

آموزش تربیت بدنی

۴۹

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر علیرضا رضانی،
دکتر هایده صیرفی، سید امیر حسینی،
دکتر جواد آرمون، جمشید رضانی،
دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی
ویراستار: سربه محمدنژاد
طراح گرافیک: نوید اندرودی

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره چهاردهم شمارة ۲ زمستان ۱۳۹۲
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پيام نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

سرمقاله ۲ /

میزگرد «درس ورزش، بستر مناسبی برای آموزش مهارت های زندگی است» / نصرالله دادار / ۴

حالا درست بدو / مترجم: ابراهیم در تاج / ۱۳

آموزش فعالیت بدنی و تأمین کننده های سلامتی / دکتر علیرضا رضانی، دکتر عباس نظریان مادوانی / ۱۸

گذر از روش ها به الگوهای تدریس درس تربیت بدنی / دکتر جواد آرمون / ۲۲

عصر تربیت بدنی در راه است (گفت و گو با دکتر مجید کاشف) / سمانه آزاد / ۲۸

عشق به ورزش یا عشق به فوتبال / مصطفی سواری / ۳۴

ورزش در آینه تصویر / محمد ابراهیم رزاقی، فریده ایزدی، مجتبی مولائی، جمیله رزاقی / ۳۶

چرخه قاعدگی و فعالیت ورزشی / راحیل، رکسانا و رامینا آتشگاهیان / ۴۱

گشت و گذار در ورزشگاه تختی منطقه ۵ تهران / محمدصادق دهنادی / ۴۷

داستان توپ گرد / علیرضا کاشف / ۵۰

حرکت، بازی، ورزش / دکتر محسن حلاجی / ۵۲

بهبود کیفیت / مترجم: معصومه بقایان و سوده روشنی / ۵۵

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۳

پيام گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ | مدیر مسئول: 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: ۷۵۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
- * مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- * شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- * نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * بی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- * مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.



کوی و بازار غم‌آلوده و سرد
شادی و همه‌همه را برده ز یاد
آنچه بر هم زن این خاموشی است
خشم بوران بود و ناله باد

باید از سردی و سختی زمستان گذشت و پا به عرصه بهار
نهاد و این همان طبیعت انسانی است که اگر هوس پا بیرون
نهادن از درون شرمسار خود نکند، روح پرسیلابتی را در خود
نمی‌پروراند. کسانی صدای ترنم باران بهاری را خواهند شنید که
وزش باد و بوران زمستانی را پشت‌سر گذارند. به قولی:

این بوی روح‌پرور از آن کوی دلبر است
وین آب زندگانی از آن حوض کوثر است
بوی بهشت می‌گذرد یا نسیم دوست
یا کاروان صبح که گیتی معطر است

در تابستان، ملت بزرگ ایران دگردیسی دیگری را پشت‌سر
گذاشت و دولتی را جایگزین دولتی دیگر کرد و این؛ یعنی
افزایش امید به آینده بهتر؛ چنان‌که رئیس‌جمهور جدید، دولت
خود را دولت تدبیر و امید خواند. و بیشترین امید این مرز و بوم،
توجه درست به آموزش و پرورش که سازنده بنیادهای اساسی
است، می‌باشد. ساختن نسل آینده‌ساز- در کنار خانواده- وظیفه
این نهاد مؤثر است. فراز و نشیب این سازمان با بالا و پایین رفتن
ارزش‌ها در جامعه همراه است. بنابراین، اگر نهاد آموزش و پرورش
نسلی تربیت کند که مجهز به توان و روحیه خدمت باشد، جامعه
آینده از این خدمات به‌نحوی برخوردار می‌شود که آسیب‌ها و
ناهنجاری‌های اجتماعی در آن به حداقل می‌رسد و در صورت
رخداد حوادث احتمالی، پیامدهای آن زودتر به کنترل درمی‌آید.
از مهم‌ترین مشخصه‌های یک آموزش و پرورش پویا،
برنامه‌ریزی جامعی است که در آن دانش‌آموز تک‌بعدی پرورش
نیابد و توانایی‌های او فقط در یک زمینه گسترش نیابد. از
زمانی که بزرگانی مثل افلاطون و ارسطو- در زمان‌های دور- و
سایرین مثل ژان ژاک روسو و پیازه در عصر نو- آموزش و پرورش
را توصیف کرده‌اند، مهم‌ترین بعد آموزش و پرورش را پویایی
آن برشمرده‌اند. مدینه فاضله‌ای که همگان در طرح و نظریه
خود- از آموزش و پرورش تصویر کرده‌اند، جامعیت آموزشی و
در کنار هم چیدن هدف‌های شناختی، عاطفی و بدنی- در
کنار هم- مدنظرشان بوده است. تاریخ آموزش و پرورش سراسر
پر از اندیشه‌های رنگارنگی است که برای جامعه عمل پوشاندن
به این هدف‌ها، توصیه‌های راهبردی دارد و باز همان تاریخ
نشان می‌دهد برای کمی‌سازی هدف‌های شناختی، عاطفی و
بدنی و تلفیق آن‌ها در کنار یکدیگر- به‌گونه‌ای که رشد یکی با
آهنگ کند رشد دیگری همراه نباشد- با مشکلات زیادی روبه‌رو
بوده است. با این همه، تاریخ معاصر آموزش و پرورش، با انجام

ورزش دانش‌آموزی، تدبیر و امید

در فصلی هستیم که بساط رقص گل‌ریزان و برگ‌ریزان
پاییزی به انتها رسیده و نوبت رقص دانه‌های سفید برف شده
است که با خود سپیدی را جامه شهر می‌کنند و زمان بیشتری
به نیمه دوم شبانه‌روز؛ یعنی شب داده می‌شود. نوبت اکنون
از آن فصلی است که کودکان در آن شادی‌های زندگی را با
سر خوردن در لایه‌لایه برفی می‌جویند که روح جاودانگی و
سرزندگی را برایشان به ارمغان می‌آورد. اما برای بزرگسالان،
پر از خاطراتی است که در کنار آتش جان‌نواز، عشق به زندگی
را برای آنان از نو بازسازی می‌کند و گاه‌گاهی زمزمه می‌کنند:

زمستان را بود شب‌های دلکش
کنار دوستان پاک و بی‌غش
صدای ضرب باران پشت شیشه
نواي گرم یاران پای آتش

در فصلی هستیم که بعضی درختان، تن خود را از انبوه
برگ‌های سبز تابستانی زده‌اند و در آرامشی‌اند که برای احیای
مجددشان در بهار در پیش‌رو ضروری است. در فصلی هستیم
که آب پشت در پشت به عمیق‌ترین حفره‌های زیرزمینی
سرازیر می‌شود تا در فردایی که طبیعت زنده می‌شود، از حیات
پایان‌ناپذیر پشتیبانی کند. با این همه، فراموش نکنیم در فصلی
هستیم که گاه ناله‌های باد به زوزه‌های گزنده‌ای تبدیل می‌شود
که خواب خوش شبانه را از چشم می‌رباید و سردی شبانه‌گام
تا استخوان نفوذ می‌کند و غمناکی هم‌نشین دل‌هایی می‌شود
که خود چنین نمی‌خواستند و یا با سختی به انتظار می‌مانند تا
طلوع خورشیدی هر چند ناتوان را صبح هنگام در آغوش بگیرند.
برای اینان، زمستان چنین است:

برف می‌بارد و شب تاریک است
ماه پنهان شده در زیر نقاب
کوچه‌ای خلوت و غمناک و خموش
شهر پرغله رفته است به خواب

آزمایش‌های فراوان میدانی و آزمایشگاهی، راهبردهای نوینی را در دستیابی به هدف‌های آموزشی و پرورشی ارائه داد که در گذشته بیشتر جنبه نظریه داشت و در مقابل موافقان، گاهی مخالفان نیز نظریه‌آرایی می‌کردند و آموزه‌های آن‌ها را به چالش می‌کشیدند. از راهبردهای عصر جدید آموزش و پرورش که قابل کتمان نبود و علم آن را به اثبات رساند و جزو نظریه‌های اصلی روشنفکران دوره‌های گوناگون آموزش و پرورش در گذشته نیز به‌شمار می‌رفت، تربیت از راه بدن است که در تاریخ معاصر، تربیت‌بدنی نام گرفت و با شروع قرن نوزدهم جزء انفکاک‌ناپذیر آموزش و پرورش شد. ولی، هنوز درباره روش‌های رسیدن به اصل ضروری هدف‌های تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش همسویی کاملی دیده نمی‌شود. نمونه‌های بارزی از این عدم هم‌سویی‌ها را دست‌کم در سه دهه اخیر در آموزش و پرورش کشورمان می‌توان دید. برای گسترش عامل یا پدیده‌ای در نظام‌های اداری، طراحی یک سازمان کارآمد از ابتدایی‌ترین اقدامات به‌شمار می‌رود که این ساختار تشکیلاتی درباره ورزش دانش‌آموزی در این سه دهه نوسانات زیادی داشته است. این بالا و پایین شدن‌ها در بخش ستاد، به فاصله‌ای کوتاه یا کمی بعدتر، آثار خود را بر عملیات اجرایی تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی در بخش صف به‌جا گذاشته است. چه می‌شود کرد تا با تغییر دولت‌ها و به‌تبع تغییرات احتمالی در کل نهاد آموزش و پرورش، ساختار ورزش دانش‌آموزی در جایگاه صحیح خود قرار گیرد و تغییر نکند. جامعیت آموزش و پرورش - مدنظر فلاسفه دیروز و نظریه‌پردازان آموزش و پرورش نوین - با این تغییرات مغایرت دارد، ولی این به‌معنای مخالفت با نوآوری‌ها در آموزش و پرورش نیست. تحول، نوآوری و تازه‌سازی از اصول قطعی آموزش و پرورش و محصول تجربه‌ها و آزمایش‌هایی است که درباره آموزش و پرورش انجام می‌شود، ولی سؤال این است چه تحقیقاتی و نتایج احتمالی آن‌ها باعث می‌شود که در یک دولت، متولی ستاد وصف ورزش دانش‌آموزی در یک دوره زمانی مشخص دگرگون شود؟ از موارد دیگر، اهتمام به کتاب درس دانش‌آموزی برای درس تربیت‌بدنی در مدارس است. در دوره‌ای تب تولید کتاب درسی چنان فراگیر می‌شود که قبل از برنامه‌ریزی جامع، اقدامات اجرایی آن شروع می‌شود و به فاصله کوتاهی دیدگاه دیگری پدیدار می‌شود که از بن‌مایه با تولید کتاب درسی تربیت‌بدنی برای دانش‌آموزان مخالف است. در اینجا نیز سؤال این است، این افراط و تفریط را چگونه می‌شود کنترل کرد؟

با گذر از این یادآوری‌های ناخوشایند، واقعاً تدارک دولت تدبیر برای آموزش و پرورش در کلان و درمورد ورزش دانش‌آموزی در جزء چیست؟ بدون تردید از محورهای بحث در دو دهه اخیر که به‌نوعی با راهبردها و هدف‌های ورزش

دانش‌آموزی ارتباط تنگاتنگی دارد، وجود پدیده چاقی و اضافی وزن و شیوع گسترده آن - بنا بر شواهد و آمار متقن - در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی است. این موضوع، از دسته موضوعات حادث و تحمیلی است که موضوعیت آن برای جامعه و به‌تبع آن برای آموزش و پرورش از موضوعات نو است و جامعه در کل و آموزش و پرورش به‌طور خاص و ورزش دانش‌آموزی به‌ویژه باید بدان وارد شود و برای مهار آن برنامه‌ریزی کند، به‌گونه‌ای که اجرای برنامه‌های تلاش‌های دیگر سازمان‌های مرتبط را تکمیل کند. این وظیفه از جمله وظایف نهاد آموزش و پرورش است که بدون همکاری مؤثر نهاد خانواده و سایر نهادهای مسئول دیگر، ره به جایی نخواهد برد. هدف از یادآوری این مطالب، تعیین تکلیف برای دولت تدبیر و امید در حوزه ورزش دانش‌آموزی نیست. بلکه برای آن است که چرخ ورزش بتواند در این حوزه بیش از گذشته روان به حرکت درآید، ذکر این مسائل فقط دغدغه‌هایی است که باید بدان نگرست و برای آن‌ها تدبیر کرد.

خوشبختانه، گسترش دانش روز درباره مسائل تربیت‌بدنی و دسترسی به نیروهای تحصیل‌کرده در حوزه تربیت‌بدنی، فرصتی است که دولت تدبیر و امید می‌تواند از آن حداکثر بهره را ببرد. بدین ترتیب، اولاً می‌تواند مبانی نظری تربیت‌بدنی را با این پشتوانه علمی تقویت کند تا نگرش‌ها و بینش‌ها نسبت به این موضوع پایدار شود و بیش از همه نهاد خانواده را بدان حساس کند. سپس با برنامه‌ریزی جامع، امور اجرایی درس تربیت‌بدنی در مدارس را به عهده کسائی واگذار کند که با مجهز بودن به دانش روز، انتظارات جدید از درس تربیت‌بدنی را در زمان امروز جامعه عمل ببوشانند.

نگارنده این سطور، فراتر از سه دهه است که راهبردی دقیق و روشن را برای ورزش دانش‌آموزی می‌جوید و با وجود دیدن کم و زیاده‌ها در این حوزه، همیشه آرزویش رسیدن به نقطه امیدی بوده که آفت نبیند. اکنون با استقرار دولت تدبیر و امید - هرچند در گذشته هیچ‌گاه شرایط را سیاه، و حتی خاکستری، ندیده است ولی امید خود به آینده را در این شعر اهلی شیرازی می‌جوید:

خوش باش که روزی گل امید برآید
روشن شود این ظلمت و خورشید برآید
بی‌نور نماند شب تاریک کس آخر
گر مه نبود صبر که ناهید برآید
از غیر مجو فیض محبت که محال است
وین میوه محال است که از بید برآید
نومید مشو «اهلی» از ایام که آخر
مقصود شود حاصل و امید برآید

سردبیر

به‌منظور طرح این موضوع (نقش درس ورزش در ارتقای سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان) و کسب و ارائه نظر علمی و کارشناسی متخصصان در این زمینه، میزگردی با حضور تعدادی از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، متخصصان و کارشناسان علوم تربیتی و تربیت‌بدنی برگزار کرده است که گزارش آن را در ادامه تقدیم مخاطبان ارزشمند و گران‌قدر مجله می‌کنیم.

* اسامی متخصصان و کارشناسان حاضر در میزگرد

- دکتر محسن ایمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت‌مدرس در رشته مشاوره و علوم تربیتی
- دکتر سیداحمد زرهانی، معاون پرورشی اسبق وزارت آموزش و پرورش و قائم‌مقام دانشگاه مذاهب اسلامی
- رضا عموزاده خلیلی، مدیرکل اسبق تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش

«آموزش مهارت‌های زندگی» و ارتقای سطح آن در زندگی دانش‌آموزان، یکی از اهداف مهم سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی است که مورد توجه جدی برنامه‌ریزان و مدیران عالی و ارشد آموزش و پرورش کشور قرار دارد. اما مهارت‌های زندگی چیست و چگونه می‌توان آن را به دانش‌آموزان یاد داد و در زندگی آن‌ها ارتقا داد؟

به گفته برخی از متخصصان، درس ورزش و تربیت‌بدنی به‌صورت ذاتی و فی‌نفسه می‌تواند عامل ارتقای سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان باشد؛ اما عده دیگری از متخصصان، در کنار درس ورزش، وجود مربیان و معلمان متخصص و متعهد، فضای مناسب و امکانات لازم را برای ارتقای سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ضروری می‌دانند.

فصل‌نامه رشد آموزش تربیت‌بدنی

درس ورزش، بستر مناسبی برای آموزش مهارت‌های زندگی است

متخصصان و کارشناسان در میزگرد مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی تأکید کردند

نصرالله دادار



- فتح الله مسیعی، فوق لیسانس تربیت بدنی و مدیر آموزش المپیک

- دکتر سیدامیر حسینی، دبیر کل فدراسیون بین المللی ورزش های زورخانه ای

- دکتر عباسعلی گائینی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران و سردبیر فصل نامه رشد آموزش تربیت بدنی

■ نقش درس تربیت بدنی در ارتقای سطح مهارت های زندگی دانش آموزان چیست؟

دکتر سیدامیر حسینی در آغاز این میزگرد ضمن تشریح اهداف برگزاری این نشست گفت: در این میزگرد ما می خواهیم به این موضوع بپردازیم که مهارت های زندگی چیست و آیا درس ورزش یا تربیت بدنی می تواند در آموزش و ارتقای سطح مهارت های زندگی دانش آموزان مؤثر واقع شود؟ چگونه و چگونه؟ بنابراین از اساتید محترم می خواهیم که دیدگاه ها و نظرات خود را حول این بحث ارائه بفرمایند.

■ مهارت های اجتماعی زیرمجموعه مهارت های زندگی است

دکتر محسن ایمانی دیدگاه های خود را پیرامون این موضوع این گونه بیان کرد و گفت:

ذیل بحث مهارت های زندگی، مهارت های اجتماعی نیز مطرح می شود. باید افراد برخی مهارت ها را بیاموزند که در زندگی خود بتوانند از کارآمدی خاصی بهره مند شوند. ورزش می تواند به این کارآمدی کمک کند و توان فرد را در مهارت های فردی و اجتماعی افزایش دهد. یک بعد ورزش ارتباط است که در کلاس های ورزشی توسط معلم شکل می گیرد. در ورزش های اجتماعی افراد مجبورند با هم تعامل داشته باشند که در فوتبال یا والیبال این تعامل را می توان دید. اگر این تعامل و همکاری نباشد، یک تیم نمی تواند به موفقیت برسد. این همکاری در یک فضای ورزشی به روشنی دیده می شود. در فوتبال فرد برنده نمی شود، یک تیم برنده می شود. این همکاری عامل موفقیت افراد است که ورزش آن ها را به سمت همکاری بیشتر سوق داده است. جایی که همکاری نیست شکست تیم اتفاق می افتد.

■ ورزش عامل رشد سازگاری بچه هاست

دکتر ایمانی در ادامه صحبت های خود افزود: سازگاری یکی از مهارت های مهم زندگی است. اگر بخواهیم در یک فعالیت ورزشی اجتماعی به موفقیت برسیم، باید بین افراد مجموعه سازگاری ایجاد شود. سازگاری وقتی ایجاد می شود که روابط دو فرد یا دو گروه به گونه ای شکل بگیرد که رضایت طرفین را فراهم کند. افراد سازگار با هم در یک تیم می توانند

به هم افزایی برسند. ولی اگر تصادم و اصطکاک و درگیری وجود داشته باشد، تیم نمی تواند خوب هدایت شود. اصولاً افراد ناسازگار نمی توانند خیلی به موفقیت های اجتماعی دست پیدا کنند. این یک واقعیت مهم اجتماعی است که در ورزش جمعی باید به افراد بیاموزیم. این ها نکات و تجربیاتی است که خارج از محیط های ورزشی هم به کار می آیند. در مدرسه، جامعه و اداره، ما نیازمند سازگاری با محیط و همکاری با گروه هستیم. آنجا که فرد بخواهد سازگار عمل کند لازمه اش تبعیت از قوانین اجتماعی است. افراد غیراجتماعی که نمی توانند از قوانین تبعیت کنند در جامعه ورزشی هم مشکلاتی را به وجود خواهند آورد. افرادی با بهداشت روانی خوب می توانند این قوانین و سازگاری را خوب بیاموزند که ثمره آن موفقیت در اجتماع و محیط های ورزشی است. باید در مسیر ورزش متعادل رفتار کرد. با فعالیت های ورزشی دانش آموزی می توان تا حدود زیادی به مهارت هایی که برای موفقیت در زمینه فردی و اجتماعی لازم است، دسترسی پیدا کرد.

■ ورزش عامل رشد اعتماد به نفس و خودباوری

رضا عموزاده خلیلی یکی دیگر از کارشناسان این نشست بود که با بیان این نکته که ورزش می تواند به تقویت و توسعه مهارت های زندگی دانش آموزان کمک کند، گفت: در ورزش های گروهی و ورزش های انفرادی، تقویت قوای جسمانی و مهارت های ورزشی اهمیت خاص خود را دارد اما با وجود این، در ورزش انفرادی اعتماد به نفس و خودباوری از مواردی است که باید در هر فردی بارور شود، تا برای ورود به عرصه اجتماع، او را به فردی توانمند و متعادل تر تبدیل کند. در ورزش های اجتماعی یک رشته خصوصیات و خصلت هایی در افراد ایجاد می شود که بسیار برای ورود او به اجتماع و کسب تجربه اجتماعی مهم است. در فوتبال، به عنوان یک ورزش گسترش یافته با هواداران و طرفداران بسیار که بیشترین بازیکن را در خود دارد، شرایط سخت تری حاکم است و نیازمند روحیه همکاری بیشتری است. برای گنجاندن بازی فوتبال و فوتسال در ورزش های دانش آموزی، بحث های کارشناسی زیادی شده است. در تماشای بازی بچه ها، من «اجتماع واقعی» را در زمین فوتبال می بینم. یک جامعه کوچکی که افراد در آن با هم فعالیت، همکاری و ارتباط برقرار می کنند. در فوتبال، دانش آموز روحیه تعاون، همبستگی، یاری کردن و در نظر گرفتن حقوق دیگران را یاد می گیرد. در این بازی، با نمادی از یک اجتماع بزرگ، شما می توانید آزادی هایی را در زمین بازی داشته باشید. تا جایی آزادی دارید که به هم بازی و حریف خود آسیبی نزنید. به عبارتی اجرای قوانین به طور ملموس در فوتبال اجرا می شود. چگونه حرکت کردن، همکاری با دیگران، به دست آوردن موفقیت

و خطرات احتمالی در زندگی است. مهارت‌های زندگی در ایجاد ارتباط مفید و سازنده و سازگار با امور مختلف می‌تواند تعبیر شود. پرورش این مهارت‌ها می‌تواند «قدرت نه گفتن» را به بچه‌ها بیاموزد. ما با یک رشته ناهنجاری‌های اجتماعی روبه‌رو هستیم که ریشه آن‌ها در نداشتن مهارت بچه‌ها در «نه گفتن» است. مسئله‌ای که مشکلات بسیاری را برای افراد به‌دنبال خواهد آورد. مهارت‌های زندگی نوعی از توانایی است که به ما کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف زندگی به‌خصوص موقعیت‌های پرخطر به‌طور صحیح برخورد کنیم. این مهارت‌ها شامل توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری صحیح، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، ارتباط‌گیری مؤثر، خودآگاهی، مقابله با هیجان و مقابله با فشارهای روانی است. سؤال اساسی می‌گردد این است که «درس ورزش چگونه می‌تواند به توسعه این مهارت‌ها کمک کند و نقش مربیان ورزش در این راستا چیست؟».

■ ورزش بالقوه می‌تواند به اکتساب مهارت‌های زندگی کمک کند

فتح‌الله مسیبی دیدگاه خود را پیرامون نقش درس ورزش در ارتقای مهارت‌های زندگی این‌گونه بیان کرد: «کلمه تربیت‌بدنی حاوی دو واژه تربیت و بدنی است. بعضی‌ها فکر می‌کنند تربیت‌بدنی به معنی تربیت بدن است. اما واقعیت این است که فیزیولوژی تربیت‌بدنی، به‌معنای تربیت از طریق بدن است. بنابراین ورزش برای تربیت همه‌جانبه افراد، بالقوه ابزار بسیار خوبی است. بالقوه است زیرا می‌تواند مضر هم باشد. تربیت‌بدنی برحسب چگونه عرضه شدن، فضا، مربی و سطح دانش مربی می‌تواند به اکتساب مهارت‌های زندگی کمک کند. نکته اول؛ نحوه عرضه درس تربیت‌بدنی در مدارس است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش به‌تهایی سبب رشد اخلاقی نمی‌شود. این سخن منسوب به فردوسی که «ز نیرو بود مرد را راستی» همیشه درست نیست. اینکه آن نیرو را چگونه و در چه فضایی به‌دست بیاورید مهم است. نیرو همیشه راستی نمی‌آورد، می‌تواند کژی بیاورد. در یک تحقیق، دو دسته آدم در شرایط مساوی از لحاظ بدنی (که به یک دسته قبل و بعد از ورزش آموزه‌های اخلاقی می‌دادند و دسته دیگر صرفاً ورزش می‌کردند) با هم مقایسه شدند. معلوم شد که تمایل به تبهکاری در افرادی که آموزه‌های اخلاقی می‌گرفتند، کمتر و در گروهی که صرفاً به ورزش می‌پرداختند، بیشتر بوده است. در ورزش‌های شرقی آموزه‌های اخلاقی وجود دارد. ورزش باستانی ما هم آمیخته با آموزه‌های اخلاقی و مذهبی است، اگر این آموزه‌ها را از آن بگیریم ورزش باستانی هم می‌تواند به ورزشی تبدیل شود که از آن افراد مختلفی بیرون بیاید. من به‌عنوان اولین بحث پایه تأکید می‌کنم که در تربیت از راه

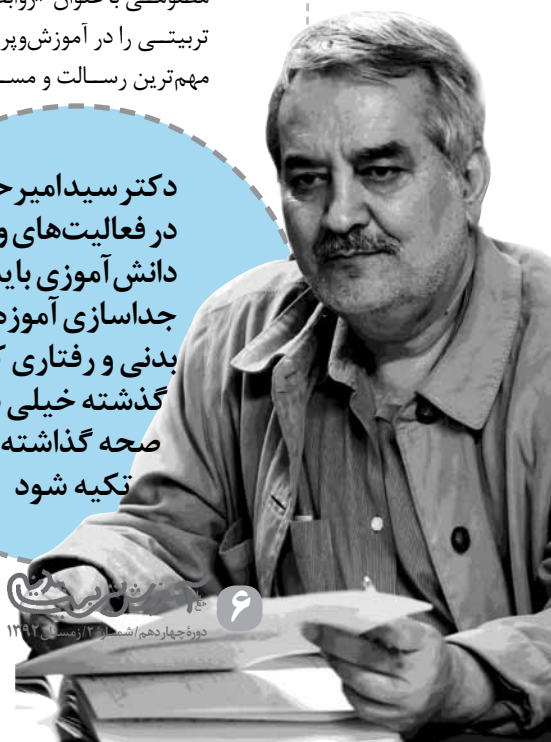
بهتر، پاس‌کاری به دور و نزدیک، راهکارهای رسیدن سریع‌تر به هدف و ... چیزهایی است که در فوتبال تمرین می‌شود. این چیزهایی است که در جامعه با آن‌ها درگیر هستیم. بنابراین بازی فوتبال می‌تواند به‌عنوان یک ورزش برای ارتقای سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مفید باشد. در بازی فوتبال بچه‌ها به‌خوبی به نقش سرمربی، مربی و کاپیتان در یک اجتماع مانند فوتبال واقف می‌شوند. یک جامعه هم مسئولان مختلفی دارد که باید در چارچوب وظایف خویش رفتار کنند. حرف‌شنوی، دوستی و احترام را در بازی فوتبال می‌توان به بچه‌ها آموخت. با ایجاد خطر توبیخ می‌شوی و زیان‌های آن مانند گل خوردن یا پنالتی را می‌پردازی. در مقررات اجتماعی هم انسان تجربه شکست و پیروزی را به‌دست می‌آورد. بی‌ضررترین پیروزی‌ها و شکست‌ها را در ورزش می‌توان تجربه کرد. از زاویه‌ای دیگر، ورزش ارزان‌ترین و دستیاب‌ترین امکانی است که می‌توان از طریق آن مهارت‌های زندگی را در همه رده‌های سنی و شرایط جسمی آموزش داد.

■ ورزش یک ابزار تربیتی مؤثر است

دکتر سیدامیر حسینی با بیان این مطلب که ورزش یک ابزار تربیتی مؤثر است، گفت: در منشور المپیک ورزش به‌عنوان یک ابزار تربیتی برای ارتقا و توسعه فضیلت‌های اخلاقی در بین جوانان مطرح است. در المپیک ارزش‌هایی چون احترام گذاشتن به دیگران، دوستی و تعالی و لذت بردن از تلاش و کوشش از ارزش‌های جذاب و ضروری است. امام خمینی (ره) اوایل انقلاب در پاسخ به سؤال خبرنگار مجله زن روز درباره ورزش گفتند: «من ورزش را برای مرد و زن واجب می‌دانم. لازم است تمام ابعاد وجودی‌تان را تحت تربیت ورزشی قرار دهید.» اصطلاح «تربیت ورزشی» یکی از تعاریف و مفاهیمی بود که اول انقلاب امام (ره) مطرح کردند. مرحوم رجبعلی مظلومی با عنوان «روابط شایسته در ورزش»، نقش ورزش تربیتی را در آموزش و پرورش تبیین کرد. بحث او این بود که مهم‌ترین رسالت و مسئولیت معلمان ورزش، ترویج ورزش تربیتی است. ورزش تربیتی چگونه می‌تواند به توسعه مهارت‌های زندگی کمک

دکتر سیدامیر حسینی:
در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی باید بر جداسازی آموزه‌های بدنی و رفتاری که در گذشته خیلی به آن‌ها صحنه گذاشته می‌شد تکیه شود

زندگی کمک کند؟ تعریف مهارت زندگی چیست؟ مهارت زندگی توانایی یک فرد برای رویارویی با مشکلات



بدن، فضا، فرد تربیت‌کننده (مربی) و نوع آموزش، محصولات متفاوت خواهد بود.

■ افراد ترسو و ضعیف خطرپذیر ترند

دکتر سید امیر حسینی در ادامه صحبت‌های آقای مسیبی گفت: «ز نیرو بود مرد را راستی» من اعتقاد دارم که افراد ترسو و ضعیف خطرپذیری بیشتری دارند. ما در فرهنگ‌مان وقتی بحث نیرومندی را می‌کنیم، می‌گوییم این نیرومندی توأم با خردورزی است: به نام خداوند جان و خرد/ کزین برتر اندیشه برنگذرد. هر جا که فردوسی بحث نیروورزی را می‌کند در کنارش بحث خردمندی را هم دارد.

■ خودکنترلی بزرگ‌ترین پیام تربیت بدنی

دکتر عباسعلی گائینی در این میزگرد با طرح این سؤال که چگونه می‌توانیم از طریق فعالیت‌های ورزشی در مدارس، کودکان را برای زندگی بهتر و آینده مهیا کنیم و چگونه می‌توانیم دانش‌آموزان را با مهارت‌های زندگی به گونه‌ای آشنا کنیم که تهدیدهای اجتماعی پیرامونشان را به خوبی تشخیص بدهند و با آن‌ها مقابله کنند، گفت: هدف فعالیت‌های بدنی و ورزشی، کنترل رفتارهای ناهنجار نیست. هر جا خواسته شده که این فعالیت‌ها و رفتارهای ناهنجار کنترل شود، مقاومت وجود داشته است. آقای عموزاده اعتقاد داشتند که برنامه‌های ورزشی در زندگی فردی و اجتماعی بسیار مؤثر است و باید آن‌ها را تقویت کرد. از طرفی به‌رغم تلاش‌هایی که در سطح مدارس می‌شود باز ما شاهد رفتارهایی در جامعه از افراد بزرگ‌سال هستیم که نشان می‌دهد نظام تعلیم و تربیت ما هنوز نتوانسته است به اندازه کافی این افراد را تربیت کند که وقتی وارد جامعه می‌شوند به‌نوعی یک خودکنترلی داشته باشند. بزرگ‌ترین پیام تربیت بدنی به بچه‌ها «خودکنترلی» است تا آن‌ها بیاموزند که بدون نظارت از سوی خانواده، جامعه، مراکز قانون‌گذار و کنترل‌کننده مقررات و آیین‌نامه‌ها، خودشان دست به اقدامی نزنند که با هنجارهای اجتماعی هماهنگی نداشته باشد. بهترین ابزار برای کمک به کودکان برای تسلط بر رفتارشان در خانواده، مدرسه، احترام به مقررات مدرسه و ورود به جامعه، این است که با مردم تعامل اجتماعی خوبی داشته باشند و در این صورت است که پاسخ مثبتی خواهند گرفت.

■ تعلیم و تربیت باید همه ابعاد وجودی انسان را دربرگیرد

دکتر سیداحمد زرهانی یکی دیگر از کارشناسان این میزگرد گفت: وقتی می‌گوییم تربیت بدنی، باید ببینیم بدن را شامل چه چیز و در جهت چه اهدافی می‌بینیم. گاهی

هدف پرورش یک عضله است. اما یک وقت ما از ورزش می‌خواهیم به عنوان مکتب زندگی استفاده بکنیم و بگوییم این تن دربردارنده جان است. نه «جان» بی تن محلی از اعراب دارد، نه این «تن» بی جان. این دو لازم و ملزوم هم هستند. تعلیم و تربیت به معنی شناخت استعدادها و تسهیل مراحل رشد سیاسی، دینی، علمی، بدنی و عاطفی، شامل همه ابعاد وجودی انسان است. تعلیم و تربیت باید به گونه‌ای باشد که انسان را به عنوان یک کل و با ساحت‌های مختلف رشدپذیر در نظر بگیرد. پس این به هدف‌گذاری ما برمی‌گردد. اگر تن را شامل روح و بدن بدانیم، اهداف و برنامه و سازوکار ما متحول می‌شود. من فکر می‌کنم انسان باید هم تن رشید و سالم و هم خرد و تفکر درست داشته باشد. با این نگاه باید همه عناصری را که در تربیت بدنی به معنای وسیع کلمه نقش دارد با هم نگاه کرد، ولی اول از همه نیروی انسانی یا معلم ورزش است.

