. دو سالن دیگر، سالن همتی و سالن شهید مجتهدی هستند که داخل حیاط مدرسه جهاد واقع شده‌اند و مدارس دیگر نیز از آن استفاده می‌کنند. آن زمان که من به این منطقه آمدم، حدود ۱۲۰ هزار دانش‌آموز داشتیم که الان به حدود ۳۷ هزار رسیده است. یعنی جمعیت کمتر و امکانات بیشتر شده است. این در نهایت به بهبود وضعیت تربیت‌بدنی منطقه منجر می‌شود.»

ورزش دختران نیازمند توجه بیشتر!

رشد قابل توجه امکانات طی سال‌های گذشته، هم‌چنان

پاسخگوی نیازهای موجود دانش‌آموزان نیست. این سخنی است که خانم کریمی، کارشناس تربیت‌بدنی دختران به آن اشاره دارد. در واقع، فرهنگ آپارتمان‌نشینی و به تبع آن، فقر حرکتی

امیررضا مقربی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی، بزرگ‌ترین مشکل تربیت‌بدنی را تلقی نکردن این درس به عنوان درسی مجزا از سایر دروس می‌داند

برخی از والدین اگر فرزندشان چاقی مفرط داشته باشد و بقیهٔ دروسش بالا باشد، توقع دارند معلم ورزش نمرهٔ این دانش آموز را ۲۰ دهد تا معدلش خراب نشود

ایجاد شده در نسل امروز، لزوم توسعهٔ ورزش و افزایش تحرک در ساعت درسی تربیت بدنی را دوچندان می‌کند. این در حالی است که مدارس هم‌چنان فضای کافی را برای

تحرک دانش‌آموزان در اختیار ندارند. خانم کریمی با تأکید بر نکات یادشده می‌افزاید: «اولین نیاز ورزش، فضای ورزشی است، در حالی که وقتی نوسازی صورت می‌گیرد، از فضای باز مدرسه کم می‌شود و این یعنی از تحرک کم می‌شود. امروز ما سخن از حرکات اصلاحی به میان می‌آوریم، در حالی که لازمهٔ آن هم داشتن فضای مناسب برای تحرک است. تعداد محدودی از مدارس دخترانهٔ منطقهٔ ۱۷ فضای مناسب را برای حرکت دارند. فضای کانون‌های ما نیز ناکافی است. مثلاً سالن‌های فر فقط سه روز در اختیار ماست، که در این سه روز هم باید کانون آموزشی بگذاریم تا نیروی مسابقات را کامل کنیم؛ هم فراخوان و مسابقات را اجرا کنیم و هم زمان تمرین برایشان بگذاریم تا به مسابقات تهران اعزام شوند. بعضی مناطق خودشان می‌توانند منابع مالی مورد نیاز را تأمین کنند، اما به نظر من نگاه آموزش و پرورش و اداره از لحاظ تأمین اعتبار باید به مناطقی نظیر منطقهٔ ۱۷ به‌گونه‌ای دیگر باشد. زیرا ما از همه جهت تحت فشار هستیم و نمی‌توانیم چنین منابعی را تأمین کنیم.»

وی با تأکید بر این‌که دختران ما بیش از پسران از فقر حرکتی رنج می‌برند، خواستار قائل شدن تبعیض مثبت برای دختران در استفاده از امکانات ورزشی منطقه شد و تصریح کرد: «پسرها می‌توانند فعالیت‌های اولیهٔ حرکتی را در کوچه و خیابان داشته باشند، اما دخترها به دلیل نگاه‌های موجود، اصلاً چنین امکانی را ندارند. چند سال پیش، وقتی ما برای مسابقات طناب‌زنی دورهٔ راهنمایی آماده می‌شدیم، دانش‌آموز دختری داشتیم که بلد نبود لی بزند. این در حالی است که از نگاه علمی و دانشگاهی، در ۴ تا ۶ سالگی و حتی زودتر، بچه باید تک‌پا پریدن را یاد بگیرد، اما دانش‌آموز ۱۲ سالهٔ ما هنوز بلد نبود. دختران ما همان مادران فردا هستند که در آینده با ضعف‌های عضلانی، کمردرد و بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی مواجه خواهند شد. ما می‌توانیم به‌طور مثال استفاده از سالن‌های ورزشی را ۴۰ درصد به پسران و ۶۰ درصد به دختران اختصاص دهیم تا اندکی کمبودهای موجود جبران شود. هم‌چنین، وظیفه داریم برای والدین این اطمینان خاطر را فراهم آوریم که مکان‌هایی که دخترانشان را برای ورزش می‌فرستند، امن است،

تا موانع پیش‌رو برداشته شود.

پدر - مادر، ورزش را باور کنید...

ناکافی بودن امکانات، تنها مشکلی نیست که پیش روی توسعهٔ ورزش و نهادینه شدن آن قرار دارد. تعصب‌های سنتی نسبت به دختران، تلقی نکردن تربیت بدنی به عنوان یک درس و ناکافی بودن ساعت این درس، از جملهٔ مشکلات هستند. خانم کریمی، منطقهٔ ۱۷ را منطقه‌ای متشکل از خانواده‌های سنتی می‌داند که برای رفت‌وآمد دختران و شرکت آنان در باشگاه‌های ورزشی تعصب بسیار دارند. وی می‌افزاید: «دختران این منطقه با محدودیت‌های فراوانی مواجه هستند. خانواده‌ها به‌راحتی با شرکت دختران در کلاس‌ها موافقت نمی‌کنند. گاه پسر ابتدایی خود را جلوی سالن ورزشی می‌فرستند تا خواهر راهنمایی‌اش را به منزل ببرد. این محدودیت‌ها موجب می‌شود دختران کمتر به سمت ورزش بروند.»

امیررضا مقربی، بزرگ‌ترین مشکل را تلقی نکردن درس ورزش به عنوان درسی مجزا از سایر دروس می‌داند و می‌افزاید: «متأسفانه، چون طی سال‌ها، دورهٔ ابتدایی کمتر معلم ورزش داشته و یا اصلاً نداشته، هم‌چنان که پایه‌های اول تا سوم هم‌اکنون معلم ورزش ندارد، خانواده و بچه‌ها کمتر ورزش را به عنوان درسی مستقل می‌پذیرند. در این میان، ما بیشترین مشکل را با خانواده‌ها داشتیم. آن‌ها معتقدند، ورزش درسی فرعی است که بود و نبودش فرقی ندارد. در حالی که ۴۰ تا ۵۰ درصد دانش‌آموزان هر کلاس BMA مناسب ندارند. یعنی نسبت شاخص تودهٔ چربی آن‌ها با سن و وزنشان متناسب نیست، بلکه بیشتر است و شاید در برخی نامتعارف باشند. این زنگ خطری است و نشان می‌دهد نه خانواده‌ها کار می‌کنند و نه جامعه روی این بحث تأکید دارد و اگر به همین نحو ادامه پیدا کند، ما از لحاظ جسمانی جامعهٔ جوان ناسالمی خواهیم داشت.»

نقش بی‌بدیل معلم ورزش

برخی از والدین اگر فرزندشان چاقی مفرط داشته باشد و بقیهٔ دروسش بالا باشد، توقع دارند معلم ورزش نمرهٔ این دانش‌آموز را ۲۰ دهد تا معدلش خراب نشود. آقای مقربی با بیان نکات مطرح شده می‌افزاید: «این جملهٔ «معدل فرزندم خراب نشود»، همیشه آزاردهندهٔ معلمان ورزش است. آن‌ها بیش از حد اصرار می‌کنند که کارنامهٔ بچهٔ ما خراب نشود تا بتواند مدرسهٔ نمونه مردمی ثبت‌نام کند. این نشان می‌دهد که دید اولیا عوض نشده و گواه آن است که ما معلمان ورزش، کار سختی پیش رو داریم. اقدامات آموزش و پرورش در جذب ۱۵ هزار نیروی متخصص تربیت بدنی و نیز طرح شنا و طناب‌زنی، نشان می‌دهد که قرار است نگاه به تربیت بدنی، تخصصی‌تر و علمی‌تر شود. لذا



نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی و توسعه ورزش همگانی، نشانه‌ای است که از دورنمای نگاه مسئولان آموزش و پرورش به چشم می‌خورد

و اقدامی جدی برای رفع آن صورت گیرد. هم‌چنین، به نظر می‌رسد که مربیان تربیت بدنی تصویر روشنی از غایت این مسیر ندارند. مربی ورزش دقیقاً نمی‌داند که دانش آموز باید به کجا رود و هدف نهایی طرح چیست؟ و چون آن کس که کاروان توسعه ورزش را به سرمنزل مقصود می‌رساند، مربی ورزش است، ضرورت دارد که خود بیش از سایرین نسبت به اهداف طرح توجه باشد. از دیگر سو، به نظر می‌آید توسعه، ترویج و نزع تربیت بدنی نیازمند ارتقای آگاهی‌های اجتماعی و توسعه فرهنگ ورزش همگانی است که نیاز والدین به آگاهی‌بخشی، بیش از سایر اقشار جامعه احساس می‌شود.

در این چالش پیش‌برد، هیچ نقطه عطفی در قدرت معلم تربیت بدنی برای تغییر دیدگاه خانواده‌ها دیده نخواهد شد. هم‌چنین، با توجه به کمبود امکانات، ابزار و تجهیزات که از سالیان دیرین، سخن از آن به میان می‌آید، همواره معلمان خلاق، مدیرانی مبتکر و متخصصانی با انگیزه بوده‌اند که گرهای کور تربیت بدنی را با اندیشه‌های ابتکارآفرین خود گشوده‌اند.

لذا به نظر می‌رسد، برای توسعه و ترویج ورزش همگانی، بیش از پیش نیازمند توجه، حمایت و آموزش پیش‌قراولان عرصه تربیت بدنی هستیم؛ آموزشی پیوسته و به‌روز برای «مربیان تربیت بدنی».

نقش و ابتکار معلم ورزش در پیش‌برد این نگاه و توجه اولیه و تبیین چرایی ضرورت ورزش، نقشی بی‌بدیل و غیرقابل انکار است. این معلم ورزش است که باید به کمک نظام آموزش و پرورش بیاید تا با حمایت یکدیگر، اهداف تربیت بدنی را محقق بسازیم و ضرورت ورزش را جا بیندازیم.

معلم ورزش تنهاست!

دیدگاه سنتی نسبت به ورزش، تنها به خانواده‌ها محدود نمی‌شود، بلکه این نگاهی است که ناباورانه میان همکاران آموزش و پرورش مشاهده می‌شود. امیررضا مقربی در این باره می‌گوید: «ما برای مهندسی ورزش که آموزش و پرورش انجام داده است، به تعامل و همکاری همه نیروهای آموزش و پرورش نیازمندیم. اما متأسفانه، با نگاه سنتی نسبت به ورزش بین همکاران، مدیران مناطق، مدیران مجتمع‌های آموزشی و معلمان محترم مواجهیم. معلمان متخصصی که سال گذشته جذب شده‌اند، تنها هستند و ابزار کارشان ناقص است. امکانات ندارند و با آن‌ها همکاری خوبی صورت نمی‌گیرد. آن‌چه در آموزش و پرورش رخ داده، جهادی ورزشی است که به تغییر نگرش همه نیروها و همکاری تمام دل‌سوزان آموزش و پرورش نیاز دارد.»

کوتاه، کوتاه‌تر از همیشه!

کوتاه بودن ساعت درس تربیت بدنی مشکلی است که از دیرباز محل شکایت معلمان ورزش بوده است. آقای علی‌یاری با اشاره به این مشکل یادآور می‌شود: «اگر می‌خواهیم ورزش توسعه پیدا کند، باید ساعت ورزش از دو ساعت به چهار ساعت ارتقا یابد. گرچه از همین دو ساعت، یک ساعت و ده دقیقه مفید هم نداریم. خصوصاً که مدارس پنج روزه شده‌اند و در چنین موقعیت‌هایی، فشار کاهش ساعت، به درس تربیت بدنی می‌آید.»

خانم کریمی معتقد است دانش نیروهای متخصص باید به روز شود. او می‌افزاید: «ما باید شرایط و امکانات لازم را برای دوره‌های بازآموزی و ضمن خدمت فراهم کنیم تا معلمان با قوانین جدید آشنا شوند. وقتی سطح دانش مربی بالا رود، بچه‌ها هم با علم ورزش آشنا می‌شوند و بستر مناسب برای توسعه ورزش فراهم می‌شود.»

آموزش معلمان، یک ضرورت اجتماعی

نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی و توسعه ورزش همگانی، نشانه‌ای است که از دورنمای نگاه مسئولان آموزش و پرورش به چشم می‌خورد؛ این تغییر نگرش نسبت به گذشته جای بسی تقدیر دارد، اما با توجه به مشکلاتی جدی که در اجرای طرح دیده شد، می‌توان گفت که در اولین مرحله، این طرح پذیرفتنی است، مشروط بر آن که آسیب‌شناسی صحیحی نسبت به طرح

یادگیری مهارت‌های ورزشی و فعالیت بدنی

الهام احمدی

آموزشی



مقدمه

علاوه بر این، عوامل متعددی بر فراگیری مهارت‌های بدنی اثرگذار هستند. در این فصل، ما ابتدا مراحل یادگیری را آزموده و سپس عوامل مؤثر بر یادگیری مهارت را کشف خواهیم کرد. در ساختار فعالیت بدنی و ورزش، تمرکز اولیه یادگیری معطوف به تبحر در یک یا چند مهارت است. مهم است که دانش آموز قوانین، عناوین، تاکتیک، تاریخچه و نحوه علاقه‌مندی را بیاموزد. هدف مهم مربی یا معلم ورزش این است که مهارت‌های ورزشی پایدار بماند. اجرای این مهارت‌ها، رضایتمندی و موفقیت شاگردان را در فعالیت ایجاد می‌کند. در مهارت‌های یادگیری، شاگردان برای کسب مهارت تلاش می‌کنند تا بتوانند مهارت‌های ورزشی را از مرحله ساده یا مشکل اجرا کنند. وقتی شاگردی بتواند مهارتی را انجام دهد که قبلاً نمی‌توانست انجام دهد یا بتواند مهارتی را بهتر از قبل انجام دهد. در این صورت یادگیری رخ داده است. با این تعریف، یادگیری وقتی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان بتوانند فعالیتی را همواره بهتر از قبل انجام دهند.

کلیدواژه‌ها: مهارت، یادگیری و اشتیاق

هدف تدریس یادگیری است. مسئله ساده اما بسیار مهم مربیان، تجهیزات ورزشی و کار کردن با شاگرد مشتاق است. تدریس خوب با معلم شروع می‌شود که هدف او، یادگیری دانش آموز است. تدریس این قبیل معلمان، شاگردانی با دانش بیشتر، مهارت بالاتر و مشتاق به شرکت در ورزش و فعالیت بدنی را فراهم می‌کند. برای افرادی که موفقیت تدریس خود را در یادگیری دانش آموز می‌سنجند، درک مسئله نحوه یادگیری افراد مطلب مهمی است. همه شاگردان با روش واحدی آموزش نمی‌بینند، اما روش‌های رایجی وجود دارند که موجب یادگیری اکثر افراد می‌شود. یک معلم ماهر این روش‌ها را تولید می‌کند تا یادگیری شاگرد را توسعه بدهد و آن را بسنجد. هر مهارت بدنی آموخته شده به سه روند نیازمند است یا به بیان بهتر، در آن عمل ماهر شود. اگر فردی از این سه مرحله بگذرد، می‌تواند مهارت حرکتی را بیاموزد.

معلم ماهر علاوه بر این که این مراحل را شناسایی می‌کند، از آن‌ها به منظور ارزیابی یادگیری استفاده می‌کند.

مراحل یادگیری

معلمانی که می‌دانند شاگردان چگونه می‌آموزند، منفعت ویژه‌ای دارند. آن‌ها با استفاده از روشی آموزش می‌دهند که در کوتاه‌ترین زمان، بیش‌ترین مطالب را به شاگردان بیاموزند. اگر به شما گفته شود که هفته آینده باید در مسابقه کریکت شرکت کنید، چه خواهید کرد؟ چنانچه بخواهید موفق شوید سریعاً به دنبال تماشای مسابقه کریکت خواهید رفت یا به کتاب‌های مربوطه رجوع می‌کنید یا با افرادی که این ورزش را انجام می‌دهند، صحبت خواهید کرد. بعد از جمع‌آوری اطلاعات در خصوص بازی، مسئولیت‌ها و مهارت‌های مورد نیاز، مایلید تا شروع به تمرین کنید و تا جایی ادامه خواهید داد که به راحتی کار کنید و از نتیجه راضی باشید. در روز مسابقه، اولین پرتاب را هم چون مهارت‌های حرکتی دیگر انجام خواهید داد و هر سه مرحله یادگیری را کامل خواهید کرد، با وجودی که در ابتدای تمرین ماهر نبودید. این مراحل در این مهارت عبارتند از:

الف) درک ب) تمرین ج) اجرا.

سه مرحله یادگیری (فیتز و پوسنر ۱۹۶۷) را بیشتر بررسی خواهیم کرد.