■ در تربیت بدنی همه چیز از معلم آغاز می‌شود

دکتر زرهانی در ادامه افزود: همه چیز از معلم آغاز می‌شود. مربی ورزش در کنار دانش، تخصص و مهارتی که دارد، باید جهت‌گیری درست فکری هم داشته باشد، مهارت‌های زندگی را بشناسد و بداند انسانی که امروز تربیت کرده، فردا وارد چه میدانی خواهد شد و باید از پس چه کارهایی برآید و این بینش را در همه عرصه‌ها به او منتقل کند. دانش‌آموزی که در معیت اوست انواع ورزش‌ها را یاد می‌گیرد، اما این یادگیری‌ها با آداب، ارزش‌ها و توانمندی‌هایی که این فرد منتقل کرده است، آمیخته است. در دیداری با آیت‌الله مکارم شیرازی ایشان گفتند: می‌دانید من را چه کسی مکارم شیرازی کرد؟ در خانواده ما کسی اهل علم نبود. من در دبیرستان، دبیر فیزیکی داشتم که وقتی درس می‌داد به مسائل متافیزیک هم اشاره می‌کرد. ما درس فیزیک را به همین جهت دوست داشتیم، چون برخی رازها را برای ما روشن می‌کرد و با خلقت و جهان هستی آشنا می‌ساخت. اینکه

فتح‌الله مسیبی:

تمایل به تبهکاری در افرادی که در کنار ورزش آموزه‌های اخلاقی می‌گیرند، کمتر از گروهی است که صرفاً به ورزش می‌پردازند

تربیت بدنی بر حسب چگونه عرضه شدنش، فضا و سطح دانش مربی می‌تواند به اکتساب مهارت‌های زندگی کمک کند

کنند تا آن‌ها را با تجارب ملی و جهانی در برنامه آموزشی قرار دهیم.

زرهانی در ادامه گفت: در کشورهای شرقی ورزش‌ها آمیخته با مضامین اخلاقی هستند. مثل ورزش یوگا که بار اخلاقی دارد. در سریال‌ها می‌بینیم که ورزشکاران در جایی موظف به ایستادن و عمل نکردن هستند و در جایی با وجود خطرهایی که وجود دارد وارد عرصه می‌شوند و از خطر استقبال می‌کنند. به حکم اخلاق مانع از مزاحمت‌های خیابانی برای دخترانی می‌شوند که حتی آن‌ها را نمی‌شناسند، و از آن‌ها دفاع می‌کنند. مضامین اخلاقی در چین، کره و ژاپن با ورزش‌های رزمی آمیختگی دارد. علاوه بر این کارهای بین‌المللی و داخلی، کارهای پژوهشی و آکادمیک هم مهم‌اند. ما باید تیمی متشکل از جامعه‌شناسان، متخصصان علوم رفتار، روان‌شناسان اجتماعی، متخصصان تربیت‌بدنی و متخصصان تعلیم و تربیت داشته باشیم تا بتوانند این نسبت‌ها را در این منظومه مشخص کنند. اگر آن منظومه اعم از محیط، نیروی انسانی، برنامه و آموزش و آموزش نیروی انسانی ساماندهی شود و از تجارب ملی و بین‌المللی هم در کنارش استفاده شود و سازمان تربیت‌بدنی و آموزش و پرورش هم به اهمیت چنین مدلی پی ببرند و هزینه‌های آن را هم پرداخت کنند، ما می‌توانیم ان‌شاءالله در آینده، هم ورزش قهرمانی و حرفه‌ای‌مان را و هم ورزش همگانی و پایه‌مان را مزین به اخلاق کنیم و آنچه را مدنظرمان است نشان بدهیم. یکی از خطاها این است که برای توسعه اخلاق می‌خواهیم از سهم ورزش کم کنیم. برعکس ما باید حق ورزش را در حد استاندارد و کامل آن ادا کنیم و در کنار آن وارد عرصه اخلاق شویم. در واقع ما نصف ورزش، نصف اخلاق نمی‌خواهیم. ما یک ورزش کامل و صد در صد می‌خواهیم. کریستین رونالدو مسلمان نیست اما می‌گوید من هر وقت صوت قرآن را می‌شنوم، با اینکه کلمات را نمی‌فهمم، به آهنگ زیبای آن به‌دقت گوش می‌دهم و از زیبایی‌های قرآن به‌وجود می‌آیم. یکی از آفات کار ما این است که در این مسائل مباحثی را مطرح می‌کنیم که احساس می‌شود یکی خرج دیگری شده است. اگر نتوانسته‌ایم اخلاق، فرهنگ و کارآفرینی و... را با ورزش تلفیق کنیم، نباید ورزش را ذبح کنیم که بچه‌ها موضع بگیرند و چیزی را که می‌گوییم نپذیرند. بچه‌ها از کسانی درس می‌گیرند که مجتهد این ورزش‌اند.

■ معلمان ورزش در ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان چه نقشی می‌توانند ایفا کنند؟

دکتر سید امیر حسینی در ادامه این میزگرد سؤال دیگری مطرح کرد و گفت: ما شخصیت‌هایی در ورزش بین‌المللی داریم که به زینت‌های خوبی که حتی مورد توجه دین ما هم هست مزین‌اند؛ با وجود اینکه خیلی از آن‌ها مسلمان نیستند. این نشان می‌دهد ورزش در ذات خود انسان‌ها را

ما بتوانیم با تخصص‌مان بچه‌ها را از راه فیزیک به متافیزیک، یا از راه تربیت‌بدنی با مهارت‌های زندگی آشنا کنیم، یک هنر است. «ز نیرو بود مرد را راستی» در معنای اول می‌گوید انسان نیرومند رشید و راست‌قامت است. معنای دیگر راست‌قامت به معنای انسان راست‌کردار است. اگر آن نیرو فقط هدف‌گذاری‌اش این باشد که ما عضله‌ها را قوی کنیم، به این سخن ارتباطی ندارد، اما اگر عناصری چون مربی و جایگاه و محیط آرایش و پردازش مناسب باشد، مهارت را رشد داده‌ایم. قبل از انقلاب در باشگاه تاج دزفول کسی بود که به ما مجله «مکتب اسلام» می‌داد. اگر نماز نخوانده بودیم وضو می‌گرفتیم و نماز می‌خواندیم. محیط برای آموزش آماده بود. فضا به گونه‌ای نبود که کسی ما را مسخره کند. ما در کنار رود دز شنا می‌کردیم و با همان لباس کنار رودخانه نماز می‌خواندیم. محیط مهیای این کار بود. ما اگر بخواهیم از طریق ورزش، نسل‌های نوجوان و جوان کشور را با مهارت‌های زندگی آشنا کنیم، باید «اندیشه منظومه‌ای» داشته باشیم که همه عناصر آن معنادار باشند. نگاه ما باید راهبردی باشد. باید بتوانیم بیست سال آینده ایران را ببینیم. جوانان را ببینیم و انگیزه و علاقه زیادی را هم که به ورزش در جامعه وجود دارد، ببینیم. ورزش باستانی ما ریشه در دوره‌های اسطوره‌ای تاریخ ما دارد و در ورود به دوره اسلامی نه تنها طرد نشد بلکه به‌عنوان یک ورزش اصیل ایرانی با مفاهیم اسلامی و بعداً با مکتب اهل بیت نیز تلفیق شد و به یک جریان اجتماعی تبدیل شد. زور در ورزش زورخانه‌ای ترجمه نیرو است، نه به معنای قدرت سرکش. نیرویی که انسان برای زندگی کردن به آن نیاز دارد و به‌رغم این اسم، برای هر کسی وجاهت دارد و با چشم احترام به آن نگریسته می‌شود. اخلاق و جوانمردی از آن منعکس می‌شود. اگر ما دنبال رابطه ورزش و مهارت‌های زندگی هستیم، یک راه دارد. اما اگر دنبال این هستیم که از طریق ورزش ظرفیتی به‌وجود بیاوریم که مهارت‌های زندگی را تعلیم دهیم و پیوندی بین ورزش، تربیت‌بدنی و مهارت‌های زندگی ایجاد کنیم باید به دنبال مهندسی آن منظومه باشیم. اول مهارت‌های زندگی را نگاه کنیم و بعد ببینیم

به چه تعداد از این مهارت‌ها

نیاز داریم که از کانال

ورزش، رسیدن به

آن‌ها میسر است.

سپس ببینیم

کدام ورزش‌ها

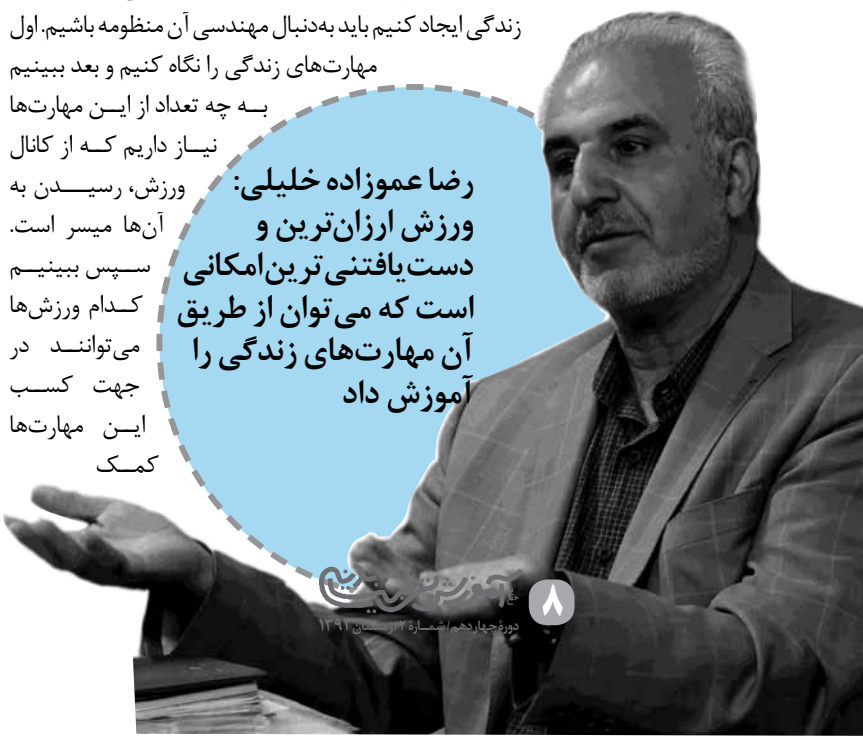
می‌توانند در

جهت کسب

این مهارت‌ها

کمک

رضا عموزاده خلیلی:
ورزش ارزان‌ترین و
دست‌یافتنی‌ترین امکانی
است که می‌توان از طریق
آن مهارت‌های زندگی را
آموزش داد



به سمت نیکی ترغیب می‌کند. گاهی اوقات می‌بینیم بسیاری از افرادی که در ورزش دانش‌آموزی فعالیت دارند، نیروهای خوبی تربیت می‌کنند اما در راهیابی آن‌ها به صحنه‌های بالاتر با یک رشته کمبودها و رفتارهایی مواجه می‌شوند که مورد تأیید نیست و جامعه آن‌ها را نمی‌پسندد. این نشان می‌دهد که هنوز در ورزش دانش‌آموزی باید بر جداسازی آموزه‌های بدنی و رفتاری که در گذشته خیلی بر آن‌ها صحنه گذاشته می‌شد، تکیه کرد.

سؤال این بود که آیا ورزش می‌تواند به توسعه مهارت‌های زندگی بینجامد؟ نقش معلمان ورزش در توسعه مهارت‌های زندگی چیست؟ آقای مسیبی اشاره کردند که ورزش به تنهایی نمی‌تواند مهارت‌ها را توسعه دهد و نقش مربی و فضای ورزشی و شرایط زمانی در کنار ورزش مؤثر است. آقای دکتر ایمانی بحث سازگاری و ناسازگاری را عنوان کردند و گفتند بحث این است که ذات ورزش و تربیت بدنی می‌تواند مهارت‌های ده‌گانه مثل تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، توانایی برخورد با مشکلات مختلف، ارتباطات مؤثر، سازگاری و ناسازگاری و... را در خود داشته باشد.

معلم ورزش چگونه می‌تواند این‌ها را از طریق ورزش آموزش دهد؟ آیا ورزش به تنهایی این توانایی را به‌وجود می‌آورد که دانش‌آموز تصمیم‌گیری کند، کنترل خشم داشته باشد، احترام به قوانین بگذارد؟ آیا معلم ورزش به چنین نقشی واقف است که ورزش می‌تواند در توسعه و ارتقای اجتماع کمک کند و در چه شرایطی می‌توان از طریق ورزش به این نتایج رسید؟ چگونه می‌شود معلم ورزش، فرصت‌های جذابی را به‌وجود بیاورد که همه اهداف گفته شده، در آن اجرایی شود؟

■ ورزش فعلی مدارس فقط نمایی از ورزش است

رضا آموزاده خلیلی در پاسخ به سؤال بالا گفت: اگر ورزش می‌تواند ما را به توسعه مهارت‌های زندگی برساند پس چرا همیشه این راه جواب نمی‌دهد؟ مهارت زندگی از دو بخش تشکیل شده: «مهارت» و «زندگی». مهارت فعالیت‌هایی است که ما در اثر تمرین زیاد به آن می‌رسیم. آیا ما برای رسیدن به مهارت مورد نظر تمرینات کافی در میادین مختلف داشته‌ایم؟ من فکر می‌کنم فقط با تمرین زیاد می‌توان به هدف موردنظر رسید. آنچه که ما به‌عنوان ورزش مدارس قرار داده‌ایم، تمرین نیست، فقط نمایی از ورزش است. آیا ما این تمرینات را در ورزشکاران خودمان داشته‌ایم؟ کدام دستگاه مسئول شده است که این فعالیت‌ها در بین ورزشکاران ما کار شود؟ آیا در ورزش تربیتی در آموزش و پرورش که به آن اعتقاد داریم روی معلمان ورزش هم کار کرده‌ایم؟ رونالدو ورزشکار سیاسی نیست اما برای مسابقات در سرزمین اشغالی در موضع انسانی و دفاع از حقوق فلسطینی‌ها در انتهای بازی برای اینکه پیراهنش را با پیراهن یک اسرائیلی تعویض نکند، به‌سرعت از زمین

خارج شد. این‌ها چیزهایی است که برای آن تمرین شده و یک تصمیم آنی نیست. ما برای توسعه مهارت‌ها، در ساعات کار تربیت بدنی و پرورش معلم تربیت بدنی و... به اندازه کافی تمرین نداشته‌ایم. از طرفی اگر کسی دنبال ورزش درست باشد و به‌درستی آن را دنبال کند، با همه عوامل ضروری مثل تربیت مربی و شرایط مکانی و... به‌خودی‌خود با تمرینات درست و در مسیر درست می‌افتد. بعید است که کسی به رونالدو بیاموزد که برای دفاع از کودکان و ارزش‌های انسانی این کار را بکند، او در طول مسیر آموزش‌های ورزشی‌اش این مسائل را یاد گرفته است. در یک باغ صدها درخت سیب هست. ثمره درخت سیب به خودی خود سیب است، اما پیش می‌آید که یک سال درختی ثمر نداشته باشد و باقی درختان پربار باشند. چرا با وجود شرایط یکسان این اتفاق می‌افتد؟ باید آفت‌هایی را که موجب این اتفاق شده‌اند، پیدا کرد. در ورزش ما آفت‌هایی که اخلاق را هدف گرفته‌اند، شناسایی و ریشه‌یابی و درمان نشده‌اند. چرا بعضی مواقع در ورزش ما جریانی درست عکس جریان اعتقادی و فرهنگی جامعه پیش می‌آید؟ باید این عوامل و آفت‌ها شناسایی و کارشناسی شوند و پادزهر آن را پیدا کرد. باید در ورزش آفت‌ها و موانعی را که موجب جلوگیری رشد ذات ورزش شده است بررسی، شناسایی و درمان کرد.»

■ ورزش به بچه‌ها قدرت «نه گفتن» می‌آموزد

دکتر محسن ایمانی نیز در پاسخ به این سؤال که نقش معلمان ورزش در ارتقای مهارت‌های زندگی چیست، گفت: «یکی از نکاتی که در بحث اجتماع مطرح می‌شود بحث مخالفت کردن است. مثل قدرت «نه گفتن» و «نه شنیدن». ۵۸ درصد افرادی که معتاد شده‌اند، فقط «نه» را نگفته‌اند و در دام اعتیاد افتاده‌اند. ورزش واقعاً می‌تواند مخالفت را به فرد یاد دهد. در یک تیم ورزشی ممکن است زوایایی از دید داور پنهان بماند و دانش‌آموزی بخواهد داور را گول بزند و دانش‌آموزی که

دکتر عباس علی گائینی:
رفتارهای جامعه نشان
می‌دهد تعلیم و تربیت هنوز
نتوانسته به‌گونه‌ای افراد
را مجهز کند که
در ورود به جامعه
خودکنترلی
داشته باشند



می‌زند، همه او را حقیر و ضعیف خواهند دانست، اما اگر روی تشک کشتی بر حریف غلبه کند دستش را به‌عنوان برنده بالا هم می‌برند. پس آموزش می‌دهیم که اگر زورمندی، زورت را باید کجا به کار بگیری تا بتوانی برنده باشی. در کنار آموختن مهارت‌های اجتماعی نکات ادبی هم مطرح است؛ «مزن بر سر ناتوان دست زور، که روزی درافتی به پایش چو مور». اگر می‌خواهیم به فرد بازوی توانا بدهیم شکرانه آن را هم باید به او یاد بدهیم: شکرانه بازوی توانا، بگرفتن دست ناتوان است. فرد باید یاد بگیرد اگر بدن قوی دارد کجا از آن استفاده کند. وقتی فرد قوت تن و قوت مالی پیدا می‌کند باید به این برسد که دست ضعیفان را بگیرد. «توانا بود هر که دانا بود»، گاهی این توانایی از ورزش حاصل نمی‌شود، در کنارش دانایی هم هست.

■ معلم باید دانش آموز را به سمت معرفت پیش ببرد

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس در ادامه گفت: «خودآگاهی» به‌عنوان یک مهارت زندگی و مهارت فردی ضرورتی است برای ما تا نسبت به خودمان آگاه باشیم. باید معلم دانش آموز را به سمت معرفت ببرد تا بداند از کجا زورمند شده است و این زور را در چه راهی باید به کار بگیرد. فعالیت‌هایی که در اسلام مطرح شده شش، اسب‌سواری و تیراندازی است. آموختن و دانستن این مهارت‌ها در شرایط زمانی آن دوره بسیار اهمیت داشته است. به‌عنوان مثال اسب‌سواری برای رساندن پیک از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر و شنا کردن در سفرهای دریایی و دوراندیشی پیامدها برای مقابله با آن‌ها دلیل تأکید بر کسب چنین مهارت‌هایی بوده است. در ورزش چوگان هم استفاده از اسب و گوی و فعالیت جسمانی می‌تواند پیامدش نشاط باشد. ما زمانی می‌توانیم انسان‌های سرزنده‌ای داشته باشیم که جامعه اهل ورزش باشد. وقتی ورزش می‌کنی بدن سالم‌تری داری و بدن سالم ایمنی بیشتری در مواجهه با بیماری‌ها دارد. در فعالیت بدنی، فرد می‌تواند کنترل بیشتری روی هیجانات خود داشته باشد.

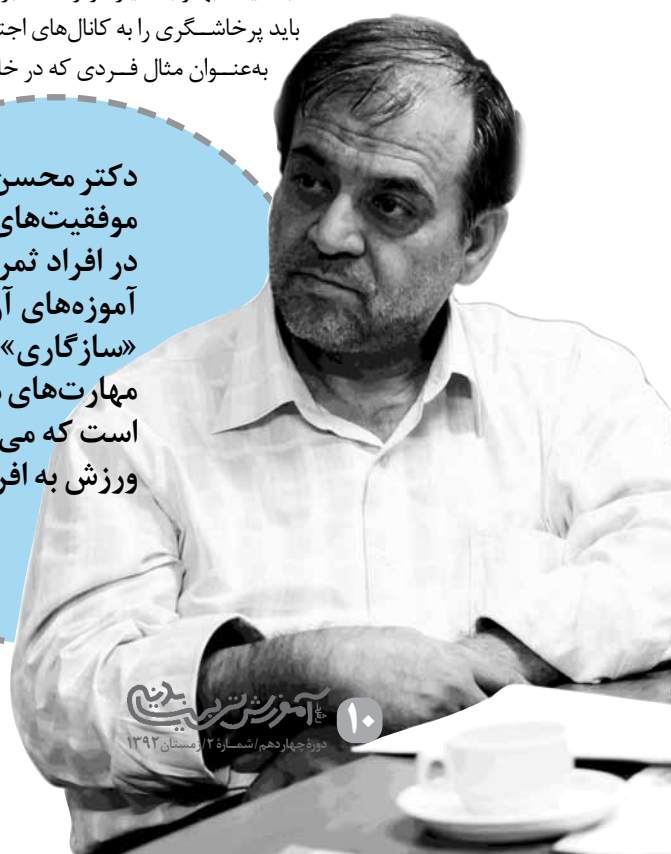
با فعالیت‌های ورزشی دوپامین بیشتر ترشح می‌شود و افسردگی و اضطراب را پایین می‌آورد. افلاطون می‌گوید وقتی فردی اضطراب دارد باید فعالیت درونی و بیرونی زیادی داشته باشد تا بر فعالیت‌های قلبی خود که بر اثر اضطراب بالا رفته است غلبه پیدا کند. افراد با ورزش می‌توانند اضطرابشان را کاهش دهند. مادو سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک داریم. سیستم سمپاتیک در ما هیجان ایجاد می‌کند و پاراسمپاتیک آن را به سمت آرامش می‌برد. این‌ها آموزه‌هایی است که معلم می‌تواند آموزش دهد تا در امور نیک بر دیگران پیشی بگیریم. خرد باید رشد کند. اگر فردی فقط بخواهد قوای جسمانی‌اش را رشد دهد و از خرد استفاده نکند نمی‌تواند

نسکات اخلاقی را در کنار ورزش آموخته می‌داند که گول زدن داور درست نیست. معلم ناظر صحنه‌هاست و بچه‌ها را برای فعالیت‌های بعدی در زندگی آماده می‌کند. بچه‌ها از طریق ورزش درس زندگی را می‌گیرند. بحث توافق نکته دیگری است. معلم باید درس توافق را بیاموزد. لازمه توافق، گذشتن از خواسته‌های خود برای رسیدن به یک نقطه مشترک در راستای اهداف تیم و اجتماع است. معلم در یک موضع ورزشی می‌تواند بحث توافق را آموزش دهد و به یک وجه اشتراک برساند. این نکات در فرهنگ ما بوده و در ادبیات کهن ما مهارت‌های زندگی بسیار آمده است. مثل هم‌دلی کردن. یعنی اینکه کسی بتواند احساس خود را به دیگری نشان دهد. اینکه در بازی فوتبال فردی زمین می‌خورد و پایش درد می‌گیرد و بچه‌ها دورش جمع می‌شوند آموختن درس همدلی است. بچه‌ها به داد هم می‌رسند و دلشان برای هم می‌تپد. در اشعار مولانا، سعدی و فردوسی می‌توان همه این آموزش‌ها را دید. در کنار همدلی می‌توان درس همدردی را یاد گرفت؛ همدردی در جایی که از لحاظ احساسی فرد نمی‌تواند هم‌دلی و احساس تأسف کند رخ می‌دهد. در ورزش «همدردی» و «هم‌دلی» می‌تواند مطرح شود.

■ آموزش کنترل خشم و مدیریت نفس

دکتر ایمانی افزود: مهارت کنترل خشم را هم می‌توان در ورزش آموخت. معلم، دانش آموزی را که از بازی طرف مقابل به خشم آمده به کنترل خشم تشویق می‌کند. بعد از فعالیت بدنی زیاد و خستگی جسمی سطح پرخاشگری بالا می‌رود و معلم می‌تواند آموزش کنترل خشم و تسلط بر اعصاب بدهد. مثلاً در ورزش کشتی، کنترل توسط مربی و توصیه‌های سازنده او برای کسب نتیجه بهتر بسیار مؤثر است. برای کنترل پرخاشگری باید پرخاشگری را به کانال‌های اجتماع‌پسند هدایت کرد. به‌عنوان مثال فردی که در خانه خوارش را کتک

دکتر محسن ایمانی:
موفقیت‌های اجتماعی
در افراد ثمره ورزش و
آموزه‌های آن است
«سازگاری» یکی از
مهارت‌های مهم زندگی
است که می‌توان از طریق
ورزش به افراد آموخت



آن گونه که باید از ورزش بهره ببرد و از پا می افتد. تختی فقط یک ورزشکار نیست. وقتی بوئین زهرا زلزله آمد تختی برای کمک به مردم پول جمع می کرد و در غم انسان های محروم شریک بود. معلم ورزش می تواند با معرفی قهرمانان و پهلوانان، زندگی و اخلاق آن ها، الگوهای مناسبی به دانش آموزان ارائه دهد.

آموزش ارزش ها با ورزش امکان پذیر است

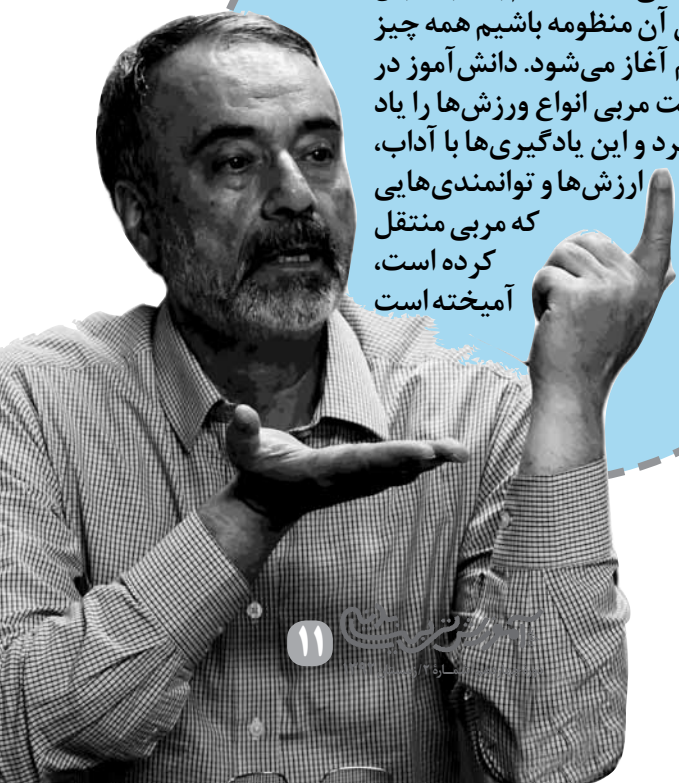
دکتر عباس علی گائینی هم معتقد است که ورزش یک ابزار است و به تنهایی نمی تواند ارزش آفرین باشد و ارزش آفرینی، زمانی در ورزش به وجود می آید که عوامل اجرایی آن خود واجد ارزش ها باشند. وی در ادامه این میزگرد گفت: معلمان باید بیش از گذشته، از نظر تعلیم و تربیتی، خود را مجهز کنند تا در ایجاد رفتارهای مطلوب در دانش آموزان مفید باشند. در جامعه ما با وجود مبانی ارزشی و اخلاقی جمهوری اسلامی، همچنان ضایعه «دروغ گویی» وجود دارد و در مجموع پیام های آموزشی راضی کننده نبوده است. سؤال این است که چگونه می توان بر این پیام ها به واسطهٔ معلمان ورزش بیشتر تأکید کرد؟ طوری که رسانه ای مثل صداوسیما را که به ورزش می پردازد تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه صداوسیما قهرمان را خیلی قهرمان معرفی می کند، در حالی که قهرمان را به عنوان الگوی انسانی و رفتاری مناسب در جامعه معرفی نمی کند.

از ورزش نباید توقع اعجاز داشت

دکتر سیداحمد زرهانی نیز در پاسخ به سؤال دکتر گائینی گفت: ورزش ظرفیت های خوبی برای آموزش مهارت های زندگی دارد، اما نباید انتظار اعجاز از آن داشت. صداوسیما و رسانه ها اهمیت شان در دو چیز است؛ یکی قدرت فنی و دیگری پشتوانه ای که دارند. اگر توقع ما این باشد که از ذات ورزش به جایی برسیم، مثل این است که ما بخواهیم از ذات هنر به جایی برسیم. در هنر و ورزش، بالذات زیبایی وجود دارد، اما این زیبایی ها را ما باید جهت بدهیم. در محیط های روشنفکری قبل از انقلاب محفل های هنر برای هنر، علم برای علم، ورزش برای ورزش برگزار می شد. خود ما در دههٔ اول انقلاب یک سبک و مکتب را پایه گذاری کردیم. اگر کسی تاریخ ورزش ایران را در دورهٔ انقلاب بنویسد، نمی تواند از آن برهه عبور کند. شما آمدید نشریه ای منتشر کردید به اسم ورزش و ارزش. ساعت ها برای این کار وقت می گذاشتید و تولید علم می کردید، اما این ها متوقف شد و به بیراهه کشیده شد. در ذات رزمی کاری نه کمال هست نه بی کمالی. یک مهارت است. مهارت قدرت بدنی برای دفاع شخصی. مثال ساده اش دختر رزمی کاری است که کیفش را به سرقت برده اند و با سارق گلاویز شده و پسر رزمی کاری که

از انسان های ضعیف دزدی کرده است. فرهنگ و معرفتی که پشت این است باید آموخته شود. قدرت در بدن هست اما یک نیروی بدنی است، مثل نیروی فکر، عقل، خرد، دین، ایمان و ارادهٔ انسان. در انقلاب فرانسه، از جمله منابع تفکر، کتاب های بوستان و گلستان سعدی بودند و مدت ها این کتاب ها در خانه ها تفتیش می شد. این کتاب ها بعد از رنسانس ترجمه شده بود، چرا که آداب و مهارت های زندگی را ترویج می کرد. بعدها یکی از رهبران انقلاب فرانسه نام سعدی را بر فرزندش گذاشت و نوّه او هم نامش سعدی بود. در فرانسه یک خیابان را به نام سعدی نام گذاری کردند زیرا سعدی وارد فرهنگ آن ها شده بود. بیاییم در ورزش تفکر منظومه ای داشته باشیم. آیا می توان طوری سرمایه گذاری کرد که ورزش و آموزش مهارت ها با هم باشند یا خیر؟ بیاییم به تعدادی از ورزشکاران از طریق هیأت دولت نشان پهلوانی بدهیم و ده معیار را هم تعریف کنیم و با حمایت وزارت ورزش و جوانان، سازمان صداوسیما، ادارهٔ ارشاد و آموزش و پرورش فیلم هایی را تولید کنیم که آن آمیختگی ارزش و ورزش را در کنار هم نشان بدهیم که فرهنگ و ورزش می توانند با هم جمع شوند. بیاییم در کشور جشنواره هایی برگزار کنیم که در آن ها ورزشکارانی را که از مهارت های زندگی در حد اعلا برخوردارند، معرفی کنیم. بیاییم به معلمان ورزش بسته ای عرضه کنیم که خودشان انتخاب نمایند که چگونه در این راستا اقدام کنند و بر روی برخی هدف گذاری های ما مطابق با رشته شان کار کنند. اگر ما

دکتر سیداحمد زرهانی:
اگر به دنبال این هستیم که پیوندی بین ورزش و تربیت بدنی و مهارت های زندگی ایجاد کنیم باید به دنبال مهندسی آن منظومه باشیم همه چیز از معلم آغاز می شود. دانش آموز در معیت مربی انواع ورزش ها را یاد می گیرد و این یادگیری ها با آداب، ارزش ها و توانمندی هایی که مربی منتقل کرده است، آمیخته است



فضا را باز کنیم و تولید اندیشه امکان پذیر باشد می توانیم به این اهداف جامعه عمل بپوشانیم. اندیشه محوری ما باید این باشد که ورزش می تواند ظرفیت مناسبی برای آموزش مهارت های زندگی باشد و متناسب با این اندازه با یک نگاه راهبردی، برنامه ریزی بلندمدت بر آن داشته باشیم. بعد ببینیم در حوزه آموزش و پرورش با نگاه راهبردی به نقاط ضعف و قوت، فرصت ها و تهدیدها چه باید کرد. هدف گذاری و برنامه ریزی کنیم که چه باید کرد. می توان دید آیا همه بار بر دوش آموزش و پرورش است؟ تربیت بدنی است؟ یا حتی علما هم در آن نقش دارند؟ یا حتی کارتون ها با وجود فانتری بودنشان هم سهم دارند. هم هنر، هم ورزش ظرفیت های خوبی برای تزریق مهارت های زندگی اند. برنامه در قالب یک مدل مفهومی تنظیم و ارائه می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.»

■ معلم ورزش باید به ارزش های اخلاقی آگاه باشد

فتح الله مسیبی در پایان این میزگرد گفت: یکی از مهارت های زندگی، کنترل هیجانات است. ما می توانیم با نصیحت و جملات و اسوه های مذهبی و ملی بچه ها را در این راستا آموزش دهیم. آقای عموزاده اشاره خوبی کردند که مهارت یعنی تمرین کردن و ملکه شدن خصایص، وقتی کسی در یک یا چند ویژگی مهارت دارد که در آن آموخته و خودساخته است. آیا فقط با گفتن تأثیرات مثبت مهارت کنترل خشم می توانیم مفید باشیم؟ اینکه به ما گفته شود در کجا این مهارت به کار می آید مهم است. ورزش این فرصت را به ما می دهد که هم خشمگین شویم، هم مضطرب شویم، هم بترسیم و مهارت های روانی کنترل هیجانات خودمان را بیاموزیم، تمرین کنیم و به سطح مهارت برسانیم. چگونه؟ آیا وقتی یک نفر در ورزش خشمگین می شود به خودی خود یاد می گیرد که کنترل خشم داشته باشد؟ ممکن است در اولین خشمش رفتار نامناسبی از خودش به نمایش بگذارد. اینجا بحث اینکه ما کجا، با چه شرایطی و تحت نظر چه مربی ورزش کنیم اهمیت پیدا می کند. معلم ما چقدر در زمینه کنترل خشم مهارت دارد؟ آیا معلمی که خودش تزکیه نشده است می تواند انتقال دهنده آموزه های این چنینی باشد و بچه را بسازد؟

معلم هم باید دانش ها و تکنیک های لازم را داشته باشد که بتواند بیاموزد، تمرین دهد و به مهارت برساند و هم ارزش هایش ارزش های مثبت و متناسب با اخلاق اجتماع باشد. مثلاً یکی از عوامل ایجاد خشم به خصوص در مدارس، ارزش گذاری بیش از حد به برد و باخت در ورزش است. این خود به فلسفه معلم برمی گردد که برد و باخت برایش در ورزش چه تعریفی داشته باشد. تکنیک های کنترل خشم را بلد باشد که بتواند آموزش دهد. آیا در تربیت معلمان ورزش، تکنیک های روانی آموخته می شود؟ آیا معلمان ورزش خودشان تمرین می کنند که بتوانند روحیه خودکنترلی داشته باشند تا قادر باشند این خودکنترلی

را آموزش دهند؟ در گذشته آموزش تکنیک های روانی در رده های بالای ورزشی ارائه می شد، ولی امروز با سرعت زیاد پیشرفت کرده و اکنون در مهدکودک به آن پرداخته می شود. انسیتوهای روان شناسی ورزش برای کودکان و نوجوانان دایر شده است. آموزش تکنیک ها و ارزش گرایی ها اهمیت بسیاری دارد. ما توقع بسیاری هم از معلم ورزش داریم. معلمان ورزش مورد ظلم قرار گرفته اند. در جامعه ای که سوداگری غلبه کرده است و معلم ورزش بعد از مدرسه باید مسافر کشی کند، چگونه می تواند ارزش های ضارزش سوداگری را آموزش دهد که با دنیای بیرون کلاس تناقض دارد؟

تأمین مالی در هدایت و انتقال آموزه ها و ارزش های مثبت بسیار مهم است. ورزش فرصت خوبی را برای کنترل هیجانات و به مهارت رسیدن ایجاد می کند مشروط بر اینکه معلم ورزش خودکنترلی در حد مهارت بلد باشد. به دوره آموزش معلمان ورزش باید توجه کرد. روی ارزش گذاری ها باید کار شود. بردگرایی در جامعه باید محو شود. زندگی و نیازهای معلم ورزش فرسوده از فشار زندگی، باید تأمین شود.

■ جمع بندی و نتیجه گیری

در این میزگرد که با حضور شش تن از متخصصان، کارشناسان و صاحب نظران علوم تربیتی و تربیت بدنی با هدف «بررسی نقش درس تربیت بدنی در آموزش و ارتقای سطح مهارت های زندگی دانش آموزان» برگزار شد، متخصصان و کارشناسان دیدگاه های گوناگون و متفاوت خود را پیرامون تربیت بدنی، مهارت های زندگی، ورزش تربیتی، ورزش و ارزش ارائه کردند. برخی از متخصصان معتقد بودند ورزش و تربیت بدنی به صورت ذاتی موجب رشد اخلاقی و مهارت های زندگی دانش آموزان می شود؛ اما عده ای دیگر معتقد بودند ورزش ذاتاً اخلاقی نیست و اگر بخواهیم از آن در جهت رشد اخلاقی بچه ها و آموزش مهارت های زندگی استفاده کنیم، باید معلم ورزش توانا، محیط مناسب و امکانات لازم را برای این کار فراهم کنیم.

اگرچه کارشناسان و متخصصان در این میزگرد دیدگاه های متفاوتی درباره «نقش درس تربیت بدنی در ارتقای مهارت های زندگی دانش آموزان» ارائه کردند، اما همگی هم عقیده بودند که درس تربیت بدنی بالقوه می تواند بستر مناسبی برای آموزش و ارتقای سطح مهارت های زندگی دانش آموزان فراهم سازد. آن ها اتفاقاً به آموزش مهارت هایی مانند قدرت تعامل و سازگاری، تصمیم گیری، تفکر خلاق، اعتماد به نفس، خودباوری، خودکنترلی، توان «نه» گفتن به دیگران، توانایی برخورد با مشکلات و توانایی برقراری ارتباطات اجتماعی از طریق درس تربیت بدنی بسیار تأکید داشتند که این خود نیازمند برنامه ریزی اساسی و همه جانبه و مدیریت دقیق علمی در راستای اجرایی کردن آن است.

نوع گام برداشتن خود را در راهنمایی‌های ما بیابید

دویدن، شاید چالش برانگیز باشد، اما همه آدم‌ها، به‌طور فعال، برای آن ساخته شده‌اند. البته ما می‌توانیم از این ورزش لذت ببریم، تنها اگر زمان و فرصت لازم را برای انطباق با شرایط این ورزش به بدنمان بدهیم. اما این، بدین معنی نیست که ما به‌طور طبیعی و ذاتی شکل صحیح دویدن را می‌دانیم و نیازی به آموزش نداریم.

اگر شما ۱۰ نفر را که در حال دویدن هستند، مشاهده کنید، متوجه خواهید شد که هر کدام از آن‌ها سبک دویدن خاص خود را دارند. شما باید روشی را برای دویدن انتخاب کنید، که راحت و کارآمد باشد. به هر حال، شما می‌توانید، روش‌های دویدن خود را اصلاح نمایید، هرچند یک دوندۀ غیرحرفه‌ای علاقه‌مند به پیاده‌روی هستید، که آمادگی تبدیل شدن به دوندۀ را در خود می‌بینید. هر دوندۀ، اصولی مانند

تنفس صحیح، وضعیت قرار گرفتن و آغاز اولیه را باید در نظر داشته باشد. با یادگیری شکل صحیح دویدن، شما می‌توانید عملکرد خود را بهبود ببخشید و خطرات دردها و آسیب‌هایی را که امکان دارد در هنگام دویدن اتفاق بیفتد، کاهش دهید.

طرز قرار گرفتن صحیح بدن در هنگام دویدن

شما هنگامی که می‌ایستید یا می‌نشینید، باید از شیوۀ قرار گرفتن صحیح بدن خود مطمئن باشید. شیوۀ صحیح قرار گرفتن بدن، کمک می‌کند که کشیدگی عضلات سر و گردن و شانه‌ها کاهش یابد و این حالت می‌تواند از خستگی عضلات جلوگیری کند. ایده‌ی دویدن با شیوۀ راحتی و با حداقل وارد آمدن کشش به عضلات، امکان‌پذیر است. در ادامه، چهار اصل وضعیت قرار گرفتن صحیح بدن شرح داده می‌شود.

- شما باید سرتان را بالا و درست در میان هر دو شانه

آموزشی

حالا درست بدو

چگونه می‌توان به صورت شکیل و با روش صحیح دوید؟

مترجم: ایراهیم در تاج،
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و
دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

کلیدواژه‌ها: دویدن، تنفس، گام برداشتن

می‌خواهید یک تخم‌مرغ یا یک پروانه را در دست بگیرید. شما هیچ‌گاه دستانتان را آنقدر محکم به‌صورت مشت‌های گره کرده نگیرید یا اینکه آنقدر دستانتان را شل بگیرید که آن‌ها حالت سست و آویزان به خود بگیرد. این وضعیت، کمک خواهد کرد که وضعیت مناسب دست‌ها و شانه‌های خود را حفظ کرده و از ایجاد کشش در دست‌ها و بازوها جلوگیری نماییم و این وضعیت می‌تواند عملکرد کتف‌های ما را بهبود ببخشد.

● آرنج خود را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید. همان‌طور که بازوهایتان حرکت می‌کنند، آرنج‌هایتان، باید در مکانی بین سینه و کمر، حرکت کند، مسیر حرکت آرنج نباید، بالاتر یا پایین‌تر از این مکان باشد. حرکت بازوهای شما به‌سمت بالا، می‌تواند منجر به خستگی عضلات و در نتیجه کوتاه شدن گام‌های شما شود و کشش وارده بر شانه‌ها را افزایش دهد، حرکت بیش از حد بازوها به‌سمت پایین هم می‌تواند سبب افتادن بدن به‌سمت جلو شود.

● اجازه دهید که بازوهایتان از شانه‌ها به‌سمت جلو یا عقب نوسان داشته باشند. بسیار اهمیت دارد که شما از عبور بازوهایتان از خط میانی بدن جلوگیری نمایید.

● حرکت سریع‌تر بازوها، فعالیت بیشتر پاها را در پی دارد، به هر حال شما باید این اطمینان را پیدا کنید که انرژی زیادی را صرف حرکت بازوهای خود نکنید، مگر اینکه، کار شما به سرعت نیاز داشته باشد، یا اینکه بخواهید در سربالایی بدوید و در عین حال زودتر به خط پایان برسید. در اینجا، هدف شما جلوگیری از خستگی و فرسوده شدن و کشیدگی و تنش در عضلات است.

نگه‌دارید. تصور کنید که بدن‌تان از یک بند که به دستان شما متصل است، آویزان است. شما نمی‌توانید دستان خود را خیلی به جلو متمایل کنید، این سبب می‌شود که عضلات سر و گردن و شانه‌ها و عضلات پشت ران (همسترینگ) شما خسته شوند. در حالی که متمایل شدن به سمت عقب چندان رایج نیست، اما این سبب می‌شود که کشش بیشتری به ستون فقرات و پاهای شما وارد شود. بنابراین باید از انجام آن خودداری کنید.

● نگاه شما باید به ۳۰-۴۰ متر جلوتر باشد. نگاه کردن به پایین، در هنگام دویدن، سبب کشیدگی بیشتر عضلات سر و گردن و ستون فقرات و باعث خستگی شما به‌ویژه در مراحل آخر دویدن می‌شود.

● فک و سر و گردن خود را شل کنید. وارد کردن کشش زیاد به عضلات سر و گردن، می‌تواند سبب تنش در قسمت‌های دیگر بدن و در نتیجه باعث خستگی و ناکارآمدی شما در دویدن شود.

● شانه‌های خود را موازی با سطح زمین قرار دهید. نباید استخوان‌های کتف شما، به سمت بیرون کشیده شوند. شما باید به آرامی با یک حرکت نیم‌دایره‌ای روی یک پا یا دوپا، شل شدن (ریلاکس شدن) عضلات خود را تسریع نمایید. در صورتی که شانه‌های شما به‌سمت گوش‌هایتان منحرف شود، یا اینکه در طول دویدن حالت کشیدگی پیدا کند، شما باید بازوهای خود را به‌سمت پایین رها کرده و آن‌ها را شل نموده و تکان دهید. این کار را باید چند بار در طول دویدن، انجام دهید.

بازوها و دست‌ها

وقتی که شما می‌دوید، بازوهای شما (و دستانتان) همانند پاها به شدت فعالیت می‌کنند. آن‌ها قدرت و سرعت لازم را زمانی که به‌سمت جلو حرکت می‌کنند، برای دویدن فراهم می‌کنند. در صورتی که شما بخواهید بهترین دهنده شوید، حرکت صحیح بازوها و دست‌ها، همانند طرز قرار گرفتن صحیح بدن اهمیت دارند. در ادامه به‌طور کامل، حرکت صحیح بازوها، از انگشتان تا شانه‌ها شرح داده شده است:

● به آرامی دست‌های خود را گرد نمایید، به‌گونه‌ای که

تنفس (دم و بازدم)

در طول زمان، هر دهنده یک روش برای نفس کشیدن بهتر کشف خواهد کرد. شما از طریق بینی، دهان یا ترکیبی از این دو می‌توانید عمل دم و بازدم را انجام دهید و این یک مسئله شخصی است. بیشتر دهنده‌ها تنفس از طریق دهان را ترجیح می‌دهند، به دلیل اینکه، این وضعیت بیشترین میزان اکسیژن را برای بدن فراهم می‌کند.

هر روشی که شما برای تنفس استفاده کنید، باید تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است

هر روشی که شما برای تنفس استفاده کنید، باید تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است تنفس عمیق و راحت را برای شما فراهم کند. ممکن است

دویدن آهنگ سریع‌تری پیدا خواهد کرد. همچنین، شما اندازه گام مناسب خود را کشف خواهید نمود، اما این نباید بر خلاف نظر بیشتر دوندگان جدید، به واسطه کشش بیش از حد گام پای راهنما باشد. بسیار اهمیت دارد، که زانوها را خیلی به سمت بالا جابه‌جا نکنیم، زیرا این حالت می‌تواند سبب خستگی عضلات چهارسر (جلو ران) شود.

گام برداشتن پاها

گام برداشتن پاها، به چگونگی، مکان و زمان برخورد پا به زمین می‌پردازد. در میان دوندگان درباره مناسب بودن روش‌های گام برداشتن، مانند گام برداشتن با پاشنه پا، یا گام برداشتن با میانه پا، بحث‌های زیادی در بالا بردن قدرت و استقامت دوندگان، انجام شده است. به هر حال تمایل بیشتر دوندگان به استفاده از گام برداشتن با پاشنه پا است. به عبارت دیگر، در ابتدا پاشنه پای آن‌ها با زمین برخورد می‌کند و پس از آن پای آن‌ها چرخشی به اندازه یک توپ انجام می‌دهد. از این شیوه بسیاری از افراد استفاده می‌کنند، اما گام برداشتن با پاشنه، می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی - به‌ویژه در ناحیه زانو - را افزایش دهد، همچنین آسیب‌هایی مانند درد ساق پا یا آسیب‌دیدگی عضلات همسترینگ از جمله عوارض این نوع گام برداشتن است. گام برداشتن با اندازه متوسط، برخلاف گام برداشتن کوتاه، قدرت ضربه‌گیری بالایی دارد، کشیدگی ساق پا و تاندون آشیل را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از دردهای ساق پا کمک می‌کند. گام برداشتن بلند، سبب می‌شود به‌طور مستقیم، زمین پایین‌تر از مرکز ثقل شما قرار گیرد - پا نباید بیش از حد جلو باشد (همان‌طور که در بخش گام‌ها شرح داده شد) - بهترین تکنیک برای شما، تکنیکی است که ضمن بالا بردن کارآمدی قدرت دوندگی شما، از آسیب‌دیدگی شما جلوگیری کند.

همان‌طور که شما، توانایی‌های عضلات بزرگ‌تر و بافت‌های پیوندی را که از ساق پایتان حمایت می‌کنند افزایش می‌دهید، همچنین باید نوع گام برداشتن خود را با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته‌ای مانند (ball-heel-toe) ارتقا دهید. این روش با اندکی برخورد بخش بیرونی کف پا به زمین آغاز شده، سپس به روی پاشنه پا و در نهایت به روی پنجه پا رفته و در آخرین مرحله انگشت بزرگ پا (شست) از روی زمین بلند می‌شود.

تلاش‌های اولیه‌تان چندان مناسب نباشد، اما یک تنفس عمیق یا تنفس شکمی برای دویدن ایده‌آل و ضروری است. در بیشتر زمان‌ها، ما به سرعت و با عمق کمتر هوا را وارد ریه‌ها می‌کنیم. این کار در جریان زندگی روزانه، که نیاز زیادی به اکسیژن نداریم، برای ما بسیار مفید است، اما این وضعیت، در هنگام تمرین برای دویدن کارآمد و مفید نیست و حتی می‌تواند تنش‌زا هم باشد.

برای تمرین کردن یک تنفس شکمی، به پشت دراز بکشید و یک کتاب روی شکمتان قرار دهید. همین‌طور که بالا رفتن کتاب را نگاه می‌کنید، به آرامی نفس خود را به درون بکشید، سپس همزمان با پایین آمدن کتاب نفس خود را به آرامی بیرون دهید. این کار تمرکز زیادی می‌خواهد، اما به مرور زمان، شما متوجه می‌شوید که این حالت ساده‌ترین روش نفس کشیدن در هنگام دویدن است. Side stitches (دردهایی مانند گرفتگی عضلات در قسمت‌های بالاتنه بدن) در میان دوندگان بسیار شایع است و می‌تواند تأثیر منفی بر روی تمرینات شما بگذارد. یک مورد از آن، می‌تواند دم و بازدم آهسته‌تر از سینه‌ها باشد. این جایی است که تنفس شکمی بسیار کمک کننده خواهد بود. با استفاده از دم و بازدم عمیق از طریق دهان، شما می‌توانید از side stitches جلوگیری کنید. طرز قرارگیری مناسب بدن، سبب افزایش حجم ریه‌ها می‌شود، بنابراین اکسیژن بیشتری به عضلات تحویل داده می‌شود.

چگونگی گام برداشتن برای دویدن

یکی از اشتباهات رایج در بین دوندگان جدید، استفاده از گام‌های بلند است. زمانی که پاهای شما در هنگام گام برداشتن، از بدن زیاد فاصله پیدا کنند، پا در جلوی مرکز ثقل شما، فرود می‌آید و می‌تواند ایجاد ناهماهنگی کند. در نهایت، منجر به آسیب‌هایی مانند درد ساق پا و زانو شود. همچنین گام‌های شما نباید بسیار کوتاه و نامنظم باشند، این نوع گام برداشتن، هم همانند گام‌های بسیار بلند، آسیب‌زاست. بهتر است از گام‌های کوتاه، بیشتر از گام‌های بلند دوری کنید، به هر حال یافتن یک اندازه مناسب برای گام، تقریباً غیر ممکن است. با گذشت زمان، موزونی حرکت یا هماهنگی پاها برای

گام برداشتن با
اندازه متوسط، برخلاف
گام برداشتن کوتاه، قدرت
ضربه‌گیری بالایی دارد، کشیدگی
ساق پا و تاندون آشیل را کاهش
می‌دهد و به جلوگیری از
دردهای ساق پا کمک
می‌کند

دویدن در زمین‌های غیر هم سطح (ناهموار)

دویدن در سربالایی‌ها برای بیشتر دوندگان، در همه سطوح نگران کننده و اضطراب‌آور است. معمولاً نگرانی بزرگ دونده این است که مسیرهای سربالایی، در برنامه مسابقات قرار داده شود. با وجود این، بیشتر تمرین‌های شما، باید تغییرات متفاوت سطح زمین را، که ممکن است در میدان مسابقه با آن مواجه شوید، در بر گیرد.

دوندگان باید تمرین‌هایی در سربالایی‌ها و سرازیری‌ها داشته باشند، دویدن در این‌گونه مناطق،

استفاده از تکنیک‌های متفاوتی را طلب می‌کند. دویدن در سربالایی‌ها، نیازمند قدرت بیشتر عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران)، عضلات سرینی (کفل) و عضلات ساق پا است. در حالی که دویدن در سرازیری‌ها نیازمند استفاده بیشتر از عضلات چهار سر ران (جلوی ران) است.

قبل از اینکه تمرین برای دویدن در سربالایی‌ها را آغاز کنید، بهتر است روی یک زمین مسطح، برای چند ماه بدوید. بیشتر افراد اعتقاد دارند، که دویدن در سربالایی‌ها سبب آسیب‌دیدگی دوندگان می‌شوند، در حالی که، دویدن در سرازیری‌ها می‌تواند خطر بیشتری را متوجه دوندگان کند، به‌خصوص اگر فرد دونده‌ای ثابت و حرفه‌ای نباشد.

هنگامی که تمرین دویدن بر روی زمین‌های غیرمسطح را آغاز می‌کنید، باید به‌خاطر داشته باشید که تمرین‌هایتان نباید بیشتر از یک تا دو روز در هفته باشد و باید استراحت کافی برای بازپایی دوباره اندام‌ها داشته باشید.

تکنیک‌های دویدن در سربالایی‌ها

دویدن در سربالایی‌ها، کالری زیادی را می‌سوزاند، تحویل اکسیژن به عضلات را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که دونده، سرعت بیشتری در دویدن در زمین‌های مسطح پیدا کند. دویدن در زمین‌های ناهموار کمک می‌کند که جابه‌جایی‌ها و گردش مداوم پا (leg turnover) و همچنین توانایی‌ها و قدرت ماهیچه‌های ساق پای او افزایش یابد. در ادامه برخی از تغییراتی را که شما باید در شکل دویدن‌تان ایجاد کنید، تا بتوانید امنیت و سلامتی خود را در

هنگامی

که تمرین دویدن بر روی زمین‌های غیرمسطح را آغاز می‌کنید، باید به‌خاطر داشته باشید که تمرین‌هایتان نباید بیشتر از یک تا دو روز در هفته باشد و باید استراحت کافی برای بازپایی دوباره اندام‌ها داشته باشید



هنگام دویدن در زمین‌های غیرمسطح تضمین کنید، شرح می‌دهیم:

● سعی کنید انرژی خود را برای دویدن در زمین‌های ناهموار افزایش دهید، به هر حال توجه داشته باشید که به دلیل فشار جاذبه، سرعت شما به‌طور طبیعی در این‌گونه زمین‌ها کمتر است.

● حرکت زانو‌ها و گام‌های کوتاه خود را منظم کنید. گام‌های شما باید این اجازه را به شما بدهند، که به راحتی در مرکز ثقل، با استفاده از پای راهنما، قدم بردارید.

● حرکت بازوهای خود را افزایش دهید، به خاطر داشته باشید که سراسیمگی‌ها، نسبت به سربالایی‌ها نیازمند به حرکت بیشتر بازوها هستند. فعالیت بازوها به شما کمک می‌کند که تأثیر فشار جاذبه را کاهش دهید.

● اندام تکیه‌گاه (قسمتی که بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کند) در هنگام دویدن در زمین‌های غیرمسطح، بخش‌های میان کمر یا مفاصل ران نیست، بلکه بیشتر قوزک پا (مچ پا) است. تکیه کردن بر بخش‌های میانی کمر، می‌تواند سبب آسیب دیدگی شده و افزایش حجم شش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

● هنگام تمرین، بیشتر بر دویدن بر روی سربالایی‌ها تمرکز کنید. به دلیل اینکه، دویدن بر روی زمین‌های سربالایی، نیازمند توانایی و استقامت بیشتری نسبت به زمین‌های مسطح است، این تمرین‌ها می‌تواند قدرت کنترل شما را بالا ببرد.

تکنیک‌های دویدن در سراسیمگی

بیشتر دوندگان، تمرین‌های دویدن در سرپایینی را دست‌کم می‌گیرند، دویدن در سرپایینی، نیازمند توجه و مراقبت زیاد دوندگان است، زیرا امکان آسیب دیدگی زیادی در آن وجود دارد. در هنگام دویدن در سرازیری‌ها فشار جاذبه افزایش پیدا می‌کند، در نتیجه ماهیچه‌های چهار سر شما تحت تأثیر فشار جاذبه و تحمیل نیروی وزن‌تان قرار می‌گیرند. این افزایش فشار، خطر آسیب دیدگی زانو و ماهیچه‌های چهار سر ران را - اگر احتیاط نکنید - افزایش می‌دهد و ماهیچه‌ها را بیشتر از دویدن در سربالایی‌ها خسته می‌کند. دویدن نرم و آرام، برای جلوگیری از آسیب دیدگی در سراسیمگی‌ها ضروری است.

● به دلیل اینکه امکان آسیب دیدگی دوندگان در سرازیری‌ها بیشتر است همان‌طور که روی یک زمین مسطح می‌دوید بسیار مهم است که فرم و شکل یکسانی را برای دویدن انتخاب کنید، با توجه به این نکته که نیروی جاذبه در

اینجا، می‌تواند کارهایی برای شما انجام دهد.

● در حالی که بسیار وسوسه برانگیز است که بیشتر نیروی وزن خود (تکیه‌گاه) را در عقب قرار دهید، اما بسیار اهمیت دارد که از مچ پا به‌عنوان تکیه‌گاه جلویی استفاده شود، مشابه تکنیک‌هایی که شما در دویدن بر روی سربالایی‌ها استفاده می‌کنید.

● به جای استفاده از بازوهای خود برای افزایش قدرت و سرعت، باید بدانید که آن‌ها می‌توانند از نظر ایجاد هماهنگی و تعادل در بین اندام‌ها بهترین کمک را به شما در هنگام دویدن بکنند.

● زمانی که شما روی سرازیری می‌دوید، گام‌هایتان به آهستگی زمین را می‌پیماید تا پاهای شما همانند ترمز عمل نکنند و حرکت رو به جلوی شما به آهستگی انجام شود.

دویدن در سربالایی‌ها، کالری زیادی را می‌سوزاند، تحویل اکسیژن به عضلات را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که دهنده، سرعت بیشتری در دویدن در زمین‌های مسطح پیدا کند

نتیجه

اگرچه آنچه در این مقاله گفته شد یک روش کامل و بدون کاستی برای دویدن نیست، اما می‌تواند عملکرد و هماهنگی اندام‌ها را در هنگام دویدن بهتر و کارآمدتر کند. شما نباید فکر کنید که به این تغییرات، در همه اوقات نیاز دارید. این که شما بر روی یک بخش، مانند موقعیت دست و بازو به جای تلاش برای تغییر هر چیزی تمرکز کنید سودمندی کمتری دارد.

شما بعد از مطالعه همه این مطالب اضطراب کمتری برای انتخاب فرم مناسب دویدن خواهید داشت. این طور نیست! نکته بسیار مهم این است که به خودتان اجازه دهید که با شرایط ورزش دویدن انطباق یابید. به‌خاطر داشته باشید که استراحت، شکل نفس کشیدن شما، وضعیت بازوها یا طرز قرارگیری بدن، برای تبدیل شدن به یک دهنده ممتاز بسیار اهمیت دارد!

منابع

1. Burfoot, Amby. 2004. Runners world Complete Book of Running Revised Edition. United states: Rodale.
2. Dreyer, Danny. physical Running. Running Times magazine. <http://www.runningtimes.com/Article.aspx?ArticleID=5857> (accessed September 11,2009)
3. Galloway, jeff. 2005. Running Getting started. Oxford: Meyer and Meyer Sport.
4. Glover, Bob, and Jack Shepherd and shelly- lynn Florence Glover. 1996. The Runners Hand book. New york: penguin Books.
5. Kuchls, Dave. 2007.3 Months to your First 5k. New york: perigee.
6. Liberman, Art and Stephen pribut and Carlo De Vito. 2008. The Everything Running Book.
7. miller, Thomas. 2002. programmed to Run. Champaign: Human Kinetics.
8. Murphy, Sam and Sarah Connors. 2008. Running Well. Great Britain: Human Kinetics.



آموزش فعالیت بدنی و تأمین کنندۀ های سلامتی

دکتر علیرضا مضافی، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
دکتر عباس نظریان مادیانی، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه

آموزش و پرورش عبارت است از فراهم کردن زمینه‌ها و عوامل برای به فعلیت رساندن همه استعدادهای بالقوه انسان، به منظور زندگی سالم و رضایت بخش. طبق این تعریف، توجه به مسائل و مؤلفه‌های بدنی، بهداشتی و ایمنی در محیط‌های آموزشی، مؤثرترین و اساسی‌ترین عامل رشد جسمانی، روانی و شناختی در دانش‌آموزان است. امروزه، جایگاه دانش‌آموزان، به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور برعهده دارند، بسیار حائز اهمیت است. بخشی از دانش‌آموزان امروز، مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر اقشار مختلف جامعه در هدایت به‌سوی کمال و اهداف کشور می‌باشند. بخشی دیگر از آنان در آینده عهده‌دار آموزش و پرورش نسل‌های بعدی خواهند بود و از این طریق به‌طور غیرمستقیم در به کمال رساندن نسل‌های بعدی جامعه نیز دخالت دارند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر مشخص می‌شود که بدانیم، بر طبق آمار رسمی کشور، ایران یک کشور جوان است و بخش عمده جمعیت آن را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهد. مطالعات اخیر در ایران نشان می‌دهد اضافه‌وزن و چاقی یکی از مشکلات بهداشتی به‌ویژه در رده سنی کودکان و نوجوانان است. براساس مطالعات محدود انجام شده در کشور، درصد اضافه‌وزن، ۱۳/۳ تا ۲۴/۸ درصد و درصد چاقی ۷/۷ تا ۸ درصد گزارش شده است. همچنین براساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیش از ۳۰ درصد جمعیت خاورمیانه دارای اضافه‌وزن هستند و این مشکل به بزرگ‌سالان محدود نمی‌شود بلکه یک مشکل بهداشتی مهم در کودکان و نوجوانان این منطقه نیز هست. به نظر می‌رسد تدوین محتوا در برنامه‌های درسی و آموزش سبک زندگی سلامت‌محور در مدارس، ضرورت اجتناب‌ناپذیر آموزش و پرورش ایران امروز باشد.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های بدنی، چاقی، سلامت جسمانی، فعالیت بدنی

آموزش و سلامتی

یافته‌ها نشان می‌دهد تنها یک درصد معلمان در مورد بهداشت محیط و نیازهای بهداشت جسمانی و روانی دانش‌آموزان اطلاعات مطلوبی دارند و این در حالی است که ۱۵/۲ درصد آنان، از اطلاعات ضعیفی برخوردارند. همچنین فقط ۲/۷ درصد معلمان در مورد سلامت جسمانی دانش‌آموزان اطلاعات مطلوبی دارند و این در حالی است که حدوداً یک‌پنجم آن‌ها از اطلاعات ضعیفی در این زمینه برخوردارند. چنین نتیجه‌ای ممکن است به دلیل ضعف آموزش‌های اولیه معلمان در این زمینه باشد.

بهداشت
و علوم
ورزشی





رفتارهای سبک زندگی آنان در آینده دارد. بنابراین توجه به ابعاد جسمانی و روانی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی، مؤثرترین و اساسی‌ترین عامل رشد طبیعی جسمی، روانی و فراگیری آموزشی در دانش‌آموزان است.

سلامتی و بهره‌وری ملی

براساس مطالعات صورت گرفته، مهم‌ترین عوامل مؤثر بر توسعه یک کشور، عبارت از نیروی کار، سرمایه فیزیکی و سرمایه انسانی است. مفهوم سرمایه انسانی در ادبیات اقتصادی شامل آموزش (تحصیلات)، سلامت، مهارت (تخصص)، تجربه، مهاجرت و دیگر سرمایه‌گذاری‌هایی است که باعث افزایش بهره‌وری نیروی کار و در نتیجه افزایش رشد اقتصادی می‌شوند. در حال حاضر اکثر مطالعات صورت گرفته در مورد سرمایه انسانی، بر آموزش به عنوان معیار سرمایه انسانی تمرکز داشته‌اند و کمتر به سلامت توجه شده است. در حالی که هنگامی که از بهبود کیفیت نیروی کار سخن گفته می‌شود، مسئله منحصر به آموزش، مهارت و تجربه نمی‌شود، بلکه بهداشت و سلامت افراد نیز باید به عنوان عاملی

در انباشت سرمایه انسانی در نظر گرفته شود. سلامتی را می‌توان جزء مهمی از سرمایه انسانی محسوب نمود و به طور معمول انتظار می‌رود افراد سالمی که با مقادیر مشخصی از عوامل تولید مشغول کار هستند، در واحد زمان، بهره‌وری بیشتری نسبت به نیروی کار بیمار داشته باشند. افراد سالم، معمولاً با انگیزه‌تر، سخت‌کوش‌تر و کارا تر می‌باشند. علاوه بر

آن، سرمایه‌گذاری برای افزایش خدمات سلامتی می‌تواند بازده سرمایه‌گذاری‌های دیگر در تربیت نیروی انسانی سالم را در زمینه‌هایی مانند آموزش‌های عمومی و تخصصی بالا ببرد. تندرستی بیشتر می‌تواند توان یادگیری در افراد را افزایش دهد، که این خود، تأثیری حائز اهمیت در افزایش بازده سرمایه‌گذاری در تعلیم و تربیت دارد. **بلیکلی** در پژوهش خود به این نتیجه رسیده است که سلامتی کودکان جنوب آمریکا بر قابلیت شناختی و کسب موفقیت در آموزش آن‌ها تأثیر مثبت داشته است. به همین ترتیب تندرستی بیشتر، سال‌های عمر مولد بعد از تحصیل را افزایش می‌دهد و بازدهی حاصل از نیروی انسانی تربیت شده را بیشتر می‌کند. بنابراین می‌توان گفت سلامت مبنای بهره‌وری شغلی، یادگیری در مدرسه و توانایی برای رشد جسمی، روانی و هوشی و نیز یک امر ضروری برای بهره‌وری در دوران بزرگسالی است.

با عنایت به اینکه دانش‌آموزان روزانه مدت زمان طولانی را در مدرسه سپری می‌کنند، وجود معلمان مطلع در مورد سلامت جسمانی دانش‌آموزان می‌تواند در شناسایی به موقع و درمان صحیح برخی از بیماری‌ها که به کرات از دید خانواده‌های دانش‌آموزان نیز پنهان می‌ماند، کمک مؤثری نموده و به ارتقای سلامت دانش‌آموزان و در نهایت جامعه و نیز بهبود کیفیت آموزش کمک نماید. مدرسه خانه دوم کودک و محلی برای پرورش اجتماعی اوست. بخش عمده‌ای از وقت و زندگی کودک به شکلی فزاینده در اختیار مدرسه قرار می‌گیرد. مدارک موجود نشان می‌دهند تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان در حالی رشد می‌کنند که از حمایت و راهنمایی کافی برای چگونگی تأمین و حفظ سلامت جسمانی و روانی برخوردار نیستند. شاخص‌های سوء مصرف مواد، رفتارهای پرخطر جنسی، بزهکاری، عملکرد ضعیف در مدرسه و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیردار ناشی از بی‌حرکی نشان می‌دهد که تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان دارای مشکلات فراوانی هستند و رفتارهای پرخطری را تجربه می‌کنند. این عوامل به صورت بالقوه مانع سازندگی و نقش‌آفرینی مثبت

آنان در جامعه می‌شود. در چنین حالتی مدرسه در کنار خانواده می‌تواند به گونه‌ای عمل کند که از مشکلات رفتاری این کودکان و نوجوانان پیشگیری شود و بر توانایی‌های جسمانی، روانی و اجتماعی آنان افزوده گردد. بر این اساس و بر مبنای قطعنامه‌های سازمان جهانی بهداشت در «منشور اتاوا» که در سال ۱۹۸۶ پیرامون موضوع ارتقای سلامت انتشار یافت، بر آموزش به عنوان پیش‌نیاز سلامت به صورت جدی تأکید شده است. سلامت کودکان واقع در

سنین مدرسه می‌تواند نقش اصلی را در موفقیت و توسعه یک کشور ایفا نماید، زیرا فرد در مدرسه به دلیل تعامل با دانش‌آموزان دیگر و معلمان خود، رفتارهای بهداشتی را فرا گرفته و سبک زندگی خود را شکل می‌دهد. به منظور رفع نیازهای اجتماعی، آموزشی، روانی و بهداشتی کودکان، باید آموزش معلمان و تقویت مداوم آن مدنظر قرار گیرد. مطالعات اخیر نشان داده است که دانش‌آموزان در مقاطع بالاتر مشکلات بیشتری از نظر سلامت جسمی و روانی دارند که احتمالاً ناشی از توجه کم به آموزش فعالیت‌های سلامت‌محور به ویژه فعالیت بدنی منظم و رعایت مسائل بهداشتی در برنامه‌های رسمی آنان می‌باشد. بنابراین برنامه‌های آموزشی جسمانی - بهداشتی که در سال‌های اولیه مدرسه شروع می‌شوند، اثرات قابل توجه و مداومی در آگاهی، نگرش و

آموزش و پرورش
عبارت است از فراهم
کردن زمینه‌ها و عوامل
برای به فعلیت رساندن همه
استعدادهای بالقوه انسان،
به منظور زندگی سالم و
رضایت بخش

فعالیت بدنی و سلامتی

سازمان بهداشت جهانی معتقد است که با افزایش آمادگی جسمانی به پیشگیری و درمان بیماری‌های معینی چون بیماری‌های قلبی، عروقی، تنفسی، فشار خون، چاقی و اختلالات عضلانی و اسکلتی کمک خواهد شد. مفهوم آمادگی جسمانی بر تکامل و توانایی‌های قابل قبول ارگان‌های بدن و عملکرد مؤثر آن‌ها در فعالیتهای حرکتی دلالت دارد. علاوه بر عوامل فیزیکی و حرکتی، عوامل روانی، عاطفی و اجتماعی نیز بر عملکرد فرد مؤثر است. اتحادیه پزشکی آمریکا، روش‌های مختلفی را از جمله مراقبت‌های پزشکی صحیح، تغذیه، بهداشت دهان و دندان، ورزش و تمرین، شغل و کار رضایت‌بخش، بازی‌ها و تفریحات سالم، استراحت و آرامش را برای نیل به آمادگی جسمانی طراحی کرده است.