مرحله اول: درک یادگیری

مهارت‌های حرکتی فرد ضامن دو عامل است: عمل متوالی و اجرای موقتی. به بیان دیگر، یک مهارت نشان‌دهنده یک مجموعه یا زنجیره‌ای از فعالیت‌های انجام‌شده در مدت زمان مشخص است. اگر فعالیت‌بدنی در شیوه بهتری انجام شود، نشان‌دهنده وجود مهارت حرکتی است. معلمان باید به شاگردان در حال آموزش در زمینه حرکت دقیق در مهارت یا انتقال از حرکتی به حرکت دیگر توجه داشته باشند (مگیل، ۲۰۰۱).

در راه رفتن، فرد دست چپ خود را همراه با پای راست خود به جلو می‌آورد. هنگامی که دست چپ به جایگاه خود در کنار بدن برمی‌گردد در این حالت وزن بدن از پاشنه به پنجه پا می‌رسد. اگر هر یک از این فعالیت‌ها به درستی انجام نشود، مثلاً دست چپ هماهنگ با پا به حرکت درنیاید یا کمی عقب‌تر و جلوتر عمل کند، در این صورت مهارت به‌طور صحیح و دقیق اجرا نمی‌شود. به بیان ساده، اگر هر یک از حرکات به‌طور

مهارت‌های حرکتی فرد ضامن دو عامل است: عمل متوالی و اجرای موقتی. به بیان دیگر، یک مهارت نشان‌دهنده یک مجموعه یا زنجیره‌ای از فعالیت‌های انجام‌شده در مدت زمان مشخص است

متوالی انجام نشود، مثلاً پنجه پا قبل از پاشنه زمین را لمس کند، مهارت به‌خوبی انجام نمی‌شود.

هنگام یادگیری مهارت جدید یا انجام فعالیت یاد گرفته شده، شاگرد باید به‌خوبی بداند که فعالیت را در چه زمانی انجام دهد. حرکات متوالی ابتدا باید به‌خوبی شناخته شود تا فرد بتواند آن‌ها را انجام دهد (کلیوکا، ۱۹۹۹). شاگردان باید تصویری از حرکات متوالی را در ذهن خود به‌روراند تا بتوانند آن‌ها را به‌خوبی اجرا کنند. مثلاً اگر شاگرد نداند که دست و پای مخالف در هنگام پرتاب توپ بسیار مهم است، نمی‌تواند مهارت را به‌خوبی در بازی اجرا کند.

در این مرحله از یادگیری، معلمان به مجموعه‌ای از دانش و عمل نیاز دارند تا به یادگیری بهتر شاگردان کمک کنند. هر چه معلم نسبت به مهارتی بیش‌تر آگاهی داشته باشد، آن را بهتر تدریس می‌کند. برای مطالب جدید، معلم با توضیحی از مهارت شروع می‌کند. نشان دادن حرکت تاکتیک بسیار مؤثری در آموزش است. توصیف ابعاد حرکت توسط شاگردان، روش دیگری برای یادگیری بهتر آنان است. نمایش ویدئویی نیز می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا ابعاد مختلف حرکتی را بشناسند و بهتر انجام دهند. یادگیری حرکتی «تجزیه و تحلیل تحرک و بی‌تحرکی» است. توجه به چگونگی راه رفتن، تلاش و کنترل بدن پیوند زیبایی را از بیش‌ترین کنترل و قدرت می‌سازد.

در بسیاری از مهارت‌های حرکتی، این مرحله از یادگیری پس از ساعت‌ها تمرین رخ می‌دهد (اشمیت و ریسبرگ، ۲۰۰۰). تمرین سنجیده و طولانی مدت باعث آشنایی مهارت می‌شود که در نتیجه شاگرد خطاها را می‌شناسد و به اصلاح آن می‌پردازد. مسئله مهم در خودکار شدن یادگیری، پایداری است. تفاوت کمی در اجراها وجود دارد. شاگرد بعد از مدتی روی اجرا و موقعیت‌های اجرا تمرکز می‌یابد. مثلاً



یک سرویس زن تنیس باید روی دسته، توپ، مراحل و مکان ضربه و فرود توپ تمرکز کند. در صورتی که یادگیری توسعه یابد، شاگرد مهارت لازم را به‌طور دقیق، مکرر و به‌راحتی انجام خواهد داد. توجه ارادی باعث اجرای خوب و مهارت توسط شاگرد می‌شود و می‌تواند به امور دیگر مثل زمان، فاصله بین حمله و دفاع، جهت وزش باد نیز توجه کند. تمرین اضافی به پیشرفت اجرای غیر ارادی منجر می‌شود. توانایی در اجرای تمرین، هدف برجسته یادگیری نیست. شاگرد حتی می‌تواند بدون تمرین نیز مهارت خود را در سطح بالا نگه دارد. مرحله آخر یادگیری این است که اجرای مهارت بدون توجه باعث اجرای سریع‌تر آن می‌شود. ادامه پیشرفت در اجرای مهارت به درک بسیار و تمرین زیاد بستگی دارد. به‌بیین دیگر، شاگردان باید در مرحله اول باشند تا بتوانند اطلاعات جدیدی بیابند، در مرحله دوم تمرین کنند و در مرحله سوم، مهارت را در حد عالی انجام دهند و مثل بازیکنی حرفه‌ای قادر به اجرای حرکت باشند.

خلاصه روند یادگیری

یادگیری مهارت روندی دوره‌ای و ادامه‌دار است. اگر دانش آموز توضیحی را بشنود، نمایش حرکت را ببیند و فقط دو بار تلاش کند، به‌ندرت ماهر خواهد شد. در بسیاری از شاگردان، یادگیری مهارت روندی تدریجی است که به اطلاعات متوالی و تمرین مکرر نیازمند است. شاگرد ابتدا در حرکات بنیادی ماهر می‌شود و همین باعث می‌شود تا برای پیشرفت تلاش کند، او در هر مرحله نیازمند روند یادگیری است.

عوامل مؤثر در یادگیری

مربی آگاه عوامل مؤثر را در یادگیری می‌شناسد و آن‌ها را در ایجاد روش‌های یادگیری پیشرفته به‌کار می‌برد. توانایی شاگرد با توجه به تجربیات قبلی و هم‌چنین میزان علاقه‌مندی او از عوامل مؤثر در هر مرحله یادگیری است. معلمان خوب از روش‌هایی هم‌چون یادداری، انتقال یادگیری و انگیزش به‌منظور خلق تجربه‌های یادگیری کارآمد، مؤثر و معنی‌دار استفاده می‌کنند.

یادداری

یادداری با حافظه ارتباط دارد و هر چیزی را نشان می‌دهد که در خاطر است یا فراموش شده. شاگردی که بیش‌تر به یاد آورد، بیش‌تر می‌آموزد. باید به شاگردان کمک کرد تا آن‌چه آموخته‌اند به یاد آورند (کلوکا، ۱۹۹۹). بسیاری از مهارت‌های ورزشی مجموعه‌ای از حرکات متوالی و موقتی است. متوالی بودن فعالیت‌ها به‌راحتی به شاگردان یادآوری می‌شود، درحالی‌که زمان‌بندی و موقتی بودن مهارت در ذهن به‌سختی نگه داشته می‌شود (شکل ۴.۲). اگر فردی مهارتی را تمرین نکند، ممکن است در زمان‌بندی، حرکت از یادش برود. مثلاً شناوری در شنا، حرکات ریتمیک و مهارت ژیمناستیک بدون تمرین به‌سختی به یاد می‌مانند. تمرین‌های مداوم و جدید روشی برای زمان‌بندی اجرا است. معلمان برای یادداری جنبه‌های موقتی اجرا بایستی دانش‌آموزان را به انجام دادن تمرینات مداوم تشویق کنند. بخش‌های متوالی مهارت ظاهراً به‌خاطر سپاری‌شان آسان‌تر است، اما فقط با

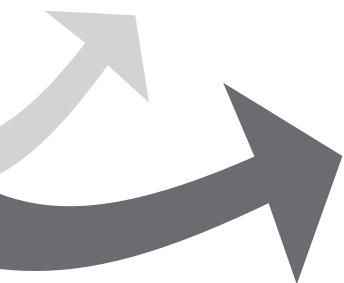
یادگیری مهارت، روندی دوره‌ای و ادامه‌دار است. اگر دانش آموز توضیحی را بشنود، نمایش حرکت را ببیند و فقط دو بار تلاش کند، به‌ندرت ماهر خواهد شد



بسیاری از مهارت‌های ورزشی، مجموعه‌ای از حرکات متوالی و موقتی هستند. متوالی بودن فعالیت‌ها به‌راحتی به شاگردان یادآوری می‌شود، درحالی‌که زمان‌بندی و موقتی بودن مهارت در ذهن به‌سختی نگه داشته می‌شود



معلمان با تجربه سعی دارند تا هر جلسه از تمرین را با ذهنیت مثبت به پایان برسانند و شاگرد نیز اجرای بهتری داشته باشد چون یادداری تصویر مثبت باعث بهبود اجرا و پیشرفت می شود



معلم ماهر توجه بیشتری به اشتیاق شاگرد می کند و با توجه به تفاوتها، نیازها، خودآگاهی و پیشینه اجرای هر شاگرد، روشهایی برای برانگیختن شاگردان و موفقیت آنها ایجاد می کند

تدریس خوب امکان پذیر است. مشکل رایج معلمان تازه کار این است که می خواهند همه نکاتی را که درباره حرکت یا مهارت می دانند به شاگردان گوش زد کنند که این مسأله باعث سردرگمی شاگردان می شود. اگر معلمی کمتر توضیح دهد، بیشترین تمرکز خود را روی مسائل و نکات مهم و کلیدی قرار می دهد تا شاگردان پیشرفت کنند. چنانچه شاگرد مهارت اولیه را بیاموزد، می تواند اطلاعات بیشتری نیز فراگیرد. معلم آگاه سعی بر خلاصه کردن نکات مهم دارد و می خواهد شاگردان درس را در پایان جلسه آموخته باشند و بدین منظور در آخر هر جلسه مطالب را با آنها مرور می کند. چنانچه مطلبی آموخته شود، به یاد آورده می شود. در مرحله تمرین، اجرای صحیح و بازخورد درست به شاگردان کمک می کند تا مطالب را خوب به یاد آورند و تشویق نیز مؤثر است. معلمان با تجربه سعی دارند تا هر جلسه از تمرین را با ذهنیت مثبت به پایان برسانند و شاگرد نیز اجرای بهتری داشته باشد، چون یادداری تصویر مثبت باعث بهبود اجرا و پیشرفت می شود.

انتقال یادگیری

انتقال یادگیری هنگامی رخ می دهد که دروس آموخته شده بر یادگیری دروس جدید اثر بگذارد (مگیل، ۲۰۰۱ شکل ۴،۳). انتقال می تواند مثبت یا منفی باشد. در انتقال مثبت، شاگرد مهارت جدید را به راحتی و سریع می آموزد، زیرا آشنایی ذهنی دارد؛ مثلاً بازیکن تنیس سرویس والیبال را به خوبی می آموزد چون نحوه پرتاب توپ، حرکت دست و ادامه حرکت دست و انتقال وزن شبیه به هم است. انتقال منفی وقتی رخ می دهد که مهارت یادگرفته شده بر پیشرفت مهارت جدید تأثیر منفی بگذارد. شکل ۲-۴: فعالیت های بدنی نیازمند هماهنگی مهارت های متفاوت است. شکل ۳-۴: انتقال یادگیری زمانی رخ می دهد که مهارت یادگرفته شده بر مهارت جدید اثر بگذارد، مثلاً بازیکن تنیس می تواند در ورزش های راکتی موفق شود، ورزشی که شبیه است با وجودی که تفاوت های بنیادی نیز وجود داشته باشد.

مثلاً بازیکن تنیس ممکن است در بازی راکت بال مشکل داشته باشد، زیرا سرویس راکت بال نیازمند حرکت قوی مچ است. در حالی که در سرویس تنیس مچ باید ثابت باشد. معلمان می توانند باعث انتقال یادگیری مثبت شوند، اگر از پیشینه شاگردان بپرسند. چنانچه شاگردان مهارتی متشابه آموخته باشند، سرعت یادگیری مهارت جدید زیاد است. روش بعد این است که مطمئن شوند اصول بنیادی مهارت جدید به طور کامل یاد گرفته شده است و می تواند مهارت جدید را خوب اجرا کند مثلاً نحوه قرارگیری پا و ضربه زدن به توپ در پناالتی و ضربه آزاد یکسان است.

انتقال در هر سه مرحله از یادگیری مهارت حرکتی رخ می دهد و دروس یادگرفته شده باید از هر سه مرحله درک، تمرین و اجرا بگذرد و معلم نکات یکسانی را در هر سه مرحله بیاموزد. شبیه سازی محیط و فعالیت تمرینی باید به مرحله کار اجرا شبیه باشد.

انگیزه

شور و اشتیاق هر فرد برای به انجام رساندن و رسیدن به هدف انگیزه است. انگیزه به توضیح چرایی و چگونگی کاری کمک می کند (شکل ۴-۴). انگیزش بر یادگیری مهارت حرکتی تأثیر می گذارد. دو بُعد انگیزش برای معلمان مفید است: ۱. اشتیاق و ۲. هدفگذاری اشتیاق.

اشتیاق با سطح انتظارات هر فرد نسبت به اجرای خود اندازه گیری می شود که بر پایه خودآگاهی قبل از پیروزی یا شکست است. اگر فرد مطمئن باشد که اجرای

حدود ۱۸۲ سانتی متر، به این عنوان بزرگ نائل شد. ترل نشان داد که معلم وی اشتباه کرده و هم‌چنین هر فرد اگر رؤیا و ایمان داشته باشد و پافشاری کند به هر آرزویی خواهد رسید.

هدفگذاری

پیش‌زمینه درونی دارد و از تلاش، فعالیت، رؤیا، خواست و آرزوهای ما ایجاد می‌شود. اهداف رایج یادگیری ورزش و تربیت‌بدنی، شامل سرویس زدن دقیق، تاب هماهنگ، سرعت دوی بالا، کاهش چربی بدن و افزایش بافت عضلانی است. فردی با اهداف روشن‌بانگیزه‌تر و آماده‌تر برای آموختن است تا فردی با ایده‌های کلی درباره چیزی که دوست دارد تا اتفاق افتادنش را ببیند (وین‌برگ و گلد، ۱۹۹۵).

هدفگذاری به معلم یا شاگرد کمک می‌کند تا برای شدت، مدت و فعالیت‌ها را نقشه و برنامه‌ای آماده کند (شکل ۵-۴). اهداف واقعی مؤثرترند و اگر خیلی سطح بالا یا پایین باشند، به یادگیری منجر نمی‌شوند. هدف باید قابل دسترس و متناسب با تفاوت‌های فردی هر شاگرد از نظر شخصیت، توانایی و سطح زندگی باشد و بایستی معلم و شاگرد در این موضوع هماهنگی داشته باشند و با دقت و تعهد به اهداف برسند و ابزار مهم در این امر یادگیری است.

هنگامی که معلم هدفگذاری را ساده بیان کنند، کار و تلاش برای انجام فعالیت‌بدنی در بچه‌های کوچک‌تر بیش‌تر می‌شود.

پیشرفت یادگیری

یادداری

تمرین ادامه‌دار را پیشنهاد کنید.
نکات بسیار مهم را توضیح دهید.
درخصوص اجرای خوب، عکس‌العمل نشان دهید.
موقعیت‌های تمرین را ایجاد کنید.

انتقال یادگیری

از مهارت‌های قبلی برای آموزش مهارت جدید استفاده کنید.

خوبی خواهد داشت، موفق می‌شود و اگر مطمئن نباشد، شکست می‌خورد. داستان «شناخت یک رؤیا» مثل فردی است که به‌رغم محدودیت‌ها، باور داشت که ورزشکار حرفه‌ای خواهد شد. اگر فردی بداند که شکست خواهد خورد، هرگز تلاش نمی‌کند. درک موفقیت و شکست، شخصی و براساس خودآگاهی شاگردان نسبت به گذشته خود است. امتیاز شکست برای تایگر وود (گلف‌باز حرفه‌ای) ممکن است برای دیگری خوب باشد. اگر فردی پیشینه خوبی داشته باشد، انتظار بیشتری از خود نسبت به فردی دارد که خود را در وضعیت بدی می‌بیند. باور مثبت باعث انگیزش و تلاش بیشتر می‌شود (روبرت، ۱۹۹۲).

معلم ماهر توجه بیشتری به اشتیاق شاگرد می‌کند و با توجه به تفاوت‌ها، نیازها، خودآگاهی و پیشینه اجرای هر شاگرد، روش‌هایی برای برانگیختن شاگردان و موفقیت آن‌ها ایجاد می‌کند. تمرین با توجه به توانایی شاگرد و بازخورد مثبت باعث موفقیت شاگرد می‌شود. داشتن هدف واقعی و تلاش برای رسیدن به هدف، عوامل مؤثر در برانگیختن شاگرد برای آموزش، تمرین و اجرای مهارت‌هاست. معلم به شاگرد می‌آموزد تا خود را اجراکننده موفق بیندازد. این موضوع موفقیت شاگرد را تضمین نمی‌کند، ولی تفکر باخت، همیشه فرد را بازنده می‌کند.