رشد و تکامل مطلوب کودکان در گرو آموزش، تغذیه صحیح و فعالیت بدنی منظم و مناسب است. شواهد موجود حاکی از آن است که تغذیه نامناسب کودکان و عدم تحرک کافی، مقاومت آنان را در برابر عفونت کاهش می‌دهد و در نتیجه موجب ازدیاد بیماری و مرگ و میر و همچنین عقب‌افتادگی رشد جسمانی و فکری‌شان می‌شود. بررسی‌های اپیدمیولوژیک در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه نشان‌دهنده ارتباط بین نحوه تغذیه و فعالیت بدنی با بیماری‌های غیرواگیر است. سازمان‌های بین‌المللی بهداشتی در سال‌های گذشته توصیه‌های غذایی را برای کاهش میزان شیوع بیماری‌های قلبی - عروقی ارائه داده‌اند که از جمله آن‌ها مصرف بیشتر منابع غذایی گیاهی، کاهش مصرف منابع حیوانی و فعالیت بدنی روزانه است. برای پی‌ریزی یک جامعه سالم، فعال و پویا لازم است که کودکان بدانند چگونه غذای خوب و سالم موجب نشاط آن‌ها می‌گردد؛ درواقع عدم آگاهی آن‌ها نسبت به نیازهای تغذیه‌ای باعث سوءتغذیه شده، سلامت آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد. تغذیه صحیح در یادگیری مؤثر است و نه تنها بر رشد جسمانی اثر می‌گذارد، بلکه موجب ارتقای وضعیت تحصیلی، افزایش بازدهی در سرمایه‌گذاری آموزشی و در نهایت بهره‌وری ملی می‌شود. مطالعه فونکر و همکاران او مؤید تأثیر آموزش تغذیه و فعالیت بدنی منظم دوران نوجوانی بر سلیقه‌های غذایی و سبک زندگی دوران بزرگسالی است. نقش تغذیه و فعالیت بدنی منظم در سلامت، کارایی و میزان یادگیری انسان‌ها و ارتباط آن با توسعه اقتصادی طی تحقیقات مختلف به اثبات رسیده است. تغییرات سریع شیوه زندگی باعث دگرگون شدن الگوی غذایی و فعالیت‌های جسمی کودکان و نوجوانان شده و آن‌ها را در

در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد از بزرگسالان تحرک کافی برای بهبود سلامتی ندارند و زندگی بی‌تحرک باعث افزایش مرگ‌ومیر شده است

معرض خطر اضافه‌وزن و چاقی قرار داده است. این مشکل به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران به سرعت رو به افزایش است. چاقی دوران کودکی و نوجوانی علاوه بر عوارض حاد، فرد را در برابر عوارض مزمن بسیار قرار می‌دهد. طبق نتایج مطالعات، کاهش فعالیت بدنی یکی از عوامل مؤثر در ایجاد بیماری‌ها، ناتوانی‌ها و مرگ‌ومیر است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد از بزرگسالان تحرک کافی برای بهبود سلامتی ندارند و زندگی بی‌تحرک باعث افزایش مرگ‌ومیر شده است. براساس پژوهش‌های سازمان جهانی بهداشت، بی‌تحرکی یکی از ده علت عمده مرگ‌ومیر در جهان می‌باشد، به‌طوری که سالیانه حدود دو میلیون مرگ به این علت رخ می‌دهد. براساس آمار ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت،

بار ناشی از بی‌تحرکی جسمانی در منطقه مدیترانه شرقی برابر یک میلیون و دویست و چهل هزار مورد مرگ و یک میلیون و دویست و چهل و سه هزار سال عمر از دست رفته برآورد شده است. در ایران بی‌تحرکی در ۶۵ درصد از بالغین جامعه وجود دارد و به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر

در شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان قلمداد می‌شود. به‌طور کلی نتایج مطالعات بیانگر این است

که صرف‌نظر از سن، جنس و حتی طبقه اجتماعی، فعالیت جسمانی منظم در بین افراد جوامع مختلف کم است و سبک زندگی ماشینی، همه افراد در هر سن و طبقه‌ای را درگیر نموده است. بخشی از دانش‌آموزان دبیروز، امروزه به‌عنوان دانشجو در دانشگاه‌ها در حال تحصیل هستند یا به‌عنوان عضوی از جامعه در حال گذران عمر می‌باشند. مطالعه‌ای که در زمینه ارزیابی فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه‌های ایتالیا، کانادا، چین، آلمان، نیجریه، آمریکا و ۲۱ کشور اروپایی انجام گرفت، نشان داد بیش از نیمی از دانشجویان، هیچ‌گونه فعالیت بدنی منظمی برای حفظ تندرستی خود نداشتند. در ایران نیز مطالعه روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یزد نشان داد که ۳۲ درصد آن‌ها در

طول هفته ورزش نمی‌کنند و حتی فعالیت جسمانی متوسط در اوقات فراغت ندارند. همچنین نتایج مطالعه در دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی و

اصفهان نشان داد به ترتیب ۷۰ و ۵۰ درصد دانشجویان این دو دانشگاه هیچ برنامه ورزشی در فعالیت‌های روزانه خود ندارند. این در حالی است که بررسی فعالیت بدنی دانش‌آموزان و دانشجویان کانادایی نشان داد، تنها ۲۰/۵ درصد پسران و ۲۴/۴ درصد دختران غیرفعال بودند. در مطالعات مختلف بین‌المللی، عدم فعالیت بدنی در بزرگسالان، ۱۷ درصد برآورده شده است که در مناطق مختلف از ۱۱ تا ۲۴ درصد متغیر است. در رابطه با فعالیت جسمانی کمتر از ۲/۵ ساعت در هفته، این نسبت بین ۳۱ تا ۵۱ درصد متغیر بود که متوسط جهانی آن ۴۱ درصد می‌باشد.

جمع‌بندی

تغییرات اپیدمیولوژیکی که به‌تازگی به‌دلیل تغییر در شرایط و شیوه زندگی مشهود شده، میزان بیماری‌های غیرواگیر را در کشور افزایش داده است. در ایران نیز بیماری‌های ناشی از شیوه زندگی ناسالم، شایع‌ترین دلیل بیماری و مرگ‌ومیر به‌شمار می‌رود. بیماری‌هایی همچون مشکلات قلبی - عروقی، سرطان، دیابت، بیماری‌های مفصلی و مشکلات روانی، مسئول بخش عمده‌ای از مرگ‌ومیر و ناتوانی محسوب می‌شوند. قابل پیش‌بینی است که در آینده نزدیک، میزان بیماری‌های وابسته به سبک زندگی بیشتر هم شود. با توجه به هزینه‌بر بودن بیماری‌ها، بخش قابل ملاحظه‌ای از درآمد خانواده و در نهایت سرمایه کشور درمورد مشکلات سلامتی، صرف می‌شود. ضروری است که توجه جدی به رویکردهای

راهبردی مقابله با شرایط و عوامل مؤثر در افزایش وسعت و شدت بیماری‌ها، آغاز شود که در این رابطه توجه کافی به سبک زندگی سلامت‌محور و تدوین برنامه‌های درسی مبتنی بر دانش ارتقای کیفیت زندگی دانش‌آموزان از طریق برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی مدارس و بهداشت یک ضرورت به‌حساب

می‌آید. بسیاری از عوامل فردی و اجتماعی مرتبط با سلامت، مواردی هستند که فقط از طریق راهبردهای جامع، درازمدت و بین بخشی در راستای آموزش، ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری، قابل تعدیل هستند. با این توضیح، کلید توسعه جوامع سالم، گسترش شیوه زندگی صحیح از طریق آموزش است. سیاست‌گذاری‌های کلان کشوری، تأثیری

بنیادین بر شیوه زندگی افراد، روابط آن‌ها و ظرفیت‌سازی جوامع در راستای توسعه پایدار ایفا می‌نماید. ارتقای شیوه زندگی سالم، امتدادی از یک حرکت مداوم در راستای توانمندسازی فردی و اجتماعی از طریق آموزش افراد به‌ویژه دانش‌آموزان در زمینه تأمین، حفظ و ارتقای سلامت است. بازبینی برنامه‌های درسی متمرکز بر تأمین سلامت مانند تربیت‌بدنی و بهداشت و تغذیه، آموزش معلمان تربیت‌بدنی و بهداشت و همچنین آموزش فعالیت‌های بدنی منظم در مدرسه، معرفی تغذیه صحیح و رعایت نکات بهداشتی از طریق تدوین و ارائه کتب یا جزوات و بروشورهای کم‌حجم اما اثربخش، باید مدنظر متولیان و مسئولان آموزش و پرورش و سایر نهادهای آموزشی کشور قرار گیرد تا بار هزینه‌های آتی جامعه در زمینه بیماری‌ها کاهش یابد.

منابع

۱. ملکوئیان، محمد، اکبری، حمیده نکویی مقدم، محمد، پاریزی، ابوزر، نکونام، غلام‌عباس (۱۳۸۶). بررسی وضعیت بهداشت محیط و ایمنی مدارس شهر کرمان. فصلنامه پژوهشی، دانشکده بهداشت یزد، سال هفتم، شماره سوم و چهارم.
2. Adryany R M. Azadi A, Ahmadi F. et al. compare rates of depression, anxiety, stress and quality of life of male and female students living in dormitory student. Nursing Research 2006; 2 (4. 5): 31-38 [Persian].
3. Ziaee V. Physical activity decrease and obesity, next crisis. Iranian journal of pediatrics 2005; 14 (1): 74-5.
4. Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public- health crisis, common sense cure. Lancet 2002; 360 (9331): 473-82.
۵. علمدودی، مهدی، نقی‌ئی، محمدرضا (۱۳۹۰). فعالیت جسمانی منظم به‌عنوان یک بخش اساسی اصلاح سبک زندگی بر کاهش عوامل خطر قلبی - عروقی، فصلنامه دانش و تندرستی، دوره ۶، شماره ۱، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود.
۶. ایمانی، محمود، رخشانی، فاطمه، حسینی طباطبایی، سیدمحمدتقی (۱۳۸۳). میزان آگاهی معلمان مدارس ابتدایی از نیازهای بهداشتی دانش‌آموزان، طبیب شرق، سال ششم، شماره ۲.
۷. احمدی طباطبایی، سیدوحید، تقدیسی، محمدحسین، صادقی، آزاده، نخعی، نوذر، بلالی، فاطمه (۱۳۹۱). تأثیر آموزش در زمینه فعالیت فیزیکی بر آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان مرکز بهداشت استان کرمان، مجله تخصصی پژوهش و سلامت، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گناباد، دوره ۲، شماره ۱.
۸. نظریان مادوانی، عباس (۱۳۸۷). جزوه آموزشی واحد درسی تربیت‌بدنی ۱، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
۹. تقوی، نزهت‌السادات، عباسیان، مریم، بلبل حقیقی، ناهید، رضویان‌زاده، احمد خسروی، نسیرین، دلوریان‌زاده، مهری (۱۳۹۰). بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه‌ای دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی در دو منطقه از ایران، فصلنامه دانش و تندرستی، دوره ۶، شماره ۱. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود.
۱۰. رجالی، مهری، مستأجران، مهناز (۱۳۸۹). ارزیابی فعالیت جسمانی دانشجویان بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ۱۳۸۷، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال ششم / شماره دوم.

کلید
توسعه جوامع
سالم، گسترش شیوه
زندگی صحیح از طریق
آموزش است

مدل آموزش مستقیم

آموزش مستقیم به شیوه معلم محوری و براساس تصمیمات معلم و الگوهای تعامل، درگیری و مداخله مستقیم معلم می باشد. هدف از اجرای این مدل و الگو، فراهم آوردن شرایط مناسب برای استفاده حداکثر از زمان کلاس و آموزش و سایر منابع برای درگیر نمودن دانش آموزان در فعالیت های تمرینی و مهارت ها می باشد. محتوای واحد درسی در آموزش مستقیم به یک سری نمایش ها و مهارت ها و همچنین زمینه های عملی تقسیم می شود. هر مهارت و حتی حوزه شناختی و دانشی، زمینه ای از وظایف عملکردی و کاربردی را به صورت های یادگیری و تمرین برای دانش آموزان ایجاد می کند. یک کلاس درس می تواند هر مکانی را که یک یا چندین تکلیف یادگیری در آن توسط معلم برنامه ریزی شده، شامل شود. شش عمل کلیدی، یعنی مرور مطالب یادگرفته شده قبلی، ارائه مطالب و مهارت های جدید، نخستین تمرین فراگیران، بازخورد و اصلاح، تمرین جداگانه و مستقل و مرورها و بررسی های دوره ای، در روش آموزش مستقیم شناسایی شده اند.

اگرچه روش آموزش مستقیم، هنوز هم روش آموزشی غالب و حاکم در اکثر پایه های تحصیلی و موضوعات درسی در

در شماره قبل کلیاتی از روش ها و الگوهای تدریس درس تربیت بدنی بیان شد. مقاله با پرداختن به چستی روش ها و الگوهای تدریس شروع شد و با بیان برخی از ویژگی های مدل ها با الگوهای تدریس درس تربیت بدنی و ضرورت وجود و استفاده از الگوها ادامه پیدا کرد و با ذکر مزایای استفاده از آموزش مبتنی بر مدل در تربیت بدنی خاتمه یافت. مقرر شد طی سه مقاله، براساس شاخص هایی، به معرفی هشت مدل تدریس با آموزش برای تربیت بدنی، شامل آموزش مستقیم، آموزش انفرادی، یادگیری مشارکتی، تعلیم و تربیت ورزشی، تدریس از طریق همتا، تدریس مبتنی بر تحقیق، بازی های ورزشی تاکتیکی و آموزش مسئولیت پذیری شخصی و اجتماعی بپردازیم. این شماره به مروری کلی بر الگوهای تدریس تربیت بدنی اختصاص دارد و در شماره های آتی، الگوهای تدریس تربیت بدنی از منظر موضوعات اصلی و ریشه های تئوریک معرفی خواهند شد.

کلیدواژه ها: الگوهای تدریس، آموزش انفرادی، یادگیری مشارکتی، مسئولیت پذیری، آموزش مستقیم.

گذر از روش ها به الگوهای تدریس درس تربیت بدنی؛ انتخاب یا ضرورت؟

بخش دوم، مرور کلی بر الگوهای

تدریس تربیت بدنی

دکتر جواد آزمون

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



مدارس کشور آمریکاست، اما در سال‌های اخیر به دلیل نوآوری روش‌های جدید آموزشی، این روش مورد انتقادهای زیادی قرار گرفته است و بعضی از روش‌های جدید در تضاد و تقابل با روش آموزش مستقیم شکل گرفته‌اند. زمانی مدل «آموزش مستقیم» می‌تواند مؤثر واقع گردد که همانند سایر روش‌های آموزشی، برای رسیدن به اهداف مشخص و براساس الگویی طراحی شده به کار گرفته شود. اگر معلمی در بحث آموزش مورد نظر خود، هدف دیگری را دنبال می‌کند و یا نمی‌تواند به‌طور دقیق این روش آموزشی را به کار ببرد، باید یک روش یا مدل دیگری متناسب با اهداف و عقاید و توانایی‌های خود انتخاب نماید.

سیستم آموزش انفرادی

سیستم آموزش انفرادی به هر دانش‌آموز اجازه می‌دهد که به شیوه خودش و از طریق انجام تکالیف یادگیری تجویزی توسط معلم پیشرفت کند. هر بخش یادگیری شامل اطلاعاتی دربارهٔ ارائهٔ تکلیف، ساختار تکلیف، تحلیل خطا و معیار اجرا در قالب یک شیوه‌نامه مکتوب و یا شبیه آن به دانش‌آموز ارائه می‌شود. با این شیوه، معلم به‌صورت مستقیم اطلاعاتی به دانش‌آموزان نمی‌دهد؛ بلکه این دانش‌آموزان هستند که مواد آموزشی تهیه شده را خوانده (مثل مطالعهٔ شیوه‌نامه) و یا تماشا (مثل تماشای یک فیلم ویدئویی) می‌کنند. این شیوه مانع از آن خواهد شد که معلم وقت کلاس را به آموزش و نمایش فردی توسط خودش سپری کند و در عوض به وی اجازه می‌دهد تا تعاملات آموزشی بیشتری با دانش‌آموزان داشته باشد. وقتی هر دانش‌آموزی یک تکلیف درسی را براساس معیار عملکردی تعیین شده برای آن فرا گرفت، بدون اجازه و دستور معلم، سراغ تکلیف بعدی در لیست محتوایی می‌رود. معلمان مجری سیستم آموزش انفرادی از تعامل با دانش‌آموزان برای ایجاد انگیزه و آموزش (یا انتقال) اطلاعات استفاده می‌کنند (مانند روش بازخورد و آموزش تک‌شاگردی یا یک به یک). سیستم آموزش انفرادی براساس یک طرح یک‌پارچه و منسجم، برای ارائهٔ محتوای واحد درسی، بنا شده است و اساساً در آن طرح درس روزانه مدنظر نمی‌باشد. هر دانش‌آموز براساس مطالب و دروس قبلی که آموزش دیده و یاد گرفته، پیش می‌رود و هر جلسه ادامه دروس جلسهٔ قبل را به‌صورت پیوسته دنبال می‌کند. بنابراین معلم در این مدل باید از مفاهیم و موضوعات درسی که در جلسه بعدی تدریس و آموزش داده می‌شود، کاملاً آگاهی داشته باشد و بر این اساس وسایل و تجهیزاتی را که دانش‌آموزان در این فرایند آموزشی نیاز دارند، آماده و مهیا سازد. هدف اصلی سیستم آموزش انفرادی، تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به استقلال در یادگیری، همچنین هدایت

معلم به داشتن تعامل بیشتر با دانش‌آموزانی است که نیاز به این توجه دارند. این امر به اثبات رسیده است که این مدل در موفقیت دانش‌آموزان در حیطهٔ روانی حرکتی و شناختی بسیار مؤثر می‌باشد.

مدل یادگیری مشارکتی

یادگیری مشارکتی مجموعه‌ای از راهبردهای ساختاری مرتبط به هم است که دارای سه ویژگی مشترک یعنی پاداش تیمی، تعهد شخصی و فرصت‌های یکسان و برابر برای پیشرفت و موفقیت همهٔ دانش‌آموزان بوده و اولین بار به‌وسیلهٔ روبرت اسلاوین (۱۹۸۳) نامگذاری شد. پرورش و ترویج مشارکت درسی بین دانش‌آموزان، تشویق روابط گروهی مثبت، رشد عزت نفس دانش‌آموزان، و افزایش پیشرفت درسی و تحصیلی، از جمله هدف‌های آموزشی مهم در مدل آموزش یادگیری مشارکتی می‌باشند. از بررسی این اهداف می‌توان دریافت که یادگیری مشارکتی هم موفقیت‌محور و هم فرایندمحور است. موفقیت‌محور، بدین معنی است که مدل برای بهبود تبحر و چیرگی دانش‌آموزان در محتوای واحدهای درسی، تا حد ممکن، طراحی شده است. این مدل نقطه تمرکز و تأکید خود را روی موضوع یادگیری دانش‌آموزان قرار داده است. فرایندمحور بدین معناست که روش تعامل دانش‌آموزان با یکدیگر برای یادگیری محتوا، در واقع، به اندازه تسهیل پیشرفت هر دانش‌آموز اهمیت دارد. این بدان معنی نیست که «دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که همکاری کنند» بلکه به این معناست که «دانش‌آموزان باید همکاری کنند تا یاد بگیرند».

معلم یادگیری مشارکتی دارای شش نقش اصلی تعیین اهداف عینی آموزشی، تصمیم‌سازی قبل از آموزش، پیوند ارائهٔ تکلیف با ساختار تکلیف، اجرا و عملی ساختن تکلیف مشارکتی، نظارت و در صورت ضرورت مداخله و ارزشیابی از اثر متقابل یادگیری و مراحل وقوع آن است. وقتی مدل مطابق طرح اولیه اجرا شود، به احتمال قوی انواع یادگیری دانش‌آموزان را که مدل به‌خاطر آن‌ها طراحی شده، ارتقا خواهد داد. اگر این مدل به‌طور صحیح به کار نرود، همان‌طور که از آن انتظار می‌رود مثرم ثمر نبوده، بنابراین نباید از این مدل به‌عنوان یک الگوی ناقص استفاده کرد و معلمان را وقتی به آن نیاز دارند، وادار به استفاده از آن کرد. ترجیحاً، معلمان باید از مشکلات بالقوه آگاه بوده و با هدف کاهش یا حذف آن‌ها از مدل، برنامه‌ریزی کنند.

مدل تعلیم و تربیت ورزشی

اساس ساختار مدل تعلیم و تربیت ورزشی تا حد زیادی از

اساس ساختار مدل تعلیم و تربیت ورزشی تا حد زیادی از مدل مشابهی که در سازماندهی لیگ‌های ورزشی مورد استفاده بوده، اقتباس شده است

مدل مشابهی که در سازماندهی لیگ‌های ورزشی مورد استفاده بوده، اقتباس شده است. با این وجود یک استثناء عمده، مدل تعلیم و تربیت ورزشی را از ساختار لیگ ورزشی متمایز می‌کند. آن استثناء و وجه تمایز این است که در لیگ‌های ورزشی بین مدرسه‌ای و یا جوانان، نوجوانان و جوانان ورزش را فقط از منظر یک «بازیکن» یاد می‌گیرند. آن‌ها به‌ندرت به تجربیات گسترده ورزشی؛ یعنی یادگیری جنبه‌های مختلف ورزش، دستیابی به یک فهم کامل و ضمناً ارزش بیشتر قائل شدن برای همه حوزه‌های مطرح در فرهنگ ورزشی، دست خواهند یافت. به‌علاوه در ساختار لیگ‌های ورزشی، تجربیات حاصل برای بازیکنان، اغلب «دستوری» هستند؛ یعنی اینکه مربی تمام تصمیمات را اتخاذ و بازیکنان ملزم به اطاعت و اجابت دستورهای مربیان هستند. در مدل تعلیم و تربیت ورزشی، همه دانش‌آموزان به‌عنوان «بازیکن» نقش ایفا می‌کنند، اما با وجود این برای انجام فعالیت‌های بهتر و اثربخشی گروهی (یعنی برگزاری بهتر لیگ ورزشی)، یک یا چند نقش دیگر را نیز فرا می‌گیرند. در این مدل تجربیات دانش‌آموزان هم‌زمان با یادگیری مهارت‌ها، تصمیمات، آداب و رسوم و مسئولیت‌های ناشی از واگذاری نقش‌های مختلف به آن‌ها در این ساختار، وسعت می‌یابند.

دانش‌آموزان در مدل تعلیم و تربیت ورزشی، در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تعیین ساختار و عملیات برگزاری لیگ (در مدل تعلیم و تربیت ورزشی منظور از لیگ، فصل یا دوره آموزش است)، نقشی فعال دارند تا شرکت‌کننده‌هایی منفعل یا غیرفعال. سایدن تاپ (۱۹۹۴) سه هدف کلی یا آرمانی ساخت و پرورش یک ورزشکار با صلاحیت فنی، با سواد و مشتاق را برای مدل تعلیم و تربیت ورزشی بیان نموده است. تعلیم و تربیت ورزشی، شش مشخصه یا مؤلفه کلیدی دارد که ویژگی خاصی را به این مدل می‌دهند که عبارتند از:

فصول - تعلیم و تربیت ورزشی، در مقایسه با محتوای سنتی واحدهای درسی تربیت‌بدنی، از فصول به‌عنوان یک فاکتور ساختاری سازمان‌یافته بیشتر استفاده می‌کند. منظور از یک فصل، یک دوره زمانی طولانی است که دوره‌های زمانی سازمان‌دهی و تمرین، پیش از فصل، حین فصل و پس از فصل را شامل می‌شود. فصول تعلیم و تربیت ورزشی باید حداقل بیست درس را در صورت امکان داشته باشد.

وابستگی - دانش‌آموزان در طول یک فصل، فقط عضو یک تیم باقی می‌مانند. گسترش وابستگی بسیاری از اهداف عاطفی و رشد اجتماعی را در داخل مدل، از طریق مهیا ساختن فرصت برای کار اعضای تیم برای رسیدن به اهداف مشترک،

تصمیم‌سازی تیمی، تجربه شکست و پیروزی در قالب تیم و ایجاد اتحاد گروهی برای تیم، بهبود می‌بخشد.

رقابت رسمی - دانش‌آموزان تصمیمات زیادی درخصوص ساختار و اجرای برنامه‌ها در طول فصل را اتخاذ می‌نمایند. آن‌ها می‌توانند قوانین و قواعد بازی را جهت تحقق عدالت بیشتر و مشارکت فعال‌تر، ملاحظه و اصلاح نمایند. یک برنامه زمان‌بندی رسمی برای رقابت گروه‌ها و بازیکنان به آن‌ها فرصت می‌دهد تصمیمات کوتاه‌مدت و بلندمدتی برای کل فصل بگیرند و این برنامه زمان‌بندی کلی و جامع رقابتی، به گروه‌ها و بازیکنان فرصت تمرکز بر روی تمرین و زمینه‌سازی و آماده‌سازی ادامه برنامه را در ادامه کار فراهم می‌آورد.

رویداد پایانی یا نهایی - هر فصل با یک رویداد پایانی، که ممکن است به شکل دوره‌ای، تیمی و یا انفرادی برگزار شده باشد، خاتمه می‌یابد. این رویداد می‌تواند همراه با جشن و شادی بوده و شرایطی را فراهم آورد تا همه دانش‌آموزان بر حسب توانایی‌های خود در آن مشارکت کنند (به‌جز در نقش تماشاگر). ثبت و ضبط رکوردها - بازی‌های ورزشی فرصت‌های زیادی را برای ثبت رکوردهای عملکردی فراهم می‌آورند که از این رکوردها می‌توان برای آموزش راهبردی، افزایش علاقه بازیکنان و تیم‌ها، اطلاع‌رسانی نتایج و سنجش یادگیری دانش‌آموزان استفاده کرد. رکوردها بسته به توانایی دانش‌آموزان در حفظ و درکشان، می‌توانند ساده یا پیچیده باشند. به‌دلیل اطلاع عموم (در نتیجه اطلاع‌رسانی و نشر رکوردها)، رکوردها سوابق مفیدی برای زمان‌بندی رقابت‌ها مهیا می‌کنند، مثل تعیین زمان مسابقه بین دو تیم مدافع و مدعی عنوان قهرمانی. مربیان و بازیکنان می‌توانند از داده‌ها و آمار بازی‌ها، برای تحلیل نقاط قوت گروهی خود و گروه مقابل خود استفاده نمایند.

جشن و سرور (شادمانی) - رخدادهای ورزشی به‌دلیل برخورداری از جو و فضای شادمانی و سرور، معروف هستند. تیم‌ها اسامی برای خود برمی‌گزینند که بخشی از سنتشان شده و بدین طریق فرهنگ و دانش ورزشی آن‌ها ارتقا می‌یابد. مکان برگزاری رویدادهای پایانی با رنگ آمیزی و نصب پرچم و بنر آذین‌بندی می‌شوند. اگرچه این گونه رویدادها در مقیاس کوچکی اجرا می‌شوند، معلمان تعلیم و تربیت ورزشی سعی دارند تا جایی که امکان دارد، فصول را به شیوه‌های مختلف و رقابتی، جذاب و به‌یادماندنی نمایند.

مدل تدریس از طریق هم‌تا

مدل تدریس از طریق هم‌تا را می‌توان مدل تغییر یافته‌ای از آموزش مستقیم در نظر گرفت. در مدل تدریس از طریق هم‌تا، کنترل معلم بر روی همه عناصر مشابه به قوت خود باقی است به‌جز یکی که آن هم تعاملات آموزشی است که در حین و بعد از کوشش‌های یادگیری دانش‌آموزان رخ می‌دهد. این

مهم‌ترین مسئولیت به دانش‌آموزانی که مربی نامیده می‌شوند محول شده، یعنی کسانی که برای مشاهده و تجزیه و تحلیل کوشش‌های تمرینی دیگر دانش‌آموزان، تمرین و پرورش داده شده‌اند، واقعیت برای اغلب معلم‌های تربیت‌بدنی این است که چون آن‌ها تعداد زیادی دانش‌آموز در کلاس دارند، عملاً مشاهده کوشش تمرینی هر دانش‌آموز به محض انجام شدن و به صورت مستقیم غیرممکن است. حتی زمانی که یک معلم میزان بازخورد بالایی را می‌دهد، هر دانش‌آموز به‌طور انفرادی احتمالاً میزان کمی از جملات بازخوردی را در یک درس دریافت می‌کند. در مدل تدریس از طریق هم‌تا اصطلاحات فنی گاهی اوقات می‌تواند گیج‌کننده باشد. برای کاهش این پربشانی باید بین چهار اصطلاح زیر که مکرراً استفاده خواهند شد تفاوت قائل شویم:

۱. مربی: یک دانش‌آموز خاص که به‌طور موقت در نقش معلم گماشته شده است.
 ۲. فراگیر: یک دانش‌آموز خاص، کسی که تحت نظر و سرپرستی یک مربی تمرین می‌کند.
 ۳. جفت یا دوتایی: گروه دوتایی متشکل از مربی و فراگیر.
 ۴. دانش‌آموز: اصطلاح کلی برای توصیف دانش‌آموزان کلاس، وقتی که آن‌ها در نقش فراگیر و مربی نیستند.
- مدل تدریس از طریق هم‌تا، براساس یک دادوستد پذیرفته‌شده برای کاهش مشکل مشاهده بسیار کم معلم از تلاش‌های تمرینی و بازخوردهای بسیار محدودی که توسط دانش‌آموزان دریافت می‌شود، می‌باشد. فرصت‌های واقعی برای پاسخگویی در کلاس ضرورتاً در مدل تدریس از طریق هم‌تا نصف می‌شوند، چون هر دانش‌آموز تقریباً نصف زمان فعالیت را به‌عنوان یک مربی و نصف دیگر زمان تمرین را به‌عنوان فراگیر صرف می‌کند. از این‌رو، در هنگام ایفای نقش فراگیر، زمان یادگیری هر دانش‌آموز در اثر داشتن یک مربی خصوصی برای مشاهده و تجزیه و تحلیل هر کوشش تمرینی، افزایش می‌یابد و در هنگام ایفای نقش مربی، توجه دانش‌آموز به‌طور شناختی، معطوف به مسیری برای افزایش درک خود از تکلیف است، در نتیجه وقتی که نوبت اوست، در تمرینی پیشرفته مشارکت می‌کند. حتی اگر دانش‌آموزان به‌طور معمول در تدریس از طریق هم‌تا فرصت‌های واقعی برای پاسخگویی (به عبارتی دیگر فرصت برای انجام اعمال خواسته شده) کمتری را داشته باشند، تأثیر مضاعف زمان تمرین به معلم اجازه خواهد داد تا به‌طور قابل ملاحظه‌ای پوشش مطالب بیشتری را در واحد آموزش داشته باشد.
- طرفداران تدریس از طریق هم‌تا، همچنین بر یادگیری اجتماعی که در مدل رخ می‌دهد، اشاره دارند. هر دو عضو گروه دوتایی به یکدیگر وابسته هستند، به شیوه‌هایی که در سایر مدل‌های آموزشی رخ نمی‌دهد. مربی باید توجه دقیق

به ارائه تکلیف و ساختار تکلیفی که به‌وسیله معلم به او داده می‌شود، داشته باشد و تمرکز خوبی را زمانی که تلاش‌های مهارت را مشاهده می‌کند به کار گیرد. علاوه بر این مهارت‌های ارتباط کلامی خوبی را زمانی که راهنمایی می‌کند و بازخورد می‌دهد، داشته باشد و اینکه نسبت به توانایی‌ها و احساس مسئولیت موقت خود حساس باشد. فراگیر باید حاضر به قبول توضیحات مربی باشد، وقتی که توضیحات مربی واضح نیست سؤال بپرسد و هر کوشش تمرینی را با مشاهده مستقیم مربی و با سخت‌کوشی انجام دهد. زمانی که در کلاس دانش‌آموزان نقش‌هایشان با یکدیگر عوض می‌شود آن‌ها براساس سطح مشترک مسئولیتی که در اغلب دیگر مدل‌های آموزشی به آن‌ها داده نمی‌شود، شروع به ایجاد یک رابطه دوطرفه می‌کنند. مدل تدریس از طریق هم‌تا همچنین در ارتقای رشد شناختی دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی پتانسیل بالایی دارد. برای اینکه بتوان یک مربی خوب بود، یک دانش‌آموز باید رهنمودهای کلیدی اجرا را به‌دست آورد و روابط بین آن رهنمودها و نتایج حاصل‌شده از هر کوشش تمرینی را درک کند. یکی از چیزهایی که تدریس از طریق هم‌تا را تبدیل به یک مدل آموزشی و نه فقط یادگیری شریکی می‌کند، آن است که مربیان برای ایفای نقش معلمی در سر بزنگاه آماده و تمرین داده شده‌اند. بدین منظور که مدل آموزشی بیشترین تأثیر را داشته باشد، معلم باید به مربیان برای انجام و درک کارهایی که مسئولیت آن را به‌عهده دارند، کمک کند. این کار ساده‌ای نیست که به یکی از دانش‌آموزان بگویی «برو به دانش‌آموز دیگری درس بده».

مدل تدریس مبتنی بر تحقیق

هیچ مدل تدریس مبتنی بر تحقیق طراحی نشده رسمی برای تربیت‌بدنی وجود ندارد. مدلی که در اینجا ارائه شده از تعدادی از راهبردهای حل مسئله و پرسشی مشتق شده است که معلمان تربیت‌بدنی با نام‌های مختلفی از قبیل تدریس غیرمستقیم، حل مسئله، تدریس مبتنی بر کاوشگری و اکتشاف هدایت شده مدتهاست که از آن‌ها استفاده می‌کنند. به‌دلیل اینکه هر کدام از این اصطلاحات یک یا چند راهبرد را که در زمان کوتاهی در کلاس استفاده می‌شوند، توصیف می‌کنند، دربرگیرنده یک مدل آموزشی نیستند. به‌منظور شکل دادن آن‌ها در قالب یک مدل واقعی تدریس، عمومی‌ترین ویژگی، یعنی استفاده از سؤالات برای هدایت یادگیری، به‌عنوان پایه و اساس استفاده خواهد شد. طرح مدل تدریس مبتنی بر تحقیق، مرهون این راهبردهاست، اما همان‌طور که خواهید دید مدل تدریس مبتنی بر تحقیق، شامل بیش از یکی از آن‌ها خواهد بود.

**مهم‌ترین
ویژگی تدریس
مبتنی بر تحقیق این است
که یادگیری دانش‌آموز ابتدا
در حیطه شناختی رخ می‌دهد
و برخی مواقع به‌صورت
انحصاری است**

**سیستم
آموزش انفرادی
به هر دانش آموز اجازه
می‌دهد که به شیوه خودش و
از طریق انجام تکالیف یادگیری
تجویزی توسط معلم
پیشرفت کند**

شاید مهم‌ترین ویژگی تدریس مبتنی بر تحقیق این است که یادگیری دانش آموز ابتدا در حیطه شناختی رخ می‌دهد و برخی مواقع به صورت انحصاری است. از دانش آموزان سؤالاتی پرسیده می‌شود که باعث به فکر فرو رفتن آن‌ها می‌گردد و یا شاید همراه با یک یا چند هم‌تا در فکر فرو روند. یادگیری شناختی گاهی اوقات تنها نوع یادگیری است که توسط معلم پیگیری می‌شود. هر چند معمولاً درگیری شناختی به عنوان پیش نیاز یا محرک‌هایی برای بیان پاسخ‌ها در حیطه روانی حرکتی استفاده می‌شود، یعنی اینکه، دانش آموزان ابتدا فکر می‌کنند و بعد پاسخشان را از طریق برخی انواع حرکت بیان می‌کنند. تعامل بین حیطه‌های شناختی و روانی حرکتی به نوع یادگیری دانش آموز که مورد انتظار معلم است، بستگی دارد. راه‌های زیادی برای دسته‌بندی رشد یادگیری دانش آموز و بنابراین نوع سؤالات استفاده شده در مدل تدریس مبتنی بر تحقیق وجود دارد. برخی برنامه‌های آموزشی کلی تربیت بدنی قویاً مبتنی بر تدریس مبتنی بر تحقیق می‌باشند. تعلیم حرکتی، بازی‌های ورزشی آموزشی و موضوع‌های مهارتی، همگی رشد توانایی‌های ذهنی را ارتقا می‌دهند که بعداً به دانش آموزان برای فصاحت، خلاقیت و مهارت در حیطه روانی حرکتی کمک می‌کنند. این برنامه‌های آموزشی در بسیاری از مدارس آمریکا و خارج از آن اغلب در مقطع ابتدایی استفاده می‌شد. نقش‌های معلم به عنوان پرسشگر و دانش آموز به عنوان حل‌کننده مسئله در این برنامه، بسیار محوری است و تدریس مبتنی بر تحقیق را برای آن‌ها تبدیل به یک مدل مؤثر می‌کند، اما مدل تدریس مبتنی بر تحقیق همچنین می‌تواند با طیف گسترده‌تری از محتویات و در تمام سطوح و پایه‌های تحصیلی مثرتر باشد.

مدل بازی‌های ورزشی تاکتیکی

مدل بازی‌های ورزشی تاکتیکی مبتنی بر یک سلسله بازی‌ها و فعالیت‌های یادگیری شبه‌بازی (به نام اشکال بازی) متناسب با دوران رشد است که بر روی مسائل تاکتیکی برای دانش آموزان، جهت حل کردن مسئله، ابتدا در حوزه شناختی و سپس در انجام عملکرد حرکتی ماهرانه، متمرکز می‌باشد. معلم، ابتدا با تعیین ضروری‌ترین تاکتیک‌های مورد نیاز برای انجام بازی شروع به آموزش می‌کند. این امر منجر به فهرست‌بندی محتوایی برای هر بخش از آموزش می‌شود. به عنوان مثال، در بسکتبال برای دانش آموزان دوره اول متوسطه، ضروری‌ترین تاکتیک‌ها به ترتیب عبارت‌اند از: حرکت دادن توپ در حمله، انتخاب شوت (پرتاب)، حرکات

بدون توپ، گارد دفاعی (منطقه‌ای و بار به بار)، جاگیری برای ریباند، ضد حمله، دفاع و بازی خارج از محدوده. پس از این معلم، یک سری فعالیت‌های یادگیری را در درون هر یک از حوزه‌های تاکتیکی طراحی می‌نماید. اولین فعالیت یادگیری در هر حوزه، شکل بازی می‌باشد، که با یادگیری یک شکل ساده بازی شروع شده و به شکل‌های پیچیده‌تر پیشرفت می‌کند. در حین اجرای هر شکل از بازی، معلم دانش تاکتیکی و توانایی‌های دانش آموزان را تجزیه و تحلیل کرده، فاصله‌های بین ادراک و مهارت‌های آن‌ها را که می‌بایست تمرین و تکرار شوند، شناسایی می‌نماید. پس از آن معلم می‌تواند تصمیم بگیرد که آیا دانش آموزان را در شکل بازی نگه دارد یا مهارت‌ها را در ساختارهای تمرین، تکرار و بازآموزی نماید. برای به کارگیری مدل همان‌طور که طراحی شده، معلمان بایستی ساختار و شکل بازی را تا آنجا که ممکن است با هم یک‌پارچه نمایند تا تمرکز بر روی کاربردهای تاکتیکی مهارت‌ها ادامه یابد. تمرینات تکراری و ایستا (ساکن) بایستی تنها برای توسعه اساسی‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای شرکت در فعالیت‌های شبیه‌سازی شده به کار گرفته شود.

بر اساس مطالعات، اشکال بازی باید نماینده و معرف بازی کامل باشد و از موقعیت‌های اغراق آمیز برای تمرکز بر توسعه مهارت تاکتیکی استفاده کرد. نماینده بودن یا معرف بودن به این معناست که شکل بازی حاوی موقعیت‌های حقیقی و واقعی‌ای باشد که بعداً دانش آموزان با آن‌ها در یک بازی کامل، مواجه خواهند شد. موقعیت‌های اغراق آمیز به این معنی است که شکل بازی به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش آموزان را مجبور کند بر مشکل تاکتیکی ایجاد شده در همان لحظه و نه چیز دیگری تمرکز نمایند. به عنوان نمونه، اگر معلم دارد تاکتیک‌های دفاع و حمله «مبارزه تا آخرین نفس» را در بازی بیسبال آموزش می‌دهد، باید فعالیت یادگیری را به گونه‌ای تنظیم کند که واقعاً شبیه به یک «مبارزه تا آخرین نفس» واقعی باشد؛ فواصل بین پایگاه‌ها، بر اساس مقررات تنظیم شده باشد؛ کلیه بازیکنان در موقعیت‌های توپ‌گیری صحیح شروع نمایند و قوانین دزدیدن به سوی پایگاه برقرار باشد. این باعث می‌شود که شکل بازی «معرف و نماینده» باشد. با جدا کردن بازی «مبارزه تا آخرین نفس» و تمرین کردن آن به دفعات زیاد، دانش آموزان به جای اینکه تنها چند بار محدود آن هم در جریان بازی با آن مواجه باشند، بر روی آن مشکل تاکتیکی برای مدت زیادی متمرکز می‌مانند. طی این تکرارها و تمرینات، هر یک از دانش آموزان این فرصت را خواهد یافت که در تمام موقعیت‌های مرتبط با «مبارزه تا آخرین نفس» شرکت نماید، نکته‌ای که امکان دارد در یک بازی واقعی روی ندهد. در ترکیب «تکرار» و «شرکت کردن متنوع و متعدد»، یک شکل مبالغه آمیز از بازی به وجود می‌آید.

یادگیری مشارکتی
مجموعه‌ای از راهبردهای
ساختاری مرتبط به هم است
که دارای سه ویژگی مشترک
یعنی پاداش تیمی، تعهد شخصی
و فرصت‌های یکسان و برابر برای
پیشرفت و موفقیت همه
دانش‌آموزان است

می‌دهد که فرصت‌هایی برای تمرین و یادگیری «چگونگی مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و دیگران» به‌دست آورند. اما کلید اصلی این است که مسئولیت‌پذیری و فعالیت بدنی (مهارت و دانش) پیامدهای یادگیری جداگانه‌ای نیستند. آن‌ها باید در آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی به‌طور هم‌زمان پیگیری شوند و به‌دست آیند. همه می‌دانیم

که موفقیت در تمامی اشکال فعالیت بدنی، به‌ویژه ورزش‌ها، به نشان دادن ابتکار عمل و

اجتماعی بستگی دارد. افراد می‌دانند

که اکثر موفقیت‌های شخصی آن‌ها

وابسته به شناخت توانایی‌های

هم‌تیمی‌هایشان و پذیرش

مسئولیت‌شان نسبت به تلاش با

آن‌ها برای رسیدن به یک هدف

است. یادگیری برای شناخت،

پذیرش و عمل به مسئولیت‌های

شخصی در مجموعه‌های فعالیت بدنی،

تنها پیامد یادگیری مهم در مدل آموزش

مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی می‌باشد. ولی،

بیان این هدف برای یک معلم بسیار ساده‌تر است تا به

انجام رساندن آن. مدل آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی

و اجتماعی مطابق محتوای منظم برنامه تربیت بدنی

عمل می‌کند و می‌تواند با هر مدل آموزشی دیگری ادغام

شود. راهبردها و فعالیت‌های یادگیری مربوط به آموزش

مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی هنگامی استفاده می‌شود

که رشد فردی و اجتماعی هدف اصلی یادگیری باشد. مثلاً

یک معلم می‌تواند از تدریس از طریق هم‌تا در یک واحد

درسی آمادگی جسمانی دوره اول متوسطه استفاده و چندین

راهبرد آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی را برای

کمک به دانش‌آموزان ترکیب کند تا بتوانند هنگامی که در

نقش یک مربی هستند، تصمیمات بهتری برای خود و دیگران

بگیرند. شایان ذکر است که آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی

و اجتماعی، یک مدل برای زمان‌های خاص نیست که فقط

وقتی که دانش‌آموزان الگوهای رفتاری ناهنجار از خود نشان

می‌دهند و تصمیمات ضعیف می‌گیرند از آن استفاده شود.

راهبردهای آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی

می‌تواند تأمین‌کننده یک محیط امن برای تمام دانش‌آموزان

باشد که در سایه آن بتوانند تمرین کنند، رفتارهای مثبت را

یاد بگیرند و عادات تصمیم‌گیری کارآمد را توسعه دهند.

برخی محققان نقش مسئله تاکتیکی و این را که چه‌طور معلم می‌تواند دانش‌آموزان را وادار کند با سؤالات هدفمند آن را حل نمایند، در مدل توضیح دادند. مسئله تاکتیکی یک مفهوم کلیدی است که دانش‌آموزان بایستی آن را به‌منظور اجرای ماهرانه مهارت جایگزین در هر موقعیتی که در آن درگیر شده‌اند، درک نمایند. به مثال قبلی که در مورد «تلاش و مبارزه تا آخرین نفس» در بیسبال یا سافت‌بال ذکر شد فکر کنید. اگر شما «دونده» باشید، وقتی که شما در آن موقعیت هستید، چه مشکلی ممکن است بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مسئله تاکتیکی باشد که باید آن را حل کنید؟ چگونه شما شانس خود را برای رسیدن به یک پایگاه به‌صورت ایمنی، افزایش خواهید داد؟ معلم از دانش‌آموزان خواهد خواست تا قبل از اینکه شکل بازی شروع شود، برخی از تاکتیک‌ها را برای آن سناریو بررسی نمایند. (علاوه بر انجام آن در حین فرم بازی). هرگاه دانش‌آموزان، یک راه‌حل مناسب به معلم ارائه می‌دهند، سعی می‌کنند همان راه‌حل را در شکل بازی به اجرا درآورند. اما تمام این‌ها با حل مسئله تاکتیکی به‌طور شناختی آغاز می‌شود.

مدل آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی

مدل آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی در سال ۱۹۷۸، رشد کرد. دکتر هلیسون در ابتدا مدل را به‌عنوان روشی برای تعلیم تربیت‌بدنی به جوانان محروم محلات قدیمی و ضعیف شهر، که به تشخیص وی، در چندین نقطه مثل مدرسه و خانه، به‌عنوان عضوی از یک گروه جنایتکار و به‌عنوان شریک جرم (و قربانی) در جرایم خشن در خطر بودند، ایجاد کرد. خیلی از آن‌ها فقط به این دلیل که تنها گزینه دیگر آن‌ها حبس و زندان بود، در مدرسه حضور داشتند؛ یعنی حضوری که می‌توانست هزینه زیادی داشته باشد. هلیسون به سرعت دریافت که احتیاجات این دانش‌آموزان خیلی فراتر از آن است که روش‌های سنتی تربیت‌بدنی بتواند تأمین‌کننده آنان باشد. اولین هدف هلیسون، ارتقای رشد شخصیت در تربیت‌بدنی بود، با این امید که دانش‌آموزان را افراد بهتری بار بیاورد، کسانی که بتوانند مقداری از بی‌عدالتی‌های اجتماعی را در دنیایشان تحمل کنند. اما این روش کافی به‌نظر نمی‌رسید؛ مشکل جدی‌تر از این‌ها و تأثیر مستقیم هلیسون بسیار محدود بود. او نیاز داشت تا یک دیدگاه متفاوت را پیدا کند. در دیدگاه جدید او، دادگاه می‌توانست کلاس تربیت‌بدنی و میانجی می‌توانست محتوای فعالیت‌هایی باشد که او در برنامه‌های تربیت‌بدنی‌اش تدریس می‌کرد. نتیجه چنین رویکردی، مدل آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی شد. ایده اصلی در قفای آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی این است که اکثر محتوای آموزش داده شده در برنامه‌های تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان این امکان را

منبع

رضوانی اصل، رضوان؛ رفیعی ده‌بیدی، وحید؛ محمدپور، محبوبه؛ آزمون، جواد؛ «مدل‌های آموزشی در تربیت‌بدنی»، کتاب زیر چاپ، انتشارات سمت.

عصبر تربیت بدنی در راه است

گفت و گو: سمانه ازاد

دکتر مجید کاشف در
گفت و گو با مجله رشد
آموزش تربیت بدنی



اشاره

نام دکتر مجید کاشف هم برای دانشگاهیان و هم برای کسانی که در حوزه تربیت بدنی در آموزش و پرورش فعالیت می کنند آشناست. کسی که در کارنامه کاری خود سمت هایی همچون مدیریت کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش؛ مدیریت کل آموزش و تحقیقات سازمان تربیت بدنی؛ مسئول تحقیقات تربیت بدنی آموزش و پرورش و ریاست دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی را داشته است. به همین دلیل رشد آموزش تربیت بدنی در حیطه زیبای دانشگاه شهید رجایی برای طرح سؤالاتی میهمان وی شد. سؤالاتی درباره جایگاه تربیت بدنی در آموزش و پرورش کشور، تأثیر این درس بر ورزش قهرمانی، ویژگی های تربیت بدنی در هر یک از دوره های تحصیلی و تأثیر تغییر ساختار نظام آموزشی کشور بر تربیت بدنی.

دکتر کاشف که اکنون معاون آموزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید رجایی است، در این گفت و گو از اهمیت تربیت بدنی با توصیف آن به «علم آینده» یاد کرد که هدف از ارائه آن در مدارس سالم سازی است نه قهرمان سازی.

* به اعتقاد

شماره حال حاضر

تربیت بدنی در آموزش و پرورش ما

چه جایگاهی دارد؟ آیا این جایگاه مطلوب

است یا هنوز راه زیادی تا رسیدن به نقطه مطلوب

داریم؟

از سال ۱۳۰۶ درس تربیت بدنی براساس مصوبه مجلس وقت، وارد آموزش و پرورش شد. شاید در فراز و نشیب هایی که درس تربیت بدنی طی این هشتاد و شش سال داشته؛ بهترین دوران سال های اول بود که همه دانش آموزان موظف بودند در روز دو ساعت ورزش کنند. البته به دلیل نبود امکانات و نیروی انسانی این مسئله به تدریج کمرنگ شد. بعد از آن سال ها دانش سراها به تربیت نیروی انسانی و معلم تربیت بدنی؛ یعنی کسانی که بتوانند این درس را در مدرسه رهبری کنند اقدام کردند و از طرفی هم امکاناتی برای مدارس ایجاد شد. تهیه

امکانات به پشتوانه‌های مالی نیاز داشت، شاید هنوز هم امکانات مدارس خیلی خوب نیست، اما فعالیت‌هایی که باید انجام گیرد در ساخت مدارس لحاظ می‌شود. حدود هشت

سال پیش مصوبه‌ای در آموزش و پرورش پیش‌بینی شد که بر مبنای آن هر مدرسه‌ای که بیش

از ۱۲ کلاس دارد، باید به یک سالن ورزشی هم مجهز باشد. به نظر من با توجه به فرازونشیب‌هایی که در این هشتادوشش سال برای تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش ایجاد شده الان در جایگاه دوم قرار داریم. یعنی در طول این سال‌ها و شاید هشت سال پیش که معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی در آموزش و پرورش ایجاد شد شرایط خوبی برای ورزش ایجاد شد.

ما در آموزش و پرورش مان سه‌بار معاونت تربیت‌بدنی داشتیم. یکی وقتی بود که تیم ملی فوتبال ایران برای اولین بار به جام جهانی راه یافت. در آن زمان معاونت تربیت‌بدنی برای آموزش و پرورش پیش‌بینی شده بود اما پایدار نبود. دومین بار که تیم ما به جام جهانی راه یافت هم باز این اتفاق افتاد. بعد از این فرازونشیب‌ها دو سال پیش دوباره معاونت تربیت‌بدنی برای آموزش و پرورش ایجاد شد. اکنون قوی‌ترین ساختار ورزش در آموزش و پرورش وجود دارد چرا که در استان‌ها هم معاونت تربیت‌بدنی پیش‌بینی شده، اما این ساختار نیازمند یک برنامه قوی است. این تشکیلات باید بتواند کارهای بزرگی انجام دهد. ولی متأسفانه می‌بینیم که هنوز نتوانسته به جایگاه اصلی برسد. البته کارهای بزرگی انجام گرفته است مثل استخدام ۱۵ هزار معلم تربیت‌بدنی که کار بزرگی بود که سابقه نداشت. با وجود این تشکیلات اگر افرادی باشند که بتوانند برنامه‌های درستی را ارائه دهند روزگار بهتر از این را خواهیم داشت.

*** گفتید که الان در جایگاه دوم هستیم. منظور تان از جایگاه دوم چیست؟**

مصوبه سال ۱۳۰۶ مجلس وقت؛ که براساس آن دانش‌آموزان می‌بایست روزی دو ساعت ورزش می‌کردند، بهترین و اولین جایگاه تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش کشور بود. امروز از نظر شرایط تشکیلاتی در جایگاه دوم و بعد از آن قرار داریم چرا که حتی در تمام استان‌ها معاونت تربیت‌بدنی تشکیل شده و این شرایط خیلی خوبی است.

*** فکر می‌کنید امروز چند درصد از مدارس مان این**

قابلیت را دارند که بچه‌ها بتوانند روزی دو ساعت در آن ورزش کنند؟ البته برخی مدارس اکنون در کنار تحصیل به تربیت‌بدنی هم توجه ویژه‌ای دارند و سرمایه‌گذاری می‌کنند اما بسیاری از مدارس این قابلیت را ندارند.

ما نباید فکر کنیم چون همه نمی‌توانند یک برنامه را اجرا کنند، پس باید برنامه را متوقف کرد. اگر حتی ۵۱ درصد بتوانند طرحی را اجرا کنند طرح موفق است. هر مدرسه‌ای که امکانات دارد می‌تواند طرح را انجام دهد. وقتی برای اولین بار طرح شنا مطرح شد برخی با آن مخالفت کردند، چرا که بعضی از شهرهای ما اصلاً استخر نداشتند، اما آن‌هایی که داشتند چرا نباید

استفاده می‌کردند؟ طرح شنا آن زمان با آن شرایط انجام شد، در حالی که حتی در تهران هم خیلی از مدارس نمی‌توانستند آن را اجرا کنند. اما در عین حال همین شهرستان‌هایی که استخر نداشتند به دنبال بودجه برای اجرای این طرح رفتند. اکثر شهرستان‌ها استخر ساختند تا بتوانند در این طرح شرکت کنند و از دیگران عقب نمانند. پس از آن بود که طرح‌هایی مانند دو و میدانی، ژیمناستیک و تنیس روی میز هم مطرح شد. اثرات این طرح‌ها در بیست سال آینده مشخص می‌شود و آن زمان شاهد رشد چشم‌گیری خواهیم بود.

اکنون تیم والیبال ایران در سطح جهان مطرح می‌شود، در حالی که تا ۱۰ سال پیش چنین نبود. در بسکتبال هم همین‌طور است. اگر ریشه همه این تحولات را در آموزش و پرورش بدانیم، این طرح‌ها می‌توانند این اثرات مثبت را داشته باشند. البته عوامل متعددی در این موفقیت‌ها نقش دارند.

*** پس به نظر شما فعالیت تربیت‌بدنی در مدارس بر ورزش قهرمانی ما تأثیرگذار است؟**

قطعاً. بچه‌هایی که وارد مدرسه می‌شوند مانند موم در دست هستند که می‌توانیم به آن‌ها شکل دهیم. اگر این کار را در جهت درست انجام دهیم، قطعاً هدف غایی ما محقق می‌شود. یکی از مواردی که امروزه در آموزش و پرورش مطرح است افزایش ساعات تربیت‌بدنی است. در برنامه چهارم، تربیت‌بدنی باید به سه ساعت و در برنامه پنجم به چهار ساعت در هفته افزایش پیدا می‌کرد. در برنامه چهارم قرار شد در برخی مدارس راهنمایی که امکان دارد این طرح به صورت

اکنون قوی‌ترین ساختار ورزش در آموزش و پرورش وجود دارد چرا که در استان‌ها هم معاونت تربیت‌بدنی پیش‌بینی شده، اما این ساختار نیازمند یک برنامه قوی است

آزمایشی اجرا شود. شاید استخدام ۱۵ هزار معلم تربیت‌بدنی هم به این دلیل بود که کمبود نیروی انسانی برطرف شود، ولی در برنامه پنج به همان دو ساعت بازگشت. این در حالی است که در مدارس یک‌نوبته و در ساعات بعدازظهر می‌توان فعالیت‌های ورزشی انجام داد، ولی به دلیل سیستم اداری، درهای مدرسه بسته می‌شود. اگر امکان این کار فراهم شود خود دانش‌آموزان حاضرند بعدازظهرها در مدرسه بازی و ورزش کنند، اما سیستم اداری ما نمی‌تواند جوابگوی این موضوع باشد. در دوره‌ای اعلام شد که بعدازظهرها مدارس را در اختیار مردم قرار دهند که با شکست مواجه شد. به هر حال اگر بتوانیم بعدازظهرها در مدارس یک‌نوبته این کار را انجام دهیم؛ دانش‌آموزان می‌توانند هر روز ورزش کنند؛ فقط نیاز به کمی مدیریت دارد.

*** در این میان موضوع استعدادیابی هم مطرح می‌شود. اگر بدانیم فیزیک بدنی دانش‌آموزان مان برای چه ورزشی مناسب است شاید بهتر بتوانیم در ورزش قهرمانی مان موفق شویم. به نظر تان در این حوزه باید چه برنامه‌ای داشته باشیم؟**

در گذشته درباره استعدادیابی در مدارس فعالیت‌هایی انجام شد. یک نظام استعدادیابی در وزارت آموزش و پرورش شکل گرفت که در پی آن برای ورزش‌های مختلف؛ استانداردها، کتاب و برنامه‌هایی تدوین شد. این مسئله بسیار تخصصی است. اگر بخواهیم این کار را به شکل علمی و آن‌چنان که در کشورهای پیشرفته وجود دارد پی بگیریم باید یک طرح ملی را پیش‌بینی کنیم، به طوری که سلیقه‌ای و منحصر به یک مدیر نباشد. چون معمولاً با تغییر مدیران همه برنامه‌ها عوض می‌شود. اکنون در وزارت ورزش بحثی برای تدوین نظام استعدادیابی در رشته‌های مختلف ایجاد شده اما می‌بینیم که آن هم در حد یک تابلوی نئون است و هنوز به صورت زیربنایی کاری انجام نگرفته است. اگر قرار است استعدادیابی ریشه‌ای باشد،

باید در وزارت آموزش و پرورش و مدارس انجام گیرد. چرا که معلم با همه دانش‌آموزان در ارتباط است و همه آن‌ها زیر نظر معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌گیرند. بنابراین اولین چیزی که برای شناخت استعدادها باید به آن توجه کنیم افزایش شناخت و گسترش دید معلمان در این خصوص است. بر این اساس باید برنامه‌های ضمن خدمت و دانش‌افزایی را برایشان

پیش‌بینی کنیم تا بتوانند استعداد بچه‌ها را تشخیص دهند. اکنون بسیاری از پیش‌کسوتان ما در یک رشته ورزشی خاص به محض اینکه فیزیک بدن فرد را می‌بینند متوجه می‌شوند که فرد برای آن ورزش ساخته شده یا نه؛ یعنی تجربه‌شان در تشخیص فیزیک موردنظر کمک می‌کند. اگر این دید را در همه معلمان ایجاد کنیم گام بزرگی برداشته‌ایم.

در سال ۱۳۸۴ و زمانی که در سمت مدیرکل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش بودم و طراحی نظام استعدادیابی در آموزش و پرورش را پیگیری می‌کردم؛ اولین حرکت را معلم می‌دانستم. معلم باید دانش‌آموز را ببیند و به کانون‌های ورزش معرفی کند. در کانون‌ها هم باید سیستمی برای اندازه‌گیری شاخص‌ها و استانداردهای هر ورزش تعیین کنیم. وقتی معلمی براساس استانداردهای تعیین‌شده متوجه می‌شود دانش‌آموزی در شنا استعداد دارد او را به کانون معرفی می‌کند. در کانون هم بار دیگر ویژگی‌های فرد با استانداردها تطابق داده می‌شود تا وارد تیم شود. اگر فرد در تیم رشد کند وارد باشگاه می‌شود. در باشگاه‌ها هم فرد بار دیگر با نظام استاندارد مورد بررسی قرار می‌گیرد. به این ترتیب کسی که وارد باشگاه می‌شود از چند فیلتر رد شده است.

ما تحقیقی در این زمینه انجام داده‌ایم و به دوران دانش‌آموزی کسانی که در سطح ملی و المپیک‌ها مدال آور بودند نقب زده‌ایم. براساس نتیجه این تحقیق متوجه شدیم اکثر این افراد در دوران دانش‌آموزی‌شان در مدرسه و یا مسابقات منطقه‌ای و استانی مدارس مدال داشته‌اند. یعنی همه کسانی که در سطح

ورزش ملی مطرح‌اند در تربیت‌بدنی آموزش و پرورش هم مطرح بوده‌اند. در واقع آموزش و پرورش آن‌ها را شناخته و تحویل باشگاه‌ها داده است. اما این روند به صورت خودروست و هدایت شده نیست. کسی نیست که این موضوع را دنبال کند. اگر بفهمیم استعداد فرد مدال‌آور چگونه در آموزش و پرورش تشخیص داده شده می‌توانیم برای بقیه دانش‌آموزان هم همان راه را ادامه دهیم.

درس تربیت‌بدنی در همه دوره‌ها حتی دانشگاه‌ها باید آن‌قدر مفرح باشد که بچه‌ها با انگیزه وارد کلاس شوند

*** اکنون نظام استعدادیابی در ایران چگونه است؟**
ما دو نظام استعدادیابی داریم؛ یکی نظام آمریکایی است که معتقد است باید امکانات را در اختیار همه گذاشت تا هر کسی که استعداد دارد رشد کند. ولی نظامی مانند چین، به‌خاطر جمعیت زیاد افراد را گلچین و انتخاب می‌کند و به تیم‌ها می‌فرستد. نظام استعدادیابی در ایران تلفیقی از این

همه رده‌های سنی باید حضور داشته باشند تا تعادلی در تیم ایجاد شود. حال باید این طرح در آموزش و پرورش ایجاد شود به‌خصوص که دوره‌های تحصیلی طولانی می‌شوند. البته این موضوع قبلاً هم در مورد کلاس پنجمی‌ها بود. به‌هر حال باید تیم را به‌گونه‌ای انتخاب کرد که از همه پایه‌ها در آن حضور داشته باشند به این ترتیب پشتوانه برای مدرسه ایجاد می‌شود و بچه‌ها تجربیاتی به‌دست می‌آورند که در سال‌های بعد مورد استفاده‌شان خواهد بود.

* ضعف دیگری هم هست؟

یکی دیگر از موارد، پراکندگی شرایط یادگیری است. دوره راهنمایی دوره تکوین مهارت‌ها بود. یعنی مقدماتی که در دوره ابتدایی به دانش‌آموز آموزش داده می‌شد، در راهنمایی تکمیل می‌شد. اکنون شاید دوره تکمیل یادگیری مهارت دچار خدشه شود. بنابراین باید سه سال نخست متوسطه را برای این منظور حفظ کنیم. تا پیش از این اعتقاد بر این بود که ابتدایی دوره ورزش قهرمانی نیست، بلکه دوره بازی‌های مقدماتی و مهارت‌های پایه است. دوره راهنمایی، دوره آموزش مهارت‌ها و دوره متوسطه زمان به نمایش گذاشتن این مهارت‌هاست. اکنون با حذف دوره راهنمایی تکلیف تکمیل مهارت‌ها چه می‌شود؟ برای این موضوع باید برنامه‌هایی پیش‌بینی شود. البته تقسیم شدن دوره متوسطه به دو دوره اول و دوم می‌تواند این مشکل را حل کند اما باز سطوح یادگیری و معلم‌هایی که برای هر دوره پیش‌بینی می‌شود باید مشخص و متفاوت باشند. در همین زمینه برنامه آموزش تربیت‌بدنی در وزارت علوم طراحی شد تا جایگزین برنامه دبیری تربیت‌بدنی شود. این برنامه دو گرایش دارد، یکی آموزش تربیت‌بدنی پیش‌دبستان و دبستان و دیگری آموزش تربیت‌بدنی متوسطه. این برنامه اکنون مصوب شده و از امسال هم در دوره کارشناسی دانشجوی می‌پذیرد. فکر می‌کنم اگر این طرح موفق باشد در آینده معلم تربیت‌بدنی ابتدایی باید در این رشته درس خوانده باشد، در حالی که الان این‌گونه نیست و کسی که کارشناس تربیت‌بدنی است می‌تواند در هر مقطعی فعالیت کند اما در برنامه جدید همه این‌ها تفکیک شده است.

* تغییراتی که در آموزش و پرورش به‌وجود آمده، براساس سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی است.

دو است. مثلاً اکثر شناگران ما کسانی هستند که پدرانشان کارگر استخر بودند، یعنی این امکان در اختیارشان بوده است. اسکی‌بازان ما همه شمشکی‌اند چون زندگی‌شان آنجا بوده است. البته در حالت مدرن تغییر رویه داده‌ایم. مثلاً برای اولین بار موضوع استعدادیابی در مدارس در سال ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴ در کرج انجام شد و موفقیت‌آمیز هم بود. اکثر بچه‌هایی که در آن استعدادیابی انتخاب شدند اکنون در باشگاه‌ها هستند. اما متأسفانه این برنامه‌ها مقطعی است. مثلاً مدیری که اطلاعات و انگیزه‌هایی در این زمینه دارد؛ کارها و برنامه‌هایی را انجام می‌دهد اما وقتی مدیر تغییر پیدا کند برنامه‌ها هم تغییر می‌یابند. استعدادیابی در آموزش و پرورش نیازمند تشکیلاتی است که مقطعی و سلیقه‌ای نباشد.

* همان‌طور که مطلع هستید

ساختار و سیستم آموزش و پرورش در حال تغییر است. به تبع آن حوزه‌های یادگیری از جمله تربیت‌بدنی نیز دست‌خوش تغییراتی می‌شود. شما تا چه حد در جریان این تغییرات هستید؟

بحث حذف دوره راهنمایی و بازگشت به نظام قدیم تبعاتی را در بخش‌های مختلف دارد. در ورزش و تربیت‌بدنی هم از یک نظر شرایط بهتری داریم ولی ممکن است از چند نظر شرایط ضعیف‌تر شود.