«شناخت یک رؤیا» داستان فردی را بازگو می‌کند که می‌تواند توپ را به‌راحتی و بدون تماس با حلقه یا تخته از تور رد کند. این فرد هنگامی که درباره آرزوی خود با معلمش صحبت می‌کرد، معلم به او گفته بود که نمی‌تواند به آرزویش، بازی در لیگ NBA برسد، زیرا قد کوتاهی داشت و این شاگرد برای آن که به معلم خود بفهماند که سخت‌اشتباه می‌کند، به‌شدت تلاش می‌کرد و شبانه‌روز در تمرینات خود حضور داشت تا آن‌که پس از مدت‌ها تمرین و پشتکار و با حمایت‌های خانواده‌اش توانست به مسابقات NBA راه یابد. انگیزه و پشتکار ترل برندن باعث شد تا به رؤیای خود برسد که بیش از ۶۰۰ بازی و ۹۰۰۰ امتیاز را کسب کرده و به‌عنوان بهترین ورزشکار NBA نیز انتخاب شد. او با قد کوتاه خود،

درک عوامل مؤثر بر اجرا، به
معلمان و شاگردان کمک می‌کند
تا اهداف یادگیری واقعی داشته
باشد و درباره اجرای شاگرد و
یادگیری او صحبت کنند



در توضیح دادن و اظهار نظر از اطلاعات یکسان استفاده کنید. در موقعیت‌های شبیه بازی تمرین کنید. از تمرینات صحیح و شبیه به توضیحات استفاده کنید.

انگیزش

اجرای موفق را شناسایی کنید.
باز خورد مثبت دهید.
اهداف واقعی را بیابید.
با توجه به هر فرد تنظیم کنید.

عوامل مؤثر در اجرا

هدف بنیادی یادگیری یک مهارت حرکتی پیشرفت اجرا در بازی یا فعالیت است. اما مهارت تنها عامل اجرا نیست. علائم فیزیکی، بالیدگی، وضعیت محیطی و انگیزش بر سطح اجرا مؤثرند (کلوکا، ۱۹۹۹). درک عوامل مؤثر بر اجرا، به معلمان و شاگردان کمک می‌کند تا اهداف یادگیری واقعی داشته باشد و درباره اجرای شاگرد و یادگیری او صحبت کنند.

علائم فیزیکی

علائم فیزیکی هر فرد شامل شکل فیزیکی، قدرت، قد، وزن، استقامت و غیره است که بر عملکرد و توانایی اجرای مهارت حرکتی هر فرد مؤثر است. افزایش استقامت قلبی-عروقی بر اجرای بسیاری از فعالیت‌ها، هم‌چون شنا، دو و فوتبال، و افزایش قدرت بر اجرای فوتبال امریکایی، وزنه‌برداری یا فعالیت‌های میدانی مؤثر است. تناسب بدن اجرای مهارت‌ها را بهبود می‌بخشد و موجب پیشرفت می‌شود. در صورتی که چاقی نتیجه عکس دارد.

معلم ماهر هر شاگرد را با توجه به تناسب بدن وی به اجرای مهارت در حین یادگیری قرار می‌دهد و تمرینات نباید بسیار راحت و بسیار سخت باشد. تمرین مهارت در حین خستگی نه‌تنها باعث پیشرفت نمی‌شود، بلکه به آسیب‌دیدگی نیز ختم می‌شود و هم‌چنین اجرای ضعیف را به‌دنبال دارد و باید در هنگام نشاط و شادابی انجام شود.

بلوغ

چنان‌چه هر فرد از نظر فیزیکی به بلوغ برسد، توانایی استفاده از عضلات مختلف نیز در وی متفاوت خواهد بود. بسیاری از مهارت‌ها آموخته نمی‌شوند تا سطح مشخص از بالیدگی رخ دهد. مثلاً گرفتن توپ در هوا برای بچه‌ای که هنوز مهارت هماهنگی چشم و دست را نیافته است، غیرممکن است. چنان‌چه انسان‌ها پیرتر می‌شوند، اجرای فیزیکی آن‌ها کاهش می‌یابد. علائم کاهش توانایی با کاهش انعطاف‌پذیری صورت می‌پذیرد و چنان‌چه فرد بالیده شود، سرعت عکس‌العمل،

متابولیسم و قدرت کاهش می‌یابد. روند کاهش به‌وسیله ورزش آرام می‌شود، ولی جلوگیری نمی‌شود. بالیدگی و اصل رشد انسان بر فعالیت بدنی مؤثر است.

وضعیت محیطی

وضعیت محیطی نیز برای اجرا مؤثر است که شامل وسایل، تغییرات قوانین و موقعیت‌های بازی (آب و هوا، قوانین، حرفان) می‌شود. اجراکننده می‌تواند یادگیری به شیوه سازگاری در موقعیت‌های مختلف را به‌منظور پیشرفت بیاموزد. تجهیزات و امکانات بر یادگیری اثر می‌گذارند. شبیه‌سازی تمرین به مسابقه باید توسط معلم منظور شود و چنان‌چه مسابقه در هوای برفی یا بارانی منحل نشود، تمرین نیز باید چنین باشد.

انگیزش

انگیزش عاملی مهم در یادگیری و اجرای مهارت ورزشی است. اگر فردی نخواهد که خوب تمرین کند، موفق نخواهد شد. داستان بسیاری از قهرمانان نشان می‌دهد که برای دستیابی به هدف و موفقیت باید اراده محکم و آهنین داشت. داشتن هدف و اشتیاق برای رسیدن به هدف نیز مهم است. معلمان ماهر می‌دانند که شاگرد با انگیزه بهتر می‌آموزد و بدون انگیزه یادگیری صورت نمی‌گیرد (شمپ، تن و فینچر، ۱۹۹۸). اولین کار معلمان انگیزه دادن است. کنترل احساسی و تفکر در حین اجرا بسیار مهم است. معلم به شاگرد می‌آموزد که چه‌طور در رسیدن به هدف خود بیندیشد. تصویرسازی روش دیگری است که روان‌شناسان به شاگردان می‌آموزند (مارتین، مورتیز و هال، ۱۹۹۹). ورزشکار می‌آموزد تا تصویری موفقیت‌آمیز از اجرای صحیح داشته باشد. بعضی مثال‌ها هم‌چون پرس موفقیت‌آمیز از خرک، پرتاب موفقیت‌آمیز در بسکتبال یا تماس دقیق با توپ بیس‌بال است. روش پیش از اجرای یکنواخت، ورزشکار را برای اجرای کار آماده می‌کند که شامل حرکات تکراری و یکنواخت است. این روش مواردی چون تنظیم بدن، تمرکز بر هدف و شروع اجرا را دربردارد. بازیکن تنیس در مرحله قبل از اجرا بایستی نحوه قرارگیری شانه، پاها، پرتاب توپ در حرکت، بستن چشم‌ها در موقع ضربه توجه داشته باشد. تیروکمان‌کاران، گلف‌بازان، بولینگ‌بازان و تیراندازان اهداف پروازی می‌توانند از روش پیش از اجرا استفاده برند؛ زیرا تنظیم بدن عامل مهمی در اجراست و اجازه نمی‌دهد تا افکار منفی قبل از اجرا در ذهن رخ دهند. مهارت ذهنی اجرا را بهبود می‌بخشد و می‌تواند هم‌چون مهارت‌های ورزشی دیگر آموزش داده شوند.

منبع

Learning sport and physical activity skills.



فعالیت بدنی و سلامت کودکان

مقدمه

بخش اصلی تحقیق به فعالیت و سلامت جوانان مربوط است. با توجه به افزایش چاقی چشمگیر در بین کودکان و نوجوانان،

فعالیت بدنی نقش مهمی در مبارزه با این مشکل

جدی دارد. از آن جا که شیوه زندگی در حال تغییر است، فعالیت بدنی برای کودکان چاق باید در مکانی لذت بخش انجام شود و بتواند تجربه مثبتی را برای آنان پدید آورد. تعریف فعالیت بدنی در کل حرکات بدنی را در بر می گیرد که با انقباض ماهیچه های اسکلتی همراه است و مصرف انرژی را به نحو چشمگیری بالا می برد. بنابراین، فعالیت بدنی اصطلاحی فراگیر است که ورزش، حرکات موزون و فعالیت های اوقات فراغت را شامل می شود؛ در مقابل، ورزش عمدتاً برای توسعه سلامتی با تناسب اندام صورت می گیرد.

مربیان تربیت بدنی در لذت بخش کردن فعالیت های بدنی کودکان نقش مهمی دارند و می توانند به آنها اهمیت فواید شرکت به صورت منظم در فعالیت را بیاموزند. به این منظور باید تلاش کرد تا فعالیت بدنی را در اوقات مدرسه بالا برد و زمان های بی حرکتی را خنثی کرد. هم چنین، معلمان و دیگر مربیان حرفه ای می توانند دانش آموزان را تشویق کنند که الگوهای رفتاری فعالیت بدنی را در ساعات بیرون از مدرسه توسعه دهند.

در استرالیا، هزینه های زندگی پشت میزنشینی سالانه مبلغی نزدیک به چهار صد میلیون دلار است. نداشتن فعالیت جسمانی میان بچه ها نگرانی اصلی این کشور به شمار می آید که تقریباً به دو برابر شدن افزایش بچه های خیلی چاق در سال های ۱۹۸۵ و ۱۹۹۵ و هم چنین سه برابر شدن چاقی در همان دوره منجر شده است.

یکی از نگرانی های اصلی در خصوص چاقی دوران کودکی، میزان پایین بودن فعالیت بدنی و تمایل به سمت عواملی است که برای سلامتی خطرناک است. فواید فعالیت بدنی در دوران بچگی بی شمارند، به طوری که بچه هایی که فعالیت بدنی دارند سلامتی بیشتری، از قبیل کم تر بودن بیماری های قلبی و عوامل خطرناک فشار خون، اضافه وزن و کلسترول بالا دارند. از فواید

مترجم: شیما شیروانی بروجنی

فوق لیسانس رفتار حرکتی از دانشگاه تهران

دبیر آموزش و پرورش منطقه فلارد

فراوان

فعالیت بدنی

در دوران بچگی

این است که فعالیت

بدنی در دوران بچگی

می تواند به صورت سبک زندگی

در دوران نوجوانی و بزرگسالی در آید.

متأسفانه، پیشرفت تکنولوژی که فرصت و اشتیاق به فعالیت

بدنی را کاهش می دهد، گنجانیدن سطح مناسبی از فعالیت

بدنی را در زندگی یک کودک به چالش می کشاند.

کلیدواژه ها: فعالیت بدنی، سلامت کودکان و مدرسه

چه مقدار فعالیت بدنی کافی است؟

از آن جا که بسیاری از کودکان داوطلبانه و مشتاقانه فعالیت بدنی دارند، مزیت فعالیت بر اساس مقدار فعالیت بدنی تعریف می شود. بنابراین توصیه می شود کودکان و نوجوانان شصت دقیقه فعالیت روزانه بیشتر

از سی دقیقه پیشنهادی به بزرگسالان داشته باشند.

توصیه های عمومی

فعالیت بدنی به بزرگسالان

بر اساس حداقل مصرف انرژی

لازم برای حفظ سلامت عمومی،

آمدگی جسمانی و عمدتاً برای

حفظ سلامت روانی است.

به هر حال، این قضیه مهم

است که بچه ها و نوجوانان

در تمام امور مربوط به

فعالیت بدنی سلامت

و آمدگی جسمانی و

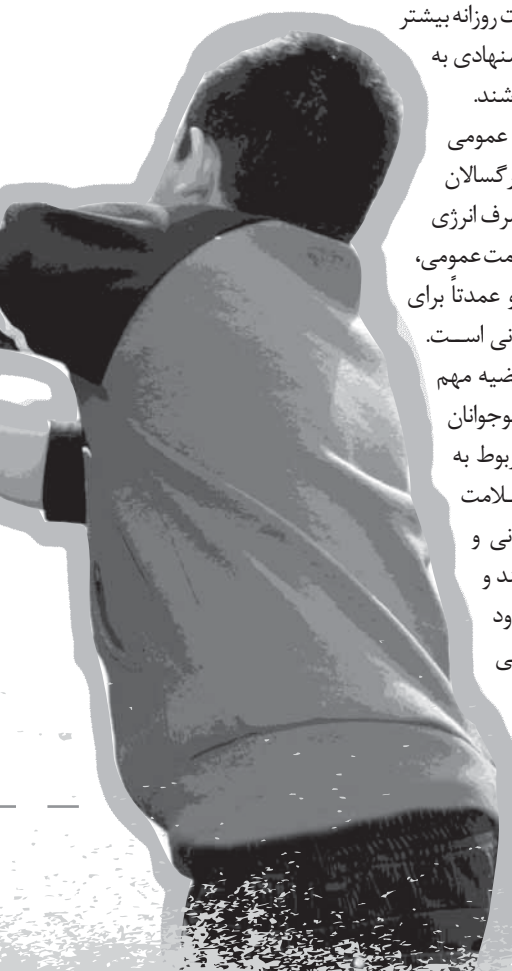
روحي را تجربه کنند و

این نکته فقط محدود

به ورزش های روحی

یا سلامت روانی

نمی شود.



موارد زیر راهکارهایی برای فعالیت بدنی برای کودکان ارائه می‌دهد:

۱. در مدارس ابتدایی، بچه‌ها باید حداقل ۶۰ دقیقه یا بیشتر را به فعالیت بدنی در همه یا اکثر روزها اختصاص دهند. بچه‌ها با شروع قرار گرفتن در سن بلوغ کم‌تحرک‌تر می‌شوند. بنابراین، این برنامه این مسئله را ضمانت می‌کند که نوجوانان با ۶۰ دقیقه ورزش در روز کم‌تحرکی را جبران کنند.

۲. هر روز کودکان باید میانگین ۱۰-۱۵ دقیقه درگیر فعالیت شدید باشند. فعالیت باید به صورت متناوب و با استراحت و ریکاوری مختصری صورت پذیرد. الگوهای حرکات طبیعی کودکان شیوه متناوبی شامل تمام فعالیت‌های بیرونی است که با دوره‌های استراحت و ریکاوری همراه است. تحقیقات نشان می‌دهند که زمان دوره‌های فعالیت بدنی شدید، همراه با استراحت، با افزایش ترشح هورمون با رشد رابطه مستقیم دارد. به طور میانگین زمان فعالیت بدنی بیش از ۵ دقیقه بدون استراحت و ریکاوری به ندرت در میان کودکان زیر ۱۳ سال

انجام می‌گیرد، چون فعالیت مربوط به کودکان مستلزم آزاد شدن پراکنده انرژی است. لذا توصیه می‌شود کودکان زمان بیشتری فعالیت کنند تا این که فعالیت شدید و پیوسته‌ای داشته باشند. جلسه‌های متعدد با فاصله ۳-۶ جلسه یا بیشتر در روز می‌تواند برای فعالیت بچه‌های ابتدایی کافی باشد. بعضی از این زمان‌ها باید ۱۰-۱۵ دقیقه یا بیشتر همراه با استراحت در طول دوره طول بکشد.

۳. این راهکارها برای نوجوانان نیز مشابه است. تفاوت اصلی در این است که جلسات فعالیت طولانی‌تری با فاصله پیشنهاد می‌شود. راهکارهای بیان شده: نوجوانان باید هر هفته سه جلسه یا بیشتر این فعالیت‌ها را داشته باشند که هر جلسه ۲۰ دقیقه یا بیش‌تر به طول می‌انجامد و باید از مراحل متوسط به شدید انجام بگیرد. این دوره، زمان رشد سریع است و گواه بر این است که فعالیت‌های ایروبیک و متناوب و فعالیت‌های انعطافی به نوجوانان این اجازه را می‌دهد که در بین وقفه‌های ایروبیک استراحت کنند و شاید مهم‌تر از آن بهینه‌کردن رشد است.



در مدارس ابتدایی را اعلام کرد که حدود ۶۱ درصد از پسران و ۲۳ درصد از دختران مطابق با میزان فعالیت بدنی پیشنهاد شده برای کودکان عمل می‌کنند. این آمار بالغ بر حدود ۱۴۴ دقیقه از فعالیت روزانه برای پسرها و ۱۱۸ دقیقه برای دخترها بود. نتایج مربوط به فعالیت جسمانی با استفاده از گام‌سنج (شمار گام‌ها در روز) با ۷۵۸ پسر و ۷۴۴ دختر در ۴ دبستان نشان دادند که میزان فعالیت بدنی در بین کلاس ۱-۷ کاهشی را نشان نداد. درحقیقت، روندی افزایشی مشاهده شد. پسرها در تمامی کلاس‌ها به‌طور چشمگیری گام‌های بیشتری را در روز برمی‌دارند. میانگین گام‌ها در روز برای دخترها ۹۰۰۰ و برای پسرها ۱۱۰۰۰ است و درصد ۸۰ میانگین گام‌ها در روز برای دخترها ۱۴۰۰۰ و برای پسرها ۱۷۰۰۰ است. در مطالعه‌ای دیگر از ۱۱۲ کلاس در ۴ مدرسه ابتدایی ایالت ملبورن، ۵۶ کودک فعالیت پذیرفتنی داشتند. میانگین زمان صرف‌شده در فعالیت بدنی متوسط ۱۱۸ دقیقه در روز (تقریباً برابر با ۱۱۸۰۰ گام) بود و فعالیت شدید ۱۶ دقیقه در روز، حدود ۲۰۰۰ گام را شامل می‌شد.