* از چه جهت شرایط بهتری ایجاد می‌شود و از چه

جهت ضعف خواهیم داشت؟

از این جهت که تعداد دوره‌ها کمتر شده و به دو دوره ابتدایی و متوسطه تبدیل می‌شود، شرایط بهتری خواهد بود چون بودجه‌ها تجمیع و بیشتر می‌شود. اما ممکن است از چند نظر مشکل ایجاد شود. یکی اینکه وقتی می‌خواهیم تیم دوره ابتدایی را به مسابقات بفرستیم فقط بهترین‌ها را انتخاب می‌کنیم. در دوره ابتدایی که بچه‌ها دوران رشد را می‌گذرانند بهترین‌ها عموماً ششمی‌ها هستند چون توانایی بیشتری دارند. اگر قرار باشد برای مدارس پشتوانه‌سازی کنیم باید قانونی پیش‌بینی شود که براساس آن در تیم دوره ابتدایی از همه پایه‌ها یا حداقل از پایه‌های چهارم و پنجم و ششم حضور داشته باشند. وقتی همه تیم از کلاس ششمی‌ها باشند، سال بعد مدرسه هیچ تیمی ندارد چون ششمی‌ها از مدرسه رفته‌اند و مدرسه هر سال باید از نقطه صفر شروع کند. اکنون حتی در تیم‌های پیش‌کسوتان هم همین‌طور است و از

جایگاه تربیت بدنی در این دو سند چگونه بوده است؟

متأسفانه این اسناد درس تربیت بدنی را در قالب برنامه ریزی درسی پیش بینی کرده اند؛ یعنی گروه متخصص تربیت بدنی این برنامه را خاص تربیت بدنی تدوین نکرده اند. یک سری برنامه های کلی پیش بینی شده است. اما این موضوع که برای هر پایه یک کتاب تربیت بدنی به عنوان راهنمای معلم تدوین می شود کار خوبی است، چون حداقل معلم می داند که قرار است در هر پایه تحصیلی چه کاری انجام دهد.

* در صحبت های تان اشاره کردید

که سال ۱۳۰۶ روزانه یک ساعت ورزش برای دانش آموزان تصویب شد. حالا با توجه به شرایط امروز، زمان مطلوب چند ساعت در هفته است؟

فکر می کنم سه روز در هفته و هر نوبت حداقل یک ساعت برای درس تربیت بدنی مطلوب است. تحقیقات ما نشان می دهد که یک ساعت اضافه در هفته هم اثر مطلوبی دارد.

* با توجه به این صحبت ها تربیت بدنی در هر یک از

دوره ها باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

درس تربیت بدنی در همه دوره ها حتی دانشگاه ها باید آنقدر مفرح باشد که همه با انگیزه وارد کلاس شوند. یعنی برخلاف بقیه کلاس ها اگر معلمشان نیاید ناراحت شوند. اگر یک معلم ساعات خوشی را برای بچه ها در سطوح مختلف ایجاد کند، بچه ها منتظر این درس می مانند. این موفقیتی است که در درس تربیت بدنی اتفاق می افتد. فراهم کردن ساعات خوش توسط معلم و هماهنگ کردن آن با هدفی که دارد کار ساده ای است. معلم می تواند به جای اینکه بچه ها را بدواند و آن ها را خسته کند، اهداف دویدن را در یک بازی پیاده کند. مثلاً یکی از اعتراضات به آزمون های پایان ترم درس تربیت بدنی بود. برخی می گفتند بچه ها بعد از آزمون مریض می شوند و حتی والدین اعتراض می کنند. این آزمون ها غلط نیستند بلکه معلم باید با برنامه های مفرح طی ترم توانایی دانش آموزان را به حدی برساند که از پس آزمون های پایان ترم برآیند.

یکی از کارهایی که در سال ۱۳۸۵ و به منظور مفرح کردن درس تربیت بدنی انجام دادیم، ورود بازی های بومی و محلی به مدارس بود. مدارس را به بازی هایی مانند هفت سنگ

و وسطی و بازی هایی که معمولاً خانواده ها در روز سیزدهم فروردین انجام می دهند تشویق کردیم. اتفاقاً طرح موفق شد و هنوز هم ادامه دارد. این طرح پایه گذاری شد تا بچه ها بتوانند ساعات خوشی داشته باشند. اگر بتوانیم این موضوع را ادامه دهیم و تربیت بدنی را به درسی شاد و مفرح تبدیل کنیم می توانیم اهداف نهایی مان را در قالب جدید پیاده کنیم. واقعیت این است که هدف درس تربیت بدنی قهرمان سازی نیست بلکه سالم سازی است حال گروهی از دانش آموزان هم به سمت قهرمانی می روند. بنابراین اگر بتوانیم این بازی ها را در مدارس تثبیت کنیم شاید بتوانیم سالم سازی را هم ایجاد کنیم.

معلم تربیت بدنی به جای مدرک تحصیلی، باید دنبال کسب مهارت در رشته های گوناگون باشد

* در مورد اجرای طرح هایی مانند شنا

یا ژیمناستیک در مدارس چه نظری دارید؟ آیا

همه مدارس می توانند آن را اجرا کنند و موفق بوده اند؟

اگر یک بخش مشکل دارد نباید طرح را قطع کنیم. درباره این طرح ها هم همین گونه است. مثلاً تحقیقات نشان داده اند که بالاترین میزان آسیب ورزشی، آلودگی ناشی از استخر در دختران بوده است اما این مشکل در منطقه ای بوده که چندان به بهداشت اهمیت نمی دادند یا استخرهایی که بودجه ندارند و کلر را حذف می کنند. علاقه بچه ها هم بحث دیگری است. ما نمی توانیم انتظار داشته باشیم که همه بچه ها به شنا علاقه مند باشند، اما از میان این رشته ها به یکی از آن ها علاقه دارند. ما تحقیقی درباره اثر رشته های ورزشی بر افزایش توانایی ها انجام دادیم و متوجه شدیم هیچ فرقی با هم ندارند. یعنی مهم نیست شنا می کنید یا بدمینتون. همه ورزش ها توانایی ها را بالا می برند. نفس ورزش مهم است. کسی که به شنا علاقه ندارد می تواند تنیس روی میز یا بدمینتون یا والیبال و بسکتبال را انتخاب کند.

* پس در کل این طرح ها را مثبت ارزیابی می کنید؟

بله. به نظر من این طرح ها مثبت هستند و باید ادامه پیدا کند. ما اکنون در حال تدوین برنامه ای برای دوچرخه سواری در دوره متوسطه هستیم. اگر بتوانیم این طرح را در مدارس پیاده کنیم موضوع آلودگی هوا در شهرهای بزرگ هم تا حدودی حل می شود. چرا که تردد حداقل در مسیرهای کوتاه با دوچرخه انجام می گیرد. برخی استان ها مانند یزد در این زمینه موفق بوده اند. این کار هم هدف سالم سازی دارد و هم هدف اجتماعی.

* به معلمان و دبیران بپردازیم. به نظر تان مشکلات معلمان به‌ویژه مشکلات معیشتی بر فعالیت آن‌ها در مدارس تأثیر می‌گذارد؟

این موارد در برهه‌ای خیلی مطرح بود، الان شاید کمتر شده باشد. ضمن اینکه من اعتقاد ندارم فرد باید فقط معلم باشد. فرد باید ابتدا مربی خوبی باشد تا بتواند معلم خوبی هم باشد. وقتی مربی باشیم می‌توانیم در اوقات فراغت آموزش تیم داشته باشیم. من معتقد نیستم که معلم تربیت‌بدنی نمی‌تواند حقوق خوبی داشته باشد. می‌تواند تیم‌داری کند و در باشگاه‌ها فعالیت داشته باشد. این‌ها بستگی به توانایی‌های معلم دارد. می‌توانیم با ایجاد کلاس‌های مربیگری و داوری و ارتباط با فدراسیون‌ها برخی از این مشکلات را برطرف کنیم.

* معلمان ورزش با وجود همه مشکلات چگونه می‌توانند به مدارج بالای علمی برسند؟

من به این مسئله اعتقاد ندارم که حتماً باید مدارج علمی را طی کنند. معتقدم معلمان تربیت‌بدنی اگر به‌جای اینکه به مدرک تحصیلی‌شان اضافه کنند، کارت مربیگری

چند رشته بگیرند خیلی موفق‌تر خواهند بود. یعنی یادگیری کار و مهارت در اولویت قرار گیرد. معلم تربیت‌بدنی به‌جای مدرک تحصیلی، باید دنبال کسب مهارت در رشته‌های گوناگون باشد. اگر حداقل در دو رشته کارت مربیگری بگیرد می‌تواند معلم موفق‌تری باشد به‌طوری که تیم‌داری کند و حتی در مسابقات شرکت کند.

* چه توصیه‌ای برای معلمان و مربیان تربیت‌بدنی دارید؟
به نظر من تربیت‌بدنی علم غالب در آینده خواهد بود. امروزه می‌گویند علم غالب الکترونیک است اما در آینده تغییر خواهد کرد چون آمار چاقی در کشورها آن‌قدر بالاست که مشکلات سلامتی همه را به‌سمت ورزش می‌کشاند. اینجاست که همه به‌سمت متخصصان این زمینه می‌روند؛ اتفاقی که در کشورهای پیشرفته افتاده است. به نظر من کسانی که امروز وارد حوزه تربیت‌بدنی می‌شوند در آینده افرادی خواهند بود که می‌توانند جامعه را به‌سمت سلامتی هدایت کنند. این، مسئله‌ای است که مدیران باید به آن توجه داشته باشند و بستر آن را فراهم کنند.

کسانی که امروز وارد
حوزه تربیت‌بدنی
می‌شوند در آینده افرادی
خواهند بود که می‌توانند
جامعه را به‌سمت سلامتی
هدایت کنند



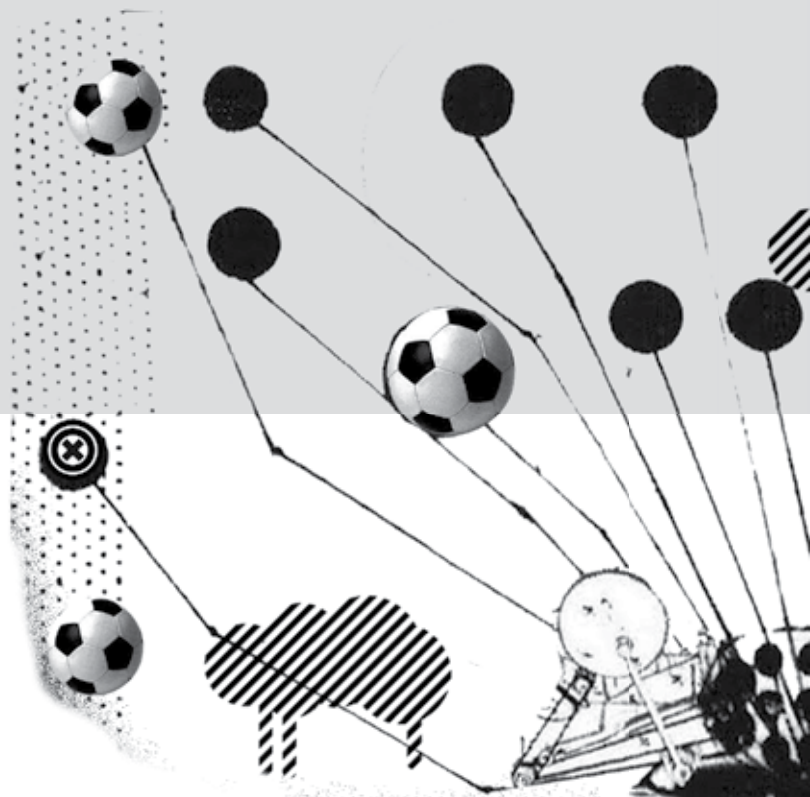
عشق به ورزش یا عشق به فوتبال

مصطفی سواری

دبیر تربیت بدنی شهرستان ایذه، کارشناس ارشد تربیت بدنی
(گرایش مدیریت ورزشی) از دانشگاه خوارزمی (تربیت معلم) تهران

آمده بودیم، اما در این سال نیز با مشکلات این همسایه جدید روبه‌رو شدیم، که تیرک یکی از دروازه‌ها از سال‌ها پیش به دیوار مجاور این همسایه چسبیده بود و نمی‌شد آن را جابه‌جا نماییم و باعث می‌شد که مرتب، توپ به خانه ایشان برود و به تبع، ایشان هم هر روز در زنگ ورزش شاکی بود، تا آنجا که کار به شکایت و گلایه همسایه از مدرسه کشید و موضوع به اداره منطقه هم انتقال یافت، ولی هیچ راهکار مناسب و قابل اجرایی برای ما ارائه

چند سالی است که در یکی از مدارس راهنمایی روستاهای اطراف شهرستان تدریس می‌کنم (یعنی دوره اول متوسطه). این مدرسه تقریباً در مرکز روستا قرار دارد و فضای ورزشی آن همان حیاط مدرسه است؛ فضایی تقریباً به اندازه نصف زمین استاندارد فوتسال (فوتبال داخل سالن). این مدرسه از دو طرف به خانه‌های مجاور مدرسه و از یک طرف به خیابان و از طرف دیگر (ضلع جنوبی) به زمین خالی پشت مدرسه محدود و شامل چهار کلاس درس است. چند سال پیش فضای محدودی بین کلاس‌ها و دفتر مدرسه وجود داشت که با همت مدیر، این فضا به پارکینگ خودروهای همکاران تبدیل شد. در حالی که من و دانش‌آموزان از فضای ورزشی اندک و اینکه توپ در زنگ ورزش به بیرون می‌رفت و باعث می‌شد وقت بازی کم شود ناراضی بودیم. اما به هر طریقی بود آن سال تحصیلی را به پایان رساندیم. در سال بعد با افزایش جمعیت دانش‌آموزان، یک کلاس درس نیز اضافه شد طوری که نیمی از آن فضا که با همت مدیر برای پارکینگ ساخته شده بود، به فضای آموزشی اختصاص داده شد و همکاران مجبور شدند برای امنیت بیشتر، خودروهای خود را در حیاط مدرسه پارک کنند. ما هم مجبور شدیم، هر جلسه در موقع بازی، یک قانون جدید وضع کنیم تا هم آسیبی به دانش‌آموزان نرسد و هم خودروهای همکاران از شوت‌های بچه‌ها در امان باشند. آن سال هم به هر شکلی که ممکن بود، سپری شد. سال بعد بدتر شد. چون زمین خالی ضلع جنوبی مدرسه را ساخته و مشکلات ما در زنگ ورزش دو چندان شد. قبل از این با کوچکی زمین ورزش، خودروهای همکاران و همسایه‌ها کنار



نبودند) توپ را به درون خانه همسایه می‌برد. این بار دیگر مجبور شدیم تا ورزش هندبال را راه‌اندازی کنیم. هفته‌های اول بچه‌ها به‌سختی حاضر می‌شدند هندبال بازی کنند اما وقتی که قوانین و مقررات بازی را به آن‌ها آموزش دادیم و هم‌زمان هم آن‌ها را تشویق می‌کردیم تا مسابقات هندبال را از تلویزیون تماشا کنند، توانستیم یک هفته فوتبال و یک هفته هندبال بازی کنیم. با این کار توانستیم حداقل تا حد زیادی از ورود توپ به خانه همسایه جلوگیری کنیم. همسایه نیز راضی شد و قول داد که اگر تعداد ورود توپ به خانه‌اش کمتر باشد دیگر اعتراض نکند. از آن روز به بعد نیز رابطه دوستانه‌ای میان همسایه و مدرسه ایجاد شد، به‌گونه‌ای که هرگاه در مدرسه نیازی داشتیم به ما کمک می‌کرد.

با انجام این اقدامات تا اندازه زیادی با مشکل کنار آمدیم و حالا بعد از گذشت یکی دو سال و کم شدن تعداد دانش‌آموزان (حذف پایه اول راهنمایی)، تجربه بنده و حمایت‌های مدیر توانسته‌ایم زنگ ورزش را همانند دیگر مدارس و حتی شاید بهتر از آن‌ها برگزار کنیم. ما هم‌زمان با بزرگداشت روزهای تاریخی چون روز دانش‌آموز، دهه فجر و ... برنامه‌های ورزشی مختلفی را در قالب مسابقات در مدرسه برگزار می‌کنیم.

از همه مدیران و برنامه‌ریزان مرتبط با ورزش، خصوصاً مدیران بخش توسعه، تجهیز و نوسازی مدارس کشور انتظار می‌رود به فضاهای ورزشی مدارس توجه و اهتمام بیشتری نمایند تا معلمان ورزش بتوانند برنامه‌های ورزشی خود را به بهترین شکل ممکن اجرا نمایند و دانش‌آموزان نیز از زنگ ورزش بهره زیادی ببرند.

نشد. (لازم به توضیح این روستا مدرسه ابتدایی وجود داشت که آنجا نیز کمتری نسبت به فضای نمی‌شد از آن استفاده کنیم). پس از این مشکلات، به اتفاق مدیر به این نتیجه رسیدیم که برای مدتی فوتبال (فوتسال) را تعطیل و ورزش‌های دیگری را جایگزین نماییم. به این ترتیب، از بازی‌های بومی محلی آن روستا و رشته‌های ورزشی دیگر مانند بدمینتون و ... استفاده کردیم ولی با گذشت دو سه هفته، دانش‌آموزان نسبت به راهکار ارائه شده هیچ میل و رغبتی نشان نمی‌دادند و همه می‌گفتند فوتبال، فوتبال ... و زنگ ورزش تبدیل شده بود به زنگ اعتراض و ناراحتی بچه‌ها. پس از آن به این نتیجه رسیدیم تا دیوار مدرسه را از سمت ضلع جنوبی (مجاور خانه همسایه) ۲ متر بالاتر ببریم. بچه‌ها همگی برای انجام این کار داوطلبانه شروع به کار کردند و در مدت کمتر از نصف روز توانستیم دیوار مدرسه را بالا ببریم، که انجام این کار خود با خطرات فراوان و غبطه خوردن همکاران دیگر همراه بود که چرا بچه‌ها برای زنگ ورزش، برخلاف درس‌های دیگرشان، این همه شور و شوق دارند و حاضرند این همه همکاری نمایند. به‌هرحال با انجام این کار توانستیم برای مدتی مشکل را برطرف کنیم، اما باز هم شوت‌های بلند به‌سمت دروازه (با آنکه خیلی هم بلند



ورزش در آینه تصویر

تحلیل محتوای تصاویر کتاب‌های درسی دوره ابتدایی با محوریت ورزش

مقدمه

کودکان در عالمی بصری زندگی می‌کنند. آن‌ها بیشتر اوقات قادر نیستند شکل چیزی را که درباره‌اش می‌شنوند، در ذهنشان تصور کنند. بنابراین، حتی کلمات بسیار ساده برایشان عجیب است. کودکان برای کاوش در محیط اطراف و فهم دنیا، از شکل ظاهری اشیاء یا بازنمایی بصری آن‌ها بهره می‌گیرند. تهیه انواع کتاب‌های مصور، برای لذت بردن کودکان خردسال، از بهترین راه‌های بالا بردن شعور بصری آنان، جدا از دنیای پیرامون و تصاویر لزرزان و ناپایدار صفحه تلویزیون است. از ویژگی کتاب‌های مصور آن است که دیدی چندگانه از دنیا برای کودک پدید می‌آورد و کودک را آزاد می‌گذارد تا از میان آن‌ها هر کدام را که خواست، انتخاب کند و در آخر این فرصت به او داده می‌شود که تصویر مورد نظر را تا زمانی که بتواند درک کند یا از دیدن آن لذت ببرد و یا در موردش فکر کند و پیش خود نگه دارد (صادقی، ۱۳۸۵).

نظام آموزشی فعلی کشور، یک نظام متمرکز و برنامه‌های درسی آن منحصر به کتاب درسی است که در کل کشور استفاده می‌شود (مشایخی، ۱۳۷۵). این در حالی است که با توجه به وسعت کشور، تنوع و تعدد اقوام و گونه‌های جمعیتی و مشکلات ناشی از آن (مثل دو زبانه بودن شاگردان) رشد سریع علوم و تکنولوژی و تغییر سریع در هنجارها و ارزش‌های اجتماعی، ضرورت دارد که کتاب‌های درسی با دقت کافی و تا حد امکان عاری از هر عیب و نقص و مطابق با اهداف تعیین شده و اصول علمی تألیف گردد. در این مورد، بررسی محتوای کتاب‌های درسی می‌تواند به روشن شدن مسئله کمک کند و



محمد ابراهیم رزاقی
معلم تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره ابتدایی، کرمان
فریده ایزدی همت آبادی
مربی پرورشی، دوره ابتدایی، زرنده کرمان
مجتبی مولائی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زرنده
جمیله رزاقی
معلم، دوره دبیرستان، کرمان

چکیده

ایجاد تغییری کوچک در نگرش دانش آموز، شاید سبب تغییر بزرگ در توسعه و دستیابی به اهداف ملی کشورمان باشد. این پژوهش با هدف اصلی تحلیل محتوای تصاویر موجود در کتب درسی شش پایه تحصیلی، بر مبنای بازی‌های بومی و سنتی، بازی‌های فردی و گروهی، ابزارهای ورزشی و مکان‌های ورزشی انجام گرفت. نوع پژوهش توصیفی و کاربردی و روش اجرا تحلیل محتوا بود. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از برگه‌کد گذاری استفاده شد. روایی ابزار توسط متخصصان تأیید و پایایی ابزار با استفاده از ضریب پی اسکات ۸۳ درصد شد. جامعه آماری تحقیق را ۶۸۹۸ تصویر موجود در کتاب‌های شش پایه تحصیلی تشکیل داد که مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق بیانگر آن بود که وضعیت مؤلفه‌های مربوط در کتب درسی مناسب نیست و در پایه دوم و ششم ابتدایی، کمبود تصاویر ورزشی بیشتر احساس می‌شود و نیازمند برنامه‌ریزی در این راستاست.

کلیدواژه‌ها: تحلیل محتوا، کتب درسی، ابتدایی

نقاط قوت و ضعف احتمالی کتاب‌های درسی را برای اصلاح و تغییر احتمالی محتوا، متناسب با اهداف تعیین شده و اصول علمی در اختیار مدیران و برنامه‌ریزان مؤلفان کتاب‌های درسی قرار دهد (یار محمدیان، ۱۳۷۷).

یکی از کاربردهای تحلیل محتوای کتاب درسی، تعیین میزان تناسب و همخوان بودن هدف‌های برنامه‌ریزی است. تحلیل کتاب درسی که با این تعبیر می‌تواند نوعی ارزش‌یابی از کتاب درسی نیز تلقی شود، دو بعد صوری و عقلانی دارد.

۱. تحلیل صوری کتاب درسی

با توجه به اینکه کتاب درسی عنصری اساسی در برنامه درسی است، در صورت جذاب و رنگی بودن، داشتن طراحی مناسب، خط زیبا با فواصل مناسب، توجه یکسان و متعادل به عواملی همچون نژاد، اقلیت، مذهب، جنسیت (تساوی دختر و پسر)، مشاغل و طبقات اجتماعی لازم است. در این بعد از تحلیل به عوامل ظاهری کتاب، همچون مواردی که اشاره شد، توجه شده و تحلیل‌گر این موارد را بررسی می‌کند.

۲. تحلیل عقلانی کتاب درسی

این بعد، اهمیت فراوانی در تحلیل یا ارزش‌یابی کتاب درسی دارد. در این زمینه می‌توان از تناسب محتوا با سطح رشد عمومی دانش‌آموزان در گروه سنی، تناسب محتوا با ساختار دانش، رشته و سطح رشد شاگردان و تناسب محتوا با تجربیات قبلی و یا علایق و انگیزه‌های دانش‌آموزان نام برد (یار محمدیان، ۱۳۷۷).

با توجه به موارد مذکور، این تحقیق در زمره تحقیقات مبتنی بر تحلیل صوری کتاب قرار گرفته و از نظر جوان بودن تحقیق، تحقیقی که هم راستا با آن باشد موجود نبود. به‌منظور تفسیر بهتر، خلاصه‌ای از تحقیقات قبلی بدین شرح ارائه می‌شود.

هاناباس^۱ (۱۹۸۱) در مقاله‌ای با عنوان «منابع اطلاعاتی برای تصاویر کتاب‌های کودکان» اشاره می‌کند که تنوع زیاد تصویرگری کتاب‌های کودکان در گذشته و حال اکثر سلیقه‌ها را ترغیب نموده است. بیشتر علاقه‌ها یا براساس علاقه به گذشته و عمومی بوده، یا جنبه آکادمیک داشته است که سبب شده در پروژه‌های دانش‌آموزی و اشکال مختلف پژوهش اثر بگذارد. اگرچه مستندات نشان می‌دهد که در زمینه کتاب‌های تصویری کودکان، منابع اطلاعاتی همیشه آشکار و در دسترس نیست.

تیت^۲ (۲۰۰۵) در تحقیقی با عنوان «توصیف مراحل نوشتن و تصویرگری کتاب‌های تصویری کودکان» به بحث درباره ویژگی‌های تصاویر خوب و مناسب در کتاب‌های تصویری برای کودکان ۵-۸ ساله می‌پردازد و می‌گوید برای نوشتن و تصویرسازی یک کتاب تصویری برای کودکان، نخستین گام مشخص نمودن آن چیزهایی است که می‌تواند یک کتاب

تصویری را، برای گروه سنی مورد نظر، به عرصه ظهور برساند. این چیزها عبارت‌اند از:

۱. بررسی نویسنده، از ادبیات مرتبط با موضوع کتاب و تحلیل از پژوهش‌های پیشین درباره موضوع

۲. معین کردن عقاید اولیای امور در زمینه کاری مربوط

۳. گسترش نقطه نظرات متفاوت در مورد متن، تصاویر، قالب و عقاید کودکان که نظرات و یافته‌های کتابداران، مربیان، ویراستاران و نویسندگان را دربرمی‌گیرد.

۴. یافتن ناشران علاقه‌مند به چاپ و نشر کتاب‌های تصویری کودکان.

۵. درنظر گرفتن مشکلات نوشتاری (ویرایش) و تصویرگری کتاب توسط نویسنده و ارائه راه‌کارهای حل مشکلات (تیت، ۲۰۰۵).

رابین^۳ (۲۰۰۶) در مقاله‌ای با عنوان «مطالعه توصیفی از چگونگی به تصویر کشیدن آمریکایی-آفریقایی در کتاب‌های تصویری کودکان آمریکایی-آفریقایی در سال ۲۰۰۵» می‌گوید که کودکان دنیای اطراف خود را از طریق کتاب‌های درسی درک می‌کنند. تحقیقات درباره به تصویر کشیدن آمریکایی‌ها در کتاب‌های تصویری ضروری است، زیرا این کتاب‌ها فرهنگ کودکان آمریکایی آفریقایی را معرفی می‌کنند و همه کودکان نیاز دارند شخصیت‌های شبیه خودشان را ببینند. او این کتاب‌ها را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که اصولاً آمریکایی-آفریقایی‌ها به شکل مثبتی در کتاب‌های کودکان به تصویر کشیده شده‌اند.

اوارد^۴ (۲۰۰۸) در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی دوباره به کتاب‌های مصور کودکان» به بحث درباره اهمیت تصاویر می‌پردازد و می‌گوید تصاویر اغلب وسیله‌ای برای جذب خوانندگان برای مطالعه کتاب است، تصاویر طرح اصلی را گسترش و بسط می‌دهند و کاری همراه با متن فراهم می‌کنند. او ارزش هر تصویر را برابر با هزار کلمه می‌داند و تصاویر را در کتاب‌های داستان به منزله قلب کتاب می‌داند.



در همین راستا این پژوهش به تحلیل محتوای کتب درسی دوره ابتدایی براساس مؤلفه‌های تصاویر معرفی ورزش‌ها، ورزش‌های فردی و گروهی، مکان‌های ورزشی و ابزارهای ورزشی پرداخته و میزان و حضور هر یک از مفاهیم مذکور را در کتب درسی بررسی کرده است.

روش‌شناسی

در این پژوهش از روش تحلیل محتوا استفاده شده است، به‌طوری که با مشاهده مستقیم کتاب‌های درسی بررسی تصاویر آن‌ها انجام شده است، مضاف بر اینکه در تحقیق حاضر از یک برگه کدگذاری استفاده شده است. پژوهشگر پس از مطالعه متون، منابع و پیشینه‌های مربوط و آگاهی از نقطه نظرات متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه، معیارهای مورد نظر در این برگه کدگذاری را تهیه و تنظیم نموده است. این برگه شامل پنج گویه است که با مشاهده مستقیم کتاب‌ها تکمیل شده است. به منظور روایی برگه کدگذاری و گویه‌ها از نظر ۱۰ کارشناس خبره بهره‌گیری کردیم و روایی صوری ابزار تأیید گردید. پایایی ابزار هم با استفاده از ضریب توافق جمعی (اسکات) توسط سه پژوهشگر مسلط با نمره مناسب ۸۳ درصد تأیید شد. جامعه آماری این پژوهش را تمامی کتاب‌های درسی کلاس اول تا ششم ابتدایی سال ۹۱-۱۳۹۰ و شامل ۶۸۹۸ عکس تشکیل می‌داد که نمونه آماری نیز برابر با جامعه آماری انتخاب شد. در این تحقیق از روش آمار توصیفی بهره بردیم. در روش توصیفی فراوانی، درصد محاسبه شده و نتایج در جداول ارائه گردیده و از ضریب پی اسکات در تحلیل مقوله‌ها استفاده شده است. تمامی موارد اندازه‌گیری شده توسط نرم‌افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها

در این بخش داده‌های جمع‌آوری شده، پس از محاسبه فراوانی، درصد و نتایج در جداول زیر ارائه شده است، به‌طوری که محقق ابتدا به تحلیل تعداد تصاویر ورزشی و غیر ورزشی در کلیه پایه‌ها اقدام کرده که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. تحلیل تصاویر ورزشی و غیر ورزشی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	تصاویر ورزشی	تصاویر غیر ورزشی	تعداد کل تصاویر
اول دبستان	۴۴	۱۳۰۶	۱۳۵۰
دوم دبستان	۴	۱۰۹۴	۱۰۹۸
سوم دبستان	۳۹	۱۴۷۹	۱۵۱۸
چهارم دبستان	۳۴	۸۹۴	۹۲۸
پنجم دبستان	۴۴	۱۰۹۶	۱۱۴۰
ششم دبستان	۲۳	۸۴۱	۸۶۴
مجموع	۱۸۸	۶۷۱۰	۶۸۹۸

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که تصاویر ورزشی در بین پایه‌های تحصیلی تناسب ندارد (پایه دوم دبستان و پایه ششم دبستان) و نسبت به سایر تصاویر موجود در کتاب، بسیار ناچیز است. در بخش دوم به تحلیل تصاویر مربوط به بازی‌های بومی و سنتی، ورزش‌های فردی و گروهی، مکان‌های ورزشی و ابزار ورزشی پرداخته شده و در نهایت تحلیل جزء به جزء هر یک از موارد ذکر شده به نسبت کل تصاویر ورزشی انجام می‌شود.

جدول ۲. تحلیل تصاویر ورزشی در زمینه بازی‌های بومی و سنتی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	کل تصاویر ورزشی	تصاویر بازی‌های بومی و سنتی	نسبت درصد فراوانی تصاویر بازی‌های بومی و سنتی به کل تصاویر	درصد مجموع
اول ابتدایی	۴۴	۲	۱/۰۶	۴۰
دوم ابتدایی	۴	-	-	-
سوم ابتدایی	۳۹	-	-	-
چهارم ابتدایی	۳۴	۱	۰/۵۳	۲۰
پنجم ابتدایی	۴۴	-	-	-
ششم ابتدایی	۲۳	۲	۱/۰۶	۴۰
مجموع	۱۸۸	۵	۲/۶۵	۱۰۰

نتایج جدول ۲ بیانگر آن است که در مجموع کتب درسی از بین ۱۸۸ تصویر موجود فقط ۵ مورد (۲/۶۵ درصد) به ورزش‌های بومی و سنتی توجه شده است در ضمن در تمامی کتاب‌های درسی دوم و سوم و پنجم ابتدایی، تصویری در این خصوص موجود نبود و تفاوت زیادی بین کتاب‌های پایه‌های مختلف در این زمینه وجود داشت.

جدول ۳. تحلیل تصاویر ورزشی در زمینه بازی‌های فردی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	کل تصاویر ورزشی	بازی‌های فردی	نسبت درصد فراوانی تصاویر بازی‌های فردی به کل تصاویر	درصد مجموع
اول ابتدایی	۴۴	۹	۴/۸	۱۱/۲۵
دوم ابتدایی	۴	۱	۰/۵۳	۱/۲۵
سوم ابتدایی	۳۹	۲۱	۱۱/۲	۲۶/۳۵
چهارم ابتدایی	۳۴	۱۱	۵/۵۸	۱۳/۷۵
پنجم ابتدایی	۴۴	۲۰	۱۰/۶۳	۲۵
ششم ابتدایی	۲۳	۱۸	۹/۵۷	۲۲/۵
مجموع	۱۸۸	۸۰	۴۲/۵۷	۱۰۰

نتایج جدول ۳ بیانگر آن است که در مجموع کتب درسی از بین ۱۸۸ تصویر موجود، فقط ۸۰ مورد (۴۲/۵۷ درصد) به بازی‌های فردی توجه شده است. به طور خاص، در کتاب سوم ابتدایی (۱/۲۵ درصد) نسبت به کلیه کتاب‌ها به بازی‌های فردی بیشترین توجه (۲۶/۲۵ درصد) و در کتاب دوم ابتدایی کمترین توجه شده است.

جدول ۴. تحلیل تصاویر ورزشی در زمینه بازی‌های گروهی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	کل تصاویر ورزشی	بازی‌های گروهی	نسبت درصد فراوانی تصاویر بازی‌های گروهی به کل تصاویر	درصد مجموع
اول ابتدایی	۴۴	۲۹	۱۵/۴۲	۲۹/۹
دوم ابتدایی	۴	۲	۱/۰۶	۲/۰۶
سوم ابتدایی	۳۹	۱۶	۸/۵۲	۱۶/۵
چهارم ابتدایی	۳۴	۱۸	۹/۵۷	۱۸/۵۵
پنجم ابتدایی	۴۴	۲۳	۱۲/۲۳	۲۳/۷۱
ششم ابتدایی	۲۳	۹	۴/۷۹	۹/۲۷
مجموع	۱۸۸	۹۷	۵۱/۵۷	۱۰۰

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که در مجموع کتب درسی از بین ۱۸۸ تصویر موجود ۹۷ مورد (۵۱/۵۷ درصد) به بازی‌های گروهی توجه شده است. به طور خاص در کتاب اول ابتدایی (۲/۰۶ درصد) نسبت به کلیه کتاب‌ها به بازی‌های گروهی بیشترین توجه (۲۹/۹ درصد) و در کتاب دوم ابتدایی کمترین توجه شده است.

جدول ۵. تحلیل تصاویر ورزشی در زمینه مکان‌های ورزشی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	کل تصاویر ورزشی	ابزار ورزشی	نسبت درصد فراوانی ابزار ورزشی به کل تصاویر	درصد مجموع
اول ابتدایی	۴۴	۲۵	۱۳/۲	۱۸/۶۵
دوم ابتدایی	۴	۳	۱/۶	۲/۲۴
سوم ابتدایی	۳۹	۲۹	۱۵/۴۲	۲۱/۶۴
چهارم ابتدایی	۳۴	۲۰	۱۰/۶۴	۱۴/۹۲
پنجم ابتدایی	۴۴	۲۸	۱۴/۹	۲۰/۹
ششم ابتدایی	۲۳	۲۹	۴۲/۱۵	۲۱/۶۴
مجموع	۱۸۸	۱۳۴	۷۱/۲۸	۱۰۰

نتایج جدول ۵ بیانگر آن است که به طور کلی در کتب درسی از بین ۱۸۸ تصویر موجود ۱۳۴ مورد (۷۱/۲۸ درصد) به ابزارهای ورزشی توجه شده است. به طور خاص در کتاب ششم و سوم ابتدایی (۲/۲۴ درصد) نسبت به کلیه کتاب‌ها به ابزارهای ورزشی بیشترین توجه (۴۲/۱۵ درصد) و در کتاب دوم ابتدایی کمترین توجه شده است.

جدول ۶. تحلیل تصاویر ورزشی در زمینه مکان‌های ورزشی در کلیه پایه‌های تحصیلی

پایه	کل تصاویر ورزشی	مکان ورزشی	نسبت درصد فراوانی ابزار ورزشی به کل تصاویر	درصد مجموع
اول ابتدایی	۴۴	۷	۳/۷۲	۲۹/۱۶
دوم ابتدایی	۴	-	-	-
سوم ابتدایی	۳۹	۲	۱/۶۴	۸/۳۴
چهارم ابتدایی	۳۴	۳	۱/۵۹	۱۲/۵
پنجم ابتدایی	۴۴	-	-	-
ششم ابتدایی	۲۳	۱۲	۶/۳۹	۵۰
مجموع	۱۸۸	۲۴	۱۳/۳۴	۱۰۰

نتایج جدول ۶ بیانگر آن است که در مجموع کتب درسی از بین ۱۸۸ تصویر موجود ۲۴ مورد (۱۳/۳۴ درصد) آن تصاویر مربوط به مکان‌های ورزشی است و به طور خاص در کتاب ششم ابتدایی نسبت به کلیه کتاب‌ها به مکان‌های ورزشی بیشترین توجه (۶/۳۹ درصد) و در کتاب دوم ابتدایی و پنجم ابتدایی کمترین توجه شده است و عکس در این زمینه موجود نبود.



بحث

بیشتر توجه شده است. در بعد دیگر، یعنی توجه به ابزارهای ورزشی، بیانگر این بود که در پایه چهارم و دوم دبستان نسبت به دیگر مقاطع توجه کمتری شده است، اما از بین مؤلفه‌های ذکر شده، یعنی وسایل ورزشی، بازی‌های بومی و سنتی، بازی‌های فردی و گروهی سهم تصاویر ورزشی بیشتر بود و اما درخصوص مکان‌های ورزشی ۲۴ تصویر وجود داشت که به‌طور کل در مقاطع دوم و پنجم تصویری یافت نشد.

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان گفت تناسب تصاویر در بخش‌های کتب درسی مقاطع مختلف کمتر دیده شده است و در پایه‌های دوم و ششم ابتدایی کمترین توجه به تصاویر ورزشی شده است.

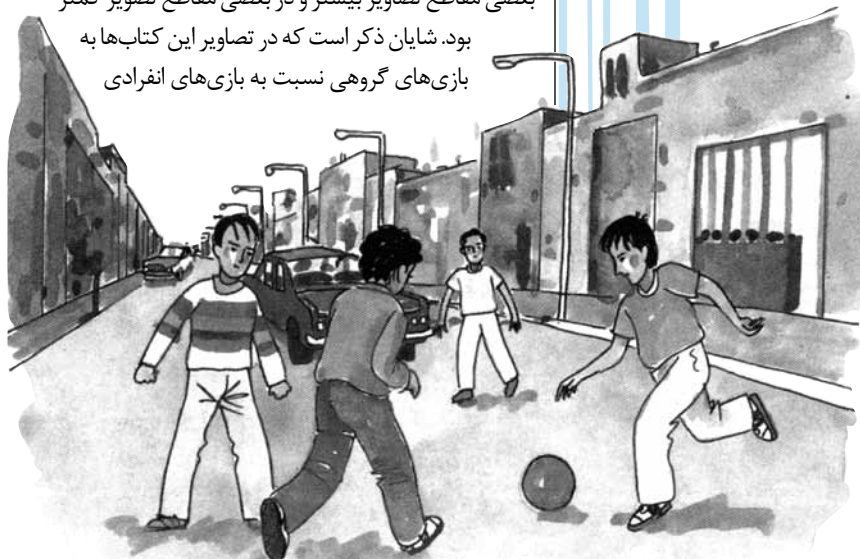
نتیجه‌گیری

توسعه و رشد هر کشور بر مبنای برنامه‌ریزی آن کشور است و شاید برنامه‌ریزی صحیح نیاز به پایه‌هایی صحیح و محکم دارد، این مورد احتمالاً مستلزم تهیه و تدوین کتب استاندارد است. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر مبنی بر ضعف تصاویر کتب درسی با محوریت ورزش، توسعه و ایجاد تصاویر در کتب جدید ضروری به نظر می‌رسد. از آنجا که چهار عامل مثل آشنایی کودکان با ابزار آلات ورزشی، ورزش‌های فردی و گروهی، مکان‌های ورزشی و بازی‌های بومی و سنتی در مقاطع پایه می‌تواند اساسی باشد، توجه به هر مؤلفه در هر مقطع با توجه به راهبرد ورزش آموزش و پرورش اساسی و ضروری است.

پیشنهاده‌ها

- ترکیب تصاویر ورزشی با درس و ترغیب یادگیری از طریق ورزش؛
- استانداردسازی کتب و تطبیق تصاویر با هدف تناسب میان هر پایه تحصیلی؛
- افزایش تصاویر مربوط به بازی‌های بومی و سنتی؛
- تناسب مناسب میان بازی‌های فردی و گروهی در هر کتاب درسی.

برنامه‌ریزی برای تدوین کتاب درسی نه تنها نباید یک امر عادی تلقی شود، بلکه نیازمند یک فعالیت راهبردی است. تنوع و گستردگی کتب درسی نسبت به سال‌های پیش نه تنها در تحقیق حاضر کمرنگ دیده نشده، بلکه نشان از رشد و بهبود کیفیت دارد. با وجود این تحقیق حاضر نشان داد که در بعضی از موارد و مؤلفه‌ها، مثل مؤلفه‌های ورزشی، کتاب‌های درسی با اشکالاتی روبه‌رو هستند. پایین بودن تعداد عکس‌ها یعنی ۱۸۸ تصویر نسبت به ۶۸۹۸ تصویر، عدد پایینی محسوب می‌شود و نشان از کم‌توجهی به نشان دادن تصاویر ورزشی در کتاب‌های شش پایه تحصیلی ابتدایی است. در بررسی ادبیات تحقیق، مواردی یافت شد که به اهمیت تصاویر می‌پردازد؛ از جمله اینکه تصاویر در کتب نقش قلب کتاب را به عهده دارند و هر تصویر معادل هزار کلمه است، اما تحقیقی که به‌صورت مستقیم نشان دهد که عکس‌ها می‌توانند سبب ترغیب فردی به‌سوی ورزش خاصی شوند یافت نشد، با این تفاسیل محقق این پیش‌فرض را برای خود ایجاد کرده که تصاویر حرف می‌زنند و باقی می‌مانند همانطور که تیت (۲۰۰۵)، رابین (۲۰۰۶) و اوارد (۲۰۰۸) به آن اشاره کردند. در بعدی دیگر، محقق به بررسی عوامل اساسی که دانش‌آموز باید از آن اطلاع پیدا کند و به‌عنوان عنصری اساسی در مقاطع تحصیلی پایین به آن توجه شود (با توجه به نظرات کارشناسان خبره ورزش) مسئله آشنایی با وسایل ورزش، ورزش‌های فردی و گروهی، مکان‌های ورزشی و در نهایت ورزش اصلی که ریشه در بازی‌ها و فرهنگی دارد که همان بازی‌های بومی و سنتی است تأکید داشت که نتایج تحقیق حاضر در هر بعد به تحلیل هر یک از کتاب‌ها در هر پایه پرداخته. در بخش بازی‌های بومی سنتی فقط پنج تصویر یافت شد و در کتب درسی پایه دوم، سوم و پنجم هیچ تصویری در این زمینه پیدا نشد. در بخش بعدی یعنی بازی‌های فردی و گروهی، هیچ‌گونه تناسبی میان تصاویر در مقاطع وجود نداشت، به‌طوری که در بعضی مقاطع تصاویر بیشتر و در بعضی مقاطع تصویر کمتر بود. شایان ذکر است که در تصاویر این کتاب‌ها به بازی‌های گروهی نسبت به بازی‌های انفرادی



- منابع
۱. صادقی، فرهاد (۱۳۸۵). داستان مصور یا قصه‌های دوزبانه: یادداشت‌هایی درخصوص مصورسازی کتاب کودکان، کتاب کودک و نوجوان، ۱۰۱، ۱۰۲.
 ۲. مشایخی، فریده (۱۳۷۵). فرایند برنامه‌ریزی آموزشی، تهران: انتشارات مدرسه.
 ۳. یارمحمدیان، محمد حسین (۱۳۷۷). اصول برنامه‌ریزی درسی، تهران: انتشارات یادواره کتاب.

4. Award, Barbara. (2008). Looking twice at illustrated books. Reading Horizon, 48(2), 148.
5. Hannabuss, Stuart. (1981). Sources of information for children book illustration. Journal of librarianship and information science, 13 (3), 154.
6. Rabin, Susie. (2006). A descriptive study of how African American are portrayed in award - winning African American children's picture book from 1996-2005. Mississippi State university United state.
7. Tate, Kathleen. (2005). A description of the steps taken in the writing and illustrating of a children's picture book. Dissertation, Kean university.

دوره‌های مختلف زندگی هستند. قاعدگی، حاملگی و یائسگی مهم‌ترین این دوره‌هاست که تغییرات زیادی در جسم و روان آنان دارد. بنابراین برخی نکات برای برنامه‌ریزی فعالیت جسمانی و تمرین در این دوره‌ها باید رعایت شود، که توجه به کیفیت فعالیت جسمانی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است.

بنابراین زنان و دختران بایستی از وضعیت فیزیولوژیکی خود مطلع بوده و بدانند توانایی آنان تا چه حد است و از نظر تمرینات، تغذیه و سایر مسائل و مشکلات در دوره‌های ویژه فیزیولوژیکی که برای آنان پیش می‌آید مطلع باشند. فعالیت جسمانی برای زنان از جهات مختلف دارای اهمیت است و باید توجه ویژه‌ای به آن شود.

کلیدواژه‌ها:

چرخه قاعدگی، سیکل قاعدگی، هورمون جنسی زنانه، اوولاسیون، استروژن، پروژسترون، فعالیت ورزشی، آمنوره

یک جنبه مهم فیزیولوژی ورزش در زنان، میزان تأثیر چرخه قاعدگی بر عملکرد ورزشی آنان است. چرخه قاعدگی یک رویداد فیزیولوژیک در زنان و دختران است که به وسیله محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - تخمدان هماهنگ می‌شود و به وسیله تغییرات فیزیولوژیک و پاتولوژیک که در سراسر مدت زندگی اتفاق می‌افتد، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دیده شده که انجام فعالیت‌های ورزشی در شرایط قاعدگی، ممکن است در سطح هورمون‌های جنسی زنانه نوساناتی ایجاد کند، زیرا این نکته آشکار شده است که

استرادیول و پروژسترون بر تعدادی از متغیرهای فیزیولوژیک اثر می‌گذارند.

تمرین‌های بدنی منظمی که زنان به منظور شرکت در رشته‌های ورزشی انجام می‌دهند، ضمن آنکه آثاری بر سیستم هورمونی آن‌ها دارد، بر دستگاه تولیدمثل آنان نیز آثار زودگذری به جا می‌گذارد. از نظر جسمانی، زنان دارای

چرخه قاعدگی و فعالیت ورزشی



راجیل آتشگاهیان، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
رکسانا آتشگاهیان، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی
رامینا آتشگاهیان، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

استروژن

و پروژسترون روی
سیستم قلبی-عروقی اثر
دارند و اثرات متفاوت آن‌ها به
علت غالب بودن یکی از دو
هورمون در فازهای مختلف
سیکل است

دستگاه هورمونی زنان

این دستگاه دارای سه رده هورمونی
به شرح زیر است:
هیپوتالاموس: هورمون آزادکننده
گنادوتروپین (GnRH)
هیپوفیز قدامی: هورمون‌های جنسی
LH و FSH

آمنوره ثانویه- در آن قطع قاعدگی
به مدت ۶ ماه در زنانی که قبلاً دارای
قاعدگی بوده‌اند، رخ می‌دهد.

پاسخ به شدت گرما در طول چرخه قاعدگی

چنین گفته شده که افزایش دما پایه بدن
در طی مرحله جسم زرد، نتیجه بالاتر بودن نقطه تنظیم دما
هیپوتالاموس است. اگر چنین باشد، بایستی انتظار داشت که
زنان میزان تعریق کمتر و دمای بدن بالاتری را طی نیمه دوم
چرخه قاعدگی‌شان در دماهای بالاتر محیطی از خود نشان
دهند. وقتی که زنان جوان غیرورزشکار و خونگرفته به شرایط
آبوهوایی خشک و گرم در چنین شرایطی به مدت ۴۰ دقیقه
به راهپیمایی در حجم کاری که مبین ۵۰ درصد بیشینه
جذب اکسیژن بود پرداختند، هیچ تفاوتی از نظر راست روده،
میانگین دمای پوست و بدن، مقدار حرارت بدن، میزان تعریق،
جذب اکسیژن، گنجایش تهویه و تصفیه و یا نبض اکسیژن در
مرحله قاعدگی به چشم نخورد.

با اوولاسیون و افزایش پروژسترون افزایش درجه حرارت
پایه ایجاد می‌شود که به علت کاهش انتقال گرماست. بنابراین
تعدادی از محققان انجام تمرینات ورزشی طولانی در گرما
را طی فازلوتئال توصیه نمی‌کنند. در چارچوب عملکرد
ورزشی، چند ضرر احتمالی برای زنانی که در طی فازلوتئال
سیکل ماهانه خود ورزش‌های طولانی مدت را در گرما انجام
می‌دهند، وجود دارد.

زنانی که در محیط گرم و مرطوب همراه با مصرف کافی
فعالیت ورزشی زیربیشینه انجام می‌دهند، قادرند از طریق
کاهش حجم ادرار و افزایش میزان تعریق بر افزایش میزان
تعرق و بر افزایش دمای پایه بدن در فازلوتئال فائق آیند.

حجم پلازما و تغییر هموگلوبین و هماتوکریت طی سیکل

در بررسی‌های انجام شده مشاهده نشده که غلظت
هموگلوبین، هماتوکریت و حجم پلازما در طول سیکل
تغییر کند. فقط اگر میزان خونریزی زیاد باشد، ممکن است
باعث کاهش غلظت هموگلوبین شود. افزایش درجه حرارت
پایه بدن (BBT) همراه با اوولاسیون اتفاق می‌افتد که بالا
رفتن درجه حرارت همراه با تغییر در تنظیم مایعات در بدن
می‌باشد که ممکن است هنگام تمرین طولانی مدت به خصوص
در محیط گرم مؤثر باشد.

وزن بدن در سیکل قاعدگی

برخی از زنان تغییر در وزن بدن و احساس نفخ را در
سیکل قاعدگی گزارش می‌کنند که مربوط به تغییر انتشار

تخمندان: هورمون‌های استروژن و پروژسترون، که در
پاسخ به هورمون جنسی زنانه هیپوفیز قدامی یعنی FSH و
LH ترشح می‌شوند.

ترشح هورمون‌های فوق در اول سیکل ماهانه جنسی
یکنواخت نیست و در زمان‌های مختلف از سیکل به شدت
تغییر می‌کند. میزان ترشح GnRH از هیپوتالاموس در طول
سیکل از نوسان بسیار کمتری برخوردار است. همانند مردان،
این هورمون به طور متوسط در هر ۹۰ دقیقه یکبار به صورت
ضربان کوتاه مدت ترشح می‌شود.

سیکل قاعدگی

طول سیکل در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال بین ۲۲-۳۶ روز
می‌باشد که شامل سه مرحله است:

مرحله قاعدگی؛ از روز اول تا چهارم یا پنجم اتفاق
می‌افتد.

فاز فولیکولی؛ که استروژن در آن غالب است و از روز پنجم
تا چهاردهم دوره ماهانه طول می‌کشد.

فازلوتئال؛ پروژسترون غالب است. این مرحله از روز
پانزدهم تا بیست و هشتم دوره ماهانه طول می‌کشد.

فیزیولوژی قاعدگی طبیعی

قاعدگی عبارت است از ریزش فیزیولوژیک آندومتر همراه
با خونریزی رحمی که در دوره‌های سیکل اتفاق می‌افتد.

کنترل سیکل قاعدگی

حدود ۳ یا ۴ روز قبل از شروع یک قاعدگی جدید، جسم
زرد شروع به تحلیل می‌کند که این عمل مهم و کلیدی برای
ایجاد یک قاعدگی طبیعی جدید است. شواهدی وجود دارد
که ممکن است پروستاگلاندین‌ها روی LH به وسیله مهار
اثر cAMP در این عمل نقشی به عهده داشته باشند. وقتی
تحلیل جسم زرد شروع می‌شود، استروژن و پروژسترون
سقوط می‌کند و ترشح FSH و LH افزایش می‌یابد.

آمنوره

آمنوره اولیه- اگر اولین قاعدگی تا ۱۶ سالگی رخ ندهد، به
آن آمنوره اولیه می‌گویند که معمولاً در اثر اختلالات ژنتیکی یا
مادرزادی ایجاد می‌شود و اغلب با اختلالات بلوغ همراه است.

در مایعات بدن است. در یک مطالعه افزایش وزن بدن در اواخر فازلوتئال و روز اول گزارش شد که به دنبال آن افت وزن ناگهانی با قاعدگی مشاهده می‌شود. مطالعه دیگری افزایش کوتاه مدت در وزن بعد از اوولاسیون را گزارش نمود، هر چند دیده نشده که کم کردن وزن در طی سیکل متفاوت باشد. در ضمن تغییر استروژن و پروژسترون طی سیکل اثری روی تنظیم مایع ندارد، بلکه توزیع مایع در بدن را تغییر می‌دهد.

سیکل قاعدگی و تغییرات قلبی-عروقی

استروژن و پروژسترون روی سیستم قلبی-عروقی اثر دارند و اثرات متفاوت آن‌ها به علت غالب بودن یکی از دو هورمون در فازهای مختلف سیکل است.

در بررسی‌های انجام شده مشاهده گردیده که استروژن بالا در فازهای مختلف سیکل قاعدگی، پاسخ قلبی-عروقی به استرس کم می‌شود که به علت کاهش حساسیت گیرنده شریان به کاتکولامین‌هاست.

از طرف دیگر پروژسترون باعث افزایش تحریک‌پذیری قلب می‌شود. دیده شده که تعداد و مدت حملات تاقی کاردی فوق بطنی پروکسیمال ارتباط مستقیم با سطح پروژسترون و ارتباط معکوس با سطح استرادیول دارد. افزایش ضربان قلب به میزان ۱۰ ضربه در دقیقه در فازلوتئال رخ می‌دهد که این تغییرات می‌تواند مربوط به افزایش درجه حرارت و توده بدنی باشد. استروژن باعث اتساع عروقی و افزایش نفوذپذیری مویرگی و شیفت حجم پلاسما در دو روز بعد از اوولاسیون اتفاق می‌افتد و حداکثر آن ۲-۳ روز قبل از قاعدگی مشاهده می‌شود. در فازلوتئال جریان خون پوست پایین‌تر و میزان فیلتراسیون گلومرولی در فازلوتئال بالاتر است. در نهایت به علت تطابق سیستم قلبی-عروقی با ورزش به نظر می‌رسد که این تغییرات هورمونی اثر قابل‌ملاحظه‌ای بر روی تمرینات ورزشی ندارند.

سیکل قاعدگی و عملکرد تنفسی

بر اثر پروژسترون بالا، تهویه دقیقه‌ای در تمرین فازلوتئال افزایش می‌یابد، که حداکثر محدودیت طی تمرین را ایجاد می‌کند. قدرت عضلات تنفسی در فازلوتئال حداکثر است.

پیشنهاد شده که ظرفیت انتشار تنفسی

برای منواکسیدکربن در روز سوم قاعدگی با حداقل استروژن و پروژسترون کم و حداکثر آن قبل از قاعدگی است، ولی تغییر در هموگلوبین مشاهده نمی‌شود. تولید منوکسیدکربن آندروژن در فاز قاعدگی متفاوت است

و در فاز پروژسترونی دو برابر فاز استروژنی است. ورزشکاران قهرمان کاهش هیپوکسی و هیپرکاپنه مشتق از تنفس در استراحت و ورزش دارند که این عاملی برای موفقیت است. بنابراین هرگونه تغییر سیکل قاعدگی که روی مسئله فوق اثر بگذارد، می‌تواند با وضعیت آن‌ها تداخل ایجاد کند. به علت افزایش پروژسترون در فازلوتئال و پرتیوهی‌ای به اکسیژن افزایش یافته و تنگی نفس ایجاد می‌شود.

سیکل قاعدگی و متابولیسم

جذب انرژی و مواد غذایی و مصرف آن طی سیکل متفاوت است. حداکثر متابولیسم پایه بعد از اوولاسیون یا فازلوتئال و حداقل آن قبل از اوولاسیون می‌باشد که مربوط به افزایش سطح پروژسترون است. جذب انرژی در ۲۴ ساعت در فازلوتئال زیادتر از فازفولیکولار است. استروژن و پروژسترون باعث جذب گلیکوژن و مصرف ذخایر آن می‌شود و در فازلوتئال میزان ذخیره گلیکوژن در عضله بالاتر از زمان‌های دیگر است. همچنین در فازلوتئال افزایش کاتابولیسم پروتئین و کاهش سطح لاکتات گزارش شده است. به نظر می‌رسد که افزایش مصرف کربوهیدرات و اکسیداسیون در فازمیدلوتئال پایین‌تر است که همراه با مصرف و اکسیداسیون بالای لیپیداست که با ورزش شدید دیده نمی‌شود.

سیکل قاعدگی و قدرت

حداکثر قدرت عضلانی در فاز فولیکولی و قبل اوولاسیون است که مربوط به اثر تحریکی استروژن است. در یک مطالعه، آهسته بودن طول ریلکسیشن و افزایش ایجاد خستگی در اواسط سیکل ذکر گردیده است. به نظر نمی‌رسد پروژسترون روی قدرت عضله و عملکرد آن اثر داشته باشد. محققان، گیرنده استروژن و پروژسترون را در بافت سینه‌ویال زانو، فیبروبلاست استرومال، لیگامان قدامی زانو و سلول‌های دیواره عروقی لیگامان در زن و مرد یافته‌اند. افزایش شلی لیگامان قدامی زانو در فازلوتئال باعث افزایش صدمه به زانو در زنان شمشیرباز و بسکتبالیست‌های حرفه‌ای می‌شود که این رقم نسبت به مردان بیشتر است.

تأثیر سیکل قاعدگی بر فعالیت ورزشی

ارزیابی این اثر، بررسی تغییرات هورمونی طی سیکل و اثر آن بر انجام ورزش است. برای بررسی فازهای سیکل قاعدگی بر انجام ورزش، ابتدا باید زمان سیکل شامل فازفولیکولی، اوولاسیون، فازلوتئال و زمان خونریزی معلوم شود که با مشخص کردن آن نه تنها زمان

اگر اولین قاعدگی تا ۱۶ سالگی رخ ندهد، به آن آمینوره اولیه می‌گویند که معمولاً در اثر اختلالات ژنتیکی یا مادرزادی ایجاد می‌شود و اغلب با اختلالات بلوغ همراه است

پیوند انسولین در مرحله لوتئال کاهش می‌یابد، برداشت گلوکز و کاتابولیسم بعدی کربوهیدرات نیز به مخاطره می‌افتد. برخی یافته‌ها می‌تواند، آثار آنتاگونیستی (مخالف) پروژسترون در مقایسه با استروژن و افزایش درونی (مستقل از انسولین) در برداشت گلوکز عضله اسکلتی به‌وسیله عضله اسکلتی فعال را توجیه کند.

گلیکوژن عضلانی زنان هنگام فعالیت ورزشی با شدت نسبی برابر، کمتر از مردان کاهش می‌یابد. به‌علاوه، هنگام فعالیت ورزشی بلندمدت، زنان کمتر به اکسیداسیون اسیدهای آمینه متکی‌اند. تصور می‌شود که تفاوت موجود در مصرف سوبسترای انرژی در بین مردان و زنان، ناشی از مصرف بیشتر ذخیره‌های چربی درون عضلانی زنان است.

سه‌گانه ورزشی زنان

کالج آمریکایی پزشکی ورزش، بیانیه‌ای دربارهٔ سندرم اختلال تغذیه‌ای، توقف (قطع) دورهٔ قاعدگی و پوکی استخوان منتشر کرده است. این سه عارضه وابسته به یکدیگر اصطلاحاً سه‌گانه ورزشی زنان می‌گویند. این سه وضعیت با یکدیگر ارتباط دارند، زیرا زنان ورزشکار، اغلب به دلیل فشارهای اجتماعی می‌کوشند که به یک وزن بدنی غیرواقعی دست یابند و در نهایت، این وضعیت به مصرف ناکافی کالری از راه رژیم غذایی در آنان منجر می‌شود. وقتی رژیم غذایی کم‌کالری با فعالیت ورزشی فزاینده همراه شود، می‌تواند به پاسخ بیش از حد دستگاه غده‌ای به فعالیت ورزشی و استرس تغذیه‌ای منجر شود که پیامد آن قطع دورهٔ قاعدگی (آمنوره) است. آمنوره باعث کاهش استروژن موجود در خون می‌شود که بر اثر آن، خروج مواد معدنی از استخوان افزایش می‌یابد. زمانی که این وضعیت برای یک دوره طولانی ادامه یابد، به پیشرفت پوکی استخوان می‌انجامد.

سه‌گانه ورزشی زنان لزوماً شامل همهٔ زنان ورزشکاری که بی‌نظمی‌های قاعدگی مربوط به فعالیت ورزشی (ERMI) را تجربه می‌کنند، نمی‌شود. برای مثال، برخی زنان ERMI را صرفاً با فعالیت ورزشی بیش از حد و بدون آنکه کالری دریافتی خود را کاهش دهند یا با کاهش چربی بدن یا وزن تام تجربه می‌کنند. بنابراین، سازوکار پیشنهادی برای ERMI و آمنوره سه‌گانه ورزشی زنان، اختلال محور هورمون آزادکننده گنادوتروپینی هیپوتالاموس است. اعتقاد بر این است که این اختلال، پیامد افزایش درازمدت هورمون‌های کاتاکولامین، کورتیزول و تخدیری است.

طبق نظر کالج آمریکایی پزشکی ورزش، سه‌گانه ورزشی

دقیق سیکل معلوم می‌شود، بلکه موارد نقص فازلوتئال و عدم تخمک‌گذاری که حتی با قاعدگی نرمال دیده می‌شوند قابل تشخیص خواهند بود. در زنان فعال حتی با قاعدگی منظم نمی‌دانیم که وضعیت و غلظت هورمونی مناسب است یا خیر. انجام ورزش باعث افزایش استروژن و پروژسترون می‌شود، با توجه به اینکه حداکثر میزان ترشح پروژسترون در هنگام صبح است، تداخل بین استروژن و پروژسترون در آزمایش‌ها محتمل است. بنابراین باید نسبت بین این دو هورمون نیز در آزمایش‌ها مشخص گردد.

به‌طور کلی، ظرفیت ماکزیمم اکسیژن و پاسخ فعالیت ورزشی زیربیشینه، ظاهراً طی یک سیکل ماهانه تخمک‌گذاری منظم تغییر نمی‌کند.

مرحله‌های متفاوت چرخهٔ قاعدگی مهم است، زیرا غلظت هورمون‌ها در این مراحل فرق می‌کند. این امر به نوبهٔ خود، بر فراخوان مواد سوختی هنگام فعالیت ورزشی تأثیر می‌گذارد. زنان در اوایل مرحله میانی فولیکولی، غلظت‌های استروژن (از نظر تخصصی ۱۷ بتا-استرادیول یا به‌طور ساده‌تر، استرادیول معروف است) و پروژسترون کمی دارند. استرادیول، برداشت گلوکز را توسط بافت‌ها مهار می‌کند و به‌طور غیرمستقیم کاتابولیسم چربی را تقویت می‌کند. پروژسترون، محرک شناخته شده تهویه‌ای است و در کاهش اعمال سوخت‌وسازی استرادیول تا حدودی مؤثر است. نتیجه آن است که در اوایل مرحله فولیکولی، وضعیت اندوکرینولوژی زنان تا حدودی مانند مردان است.

در مرحله‌های تخمک‌گذاری و لوتئال، غلظت‌های استرادیول و پروژسترون افزایش می‌یابند و این پتانسیل را به‌وجود می‌آورند که استفاده از سوبستر او تهویه هنگام استراحت و فعالیت ورزشی تغییر یابد. زنان در مقایسه با مردان هنگام ورزش کردن با درصد معینی از Vo₂max، چربی بیشتری کاتالیز می‌کنند و به گلیکوژن عضله کمتری متکی‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان، ممکن است به ازای یک شدت فعالیت ورزشی زیر بیشینه نسبی معین بتوانند، ذخیره تری‌آسیل گلیسرول‌های درون عضلانی خود را بیشتر مصرف کنند. این تفاوت‌ها در زنان بسیار ورزیده کاهش می‌یابد که دلیل آن احتمالاً کوتاه بودن مرحله لوتئال و غلظت‌های کمتر استروژن موجود در گردش خون آن‌هاست.

در مرحله لوتئال، اسیدهای چرب، گلیسرول موجود در خون و فعالیت لیپوپروتئین لیپاز خون افزایش می‌یابند. به‌علاوه،

زنان ۹ ویژگی کلیدی دارد که عبارت‌اند از:

۱. سه‌گانه ورزشی زنان، سندرم شدیدی است که می‌تواند ورزشکاران نخبه، زنان و دختران غیرفعال از نظر بدنی را دربرگیرد. این سه‌گانه ممکن است به کاهش عملکرد ورزشی، افزایش خطر بیماری و مرگ زودرس منجر شود.
۲. تلاش برای پایین نگه داشتن وزن بدن به‌صورت غیرواقعی در درازمدت، باعث رخداد سه‌گانه ورزشی می‌شود.
۳. به‌دلیل تشخیص ضعیف و انکار آن، غالباً این سه‌گانه را گزارش نمی‌کنند. بنابراین، متخصصان درگیر در فعالیت‌های ورزشی، ورزش‌ها و تمرین‌ها را باید از این سه‌گانه آگاه کرد و آن‌ها باید بتوانند سه‌گانه را تشخیص دهند و درمان‌های لازم را توصیه کنند.
۴. ارزیابی سه‌گانه باید این موارد را شامل شود: تغییر قاعدگی، اختلال در غذا خوردن، تغییر وزن، بی‌نظمی‌های (آریمی) قلبی، افسردگی یا شکستگی‌های فشاری اسکلتی. به‌دلیل ماهیت ویژه این علائم، توصیه می‌شود که با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مشورت شود.
۵. متخصصان فعالیت‌های ورزشی، ورزش‌ها و تمرین‌ها باید آن دسته از تمرین‌های ورزشی را طراحی کنند و به اجرا گذارند که هیچ‌یک از عناصر سه‌گانه را تشدید نکنند.
۶. والدین نباید دختران را برای کاهش وزن بدن تحت فشار قرار دهند. بنابراین، علاوه بر مددجو یا ورزشکار، باید والدین و دیگر اعضای خانواده نیز آموزش‌ها و روش‌های پیشگیری از سه‌گانه را فرا گیرند.

۷. هیئت‌رئیس انجمن ورزشی مربوط، باید مسئولیت شناسایی و پیشگیری از سه‌گانه را در ورزشکاران زن عهده‌دار شود.
۸. باید به زنان و دخترانی که از نظر بدنی فعال‌اند، درباره سه‌گانه، روش‌های تغذیه صحیح و تمرین مناسب آموزش‌های لازم داده شود.

۹. ضروری است که پژوهش‌های بیشتری درباره شیوع، علل، پیشگیری و درمان علائم سه‌گانه صورت گیرد.
- باتوجه به دوره‌های مختلف زندگی زنان، اهمیت فعالیت مناسب بدنی در تمام این دوره‌ها بارز است، لذا در قسمت انتهایی این بحث، راهنمایی‌هایی برای تجویز ورزش هوازی در هنگام بارداری که یکی از مهم‌ترین این دوره‌هاست، نیز ارائه می‌شود.