مدارس راهنمایی

در مطالعه‌ای روی ۲۹۷ پسر، مقیاس‌های گام‌سنج برای حداقل ۵ روز بیش‌تر از یک دوره ۱۰ روزه در مجموع نشان داد که میانگین گام‌های روزانه خیلی گوناگون است و میان ۵۴۷۱-۳۰۸۰۰ گام طبقه‌بندی می‌شوند، میانگین کلی برابر با ۴۷۵۰-۱۵۵۰۰ گام بود. در میزان فعالیت بدنی کلاس ۸-۱۰ کاهش خاصی به چشم می‌خورد. تا کلاس ۱۰ روند

یک تمرین بدنی رایج برای بزرگسالان ۱۰ هزار گام در هر روز است. فواید گام برداشتن برای کودکان هنوز به اثبات نرسیده است، اما برای رشد مناسب هستند. آمار نشان می‌دهد که تغییر چشمگیری در میزان فعالیت کودکان از ۱ تا ۷ سالگی وجود ندارد، اما کودکان چاق یا خیلی چاق تعداد گام‌های کم‌تری از کودکان با وزن مناسب دارند. با وجود شیوع جهانی چاقی، ممکن است منطقی به نظر برسد که شمار تعداد گام همانند معیاری برای سلامتی و حداقل فعالیت بدنی استاندارد برای اجتناب از چاقی مفرد استفاده شود.

آمار موجود حاکی از آن است که حداقل شمار گام‌های روزانه برای دختران و پسران به‌ترتیب ۱۲۰۰۰ و ۱۵۰۰۰ است. گاهی اوقات این گام‌ها حدود ۱۲۰ دقیقه از فعالیت روزانه برای دخترها و ۱۵۰ دقیقه برای پسرها زمان می‌برد. راه دیگر برای در نظر گرفتن پرسش (چه قدر فعالیت بدنی کافی است؟) یا (چه تعداد گام کافی است؟) این است که از گام‌های سالم استفاده شود. مثلاً اگر ما از ۲۰-۸۰ درصد گام‌های جمع‌آوری شده از کودکان مدارس ابتدایی استرالیایی استفاده کنیم، این آمار حاکی از آن است که پسرها باید ۱۱۰۰۰-۱۷۰۰۰ گام و دخترها باید ۹۰۰۰-۱۴۰۰۰ گام در روز قرار گیرند. تفاوت میان پسرها و دخترها در گام‌های پیشنهادشده به ما یادآوری می‌کند که چاقی به عواملی غیر از فعالیت بدنی، ژنتیک و مصرف انرژی (کمیت و کیفیت) بستگی دارد.

مدارس ابتدایی

اخیراً مطالعه‌ای در استرالیا صورت گرفت که در آن با استفاده از قدم‌سنج میزان فعالیت بدنی



حضور دختران در همه شکل‌های

فعالیت بدنی مثل ورزش کردن در

سال‌های اول دبیرستان به سرعت پایین

می‌آید؛ به طوری که تقریباً ۵۰ درصد

از دختران ۱۰-۱۴ سال از این برنامه

کناره‌گیری می‌کنند

در مدرسه صرف می‌کنند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که از این مکان برای ارتقا فعالیت‌های بدنی بهره بگیریم، در حالی که مدارس پایه و زمینه را برای این قبیل برنامه‌ها فراهم می‌کند. با این پیش‌زمینه که مدارس مکان ارزشمندی برای این فعالیت‌ها هستند، بیش‌تر این بررسی‌ها به مدارس راهنمایی محدود شده است.

سازمان تریال^۱ که به بررسی بهداشت قلبی بزرگسالان و کودکان با هدف کاهش یا ممانعت از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی می‌پردازد، از برنامه‌ای ۴ بخشی شامل دوره آموزش سلامت، برنامه تربیت بدنی، برنامه خدمات غذایی در مدارس و سیاست منع گسترش سیگار را استفاده کرد. نتایج این تحقیقات ارتقای چشمگیری را در ابعاد روانی-اجتماعی افراد، از قبیل آگاهی از رژیم غذایی، تمایلات، خودکفایی و رفتار طبیعی، نشان داد به طوری که رسیدن به شعور اجتماعی برای انتخاب غذای سالم و تقویت خودکفایی در فعالیت‌های جسمانی مشاهده شد. به علاوه، این بررسی تفاوت معناداری بین فعالیت‌های بدنی متوسط و شدید را در برنامه تربیت بدنی متذکر ساخت.

در استرالیا، برنامه تغذیه و فعالیت جسمانی‌ای که برای افراد ۱۰-۱۲ سال در نظر گرفته شد، به تغییر آگاهی‌ها در خصوص جذب چربی و آمادگی جسمانی منجر شد.

دولت فدرال استرالیا، با کمک جامعه ورزشی استرالیا سعی کرد که طی برنامه‌ای با عنوان «استرالیای فعال» به شناسایی فرصت‌های مناسبی بپردازد که مدارس در این زمان‌ها باعث ارتقا فعالیت جسمانی کودکان می‌شوند. برنامه استرالیایی فعال با هدف برانگیختن و تحریک کردن جامعه به سمت پرداختن به فعالیت جسمانی بیش‌تر و استفاده از تمامی فرصت‌ها طرح‌ریزی شد (چه در محیط خانه، محیط کار، آژانس‌های دولتی و غیر دولتی و تمامی سطوح محلی، استانی و ملی). هسته مرکزی این برنامه را مدارس به عنوان مکانی برای تشویق بچه‌ها به سمت بهبود سبک زندگی و سوق دادن زندگی به طرف فعالیت جسمانی بیش‌تر تشکیل می‌داد.

فعالیت‌های جسمانی خارج از ساعات مدرسه

تقریباً ۶۰ درصد استرالیایی‌های ۵-۱۴ ساله در ورزش‌های سازماندهی شده و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند. ورزش‌هایی که پسرها به ترتیب اولویت ترجیح می‌دهند، عبارتند از: فوتبال ۲۰٪، فوتبال استرالیایی ۱۳٪، کریکت ۱۰٪ و کشتی ۴٪. در مقابل ورزش‌هایی که دختران ترجیح می‌دهند عبارتند

میانگین ۱۴۵ دقیقه بود. مسئله قابل توجه این است که نمرات دانش‌آموزان خیلی فعال سیر نزولی نداشت، اما در مقابل دانش‌آموزانی که کم‌ترین فعالیت را داشتند تا حدی سیر نزولی داشتند که سطح فعالیت بدنی آن‌ها حدوداً

۱۰۰ دقیقه در روز پایین‌تر از گروه دانش‌آموزان خیلی فعال بود. در تحقیقی، دو گروه از نوجوانان دختران، ۴ روز مورد مطالعه قرار گرفتند. گروهی مربوط به دانش‌آموزان کلاس ۸ و گروه دیگر کلاس ۱۰ بودند. مطالعه با ۸۰ نفر از هر گروه شروع شد و دو سال بعد با ۶۳ نفر باقیمانده در کلاس ۱۰ و ۴۷ نفر در کلاس ۱۲ پایان یافت. گزارش‌های خود دانش‌آموزان کاهش چشمگیری را در کلاس ۸-۹-۱۰ و کلاس ۱۱-۱۲ در شرکت در فعالیت بدنی متوسط و شدید (ورزش‌های انعطافی و ورزش‌های سخت) را نشان داد.

فعالیت بدنی و دختران

به‌طور کلی، حضور دختران در همه شکل‌های فعالیت بدنی مثل ورزش کردن در سال‌های اول دبیرستان به سرعت پایین می‌آید؛ به طوری که تقریباً ۵۰ درصد از دختران ۱۰-۱۴ سال از این برنامه کناره‌گیری می‌کنند. در استرالیا، ۶۵ درصد از پسرها در مقایسه با ۵۷ درصد از دخترها در ورزش مدارس به صورت سازماندهی شده، باشگاه‌های ورزشی و یا فعالیت‌های بدنی شرکت دارند. به صورت پیوسته در تمامی سنین، پسرها بیش‌تر از دخترها در فعالیت بدنی شرکت می‌کنند، اما این اختلاف در گروه‌های ۱۲-۱۴ و ۱۵-۱۹ ساله رقم می‌خورد که پسرها ۱۱/۲ و ۱۱/۳ درصد بیش از دخترها فعالیت داشتند.

پسرها می‌توانند روی شرکت کردن دخترها در فعالیت‌های مدرسه تأثیر داشته باشند، دخترها دوست ندارند توجه دیگران را به خود جلب کنند و اغلب از کلاس‌های تربیت بدنی و فعالیت‌هایی اجتناب می‌کنند که مستلزم حضور نزدیک با همراه پسران است. بسیاری از دختران فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که به آن‌ها اجازه می‌دهد با هم (از جنس خودشان) کار کنند و پیشرفت کنند و یا در یک تیم برای به انجام رساندن اهدافشان تلاش کنند. همان‌گونه که با حضور در فعالیت‌های رقابتی شخصی از قبیل تست سلامت مخالفت ورزیدند.

مدرسه مکانی برای ارتقا فعالیت بدنی

کودکان شش ساعت در هر روز و حدود ۴۰ هفته از سال را

از: نت‌بال^۲، ۱۸٪، شنا^{۱۶}، ۱۶٪، تنیس^۸، بسکتبال^۶٪ و ورزش کشتی^۴٪.

بر طبق گفته والدین، ۳۲ درصد از کودکان ۵ ساله، ۶۹ درصد از ۱۱ ساله‌ها و ۵۸ درصد از نوجوانان ۱۴ ساله در این ورزش‌های سازماندهی شده شرکت می‌کنند. با وجود این میزان شرکت‌کننده در ورزش، بررسی‌هایی که در ۱۹۹۷ انجام گرفت نشان داد که کم‌تر از ۴۰ درصد از کودکان مورد بررسی در مهارت‌های حرکتی بنیادی اعم از دویدن، گرفتن، ضربه‌زدن، لگد زدن و پرتاب کردن ماهر بودند. به‌علاوه، بعد از زمان مدرسه آن‌ها به فعالیت‌های کم‌حرکتی مثل تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر و اینترنت می‌پرداختند. تحقیقاتی روی دختران استرالیایی در ۳ مدرسه ابتدایی نشان داد که بازی و دوچرخه‌سواری رایج‌ترین فعالیت جسمانی در میان آن‌هاست. بیش‌تر از ۷۵ درصد از کودکان بعد از ساعات مدرسه علاوه بر بازی، دوچرخه‌سواری و شنا به فعالیت‌های جسمانی دیگری اعم از فعالیت‌های کاراته، اسب‌سواری و پیاده‌روی و دویدن می‌پردازند.

رفت و آمد فعالانه به مدرسه

یک فعالیت بدنی مناسب برای بسیاری از کودکان رفت‌وآمد فعالانه به مدرسه است که عمدتاً به صورت پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری انجام می‌شود. با وجود این مانعی عمومی بر سر این فرصت وجود دارد که عبارت است از مسافرت و رفت‌وآمد با ماشین. متأسفانه، از ۶۰ درصد کودکان تحت نظر در پرت و ملبورن با ماشین به مدرسه می‌روند، درحالی‌که ۳۱ درصد در پرت و ۳۵ درصد در ملبورن پیاده به مدرسه می‌روند. نمونه‌های مشابهی از رفت‌وآمد به مدرسه در امریکای شمالی و اروپا گواه بر این مورد است. در امریکا، نظارت بر رفت‌وآمد نشان داد که حدود ۵۰ درصد از بچه‌های ۵-۱۵ ساله با ماشین به مدرسه رفت‌وآمد می‌کنند. درحالی‌که حدود ۳۰ درصد با اتوبوس و تنها ۱۰ درصد پیاده به مدرسه می‌روند. تحقیق دیگری در امریکا نشان داد که ۲۴ درصد از کودکان فاصله ۱ مایلی یا کم‌تر را تا مدرسه نیز با ماشین می‌روند.

تحقیقات انجام شده در کانادا، نتایج مشابهی را درخصوص بیش از نیمی از دانش‌آموزانی نشان داد که پرسشنامه را کامل کردند که آن‌ها با ماشین به مدرسه می‌روند. در تحقیق دیگری ۸۲ درصد از کودکان زیر ۱۱ سال مسیر رفتن به مدرسه را با ماشین طی می‌کردند. در ایالت کینگدوم رفت‌وآمد بچه‌ها به مدرسه با ماشین از ۱۶ درصد در سال ۱۹۸۵ به ۲۹ درصد در سال ۱۹۹۵ افزایش یافت. در حالی‌که ۷۴ درصد از بچه‌ها

مسافت کم‌تر از ۲ کیلومتر را طی می‌کردند.

جالب‌تر آن‌که در تحقیقی که برای گزینش برتری حالت‌های رفت‌وآمد به مدرسه ارزیابی شد، کودکان عمدتاً پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری را تا مدرسه ترجیح می‌دادند. در استرالیا، تحقیقات نشان داد که بیش از ۷۷ درصد از بچه‌ها با ماشین به مدرسه می‌روند که این رقم بالغ بر ۱۳ درصد بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۱۹۸۶ افزایش یافته است. در کانبرا بچه‌های کمتری (۸-۹ ساله) نسبت به نسل پیش از خود اجازه دارند پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروند. بچه‌های کوچک‌تر بیش‌تر با ماشین به مدرسه برده می‌شوند. به پسران نیز نسبت به دخترها بیش‌تر اجازه پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری تا مدرسه داده می‌شود. بچه‌هایی که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می‌روند، مدرسه آن‌ها در نزدیکی آن‌ها قرار داشت. درحالی‌که خانواده‌های ساکن در مناطق مرفه تمایل داشتند، بچه‌های خود را با ماشین به مدرسه بفرستند. تحقیقات به این نکته اشاره دارد که پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری نسبت به استفاده از ماشین کم‌تر جذاب است. به همین علت بدون تثبیت فرهنگ دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی در مدارس سطوح استفاده از آن‌ها به‌طور متناوب کاهش می‌یابد. تحقیقی بر روی ۲۴۸ کودک کلاس پنجم در ۴ مدرسه نشان داد که استفاده از وسایل موتوری، با حدود ۶۷ درصد، شکل رایج‌تری از رفت‌وآمد به مدرسه است.

بعد از وسایل موتوری، پیاده‌روی با ۱۹/۸ درصد و دوچرخه‌سواری با ۴/۴ درصد قرار داشت. به طور چشمگیری اکثر دخترها با ماشین به مدرسه برده می‌شوند. در امریکا، انگلستان و کانادا سرعت استفاده از ماشین برای رسیدن به مدرسه ۵ دقیقه یا کم‌تر بوده است. به‌طور حیرت‌آور ۵۴ درصد از والدین وقتی بچه بودند، پیاده به مدرسه می‌رفتند و تنها ۱/۶ آن‌ها با ماشین به مدرسه برده می‌شدند. در تحقیقی (۴۹۱) دانش‌آموز کلاس (۴-۷) بچه‌هایی که پیاده به مدرسه می‌رفتند گام‌هایی قوی‌تر نسبت به آن‌هایی داشتند که با ماشین به مدرسه می‌رفتند و هم‌چنین، بیش‌تر به بازی و ورزش در راه مدرسه می‌پرداختند. به طور کلی، تأثیر پیاده رفتن به مدرسه بر تعداد گام‌ها نسبت به کسانی که با ماشین به مدرسه می‌روند، تقریباً ۳۵۰۰ گام بیش‌تر در زمان ۳۰-۳۵ دقیقه بوده است. این تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده رفتن به مدرسه راهی مؤثر برای ارتقای سطوح کلی سلامت جسمانی بچه‌هاست.

پی‌نوشت

1. Trial

3. Kingdom

۲. نوعی بازی شبیه بسکتبال.

اطلاع رسانی

کنده کاوی در مدارس سنگاپور، یونان، فرانسه، فنلاند و ایالات متحده

مشارکت ورزشی

دانش آموزان در مدارس

نویسنده: جان ونگ

مترجم: حدیث مرادی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تربیت مدرس،

آموزگار تربیت بدنی شهرستان سرپل ذهاب

دکتر محمد احسانی - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس



کلیدواژه‌ها:

مشارکت

ورزشی دانش آموزان،

مدارس، سنگاپور، یونان، فرانسه،

فنلاند و ایالات متحده امریکا

گروه

دانشگاهی

تربیت بدنی و علوم

ورزشی^۲ (PESS) برای اشخاصی که

تربیت بدنی را به عنوان یک حرفه دنبال می کنند، برنامه ای دو ساله برای اخذ مدرک دیپلم، و دوره ای چهار ساله برای اخذ مدرک کارشناسی ارائه می دهد. در دوره کارشناسی ارشد و دکتری، آموزش و پرورش ملی گرایش های تعلیم و تربیت کودکان، مطالعات ورزشی و علوم ورزشی را ارائه می دهد. معلمان تربیت بدنی واجد صلاحیت و مورد تأیید آموزش و پرورش ملی تمامی کلاس های تربیت بدنی را در مدارس متوسطه و بالاتر به عهده دارند. در دوره ابتدایی، این روند در حال حرکت به سوی تدریس تربیت بدنی توسط معلمان متخصص است.

در آموزش و یادگیری تربیت بدنی تمامی پایه ها، تأکید

سنگاپور

در سنگاپور، تربیت بدنی برای تمامی مقاطع تحصیلی الزامی است. مدیر مدرسه مدت کلاس های تربیت بدنی را تعیین می کند، اما وزارت آموزش و پرورش برای پایه ۱-۳، سه جلسه در هفته (مدت هر جلسه ۳۰ دقیقه)؛ و برای پایه ۴-۱۲، دو جلسه در هفته (مدت هر جلسه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه) را توصیه کرده است. البته، در برخی مدارس دو جلسه در هفته ادغام می شود و تنها یک جلسه به مدت ۶۰-۷۰ دقیقه برگزار می شود. آموزش و پرورش^۱ تنها مؤسسه آموزش معلم در سنگاپور است.

بر تنوع و نوآوری است. در پایه‌های ابتدایی تمرکز یادگیری مهارت‌های حرکتی بنیادی، آموزش ژیمناستیک و حرکات موزون است که به توسعه مهارت‌های روانی- حرکتی و هماهنگی در دانش‌آموزان منجر می‌شود. این آموزش‌های پایه‌ای برای یادگیری مهارت‌های پیشرفته‌تر روانی- حرکتی، ورزشی و بازی‌ها خواهد بود. در پایه‌های بالاتر، به‌طور معمول انواع بازی‌ها، دو و میدانی و شنا انجام می‌شود.

در دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی برنامه آموزشی بر گسترش مهارت‌های روانی- حرکتی، قوانین و مفاهیم بازی‌ها تأکید دارد که فعالیت‌هایی از قبیل: آموزش ژیمناستیک، حرکات موزون، بازی‌ها، دو و میدانی و شنا را شامل می‌شود. در پایه پیش‌دانشگاهی امکان تجربیات آموزشی در فضای باز نیز فراهم آمده است. همچنین، این برنامه دانش‌آموزان را با دانش و مهارت طراحی و مدیریت برنامه‌های مربوط به سلامتی و آمادگی جسمانی آشنا می‌کند؛ روحیه مشارکت و رقابت را توسعه می‌دهد و فرصت‌هایی را برای آموزش رهبری فراهم می‌کند.

در سنگاپور، تربیت بدنی مدارس با ورزش میان‌آموزشگاهی ارتباط مستقیم ندارد. نهاد فعالیت‌های متمم تحصیلی (CCAB) همراه با شورای ورزش مدارس سنگاپور، هیئت مشاوره‌ای برای تمامی ورزش‌های مدرسه‌ای محسوب می‌شوند که بر سازمان‌های برگزارکننده مسابقات ورزشی مدارس در سطح منطقه‌ای و ملی نظارت می‌کنند. اما تعداد شرکت‌کنندگان، در ورزش مدارس در حال کاهش است و تنها حدود ۱۰٪ دانش‌آموزان، اوقات فراغت خود را در فعالیت‌های ورزشی مدارس سپری می‌کنند.

تمامی معلمان تربیت‌بدنی تا حدودی تحت آموزش میانی اجتماعی روان‌شناسی ورزش و تمرین قرار گرفته‌اند، اما بسیاری از آن‌ها در این زمینه تخصص لازم را ندارند. علاقه به آموزش مهارت‌های روانی به معلمان مسئول تیم‌های ورزشی، از چند سال گذشته افزایش چشمگیری داشته است. در بسیاری از دوره‌های ضمن خدمت و کارگاه‌های برگزارشده توسط نهاد فعالیت‌های متمم تحصیلی، نحوه آموزش مهارت‌های روانی، به معلمان نشان

داده می‌شود. یک کتاب راهنما نیز در خصوص مهارت‌های روانی برای ورزشکاران به نگارش درآمده است. استفاده از مهارت‌های روانی به‌منظور ارتقاء اعتمادبه‌نفس، توسعه مهارت‌های زندگی، شخصیت، مهارت‌های آکادمیک و خود-تنظیمی^۵ افزایش یافته است.

یونان

شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی برای همه دانش‌آموزان در دوره ابتدایی و متوسطه اجباری است (پایه ۱-۱۲). در اکثر پایه‌ها، واحد تربیت‌بدنی دو بار در هفته تشکیل می‌شود، البته در پایه ۷-۸ سه بار در هفته، در حالی که در پایه ۱۱ تنها یک‌بار در هفته تشکیل می‌شود. در تمامی پایه‌ها، مدت زمان کلاس‌ها ۴۵ دقیقه است.

تمامی معلمان تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی و دبیرستان مدرک دانشگاهی از مراکز آموزشی تربیت‌بدنی دارند. از دهه گذشته تعداد معلمان تربیت‌بدنی با مدرک تحصیلی بالاتر از کارشناسی در حال افزایش بوده است. معلمان از برنامه آموزشی ارائه‌شده از سوی شورای آموزشی وزارت آموزش و پرورش یونان تبعیت می‌کنند. در پایه‌های ۱-۴ تمرکز بر توسعه الگوهای جابه‌جایی- از قبیل پریدن، لی‌لی کردن، سرخوردن، پرتاب کردن، دریافت کردن، ضربه زدن- و ترکیب الگوهای حرکتی با موسیقی است. از پایه ۵-۹ توسعه مهارت‌های ورزشی و حرکات موزون مورد توجه است (فعالیت‌هایی از قبیل ورزش‌های تیمی، دو و میدانی، ژیمناستیک و رقص یونانی). در پایه‌های ۱۰-۱۲ از دانش‌آموزان انتظار می‌رود در دو یا سه رشته ورزشی که در اوقات فراغت خود به آن می‌پردازند، ماهر شوند و به صورت تخصصی تر آن را یاد بگیرند.

با وجود این که معلمان در تلاشند که دانش‌آموزان را به شرکت در فعالیت‌های بدنی خارج از مدرسه تشویق کنند، اما تربیت‌بدنی مدارس با ورزش جوانان به‌طور مستقیم در ارتباط نیست. بیشتر باشگاه‌های ورزشی جوانان غیرانتفاعی است و از حمایت اندک وزارت ورزش یا مراجع محلی و شرکت‌کنندگان برخوردارند. امروزه، تعداد باشگاه‌های ورزشی خصوصی در حال افزایش است. در پایه‌های ۵-۹ حدود ۵۰٪ پسران در ورزش‌های رقابتی شرکت می‌کنند، در صورتی که این درصد در دختران حدود ۲۵٪ است. طبق شواهد و مدارک موجود میزان مشارکت ورزشی در پایه‌های ۱۰-۱۲ به سرعت کاهش می‌یابد. اکثر دانش‌آموزان در فوتبال و بسکتبال و سپس در والیبال، دو و میدانی، شنا، هندبال، تکواندو و ژیمناستیک شرکت می‌کنند. تنها حدود ۱۷٪ دانش‌آموزان به‌طور ثابت در کلاس‌های ورزشی و حرکات موزون تا پایه ۱۲ شرکت می‌کنند.

دغدغه‌های عمده معلمان تربیت‌بدنی عبارت است از: کمبود منابع و سرمایه، کاهش انگیزه دانش‌آموزان در دوره دبیرستان، محیط چندفرهنگی جدید که مهاجرانی از آلبانی، روسیه و

در یونان تمامی معلمان تربیت بدنی مدارس ابتدایی و دبیرستان دارای مدرک دانشگاهی از مراکز آموزشی تربیت بدنی هستند

در فرانسه برای معلم تربیت بدنی شدن، داشتن مدرک کارشناسی در علوم و فناوری ورزشی و همچنین موفقیت در آزمون عملی - رقابتی ضروری است که هر ساله توسط وزارت آموزش و پرورش ملی در مکان‌های ثابتی برگزار می‌شود.

پایه ۱۰-۱۲، هدف تربیت بدنی تعمیق دادن دانش آموز در تعداد کمتری از فعالیت‌ها (عموماً سه نوع) است که چرخه آموزش بلندمدت را ایجاد می‌کند. در پایان دبیرستان، برای تربیت بدنی نیز مدرک دیپلم اعطاء می‌شود.

در دبیرستان، یک معلم تنها یک درس خاص را تدریس می‌کند (برای مثال ریاضی، زبان، تاریخ یا تربیت بدنی). برای معلم تربیت بدنی شدن، داشتن مدرک کارشناسی در علوم و فناوری ورزشی و همچنین موفقیت در آزمون عملی - رقابتی که هر ساله توسط وزارت آموزش و پرورش ملی در مکان‌های ثابتی برگزار می‌شود، ضروری است. تمامی فارغ‌التحصیلان تربیت بدنی، روان‌شناسی ورزشی را گذرانده‌اند. کنترل و یادگیری حرکتی، رشد روان‌شناختی، تعامل جمعی و انگیزش نیز به‌طور ویژه مورد تأکید قرار می‌گیرند.

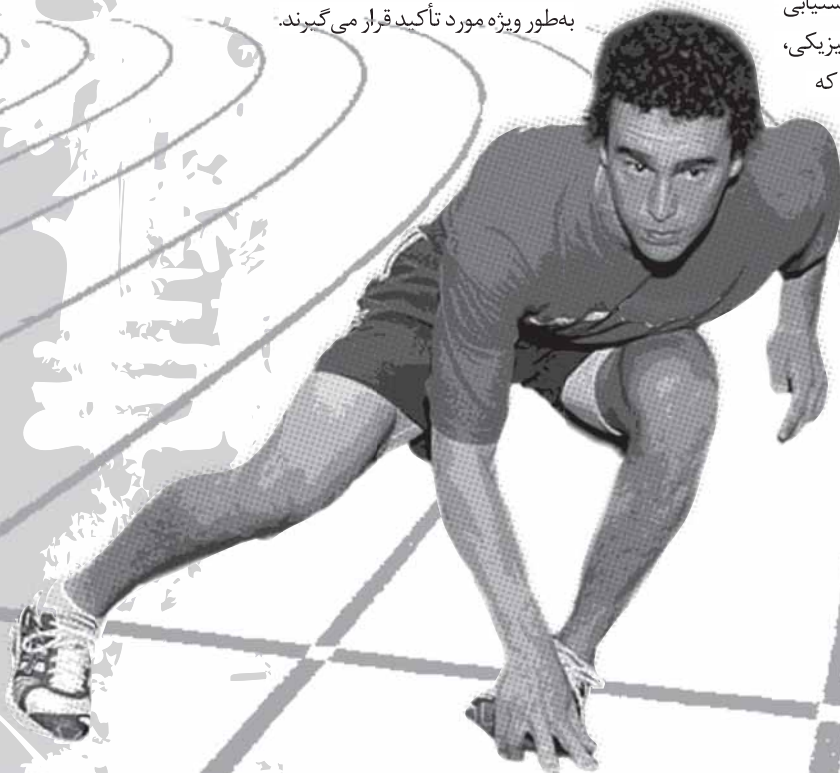
خاورمیانه آن را تشکیل می‌دهند و استفاده از روش‌های جدید به‌منظور آموزش مهارت‌ها و دانش را ضروری می‌سازد. در تمامی پایه‌ها، روان‌شناسی ورزشی و تمرین آموزش داده می‌شود. در کنار موضوعاتی مانند کنترل و یادگیری حرکتی، بر مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی نیز تأکید ویژه‌ای می‌شود. موضوعات جدید شامل: ایجاد جو انگیزشی مثبت، ارتقاء رفتارهای نگرشی و تمرینی مثبت، توسعه مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی، بهبود اخلاقیات و تعهد، برابری جنسیتی و محیطی فراگیر برای تمامی فرهنگ‌ها می‌شود. بخش بزرگی از روان‌شناسی ورزشی در مدارس مورد توجه قرار گرفته است و کتاب‌های جدید درسی در رابطه با روان‌شناسی ورزشی در تربیت بدنی مدارس چاپ شده است.

فرانسه

شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی برای همه دانش‌آموزان در دوره‌های ابتدایی و متوسطه اجباری است (پایه ۱-۱۲). در اکثر پایه‌ها، واحد تربیت بدنی دو بار در هفته برگزار می‌شود (از پایه ۱-۹ به مدت سه ساعت در هفته به استثنای پایه ششم که چهار ساعت در هفته)، در حالی که کلاس تربیت بدنی از پایه ۱۰-۱۲ یکبار در هفته و به مدت ۲ ساعت تشکیل می‌شود.

در تربیت بدنی مدارس سه هدف اصلی دنبال می‌شود. ۱. توسعه ظرفیت‌ها و منابع لازم برای رفتار حرکتی؛ ۲. دستیابی به میراث فرهنگی ایجاد شده توسط فعالیت‌های مختلف فیزیکی، هنری و ورزشی و ۳. یادگیری قابلیت‌ها و دانش‌هایی که برای شناخت بهتر بدن و حفظ سلامتی مفید هستند. تربیت بدنی در دوره دبیرستان اهداف تربیتی مهمی مانند شهروند خوب بودن، استقلال، همبستگی، ایمنی و تعهد را نیز دنبال می‌کند.

با توجه به پایه آموزشی، اهداف خاص تر و ویژه‌تر می‌شوند. در مدارس ابتدایی، هدف اصلی فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی، توسعه الگوهای بنیادی حرکت از قبیل: جابه‌جایی، تعادل، دستکاری کردن، پرتاب کردن و گرفتن اشیاء است. برای دانش‌آموزان پایه ۶-۹ امکانات و انواع مختلفی از فعالیت‌های ورزشی و هنری فراهم می‌شود (مانند حرکات موزون)، که هر یک از این‌ها تجربه‌ای حرکتی خاص و اصلی است. در پایان کلاس ۹، دانش‌آموزان باید حداقل در دو دوره ۱۰ ساعته در هر یک از هشت گروه فعالیت‌های پیش‌بینی شده شرکت کرده باشند (مانند: شنا، دو و میدانی، ژیمناستیک، ورزش‌های جمعی، ورزش‌های رزمی، فعالیت‌های ورزشی هنری، ورزش‌های راکتی و فعالیت بدنی در محیط طبیعی). سرانجام



در فنلاند با توجه به برنامه درسی ملی، اهداف اصلی تربیت بدنی در آموزش پایه ایجاد تأثیر مثبت در سلامت و توانایی‌های جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی دانش آموزان و همچنین به عنوان یک راهنما برای درک و فهم اهمیت ورزش در سلامتی برای دانش آموزان است

معلمان تربیت بدنی مدارس ابتدایی موضوعات یکسانی را می‌آموزند و شایستگی و قابلیت در ورزش نیز برای موفقیت در آزمون رقابتی برای آن‌ها ضروری است. اما در دوره ابتدایی بیش از روان‌شناسی ورزش و تمرین، بر برخی فعالیت‌های بدنی تأکید می‌شود.

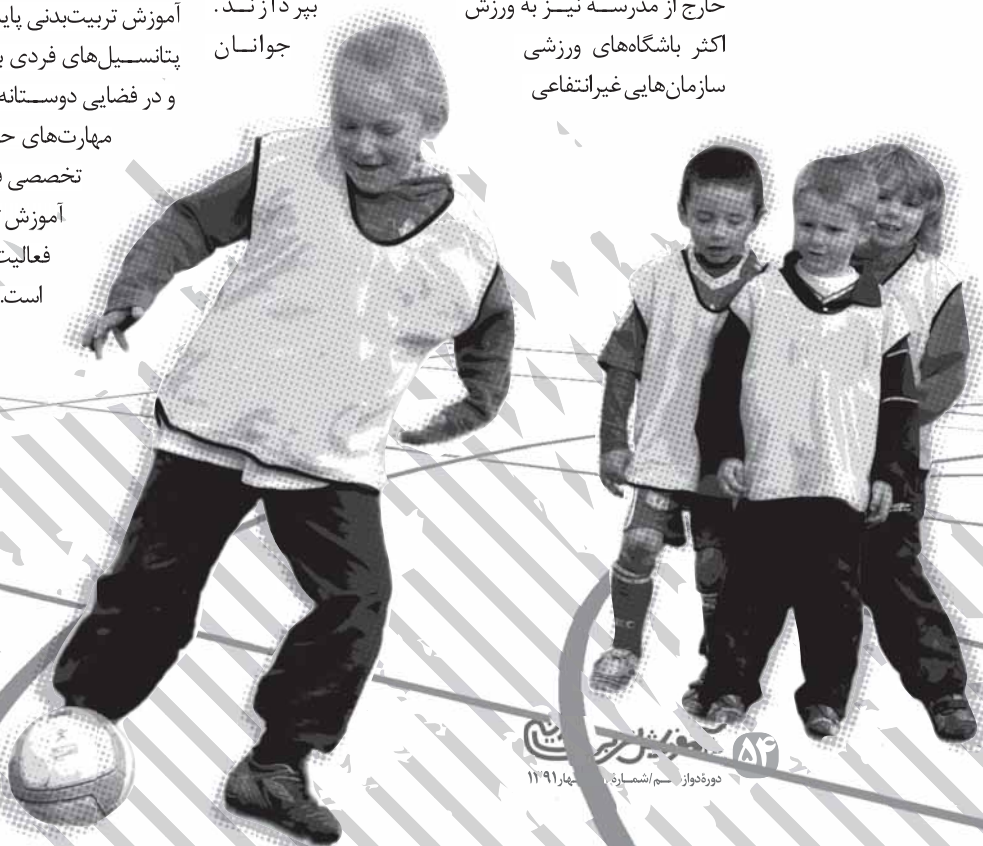
در دوره دبیرستان، یکی از مأموریت‌های معلم تربیت بدنی حمایت از فعالیت‌های ورزشی دانش آموزان در خارج از مدرسه است. در این خصوص، هر معلم باید یک انجمن ورزشی را در مدرسه سازماندهی کند. هدف انجمن‌های مذکور، تشویق و حمایت دانش آموزانی است که مایل به انجام ورزش در ساعاتی نیز از ساعت آموزش رسمی هستند (عموماً هر چهارشنبه بعدازظهر). این فعالیت فوق برنامه ۳ ساعت از ۲۰ ساعت کار موظف معلم تربیت بدنی را شامل می‌شود. در مدارس ابتدایی، تعداد ۱۲۵۰۰ انجمن ورزشی گزارش شده است که حدود ۲۳٪ دانش آموزان عضو آن‌ها هستند. در پایه‌های ۶-۱۲ تعداد ۹۰۰۰ انجمن ورزشی گزارش شده است که حدود ۱۸٪ دانش آموزان در آن‌ها عضو هستند. البته دانش آموزان می‌توانند در یکی از باشگاه‌های خارج از مدرسه نیز به ورزش اکثر باشگاه‌های ورزشی سازمان‌هایی غیرانتفاعی

هستند که توسط وزارت ورزش، مراجع محلی و شرکت کنندگان حمایت می‌شوند. در مجموع، ۵۱٪ از نوجوانان ۱۲-۱۷ ساله در باشگاهی وابسته به مدرسه یا غیر از آن به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، و البته تعداد پسران بیش از دختران است (۵۷٪ در مقابل ۴۱٪) (گزارش وزارت ورزش فرانسه).

فنلاند

در فنلاند، کودکان قبل از هفت سالگی مدرسه را شروع می‌کنند. تربیت بدنی برای دانش آموزان ابتدایی فنلاندی اجباری است (پایه ۱-۹). برنامه درسی ارائه شده توسط وزارت آموزش و پرورش، داشتن دو ساعت تربیت بدنی را در هفته توصیه کرده است. علاوه بر این، در کلاس ۷-۹ دانش آموزان می‌توانند واحدهای اختیاری تربیت بدنی را انتخاب کنند که در برنامه درسی مدارس محلی تعیین شده‌اند. بعد از آموزش پایه، نوجوانان می‌توانند در مدارس فنی حرفه‌ای یا در دبیرستان تحصیلات خود را ادامه دهند (کلاس ۱۰-۱۲)، که در این پایه‌ها، دو واحد تربیت بدنی اجباری و سه واحد اختیاری ارائه می‌شود. واحدهای تربیت بدنی در دبیرستان توسط وزارت آموزش و پرورش تنظیم می‌شود.

با توجه به برنامه درسی ملی، اهداف اصلی تربیت بدنی در آموزش پایه ایجاد تأثیر مثبت در سلامت و توانایی‌های جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی دانش آموزان و همچنین به عنوان یک راهنما برای درک و فهم اهمیت ورزش در سلامتی برای دانش آموزان است. دستورالعمل‌های تربیت بدنی مهارت‌ها، دانش و تجربیات پایه را به دانش آموزان ارائه می‌دهد که اتخاذ سبک زندگی فعال را برای آن‌ها ممکن می‌سازد. در کلاس‌های ۱-۴ آموزش تربیت بدنی پایه باید به قابلیت‌های دانش آموزان و توسعه پتانسیل‌های فردی بپردازند. دستورالعمل‌ها با خنده و بازی و در فضایی دوستانه انجام می‌گیرند و پیشرفت کار از سوی مهارت‌های حرکتی پایه به سمت شکل‌های خاص و تخصصی فعالیت بدنی صورت می‌گیرد. نقطه اوج آموزش تربیت بدنی، ایجاد اعتقاد و بینش نسبت به فعالیت‌های بدنی، و عمل دانش آموزان به آن‌ها است.



پی‌نوشت

1. National Institute of Education (NIE)
2. Physical Education and Sport Sciences
3. games
4. Co-Curricular Activities Branch
5. self-regulation
6. Jyvaskyla
7. National Association for Sport and Physical Education (NASPE)
8. Illinois
9. National Council for Accreditation of Teacher Education (NCATE)
10. Centers for Disease Control

منابع

Wang, John C. K., Papaioannou, Athanasios G., Sarazin, Philippe P.G., Jaakkola, Timo & Solmon, Melinda A. (2006). A Brief Description of Physical Education and School Children's Sport Involvement in Singapore, Greece, France, Finland, and the United States. *IJSEP*, 4, pp:220-226.

کودکان، پرداختن به نیازهای متنوع جامعه دانش‌آموزی، و ایجاد کلاسی که مشارکت ورزشی را ترویج کند. با وجود استانداردها، و این که اکثر معلمان تربیت‌بدنی دوره دبیرستان باید گواهینامه داشته باشند، تنها ۱۳ ایالت گواهینامه تخصص در تربیت‌بدنی را برای مدارس ابتدایی لازم می‌دانند. بیشتر ایالت‌ها به معلمان مدارس ابتدایی اجازه استفاده از تجهیزات آموزشی برای دانش‌آموزان را می‌دهند.

طبق گزارش مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها^۱ (۲۰۰۰)، یک‌سوم کودکان آمریکایی فعالیت منظم بدنی ندارند. تنها ۲۹٪ در کلاس‌های تربیت‌بدنی روزانه شرکت می‌کنند؛ و تقریباً نیمی (۴۵٪) از آن‌ها در هیچ تیم ورزشی بازی نمی‌کنند. برآورد شده است که حدود ۱۶٪ کودکان سنین مدرسه یا اضافه وزن دارند یا در معرض چاق شدن هستند؛ که این میزان نسبت به سال ۱۹۸۰ سه برابر افزایش داشته است. سابقاً برنامه‌های تربیت‌بدنی بر پایه انواع ورزش‌ها بوده است، اما امروزه ارتباطات رسمی بین برنامه‌های ورزشی جوانان و آموزش‌های تربیت‌بدنی کمتر شده است. مسابقات میان آموزشگاهی اغلب برنامه‌های تربیت‌بدنی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. به خصوص در کلاس‌های ۹-۱۲، در حالی که تمرکز و حساسیت زیادی بر مسابقات دو و میدانی می‌شود، سایر دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی شرکت نمی‌کنند.

با توجه به نگرانی‌های رو به رشد در خصوص چاقی و بی‌تحرکی تمرکز بیشتری بر رویکرد سلامتی وجود دارد که فعالیت جسمی مادام‌العمری را در کلاس‌های تربیت‌بدنی ترویج می‌دهد. همچنین با وجود نگرانی‌های بهداشت عمومی درباره فعالیت بدنی و چاقی، تربیت‌بدنی به عنوان بخشی از مرکز علمی ذکر نشده و زمان و توجه کمتری نسبت به دو دهه قبل به آن شده است. افزایش فشارها همراه با محدودیت منابع، برنامه‌های تربیت‌بدنی را هم در زمان و هم در بودجه آموزشی مستعد کاهش ساخته است. به نظر می‌رسد در زمانی که ما بیشترین نیاز را بر تمرکز بر فعالیت بدنی به عنوان ابزاری برای بهبود بهداشت عمومی داریم، حمایت خود را از آن برداشته‌ایم و الزامات را کاهش داده‌ایم.

در پایه پنجم تا نهم، آموزش تربیت‌بدنی باید پاسخ‌گوی نیازهای متفاوت دختران و پسران در این مرحله از رشد باشد. آموزش‌های متنوع تربیت‌بدنی به سلامت و رشد دانش‌آموزان کمک می‌کند. همچنین فردی مستقل و اجتماعی شدن؛ و قابلیت پیگیری مستقل تفریحات و ورزش را ممکن می‌سازد. به گونه‌ای که آموزش فرصت‌هایی برای تجربیات ورزشی و حمایت از ابراز وجود دانش‌آموزان را فراهم می‌آورد.

تمامی معلمان تربیت‌بدنی در مدارس متوسطه و بالاتر، فارغ‌التحصیل دانشکده علوم ورزشی دانشگاه یووسکوله^۲ هستند. در تربیت‌بدنی پایه فنلاند، محبوب‌ترین ورزش‌ها در کلاس ۱-۴ عبارت است از: اسکیت، بیس‌بال فنلاندی، فوتبال، دو و میدانی و هاکی داخل سالن. در پایه ۵-۹: بیس‌بال فنلاندی، بسکتبال، دو و میدانی، بازی‌های یخ و هاکی داخل سالن محبوب‌ترین ورزش‌ها هستند. ورزش محبوب دبیرستانی‌ها نیز هاکی داخل سالن، بسکتبال، تمرینات استقامتی، بیس‌بال فنلاندی و والیبال است.

ایالات متحده

دستورالعمل‌ها و الزامات تربیت‌بدنی در مدارس آمریکا مدون و قطعی نیست. سازمان‌های ملی توصیه‌هایی را پیشنهاد می‌کنند مانند اینکه هر فرد باید چند دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد، اما هر ایالت الزامات آموزشی خاص خود را دارد. این الزامات و سیاست‌های آموزشی از سوی هیئتی ارائه می‌شود که از طرف قانونگذاران ایالتی مجاز شناخته شده‌اند و پس از آن توسط نهادهای دولتی تأیید می‌شوند. انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی^۳ توصیه کرده است که دانش‌آموزان مدارس ابتدایی ۱۵۰ دقیقه و مدارس متوسطه ۲۲۰ دقیقه در هفته به فعالیت‌های تربیت‌بدنی بپردازند. اما تخمین زده می‌شود که تنها ۷ تا ۸ درصد مدارس این استانداردها را رعایت می‌کنند. طبق تحقیق جامعی که توسط این انجمن ملی (۱۹۹۳) انجام شد، در بیش از نیمی از ایالات آمریکا، از کلاس ۹-۱۲ به مدت یکسال یا کمتر، تربیت‌بدنی در مدرسه ارائه می‌شود و کمتر از ۳۶ درصد مدارس ابتدایی و متوسطه آموزش‌های روزانه دارند. تنها در ایالت النویز^۴، آموزش روزانه تربیت‌بدنی تا کلاس ۱۲ ارائه می‌شود.

استانداردها برای اخذ مجوز فعالیت معلمان تربیت‌بدنی در هر ایالت متفاوت است. ناسپه (۲۰۰۱) در خصوص شورای ملی آموزش معلمان^۵ استانداردهای ثابتی را برای آماده‌سازی اولیه معلمان تربیت‌بدنی دارد. شورای ملی آموزش معلمان با ۵۰ ایالت مشارکت دارد، و در اکثر برنامه‌های آموزشی معلمان تربیت‌بدنی از این استانداردها استفاده می‌شود. این برنامه‌ها عبارتند از: تمرکز بر استفاده از اصول روان‌شناسی ورزش و تمرین در آموزش تمامی

با توجه به نگرانی‌های رو به رشد در خصوص چاقی و عدم فعالیت بدنی، تمرکز بیشتری بر رویکرد سلامتی وجود دارد که فعالیت فیزیکی مادام‌العمری را در کلاس‌های تربیت بدنی ترویج می‌دهد



مدیریت رفتار دانش‌آموزان ناسازگار در کلاس‌های تربیت بدنی

توران مرزبان پناه

مقدمه

متخصصان تربیت بدنی معتقدند که نبود مهارت‌های مدیریت رفتار پُراهمیت‌ترین مانع در اثربخشی تدریس است. معلمانی که به‌تازگی تدریس را ترک کرده‌اند، ناتوانی در ایجاد انگیزه و مدیریت رفتار دانش‌آموزان را اصلی‌ترین دلیل شکست در کار خود برشمرده‌اند. این مشکل زمانی با شدت بیش‌تری اتفاق می‌افتد که تعداد زیادی دانش‌آموز با قابلیت‌های

چکیده

هدف این مقاله آن است که روشن کند چگونه یک الگوی رفتار مثبت طراحی کند تا به جای نظارت و مهار دانش‌آموزان به آن‌ها قدرت و اختیار بدهد تا عملکرد خود را اصلاح کنند. تحقیقات میدانی اثربخشی روش‌های مناسب تدریس و شیوه‌های مدیریت رفتار را در ایجاد محیط ورزشی مثبت، برای همه دانش‌آموزان چه عادی و چه معلول ثابت کرده است.

هیجانی، اجتماعی، شناختی و جسمی گوناگون در یک کلاس ورزش حضور دارند.

کلیدواژه‌ها: الگوی مداخله رفتار BIP، الگوی مدیریت رفتار BMP، مدل التقاطی و بوم‌شناسی مدیریت رفتار BMEE، برنامه آموزشی اختصاصی IEP، آنالیز عملی رفتار FBA.

در سال‌های اخیر، با توجه به یکپارچه کردن دانش‌آموزان در معرض خطر یا دانش‌آموزانی با مشکلات شدید رفتاری که تعدادشان روزافزون است با دانش‌آموزان عادی در کلاس‌های تربیت‌بدنی مدارس، مدیریت کاری رفتار، بیش از پیش به مسئله‌ای دغدغه‌ساز تبدیل شده است. براساس نظر سوگابی ات آل تعداد این دانش‌آموزان بین ۱-۷ درصد کل دانش‌آموزان مدارس برآورد شده است.

بسیاری از مربیان ورزش هنوز دیدگاه

تنگ‌نظرانه خویش را نسبت به مدیریت رفتار حفظ کرده‌اند. آن‌ها تلاش می‌کنند شیوه‌های مدیریت رفتار را معادل تنبیهاتی بدانند که می‌توانند با آن بر دانش‌آموزان نظارت داشته باشند تا رفتار مؤدبانه‌ای از آن‌ها سر بزند. فلسفه جدید به تمرینات مدیریت رفتار مثبت می‌پردازد که از طریق حمایت و دخالت به اصلاح عملکرد و یادگیری تغییر رفتار توجه دارد.

اطلاعات و نمونه‌های جمع‌آوری شده در طراحی مراحل الگوی مدیریت رفتاری که معلمان ورزش می‌خواهند تهیه کنند، در انعکاس دیدگاه آن‌ها در آن طرح، اهداف آن الگو و شناخت خصوصیات و نیازهای دانش‌آموزان کلاس به معلمان کمک خواهد کرد.

مدیریت رفتار مدل التقاطی و بوم‌شناختی

مدیریت رفتار الگویی میان‌رشته‌ای است که در آن نظریه‌ها، روش‌ها، برترین شیوه‌های آموزشی، مقررات و دستور آموزشی، روان‌شناختی و ورزشی به هم درآمیخته است.

شیوه‌های مدیریت رفتار در سه مقوله گروه‌بندی می‌شوند:

۱. رفتاری، ۲. روان‌پویشی و ۳. زیست‌فیزیکی.

هیچ‌کدام از شیوه‌ها به‌ویژه مدیریت رفتار به‌طور هم‌زمان

و برای همه دانش‌آموزان کارا و مؤثر نخواهد بود. اکثر معلمان ورزش از روش غالب مدیریت رفتار یا روشی استفاده می‌کنند که براساس اعتقادات و تجربیات خود آن‌ها باشد.

در این مقاله، مؤلفان واژه‌های «الگوی مدیریت رفتار» و «الگوی مداخله رفتار» را به کار می‌برند.

اصطلاح الگوی مدیریت رفتار

واژه‌ای کلی است که معلم برای توصیف هر طرحی به کار می‌برد که برای تغییر رفتار دانش‌آموز تهیه می‌کند. الگوی مداخله رفتار نوع مرسوم طرح مدیریت رفتار است که توسط گروهی حرفه‌ای برای دانش‌آموزی با ناتوانی مزمن تهیه شده است.

تهیه الگوی مدیریت رفتاری که معلم ورزش باید از آن پیروی کند، امری پیچیده است و فاکتورهای پویا و با تأثیرات متقابل در آن وجود دارد که باید لحاظ شوند. مؤلفان معتقدند که مربیان تربیت‌بدنی نیاز به الگوی مدیریت رفتار جامعی دارند که برای همه دانش‌آموزان در همه کلاس‌ها قابل استفاده باشد. در صورت امکان، این طرح باید از تلاش‌های گروهی در سطح مدرسه پیروی کند تا به استحکام و روشنی طرح کمک کند.

دانش‌آموزان باید بدانند که چه رفتارهای مناسبی از آن‌ها انتظار می‌رود و کدام رفتار نامناسب است و پیامد ناگوار خواهد داشت. همه معلمان، مدیران و صاحب‌منصبان حمایت‌کننده باید به اجرای الگوی مدیریت رفتار معتقد باشند. زمانی که دانش‌آموزی با مشکل رفتاری شدید و مزمن روبه‌روست، یک الگوی دخالت در رفتار باید تهیه شود.

اعضای تیم ویژه‌ای که برنامه آموزشی الگوی دخالت رفتار را تهیه می‌کنند شامل روان‌شناس مدرسه، معلم آموزشی، معلم استثنایی، اولیاء و مربی تربیت‌بدنی عمومی است. همه معلم‌ها باید بر الگوی دخالت در رفتار و کاربرد تکنیک‌های مشابه برای مدیریت رفتار دانش‌آموزان توافق داشته باشند. به همین دلیل الگوی دخالت در رفتار بایستی قاعده‌مند و به حد کافی انعطاف‌پذیر باشد تا همه تغییرات رفتاری را شامل شود که براساس نیازهای منحصر به فرد دانش‌آموزان کلاس، نظر متخصصان دیگر، محیط‌های گوناگون و اهداف مخصوص برنامه به‌وجود می‌آید.

فلسفه جدید به تمرینات مدیریت رفتار مثبت می‌پردازد که از طریق حمایت و دخالت به اصلاح عملکرد و یادگیری تغییر رفتار توجه دارد

مؤلفان پیشنهاد می‌کنند که در تهیه الگوی مدیریت رفتار یا الگوی دخالت در رفتار از مدل التقاطی و بوم‌شناسی مدیریت رفتار استفاده شود. این مدل دخالت پویای شیوه‌های رفتاری مختلف (التقاطی)، فاکتورهای محیطی، زیست‌شناسی، موقعیت‌های متفاوت و نیازهای فردی دانش‌آموزان را مدنظر قرار می‌دهد.

نمونه زیر شرحی از چگونگی ایجاد الگوی مدیریت رفتار یا BIP را براساس مدل التقاطی و بوم‌شناسی مدیریت رفتار از دانش‌آموزی با ناتوانی فراهم می‌آورد که در برنامه‌های تربیت‌بدنی عادی شرکت داده شده است.

نیک دانش‌آموزی ۱۲ ساله است که دارای مشکل عاطفی، تمرکز و اختلالات بیش‌فعالی شناخته شده است. او در کلاس ششم در یک مدرسه متوسطه عمومی درس می‌خواند. وی در کلاس تربیت‌بدنی مختلط با ۲۰ دانش‌آموز همسال خود شرکت داده شده است.

براساس تجزیه و تحلیل عملی رفتار، رفتار او می‌تواند نامناسب، خارج از دستور، محل آرامش خود و دیگر دانش‌آموزان کلاس باشد.

طراحی یک الگوی مدیریت رفتار طرح یک الگوی رسمی مدیریت رفتار یا BIP عموماً ۴ مرحله دارد:

۱. شناخت رفتار ۲. مشاهده، تجزیه و

تحلیل رفتار ۳. ایجاد و اجرای دخالت برای تغییر در رفتار ۴. ارزیابی طرح. بخش‌های زیر هر مرحله را با استفاده از نمونه «نیک» شرح می‌دهد (دانش‌آموز مشکل دار قبلی).

۱. شناسایی رفتار

نخستین گام در تهیه الگوی مدیریت رفتاری BIP، شناسایی رفتار دانش‌آموز یا رفتار کلاسی است که متخصص تربیت‌بدنی می‌خواهد رفتار مناسب را در آن و یا در او به‌وجود آورد، حفظ کند، تعالی بخشد یا تغییر دهد و آن رفتار را اصلاح کند. برای شروع، معلم باید این سؤالات کلی را از خود بپرسد؛ از نیک یا از کلاس می‌خواهم چه رفتاری از خود بروز دهد؟ چه رفتارهایی برای نیک یا کلاس به موفقیت منتهی می‌شود؟ و یا کدام یک از رفتارها را رفتاری نامناسب به حساب می‌آورم؟ رفتار باید قابل سنجش باشد و بتوان آن را با لغات و کلمات عینی تعریف کرد و همچنین آغاز و پایانی روشن داشته باشد که هم نیک و هم معلم بتوانند به راحتی آن را بفهمند. قابل سنجش بودن رفتار به معلم تربیت‌بدنی و به نیک، در درک

آن برای طرح کردن اهداف روشن و دست‌یافتنی کمک خواهد کرد. برای نمونه آنالیز عملی رفتار نیک مشخص کرد که او اغلب اوقات بی‌کار و مزاحم کلاس بود. اظهاراتی چون: (تو داری رفتار ناجور می‌کنی)، (تو داری مزاحم کلاس می‌شوی) و نظیر آن خیلی کلی و مبهم است و نیک نمی‌تواند به آسانی آن‌ها را درک کند. به جای این کلمات، معلم باید به روشنی برای نیک شرح دهد که او چه کارهایی باید انجام دهد تا عملکردش مناسب به حساب آید و محل کلاس نباشد. مثلاً، یک جمله مناسب می‌تواند نظیر «در زمان توجه کردن، تمرینات گرم کردن و در ایستگاه‌های مهارتی در جای تعیین شده و خود بمان تا حرکات را متوجه بشوی» باشد.

نیک رفتارهای نامناسب زیادی از خود نشان می‌دهد، طوری که معلم تربیت‌بدنی نمی‌تواند مشخص کند که کدام یک از رفتارهای نامناسب او اهمیت بالاتری دارد. اگر چنین حالتی وجود داشت، رفتارهایی را که علاقه‌مند به تغییرشان هستید، فهرست کنید. سپس براساس درجه اهمیتشان رتبه‌بندی کنید که از لحاظ ایمنی نیک و حفظ کنترل کلاس اهمیت دارند.

۲. مشاهده و تجزیه و تحلیل رفتار

پس از آن که معلم تربیت‌بدنی رفتار را شناسایی کرد و با واژگانی عینی و ملموس تعریف کرد، گام بعدی مشاهده و ثبت رفتار به‌منظور به‌دست آوردن اطلاعات پایه‌ای است. این فرایند همان آنالیز عملی رفتار (FBA) است. برای جمع‌آوری اطلاعات، معلم تربیت‌بدنی باید مشخص کند که در یک دوره زمانی معین چندبار آن رفتار به‌وقوع می‌پیوندد، چه مدت دانش‌آموز به آن رفتار ادامه می‌دهد؛ و با به‌کارگیری مقیاسی، شدت رفتار را نیز اندازه‌گیری کند.

به‌منظور جست‌وجوی الگوها بسیار مهم است که، رفتار دانش‌آموز را وقتی مورد مشاهده قرار دهیم که به‌طور طبیعی در طی فعالیت‌های ورزشی اتفاق می‌افتد. (یعنی رفتار در روزها، زمینه‌ها، و موقعیت‌های خاص اتفاق بیفتد).

در صورت امکان معلم تربیت‌بدنی مشخص کند که این رفتار در موقعیت خاصی با دفعات بیش‌تر واقع می‌شود یا با دانش‌آموزان خاص؟

این روش و فرایند هنگام تدریس، روشی وقت‌گیر و مشکل است، اما ثبت نظام‌مند و نمودار کشیدن برای رفتارها از مؤثرترین راه‌های تعیین داده‌های اصلی است.

به‌منظور جست‌وجوی الگوها بسیار مهم است که، رفتار دانش‌آموز را وقتی مورد مشاهده قرار دهیم که به‌طور طبیعی در طی فعالیت‌های ورزشی اتفاق می‌افتد

یکی از راه‌های ساده، که مربیان ورزش می‌توانند دفعات وقوع رفتار خاصی را از سوی دانش‌آموزان ثبت کنند، آن است که تکه کاغذی روی شلوار ورزشی دانش‌آموز مورد نظر بچسبانند و هر بار که آن دانش‌آموز رفتار مورد نظر را مرتکب می‌شود، علامتی روی آن کاغذ بزنند یا آن که معلم دستگاه شمارشگری را به مچ دست خود ببندد و به ازای هر بار رفتار مورد نظر دانش‌آموز آن را ثبت کند. به کارگیری یک دستیار دیجیتال شخصی برای شمارش رفتارها هم مؤثر است. ممکن است معلم استثنایی یا معمولی نیک هم بتوانند با ثبت و نمودار کشیدن برای آن رفتار کمکی بکنند.

وقتی مبنایی برای معین کردن رفتار به‌وجود آمد، می‌تواند برای تعیین رفتارهای مورد نظر استفاده شود. مثلاً دانسته‌های اولیه از نیک نشان داد که او به‌طور متوسط، ۵۰ درصد از وقت کلاس را در زمان توجه، تمرینات گرم‌کننده و مهارت‌های ایستگاهی در جایی که برای او معین شده حضور داشته است. هدف رفتاری مطلوب (رفتار هدف) و واقع‌گرایانه آن است که نیک در طول توجه، حرکات گرم‌کننده و ایستگاه‌های مهارتی در جای تعیین‌شده خود بماند تا به‌طور متوسط در ۶۰ درصد از زمان برای دو هفته متوالی برای حرکات راهنمایی شود.

۳. ایجاد و اجرای دخالت برای تغییر رفتار (تهیه و کاربرد BIP)

گام بعدی، مداخله برای رسیدن به رفتار مورد نظر یا همان رفتار هدف است. مداخله مرحله‌ای از تهیه طرح الگوی رفتار است که در آن معلم تربیت‌بدنی یک یا چند تکنیک رفتاری را برای ایجاد، حفظ و افزایش رفتاری مناسب اجرا می‌کند یا آن رفتار نامناسب را مجدداً جهت‌دهی و یا اصلاح می‌کند. کلاً مداخله رفتاری در مرحله طراحی بسیار آسان است: درحالی‌که از نظر اجراء و حفظ آن به‌منظور قدرت دادن به دانش‌آموزان یا کلاس، به‌طور مؤثر برای در دست گرفتن کنترل رفتار خویش، در طی زمان، بسیار مشکل است. معلم تربیت‌بدنی با مشارکت دانش‌آموز (در صورت امکان)، می‌تواند از میان انواع مختلف و متنوع تکنیک‌ها رفتاری را جداگانه یا مختلط برگزیده و هر طور که لازم است، به کار برد. به خاطر داشته باشیم هدف غایی از این کار آن است که به دانش‌آموزان کمک کنیم که مسئولیت رفتار خود را شخصاً به‌عهده بگیرند.

برای افزایش رفتاری مطلوب، معلم تربیت‌بدنی ممکن است تشکیل سیستمی مستقل بدهد یا از تکنیک‌های تقویت رفتاری مثبت، نظیر تحسین اجتماعی، تقویت‌های مثبت، سیستم‌های اقتصادی ژتونی، و قراردادهای رفتاری برای جهت‌دهی مجدد یا تصحیح رفتاری نامناسب استفاده کند. معلم ورزش می‌تواند

بحث‌های گروهی یا فردی مسئولیت، خاموش‌سازی، وقفه یا جریمه کردن را نیز به‌منظور تصحیح رفتاری نامناسب به کار گیرد. سپس، چگونگی ایجاد محیطی توسط معلم تربیت‌بدنی مطرح می‌شود که بتواند همزمان عملکرد و یادگیری کل دانش‌آموزان کلاس را تقویت کند و هم به نیک کمک کند تا رفتاری مناسب از خود بروز دهد. این موضوع چالشی برای به کارگیری الگوی کارای مدیریت رفتار در زمینه تربیت‌بدنی فراگیر به حساب می‌آید. معلم ورزش و معلم استثنایی نیک باید مقررات و کارهای روزانه کلاس و نتایج مرتبط با نیک را در کلاس بازبینی کنند.

مثال‌های روشن و ملموسی فراهم شده است تا مطمئن شویم که «نیک» همه دستورات و کارهای روزانه را خوب درک کرده است. و پیامد گوش دادن به دستورات آموزشی و ایستادن در جای تعیین‌شده در زمان گوش دادن، تمرینات گرم‌کننده و ایستگاه‌های مهارتی را به‌منظور خوب راهنمایی شدن



متوجه شده است.

برای کمک به نیک تا بر روی رفتارهای هدف کار کند، معلم ورزش علامت‌دهنده‌ای «توقف حرکت» تهیه می‌کند تا به نیک بگوید که هنگام دریافت سیگنال به او با دست علامتی ۳۰ ثانیه‌ای نشان خواهد داد. معلم تربیت‌بدنی همچنین به نیک توضیح می‌دهد که هنگام اجرای ایستگاه‌های مهارتی باید نزدیک مخروط و علائم راهنما بماند. معلم تربیت‌بدنی ممکن است فردی از همسالان یک راهنما (لله) برای نیک تعیین کند تا همراه او باشد و در درک دستورات معلم

و باقی ماندن در محدوده تعیین شده به او کمک کند. معلم تربیت‌بدنی یا الله و همسال نیک هر بار یک دستورالعمل به او ارائه می‌دهند و نیک همان دستور را (لفظاً) تکرار می‌کند. و سرانجام نیک و معلم تربیت‌بدنی علامتی سری را خواهند ساخت که اگر هر بار که دستورالعمل معلم را نگرفت آن علامت را به او نشان خواهد داد. به نیک

خاطر نشان می‌شود که هرگاه دستورالعمل‌ها خیلی گیج‌کننده بودند به او زنگ تفریحی یک دقیقه‌ای یا وقفه‌ای خودمختاری به او داده خواهد شد که به بیرون از محدوده تعیین شده برود. برخی از مداخله‌ها موفق نمی‌شوند، چون معلم تربیت‌بدنی وقت کافی را برای به‌وقوع پیوستن طرح اختصاص نمی‌دهد یا این که الگوی مدیریت رفتار را به‌طور پیوسته اجرا نمی‌کند. معلم باید بداند که تغییر رفتار همیشه به‌سرعت اتفاق می‌افتد. درحقیقت، برخی از رفتارهای نامناسب در صورتی که مخالفت دانش‌آموز علیه تغییری که مورد نظر معلم است، ممکن است شدت پیدا کند. لذا معلم باید صبور باشد و زمان و فرصت کافی را برای به‌وقوع پیوستن آن تغییر لحاظ کند.

۴. ارزیابی

در این فرایند، قدم پایانی بایستی ارزیابی اثربخشی این روش باشد و معلم تربیت‌بدنی می‌تواند روی سؤالات زیر تأمل کند:

۱. آیا رفتار هدف محقق شد؟
۲. آیا دخالت به‌طور واقعی تغییر رفتار مورد نظر را در نیک موجب شد؟
۳. آیا دخالت به‌اندازه‌ای تداوم یافت تا نیک به رفتار مورد نظر خودش دست یابد یا این که باید به دخالت ادامه دهیم؟
۴. آیا لازم است نحوه قدرت دادن به دانش‌آموز یا تکنیک‌های اصلاحی را به منظور رسیدن به رفتار مورد نظر

تغییر دهیم؟

۵. آیا رفتار هدف را خیلی سخت یا خیلی آسان انتخاب کردم؟
۶. آیا درجه تغییر رفتار چشمگیر بود؟
۷. آیا علاوه بر دخالت صورت گرفته، هیچ متغیر مداخله‌کننده یا عواملی وجود داشتند که بتوانند به تغییر رفتار نیک کمک کنند؟ مثلاً آیا رفتار نیک متأثر از عوامل بیرونی یا محیطی بوده است؟

۸. آیا احتمال دارد تغییر رفتار نیک پایدار باشد؟

۹. آیا نیک می‌تواند رفتار را به زمینه‌های دیگر سرایت دهد؟
۱۰. آیا تغییر رفتار «نیک» به قیمت نابودی رفتارهای دیگر او تمام خواهد شد؟

۱۱. آیا نیک در حال حاضر مسئولیت‌پذیر است و رفتارها را خودش به‌تنهایی انجام می‌دهد؟ (لوی‌الات، ۲۰۰۶).

۱۲. در طی فرایند آینده چه کار متفاوتی باید انجام بدهیم؟ برای پاسخ دادن به سؤالات فوق، معلم تربیت‌بدنی رفتار نیک را طی زمان بیش‌تری مشاهده می‌کند تا معلوم شود که آیا نیک یاد گرفته است تا مسئولیت رفتار خویش را به‌عهده بگیرد؟ در نشست IEP بعدی نیک با حضور همه صاحب‌نظران، پیامد BIP یا دخالت را مورد بحث قرار می‌گیرد و پرسش‌های فوق به بحث گذاشته خواهد شد.

عوامل اجتماعی و محیطی

محیط تربیت‌بدنی پیچیده، پویا و باز است. معلم تربیت‌بدنی بایستی به دقت این عوامل را در طرح خود لحاظ کند. و عوامل فیزیکی، محیطی و اجتماعی را که در دانش‌آموز یا کلاس تأثیرگذار هستند، شناسایی کند. مثلاً آن‌ها می‌توانستند یک مخروط یا وسیله‌ای پلاستیکی را برای نیک قرار دهند تا در زمان توجه به درس یا ایستگاه‌های مهارتی کنار آن‌ها بماند. برای فعال‌سازی و آماده کردن نیک، معلم تربیت‌بدنی می‌توانست مقررات کلاس و امور عادی آن را قبل از شروع کلاس برای نیک شرح دهد یا به همکاری ناظری همسال او را در محیط کلاس در طی فرایند آموزش کمک کند.

منبع

<http://goliath.ecnext.com/com2/browse-R-jo10>



آموزشی

پایه ابتدایی

نام بازی: اوستا و شاگرد (استاد و شاگرد)

اهداف: افزایش و بهبود چابکی، سرعت عمل، عکس العمل

و هوشیاری

وسایل مورد نیاز: ۱۲ دستمال رنگی - ۱۲ کلاه

ابعاد زمین: بسته به محل برگزاری دارد (مثلاً ۱۰×۱۰ متر)

(متر)

شرح بازی

این بازی ۱۲ شرکت کننده دارد و در دو گروه مساوی در دو صف کنار هم با حرکات موزون محلی بختیاری به زمین وارد می‌شوند و با همان حالت به فاصله تقریبی ۲ متر از یکدیگر روبه روی هم قرار می‌گیرند، بازیکنان هر گروه از شماره ۱ تا ۶ شماره‌گذاری می‌شوند. بعد از استقرار بازیکنان در جای خود، بازیکنان شماره ۱ یا سرگروه هر تیم با رعایت آداب محلی به وسط زمین می‌آید (به فاصله ۵ متر از تیم خود) و کلاهی را که بر سر دارند در وسط زمین قرار می‌دهد. دوباره با همان حالت (انجام حرکات موزون) سر جای خود برمی‌گردد. بقیه افراد گروه هم کلاه‌های خود را کنار تیم خود روی هم می‌گذارند. بازیکنان هر دو تیم با موسیقی محلی به حرکات موزون ادامه می‌دهند و منتظر می‌مانند تا مربی یک شماره را صدا بزند (مثلاً شماره ۳) وقتی مربی

شماره را اعلام کرد، شماره مورد نظر از هر تیم باید سریع به سمت کلاه‌های کنار تیم مقابل برود. بازیکنی که سریع‌تر به کلاه‌های تیم حریف برسد اوستا و بازیکنان تیم مقابل شاگرد می‌شوند. حال این دو بازیکن به طرف کلاه‌های وسط زمین می‌روند و اوستا حرکاتی ورزشی را نشان می‌دهد که شاگرد موظف به تبعیت و اجرای حرکات است. ناگهان اوستا از غفلت شاگرد استفاده می‌کند و کلاه سرگروه را برمی‌دارد و سریعاً به طرف گروه خود می‌رود. اگر شاگرد نتواند قبل از رسیدن اوستا به گروه خود او را لمس کند، گروه مقابل ۱ امتیاز می‌گیرد. ولی اگر شاگرد بتواند بین راه اوستا را با دست لمس کند، باید سریعاً خود را به گروهش برساند که اگر موفق شود، تیمش یک امتیاز کسب می‌کند. در صورت گرفتن امتیاز، مربی (داور) به گروه برنده یک دستمال رنگی به نشانه یک امتیاز می‌دهد. در بعضی موارد ممکن است اوستا و شاگرد چندین بار به تعقیب و گریز یکدیگر بپردازند. (مربی در طی بازی می‌تواند یک شماره را چندین بار صدا بزند)

در پایان، گروهی که سریع‌تر امتیازاتش به عدد

۵ برسد، برنده بازی خواهد شد

(البته بسته به زمان بازی

امتیاز می‌تواند ۶ یا ۴ باشد)

و گروه بازنده می‌بایست گروه

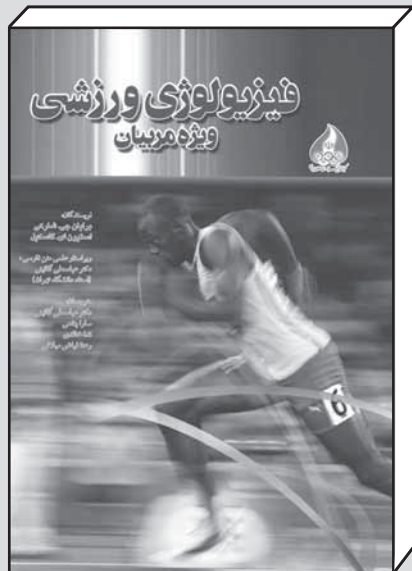


بازی محلی استان خوزستان

مصطفی سواری

دبیر تربیت بدنی شهرستان ایذه

فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان



نویسندگان: برایان جی، شارکی،

استیوان ای، گاسکیل

ترجمه دکتر عباسعلی گائینی، سارا پناهی،

ندا خالدی، رعنا فیاض میلانی

گردآوری: ناهید کریمی

کتاب فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان، ترجمه کتاب «Sport Physiology for Coaches» است. مؤسسه معتبر «هیومن کینتیکز» که ناشر کتاب‌های وزین علوم ورزشی است، این کتاب را در سال ۲۰۰۶ میلادی منتشر کرد. نویسندگان آن عبارتند از: استیوان ای، گاسکیل، برایان جی و شارکی که از پژوهشگران، مربیان و فیزیولوژیست‌های موفق دنیای ورزش هستند. شارکی، بیشتر از ۴۰ سال تجربه پژوهشگری، تدریس، نویسندگی و مشاوره در فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان دارد. هم‌چنین، مدیر آزمایشگاه عملکرد انسانی در دانشگاه مونتانا، رئیس کالج آمریکایی پزشکی ورزشی، مشاور سازمان جنگلبانی ایالات متحده در امور آمادگی، تن‌درستی و ظرفیت نیز بوده است.

شارکی با گاسکیل در دانشگاه مونتانا آشنا شد. شارکی در دپارتمان بهداشت و عملکرد انسانی در این دانشگاه کار می‌کند. او هم‌چنین، سرمربیگری تیم اسکی نوردیک و تیم‌های اسکی صحرانوردی ایالات متحده را برعهده دارد. ضمناً مدیر برنامه‌های آموزش مربیان اسکی نیز هست. فدراسیون اسکی آمریکا وی را پس از سه دوره مربیگری تیم اسکی ایالات متحده در بازی‌های المپیک و تمرین ۲۰ نفر از اسکی‌بازان این بازی‌ها زیر نظر ایشان، در سال ۱۹۹۲، به عنوان مربی سال اسکی صحرانوردی ایالات

برنده را تشویق کند. سپس به سمت تیم برنده برود و با آن‌ها دست بدهند.

شرکت‌کنندگان شامل ۱۲ نفر هستند و به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. هر گروه در دو صف به فاصله منظم کنار هم شروع به حرکات منظم و ریتمیک محلی می‌کنند و به زمین بازی وارد می‌شوند که در واقع با این رقص محلی برای بازی گرم می‌شوند. پس از رقص محلی (گرم کردن)، هر دو گروه به فاصله تقریبی حدود ۱۰ متر از یکدیگر قرار می‌گیرند. بعد از استقرار، داور به هر کدام از بازیکنان یک شماره (۱ تا ۶) می‌دهد. و سرگروه‌های هر گروه (تیم) موظفند که کلاه و دستمال بازیکنان خود را جمع‌آوری کنند و تعدادی کلاه را در انتهای زمین خود قرار بدهند و دو کلاه را در مرکز زمین به همراه دستمال‌های گروه خود کنار داور بگذارند. پس از آن، بازیکنان به رقص ادامه می‌دهند و منتظر می‌مانند تا داور یک شماره را اعلام کند (مثلاً شماره ۲).

کلاه‌ها در قطر زمین قرار داده می‌شوند.

پس از اعلام شماره بازیکنان (مثلاً شماره ۳)، این بازیکنان باید سریع قطر زمین خود را بدون کلاه را لمس کنند و به مرکز زمین برگردند. در این هنگام، داور شخصی را که زودتر به کلاه رسیده است را اوستا (استاد) اعلام می‌کند و شخص دیگر را شاگرد که باید تابع استاد باشد.

پس از مشخص شدن اوستا توسط داور (در این بازی، بازیکن سبز رنگ (اوستا) است). اوستا چند حرکت ورزشی را اجرا می‌کند که شاگرد موظف به تبعیت از وی است.

پس از اجرای حرکات ورزشی توسط استاد، استاد (اوستا) از غفلت شاگرد استفاده می‌کند و کلاه گروه خود را برمی‌دارد و سریعاً به طرف گروه خود می‌دود، که اگر شاگرد نتواند قبل از رسیدن اوستا به گروه خود او را لمس کند، گروه مقابل ۱ (یک) امتیاز می‌گیرد، ولی اگر شاگرد بتواند در بین راه اوستا را با دست لمس کند، باید سریعاً خود را به گروهش برساند که در صورت موفقیت، تیمش یک امتیاز کسب می‌کند.

در صورت گرفتن امتیاز، مربی به گروه برنده یک دستمال رنگی به نشانه یک امتیاز می‌دهد که بازیکن برنده این دستمال را به گروه خود می‌رساند. (مربی در طی بازی می‌تواند یک شماره را چند مرتبه صدا بزند).

در پایان نیز گروهی که زودتر به امتیاز ۵ برسد، (البته با توجه به زمان بازی ممکن است این امتیاز کم یا زیاد شود) برنده بازی خواهد شد و گروه بازنده باید گروه برنده را تشویق کنند و به سمت آن‌ها بروند و با آن‌ها دست بدهند.



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: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

متحدہ برگزید. او بیشتر از ۲۰۰ مقاله درباره اسکی صحرانوردی منتشر و شش نوار ویدیویی آموزشی نیز در زمینه اسکی تولید کرده است. شارکی و گاسکیل با همکاری یکدیگر، در آزمایشگاه عملکرد انسانی در دانشگاه مونتانا، پژوهش‌ها و فعالیت‌های زیادی انجام داده‌اند.

برایان هماهنگ‌کننده انجمن طب ورزشی نوردیک تیم اسکی امریکا بود و بین دانشمندان علوم ورزشی، رابط مربیان و ورزشکاران تیم نام گرفت. استیو هم که دکترای فیزیولوژی ورزشی دارد، همزمان، مربی تیم اسکی امریکا بود. این دو همچنین هنگام کار در دانشگاه مونتانا، همکاری خود را در آزمایشگاه عملکرد انسانی آغاز کردند. لذا این کتاب تجربیات مربیان و ورزشکاران موفق، همراه با آخرین تحقیقات در حوزه فیزیولوژی ورزشی است که خطوط راهنمایی کاربردی را برای مربیان حال و آینده تأمین می‌کند.

نویسندگان کتاب در بخشی از مقدمه آن آورده‌اند: ویژگی منحصر به فرد این کتاب عبارت است از تکنیک‌های میدانی سنجش آمادگی انرژی و عضلانی ورزشکاران، و سیستم ساده‌ای برای کنترل شدت تمرین با مناطق تمرینی مشخص که طراحی شده‌اند تا نتایج مؤثری از تمرین به دست آید.

این کتاب جزو کتاب‌های درسی سطح نقره‌ای برنامه آموزش مربیان امریکاست. برنامه آموزشی سطح نقره‌ای برنامه آمریکایی آموزش ورزش، سلسله کتاب‌هایی است که با رویکردی کاربردی، مربیان و دانشجویان را برای عملکرد ورزشی آماده می‌کند. این برنامه با قابل فهم و کاربردی کردن علوم ورزشی، نیاز دانشجویان دوره کارشناسی را که دنبال راه‌هایی هستند تا آنچه را در کلاس آموخته‌اند، در زمین بازی به عنوان مربی به کار گیرند، تأمین می‌کند. دانشجویان در این سلسله کتاب‌ها با اطلاعات و مثال‌هایی آشنا می‌شوند که به آسانی می‌توان آن‌ها را در میدان‌های ورزشی به کار بست. برای اطلاع از سطح مربیگری در آمریکا، می‌توانید به وبگاه www.ASEP.com مراجعه کنید.

کتاب مذکور به مربیان ورزشی توصیه می‌کند که با نگاه کاربردی به فیزیولوژی ورزشی، عملکرد ورزشی ورزشکاران خود را ارزیابی و پالایش کنند و افزایش و گسترش دهند.

در جایی از کتاب می‌خوانیم: شما در مقام مربی، اهمیت آمادگی جسمانی در ورزش را می‌دانید، اما نمی‌دانید چگونه ورزشکاران خود را تمرین دهید تا بهترین اجرا را به نمایش بگذارند. ورزش شامل آمادگی و عملکرد ورزشی یا اجرایی است؛ ۹۹ درصد آمادگی و ۱ درصد اجرا. این کتاب نه تنها ضروریات تمرین آمادگی عضلانی و انرژی، بلکه روش‌های ارزیابی، کاربرگ‌ها، و طرح‌های تمرینی را مطرح می‌کند تا جلسات تمرینی مؤثر باشد.

یکی دیگر از ویژگی‌های این کتاب طرح برنامه‌های ساده‌ای از ورزش‌های مهارتی، توانی، استقامت توانی، تناوبی و فعالیت هوازی است تا شما را در گسترش برنامه تمرینی ویژه ورزشستان کمک کند. با خواندن کتاب فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان، اصول افزایش آمادگی عضلانی و انرژی، تفاوت‌های بین مباحث جعلی و علمی، و نحوه جمع‌آوری آخرین فنون و مفاهیم حاصل از کارهای علمی و تجربه مربیان زنده را فرا خواهید گرفت. سر آخر، رویکردی نظام‌مند و طرح تمرینی یکپارچه‌ای را برای بهبود آمادگی انرژی و عضلانی ورزشکاران خود به دست خواهید آورد. با کتاب حاضر درمی‌یابید که دانش فیزیولوژی ورزشی و تمرین چگونه می‌تواند در موفقیت ورزشکارانتان مؤثر باشد تا از مربی بودن خود لذت ببرید.



برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه‌دارید).

◆ نام مجلات در خواستی:

.....
.....

◆ نام و نام خانوادگی:

.....

◆ تاریخ تولد:

◆ میزان تحصیلات:

◆ تلفن:

◆ نشانی کامل پستی:

.....

◆ استان:

◆ شهرستان:

◆ خیابان:

◆ شماره فیش:

◆ مبلغ پرداختی:

◆ شماره پستی:

.....

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

امضا:

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

◆ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

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

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

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

ترجمه کتاب حاضر که انتشارات کمیته ملی المپیک کشورمان آن را منتشر کرده است، شامل چهار بخش و ۱۲ فصل است. این ترجمه بدین دلیل انجام شد که نخست، ضرورت آن برای شورای آموزش، پژوهش، و کتاب کمیته ملی المپیک مسجل شد و دوم، لازم است مربیانی که در هر سطح با ورزشکاران کار می‌کنند، باید با محتوای کاربردی آن آشنا باشند. نحوه نگارش این کتاب، کاربرد آن را آسان تر کرده است. اهداف آموزشی در آغاز هر فصل معرفی می‌شوند. واژه‌های کلیدی، در انتهای بیشتر فصل‌ها فهرست شده‌اند و به مربیان و دانشجویان یادآوری می‌کنند که این‌ها لغات لازمی‌اند که باید از آن‌ها مطلع بود. سؤال‌هایی که در انتهای هر فصل مرور می‌شوند، به مربیان و دانشجویان اجازه می‌دهند که اطلاعات خود را از محتوای فصل بسنجند و با پاسخ آن‌ها در انتهای کتاب آمده است، کنترل کنند. نحوه کاربرد اطلاعات در شرایط واقعی، با عنوان «تمرینات عملی»، پس از سؤالات ضروری آمده‌اند.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است از رهگذر نشر علوم ورزشی، برای افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیشتری احساس می‌شود، گام بردارد.

دبیر کل محترم کمیته، در مقدمه این کتاب آورده است: «اگر انسان را شمع محفل آفرینش بدانیم، بدون تردید مربی، گوهر و مرکز ثقل همه فعالیت‌های ورزشی، اعم از بهداشتی و قهرمانی است. تحقق رویاهای ورزشکاران و بخصوص نوجوانان و جوانان ورزشکار، به توانایی‌های مربیان شایسته بستگی دارد.»

اگر ما نیز معتقد باشیم که باید در برنامه‌های آموزش مربیگری در کشورمان تجدیدنظر شود و آموزش‌های کلاسیک را به صورت طبقه‌بندی شده به مربیان عرضه کنیم، این کتاب منبعی بسیار مفید و کاربردی خواهد بود. در این کتاب می‌آموزیم، چگونه برنامه‌های آموزشی خود را برای ورزشکارانمان به صورت بسته آموزشی و آزمون‌های دقیق قبل از شروع به کار مربیگری و در قالب کلینیک‌های آموزشی، ارائه دهیم. و خواهیم دید که به این ترتیب، ورزشکاران ما سریع‌تر به موفقیت دست می‌یابند و مربیان نیز از کار خود لذت می‌برند.

این کتاب را دانشجویان برجسته دوره دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران ترجمه کرده‌اند و دکتر گائینی، استاد دانشگاه تهران در رشته فیزیولوژی ورزشی، مؤلف و مترجم کتاب‌های بسیاری در علم ورزش، ویرایش علمی آن را به عهده گرفته‌اند. به حق، ایشان تلاش بسیاری کرده تا قلم و سبک‌های ترجمه یکنواخت شود و در ترجمه واژه‌ها در فصل‌های گوناگون اختلافی نباشد. البته ایشان در مقدمه، خواستار و پذیرای هرگونه تذکر و اعلام نقص‌های احتمالی از اصحاب علم و خوانندگان محترم شده‌اند.

امیدواریم این کتاب در موفقیت شما سهمی داشته باشد و مهم‌تر از آن، در فهم و لذت‌بردن شما از ورزش و مربیگری مؤثر باشد.