راهنمایی‌هایی برای تجویز ورزش هوازی در هنگام بارداری

۱. گرفتن اجازه‌نامه پزشکی پیش از ورزش
۲. ورزش‌هایی که وزن را بر بدن تحمیل نکنند (مانند دوچرخه‌سواری و شنا) بر ورزش‌هایی که وزن را بر بدن تحمیل می‌کنند (مانند دویدن) برتری دارند.
۳. سطح فعالیت باید برای هر فرد به‌طور جداگانه مشخص شود.
۴. افزایش مقدار و شدت ورزش برای زنانی که پیش از این غیرفعال بوده‌اند باید تدریجی باشد.
۵. از کارهای شدید در هنگام اولین سه‌ماهه بارداری خودداری شود.
۶. از ورزش‌ها و حرکاتی که در حالت خوابیده بر روی شکم انجام می‌شوند، مخصوصاً در اواخر بارداری، جلوگیری شود.
۷. از ورزش در محیط‌های گرم و مرطوب خودداری شود.
۸. پیش و پس از ورزش مایعات مصرف شود، تا از کافی بودن آب بدن اطمینان حاصل گردد.
۹. هنگام خستگی به‌ویژه در اواخر بارداری از ورزش کردن خودداری شود.
۱۰. فواصل استراحت دوره‌ای، ممکن است برای به حداقل رساندن کمبود اکسیژن و فشارهای گرمایی بر جنین مؤثر باشد.
۱۱. علائمی که باید به‌واسطه آن‌ها، از ادامه ورزش جلوگیری کرد، شناخته شوند و در صورت مشاهده آن‌ها به‌سرعت با پزشک مشورت شود.

سه‌گانه

ورزشی زنان، سندرم شدیدی است که می‌تواند ورزشکاران نخبه، زنان و دختران غیرفعال از نظر بدنی را دربرگیرد. این سه‌گانه ممکن است به کاهش عملکرد ورزشی، افزایش خطر بیماری و مرگ زودرس منجر شود

منابع

۱. اسکات، جیمز، گیبز، رونالد، کارلن، بت وهنی، آرتور (۱۳۸۴)، بیماری‌های زنان و مامایی، دنفورث، ۲۰۰۳، (ابراهیمی، فاطمه، مترجم)، انتشارات نسل فردا، چاپ اول.
۲. گایتول، هال، (۱۳۸۴)، فیزیولوژی پزشکی، (بیگدلی، محمدرضا، مترجم) جلد دوم، ویرایش یازدهم، انتشارات تیمورزاده.
3. American college of Sport Medicine. (1996), ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Williams & Wilkins, Baltimore
4. Bembend DM, Salm PC, Salm AJ. (1995), Ventilatory and blood lactate responses to maximal treadmill exercise during the menstrual cycle. J. Appl. Physiol. Med. Phys. Fitness 35(4):257-62
5. Bungum, L. Kvernebo, K. andet. (1996) Laser Doppler- recorded reactive hyperemia in the forearm skin during the menstrual cycle. British journal of Obstetrics and Gynaecology 103, 70-75
6. Chen, H. & Tang, Y.R. (1989) Effects of the menstrual cycle on respiratory muscle function. American Review of Respiratory Disease 140, 1359-1362.
7. Davies, Bn. Elford J.C.C & Jamieson, K.F. (1991), Variation in performances if the menstrual cycle. Journal of Sport Medicine and Physical Fitness 31, 532-537

ورزشگاه‌هایی که از درآمدزایی خود بی‌بهره‌اند

گزارش



گشت و گذاری در ورزشگاه تختی
آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران
محمد صادق دهنادی



اشاره

محله بلوار فردوس در منطقه ۵ تهران، به دلیل داشتن ایستگاه‌های مترو و همچنین استانداردهای شهری، منطقه به نسبت مرفهی است. در این محله به جز وجود مراکز متعدد فرهنگی و هنری، باشگاه‌های ورزشی زیادی نیز، نزدیک به هم ساخته شده است و اتفاقاً به دلیل همین شرایط مناسب است که ده سالی است این محله یکی از پُر تراکم‌ترین محلات شهر تهران از نظر تجاری، اداری و حتی مسکونی محسوب می‌شود.

این گزارش در فضایی متفاوت انجام شد. مسئول مجموعه جهان پهلوان تختی منطقه ۵ در اداره آموزش و پرورش منطقه مستقر است و گاهی بین اداره و مجموعه ورزشی در رفت و آمد است. با توجه به فعالیت و رقابت ورزشگاه‌های مختلف وابسته به بخش خصوصی، شهرداری و ... در این منطقه برای جذب مخاطب، لازم شد دو روز وقت بگذاریم. یک نوبت در اداره آموزش و پرورش برای گفت و گو با مسئول ورزشگاه و یک نوبت به صورت میدانی در محل مجموعه به ارزیابی و تهیه گزارش بپردازیم.

ورزشگاهی قدیمی که کهنه نمی‌شود

از بزرگراه شهید ستاری تهران به سمت بلوار فردوس شرقی، مجموعه معظم آموزش و پرورش منطقه ۵ پیش‌رویمان قرار دارد که عهده‌دار رسیدگی به مدارس دو منطقه بسیار بزرگ ۵ و ۲۲ شهرداری و برخی دهات اطراف تهران است. جلوتر از آن باید مجتمع‌های رفاهی، ورزشی و فرهنگی را یکی یکی شماره کنی: مجتمع موج خورشید، مهسان، فرهنگ‌سرای فردوس، خانه فرهنگ باصفا، مجموعه فرهنگی علامه جعفری و ... نبش خیابان شهید وفا آذر جنوبی یا باصفا، به ورزشگاه بزرگ برادران خادم می‌رسیم. کمتر از ۵۰ متر که از این ورزشگاه دور شویم، به خیابان شهید آبروش می‌رسیم که در آن سه بنای مربوط به آموزش و پرورش قرار دارد. یک مدرسه دخترانه، یک دبستان پسرانه و مجتمع تختی که خود دو قسمت است با دو در، دو تابلو و حتی دو عنوان.

ورزشگاه تختی و مدارس این خیابان (در کنار مدرسه بهار دانش که در خیابان باصفا شمالی واقع شده) قدیمی‌ترین بناهای عمومی این محله، بلکه قدیمی‌ترین بناهای این محله و از زمانی که بیشتر زمین‌های آن حالت بایر و بیابانی بود، محسوب می‌شوند؛ و ساختمان‌ها، حالا دیگر به محله رشد کرده و نسبتاً مدرن بلوار فردوس نمی‌آیند و لذا برای من، به عنوان یک کارشناس روابط عمومی و تبلیغات، این سؤال مطرح می‌شود که رغبت اولیه افراد برای ورود به چنین اماکنی با نمادهای قدیمی، مانند شعارنویسی دیواری و پلاکاردنویسی تبلیغی و ...

چه می‌تواند باشد؟

ورزشگاه تختی ورودی جذابی ندارد. با طی چند پله، می‌توان به زیرزمین، که قبلاً زمین بسکتبال بوده و حالا به یکی از بهترین سالن‌های تنیس روی میز تبدیل شده قدم گذاشت. از بنرها و پارچه نوشته‌های تبریک می‌توان دریافت که استعدادهای بسیار خوبی در این سالن تربیت می‌شوند. سوله ورزش‌های توپی و سالن ورزش‌های رزمی و ژیمناستیک در طبقه بالاتر، در داخل سوله قرار دارد و از آغازین ساعت روز - که ما به اینجا مراجعه کردیم - بچه‌ها مشغول تمرین فوتبال هستند.

کف‌سازی سوله، ایمن و مناسب است و وسایل خیلی بیشتر از آنچه به نظر می‌آید حرفه‌ای است. دفتر مدیریت توسط یک دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی اداره می‌شود و با اینکه روز ورزش مردان است، از روی برنامه تابلو اعلانات و پرس‌وجو می‌توان دریافت که حداقل ۱۰۰۰ نفر در این فصل در دو بخش استخر و سالن زنان و مردان از امکانات این مجموعه استفاده می‌کنند.

چند پله آن طرف‌تر، بخش ایمنی ورزش‌های رزمی و ژیمناستیک است که ظاهراً مربیان بنامی دارد. برای رسیدن به استخر باید از مجموعه خارج شد و پس از عبور از نقاشی دیواری قدیمی، به ورودی استخر رسید که به تازگی برای تجمع اولیای دانش‌آموزان سایبانی برای آن نصب شده است. داخل استخر، دانش‌آموزان در حال آموزش مراحل آخر شنا هستند و حالا بچه‌های ۹ تا ۱۲ ساله، مثل ماهی در قسمت عمیق شنا می‌کنند. قسمت سونا و جکوزی قدیم تبدیل به انبار

شده و یک سونا و جکوزی کوچک اما

زیبا در همان طبقه استخر

ساخته شده است،

گرچه به لحاظ

مدیریت

ظاهری،

فضای

سیاست‌های
مدیریتی خاصی باعث
استقبال بیشتر مراجعان از این
مجموعه شده است. به نحوی که
پیدا کردن ساعت خالی در میان
برنامه‌های مجموعه تختی کار
آسانی نیست



آن می‌تواند خیلی زیباتر باشد، مجموعه استخر، مجموعه تمیزتری به‌نظر می‌رسد.

یکی از پیش‌بینی‌های ممتاز استخر، تخت احیا و کپسول اکسیژن است که در بسیاری از اماکن ورزشی خصوصی هم این‌گونه زیبا در کنار محل استخر ترتیب داده نمی‌شود.

طبقه بالای استخر، تراس آفتاب حفاظت‌شده است. بخش بدن‌سازی اگرچه برای آن دستگاه‌های نو خریداری شده، ظاهراً به‌دلیلی بلااستفاده مانده است. این شاید به‌دلیل نامناسب بودن نوع دستگاه‌های خریداری شده (از لحاظ مقاومت و بازدهی طولانی‌مدت در یک مکان عمومی پراستفاده) باشد و لذا مسئولین هنوز نتوانسته‌اند این بخش را راه‌اندازی کنند. در واقع وسایل فعلاً همان‌طوری که خریداری شده نگهداری می‌شوند.

خاطرات منحصر به فرد یک ورزشگاه

سهرابی، متصدی بخش سالنی، که خود دانشجوی تربیت‌بدنی است، مربیان برجسته را بهترین سرمایه ورزشگاه می‌داند و از کلاس ویژه معلولان ذهنی در بخش سالنی ورزشگاه یاد می‌کند و می‌گوید: شاید به‌غیر از ما هیچ ورزشگاهی حاضر نبود شرایط معلولان ذهنی را برای ورزش کردن بپذیرد ولی هرگاه این افراد و خانواده‌هایشان برای تمرین‌های ویژه وارد مجموعه می‌شوند، همه ما تحت تأثیر وضعیت این عزیزان قرار می‌گیریم و علی‌رغم همه مقام‌ها و موفقیت‌هایی که در امر ورزش برای این مجموعه وجود دارد شاید هیچ کاری برای ما به اندازه این خدمت‌رسانی لذت‌بخش و عمیق نیست.

مهرداد اغنی، مربی فوتسال تیم پرسپولیس نوین، که خود معاون هنرستان أحرار نیز هست، بهترین

خاطراتش در ۱۶ سال اخیر،

کسب مقام‌های قهرمانی

است که هر ساله برای

این منطقه و این

استفاده

از معلمان و مربیان

خوش‌نام، متخصص و

فرهنگی و ارائه جدول منظمی

از مسابقات ورزشی دانش‌آموزی

که در ۳۰ انجمن منطقه تشکیل

شده به کشف استعدادها و معرفی

ورزشکاران علاقه‌مند به

میدان‌های کشوری منجر

می‌شود



ورزشگاه در سطح تهران

تکرار می‌شود و حالا می‌تواند

فهرست بلند بالایی از این افتخارات و

نیز فوتبالیست‌هایی که این ورزشگاه آن‌ها را به

سطح باشگاهی و ملی رسانده است ارائه دهد.

او هر چند خودش مربی فوتسال است اما به‌عنوان نفر

دوم یک هنرستان تأکید می‌کند: احترام زنگ ورزش در

همه مدارس را معلم ورزش نگه می‌دارد و اگر آموزش‌وپرورش

بتواند مشکل کمبود مربی متخصص مرد در عرصه ورزش

مدارس را حل کند، می‌توان به بازدهی زنگ ورزش امیدوار

بود.

احمد رضایی مربی شای ورزشگاه نیز که معاونت مدرسه

امین را برعهده دارد می‌گوید که فرزندش را برای تربیت

قهرمانی در زمینه والیبال از سوی فدراسیون والیبال به همین

ورزشگاه معرفی کرده‌اند و از کادر مربیگری به‌ویژه در عرصه

ورزش‌های سالنی بسیار راضی است. این مربی شنا، تقید به

اخلاق و دین را مهم‌ترین وظیفه مربیان این مکان ورزشی ذکر

می‌کند و برای مثال به ذکر یک خاطره استثنایی می‌پردازد.

رضایی نقل می‌کند که در تابستان ۹۲ که ماه مبارک رمضان

در میانه تابستان قرار داشت و نونهالان پسر برای آموزش شنا

به وی سپرده شده بودند، بدون اینکه روزهاش دچار مشکل

شود و سرش به‌طور کامل در آب فرو برود، بچه‌ها را آموزش

داده و همین تقید به روزهداری در عین مربی‌گری شنا، برایش

یک تجربه و خاطره شیرین اما دشوار در این مجموعه تلقی

می‌شود.

تمام مأموریت‌های یک ورزشگاه دانش‌آموزی

علی‌رضا گیلانی، ۶ سال است که مسئولیت ورزش این منطقه

را، که شامل زنگ‌های ورزش این مجموعه و ۱۳ ورزشگاه

دیگر منطقه است، برعهده دارد و علاوه بر سوابق متنوع

ورزشی و اداری مسئولیت انجمن والیبال دانش‌آموزی کشور

را نیز به‌تازگی از وزارت ورزش و جوانان دریافت کرده است.

گیلانی همچنین مربی درجه یک والیبال در باشگاه پیکان

است و حالا در ۴۰ سالگی تجربه و قهرمانی را در

کنار علم روز ورزش دنبال می‌کند و دانشجوی

کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی است و با داشتن

تجربیات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی از

دیدگاهی کلان‌تر به بیان مسائل و موضوعات

مرتبط با این ورزشگاه می‌پردازد.

وی با بیان اینکه آموزش‌وپرورش منطقه ۵

به‌تنهایی برابر با سازمان آموزش‌وپرورش چند

شهر است به وجود بیش از ۸۰۰۰ پرسنل و حداقل



**علی‌رغم همه‌مقام‌ها
و موفقیت‌هایی که در امر
ورزش برای این مجموعه وجود
دارد شاید هیچ کاری برای ما به
اندازه خدمت‌رسانی به معلولان
ذهنی لذت‌بخش و
عمیق نیست**

مربیان خوش‌نام، متخصص و فرهنگی و ارائه جدول منظمی از مسابقات ورزشی دانش‌آموزی که در ۳۰ انجمن منطقه تشکیل شده به کشف استعدادها و معرفی ورزشکاران علاقه‌مند به میدان‌های کشوری منجر می‌شود. موجب افزایش اعتماد اخلاقی و تکریم ارباب رجوع می‌شود. وی همچنین می‌گوید: با استفاده از این عناصر، بسیاری از خانواده‌ها توانسته‌اند به ما اعتماد کنند. آن‌ها ما را برای فعالیت ورزشی فرزندانشان انتخاب می‌کنند و مطمئن‌اند که اولاً مانند برخی از اماکن ورزشی به هیچ وجه قصد سودجویی نداریم و ثانیاً ادامه کار ورزشی جدی فرزندانشان در این مجموعه بی‌ثمر نخواهد بود. ۹۰ درصد مربیان ما فرهنگی هستند و علاوه بر معلمی در بخش‌های مهم ورزشی تربیت‌بدنی مسئولیت و مقام دارند و همین امر موجب شده است که مجموعه‌ای از ورزش، تربیت، قهرمانی و اخلاق در مجموعه ارائه شده گرد هم بیایند. افتخار ما این است که دانش‌آموزان به‌جای فراگیری ورزش از حاشیه‌های مختلفی که متأسفانه در برخی میادین ورزشی دیده می‌شود، نشاط را از معلمی یاد می‌گیرند که در زمان نماز، اولین نمازگزار و آمریبه‌معروف و ناهی‌ازمنکر است. گرچه ممکن است همین ورزشگاه از نبود رختکن، سکوی تماشاچی و برخی دیگر از امکانات مورد نیاز دانش‌آموزان بی‌بهره باشد.

۳۰۰ مربی ورزش در سطح این منطقه اشاره می‌کند و می‌افزاید: امکانات ورزشی آموزش و پرورش منطقه تناسبی با وضعیت نیازهای مدارس در حوزه ورزش ندارد و همین امر باعث شده که سعی کنیم با مدیریت تخصصی بهره‌وری مجموعه‌ها برای امور خاصی را مورد نظر قرار دهیم و همه امکانات را در یک زمینه در یک ورزشگاه متمرکز کنیم، در نتیجه هر کسی در منطقه برای پیگیری ورزش مورد علاقه‌اش باید به جایی برود که آن ورزش ارائه شده است. البته این برای ما، در حوزه استعدادیابی و ورزش قهرمانی، خیرات و حسناتی هم داشته و باعث شده این نگاه متمرکز ما در کسب قهرمانی‌های کم‌نظیر در سطح استان خودش را نشان دهد.

به عقیده گیلانی کامل‌ترین مجموعه‌ای که در آن، مجبور به تمرکز موضوعی نشده‌اند، همین مجموعه جهان‌پهلوان تختی است که هم اینک در رشته‌های رزمی، ژیمناستیک، تنیس روی میز (با همکاری هیئت تنیس استان تهران)، استخر و ورزش‌های توپی به ارائه خدمت می‌پردازد و براساس بخشنامه‌ها از ساعت ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر در خدمت دانش‌آموزان است و مازاد این ساعت هم در خدمت مردم در سانس‌ها و کلاس‌های آزاد است.

وی درباره نحوه بهره‌برداری از ساعات صبح‌گاهی مجموعه در فصول تحصیلی، اظهار می‌دارد: با عقد تفاهم‌نامه با مدارس نزدیک، زنگ ورزش برخی از مدارس در این سالن‌ها سازماندهی می‌شود. به علاوه برخلاف برخی مناطق، با یک برنامه‌ریزی فشرده طرح ملی شنای دانش‌آموزان سوم ابتدایی را در همین استخر اجرا کردیم و سال گذشته تحصیلی تعداد ۹۵۸۱ دانش‌آموز در استخر مجموعه تختی مورد آموزش شنا قرار گرفتند.

تلاش برای تکریم ارباب رجوع با دست بسته

علی‌رغم همه کمبودهای موجود در حوزه بازسازی و نیز مشکل کلی همه ورزشگاه‌های آموزش و پرورش در حوزه برگشت ناپذیر بودن درآمد و گاه دیرکرد پرداخت حق‌الزحمه مربیان، که از اشکالات مدیریت متمرکز دولتی محسوب می‌شود، سیاست‌های مدیریتی خاصی باعث استقبال بیشتر مراجعان از این مجموعه شده است. به‌نحوی که پیدا کردن ساعت خالی در میان برنامه‌های مجموعه تختی کار آسانی نیست. این مربی کشوری والیبال می‌افزاید: استفاده از معلمان و

ان ت

مقدمه

توپ وسیله ای اعجاب برانگیز

است که می تواند کودکان و نوجوانان را ساعت ها سرگرم

کند و حتی بزرگسالان با دیدن یک توپ غلطان، در فکر ضربه زدن

به آن برمی آیند و به سوی آن حرکت می کنند. این ساده ترین نگاهی است که

می توان به توپ های ورزشی انداخت. از نگاهی دقیق تر، توپ در تمامی رشته های

ورزشی که از آن استفاده می شود، اهمیت بسزایی دارد، زیرا تأثیر قوی و مستقیمی بر

مهارت ورزشکاران می گذارد. پارامترهایی مانند شکل، وزن و ویژگی های سطحی توپ های

ورزشی، بر کیفیت عملکرد آن ها و همچنین بر عملکرد ورزشکاران تأثیر می گذارد. از سوی دیگر

توپ ها باید از کیفیت عملیاتی مختلفی برخوردار باشند که از جمله می توان از سرعت، مسافت

قابل پیمودن، رسیدن به محل مورد نظر، جهت و مدت پرواز نام برد. معیارهای ذکر شده به عنوان

هدف گذاری از یک روش مشخص یا مشخصات مطلوب در سطح رقابت و مسابقه می تواند مؤثر باشد.

توپ های ورزشی از گذشته تا امروز با پیشرفت تکنولوژی و نیازهای موجود از لحاظ تمامی ساختار

آن ها بهبود یافته اند و دچار تغییرات بنیادی بسیاری شده اند. اینک متخصصان مهندسی ورزش

بیش از پیش به اثرات چگونگی شکل سطح بر عملکرد آن ها و مسیر پرواز آیرودینامیک آن معتقد

شده اند. به همین ترتیب عملکرد توپ های قدیمی با عملکرد توپ های مدرن تفاوت دارد.

در این مقاله به بررسی پیدایش توپ ها و مواد به کار رفته در قدیم و همچنین توپ های

مدرن و پارامترهای اساسی و بنیادی آن ها و چگونگی انجام آزمایش برای دانستن

چگونگی عملکرد توپ های مدرن می پردازیم.

کلیدواژه: توپ ورزشی

مهندس علیرضا کاشف

توپ‌های اولیه

می‌شود. در این آزمایش توپ مقابل جریان هوایی قرار می‌گیرد که دستگاه دودزا نیز در آنجا وجود دارد. توسط دود، مسیر هوایی اطراف توپ نمایان می‌شود. با تحلیل مسیر و جدا شدن آن در انتها، نیروهای آیرودینامیکی تعیین و محاسبه می‌شوند.



توپ تنیس در تونل باد و در مقابل جریان هوا و دود

توپ‌های رسمی که امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرند، بسیار متفاوت با توپ‌های اولیه هستند. حدود ۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، چینی‌ها با توپ‌های چرمی که از چوب‌پنبه و مو پر شده بود بازی می‌کردند. بعد از آن از توپ‌هایی از مثانه حیوانات و نیز توپ‌هایی که داخل آن‌ها از کهنه و تکه پارچه پر شده بود استفاده می‌شد. در سال ۱۶۱۸ برای اولین بار وسیله‌ای به نام فِدِرِی که شئیء کروی شکل کوچکی انباشته از پر غاز و پوست گاو بود ساخته شد، چیزی که امروزه توپ گلف نامیده می‌شود. در سال ۱۹۳۰ توپ گلف با فرورفتگی‌های مدور در ردیف‌های منظم به‌عنوان طرح استاندارد مورد پذیرش قرار گرفت. توپ‌ها با توجه به نیاز و پیشرفت تکنولوژی روز به روز تغییر کردند و کامل‌تر شدند که امروزه جزو عوامل تعیین کننده مسابقات شناخته می‌شوند. برای ورزش‌ها و توپ‌های آن‌ها استانداردهایی تدوین شد که رعایت آن موجب آسیب ندیدن ورزشکار و اجرای هر چه بهتر مهارت آنان می‌شود. از این رو اجرای آزمون‌های استاندارد و تجهیزات آن امری ضروری در کنار اصول ورزش می‌باشد.

توپ‌های امروزی

با پیشرفت مهارت بازیکنان و پیشرفت فناوری، نیاز به توپ‌های با کیفیت و مطابق با اصول فیزیکی افزایش پیدا کرد. از این رو مهندسان به بررسی چگونگی ارتقا دادن توپ‌ها از طریق انتخاب مواد مناسب و طراحی بر اساس آیرودینامیک مورد نیاز رشته ورزشی پرداختند و هر روزه به سمت تولید هر چه بهتر این محصول پیش می‌روند. تمامی مراحل طراحی یک توپ ورزشی در نرم‌افزارهای مدل‌سازی پیش می‌رود. تمامی پارامترها مانند شکل بهینه توپ بر اساس رشته ورزشی، مواد به کارگیری شده و موارد دیگر در طراحی لحاظ می‌شود. بعد از آن برای بررسی نیروهای ناشی از ضربه و همچنین نیروهای آیرودینامیکی و تنش‌های وارده، در نرم‌افزارهای اجزای محدود، مورد بررسی قرار می‌گیرد. سپس بر اساس مدل‌های به دست آمده، شروع به ساخت خط تولید و بالاخره شروع به تولید خود توپ می‌کنند. بیشتر توپ‌ها امروزه از طریق تجهیزات تمام خودکار تولید می‌شوند، ولی توپ‌هایی هم مانند توپ کریکت هنوز به شیوه سنتی و با دست ساخته می‌شوند.

مرحله بعد، انجام آزمایش‌های استاندارد بر روی توپ می‌باشد تا توپ مورد تأیید قرار گیرد. همان‌طور که گفته شد خواص آیرودینامیکی توپ از مهم‌ترین ویژگی‌های آن محسوب می‌شود، از این رو برای انجام آزمون استاندارد، توپ مورد آزمایش آیرودینامیک قرار می‌گیرد. آزمایش آیرودینامیک توسط تونل باد، که اولین بار برای آزمایش بر روی هواپیماها به کار می‌رفت، انجام

از دیگر آزمایش‌هایی که بر روی توپ انجام می‌شود، آزمایش میزان بازگشت توپ پس از برخورد با زمین است. این آزمایش از طریق مکانیزم رهایش توپ از ارتفاع مشخص و فیلم‌برداری با دوربین‌های سرعت بالا انجام می‌شود.

از دیگر آزمایش‌ها می‌توان به آزمایش ضربه اشاره کرد. این آزمایش برای پیش‌بینی ضربات وارده به توپ در طی چند سال می‌باشد. برای این کار به صورت متناوب در بازه زمانی مشخص، در طی چند روز با نیروهای متفاوت به توپ ضربه وارد می‌کنند تا بتوان استفاده شدن توپ را در چند سال، شبیه‌سازی کرد. ضربه اصطکاک توپ با سطوح مختلف مانند انواع کفپوش‌ها، کفش‌ها و دیگر تجهیزات در اجرای هر چه بهتر مهارت‌ها بسیار قابل توجه است. اندازه‌گیری ضربه اصطکاک با روش‌های بسیاری انجام می‌شود. یکی از این روش‌ها، سطح شیب‌دار است، که با توجه به زاویه آن ضربه اصطکاک محاسبه می‌شود.

تمامی این آزمایش‌ها و آزمایش‌های دیگر اجرا می‌شود تا با گرفتن بازخورد آن‌ها بتوان محصول نهایی کاملاً استاندارد در اختیار جوامع ورزشی جهان قرار داد. لزوم تمامی این طراحی‌ها و آزمایش‌ها، تجهیزات و همچنین تعامل بین دانشگاه‌ها و متخصصان با صنعت می‌باشد. توپ‌های ورزشی امروزه بسیار پیشرفته شده‌اند، ولی هر روز مقالات زیادی در خصوص بهبود آن‌ها در مجلات معتبر مهندسی ورزش و مکانیک به چاپ می‌رسد و شرکت‌ها و سازندگان از نتایج مقالات در تولیدات خود بهره می‌گیرند.

پی‌نوشت:

1. FEATHRIE

کلیدواژه‌ها: بازی، حرکت، ورزش

نه تنها محتوایی غنی را برای این درس فراهم می‌سازد که خواسته‌های نوجوانان را نیز برآورده می‌کند.

ورزش مدارس یکی از مهم‌ترین ابعاد ورزش بوده و بخش بزرگی از ساختار جامعه امروزی محسوب می‌گردد. «توجیه و استدلال بر وجود ورزش مدرسه به عنوان ابزاری برای کسب سلامتی و آمادگی جسمانی دانش‌آموزان تأکید دارد، بلکه خود ورزش مدرسه را به عنوان یک بُعد رفتاری پایه که به طور اجتناب‌ناپذیری با موجودیت و حیات بشر در ارتباط است و وجود آن در جدول برنامه درسی هفتگی ضروری است ارج می‌نهد. این توجیه برای وجود ورزش در مدارس که نسبتاً در بین مردم و برخی از متخصصین فراگیر است و آن همان توجیه تأثیر سلامتی و پیش‌گیرانه ورزش است (استدلالی ضعیف بر ورزش می‌باشد) نمی‌تواند حق مطلب را ادا کند، چرا که در این توجیه بر تأثیرات و عوارض جانبی ناشی از ورزش کردن تأکید دارد. نگاه عمیق‌تر که بر توجیه‌ها و استدلال محکم‌تر و حاکی از ذات و سرچشمه وجودی تربیت بدنی پافشاری می‌کند، ارائه دهنده یک مبنای کل‌گرا و بسیار جامع برای ورزش مدرسه است. این نگاه کل‌گرا و مثبت - برخلاف نگاه منفی و ضعیف که بر اثرات جانبی ورزش کردن

(مثل کسب سلامتی و دوری از بیماری‌ها

و ...) تأکید دارد- برخاسته از

فلسفه‌ای انسان‌شناختی

است. اینکه برخی از

سازمان‌ها همچون

ورزش در اکثر کشورها و نیز در سطح قاره‌ای و جهانی، به عنوان یک پدیده پیچیده و عظیم توسعه پیدا کرده است. چنین پدیده‌ای بر اساس الگوهای رفتاری پایه انسان، یعنی حرکت و بازی، نمود پیدا کرده است. یک تحلیل فلسفی می‌تواند به ما در درک کل‌گرا (درکی جامع و عمیق) از حرکت، بازی و ورزش (M-P-S) که به نوبه خود برای توسعه بهتر و فراگیرتر ورزش مدارس (تربیت بدنی) ضروری است، یاری دهد. البته قبل از همه باید «مبانی فلسفی» در یک یا چند مقاله ارائه شود تا زمینه‌های انسان‌شناسی و فلسفه اجتماعی این پدیده چارچوبی برای هر دو دیدگاه فردی و اجتماعی فراهم سازد. به عبارت دیگر ضروری است تا انسان به عنوان موجودی که حرکت، بازی و ورزش را انجام می‌دهد، همواره از دو بُعد فردی (انفرادی و یا شخصی) و اجتماعی (جمعی و یا گروهی) نگاه شود. در این مجموعه، ابتدا طی چند مقاله پدیده‌های حرکت، بازی و ورزش به تفصیل مورد بحث قرار خواهد گرفت. سپس استدلال‌ات فلسفی در زمینه‌های انسان‌شناسی و جامعه‌شناسی پیرامون پدیده‌های مذکور بازشکافی خواهد شد. توالی مورد تأکید در حرکت/بازی/ورزش منطقی است، چرا که حرکت یک پدیده زمینه‌ای و عمومی است. بازی کردن یک رفتار عمومی در انسان محسوب می‌گردد، اما هر آنچه در بازی اتفاق می‌افتد بر اساس حرکت است (برای مثال: بازی‌های ورزشی). سرانجام ورزش در آخرین مرحله در این توالی ضمن به کارگیری حرکت در اشکال معین آن، عناصر موجود در بازی را به شکل جدی و در قالب رقابت به نمایش می‌گذارد. در ورزش قوانین به شکلی رسمی به کار گرفته شده و هیچ گونه تعدیلی در مقررات صورت نمی‌گیرد. انتظار می‌رود که در نهایت پس از یک رقابت ورزشی، برنده و بازنده معرفی گردد. این مفاهیم ضمنی با ورزش مدرسه (PE) ارتباط زیادی دارد، چرا که

سه اصطلاح و

مفهوم (Motive-)

Play-Sport) M-P-S

یعنی حرکت، بازی، ورزش،

برای درک ورزش مدارس

اساسی هستند

حرکت، بازی، ورزش

توالی حرکت/بازی/ورزش چیست؟
پدیده‌های پایه برای ورزش مدارس

(تربیت بدنی)

دکتر محسن حلاجی

مشاور معاونت تربیت بدنی و سلامت

تحلیلی



(جنبش) هنری و حرکت اجتماعی (جنبش اجتماعی) تسری بخشید.

ورزش
براساس الگوهای
رفتاری پایه انسان،
یعنی حرکت و بازی،
نمود پیدا کرده
است

● ورزش، حرکت، بازی

ورزش در این توالی، در یک نگاه کلی (عمومی) فهمیده و درک می‌شود. همچنین این واژه به عنوان صفت در ترکیبات اسمی همچون البسه ورزشی یا بدن ورزشی (هیکل ورزشی) به کار می‌رود. حرکت در اینجا به عنوان اجزای تشکیل دهنده ورزش محسوب می‌شود. بدین

معنی که حرکات به عنوان مجموعه‌ای مرتبط با هم ورزش را به وجود می‌آورند. بازی در این توالی محدود به آن نوع فعالیت‌هایی می‌شود که مستلزم حرکت و فرم‌های حرکتی می‌شود که جنبش و تحرک را به دنبال دارند.

● حرکت، بازی، ورزش

این توالی همان توالی است که به عنوان الگوی مفهومی در تبیین فلسفه ورزش مدارس به کار می‌رود. در این توالی حرکت به عنوان یک عنصر پایه برای ورزش و بازی محسوب می‌شود. حرکات بنیادی یا پایه همان‌هایی هستند که شکل بخشیدن و هستی بدن را تحقق می‌بخشند. به عبارت دیگر بدن انسان بدون چنین حرکاتی نمی‌تواند زنده بودن خود را جلوه‌گر سازد. واژه بازی در این توالی ارائه کننده امکانات پایه‌ای است که به منظور تجلی وجود بدن در قالب فرم‌های حرکتی تعریف می‌شود. نباید فراموش کرد که بازی به هر جهت می‌تواند در یک دامنه وسیعی درک و استنباط شود. بازی در صورتی که از مجموعه‌ای از حرکات پدید آمده باشد، بخشی از ورزش است.

بنابراین می‌توان چنین تصدیق کرد که سه عنصر پایه M-P-S که در این فصل به تفصیل و با جزئیات دقیق مورد بررسی و موشکافی قرار خواهند گرفت، به عنوان مبانی فهم کامل و جامع ورزش مدرسه تلقی می‌شوند (هاگ، ۱۹۹۵).

حرکت

حرکت بشریت (انسان‌ها) جزء اساس طبیعت انسان است (برنستین^۱، ۲۰۰۷؛ ولنی^۲، ۲۰۰۲)؛ و این حرکت متعلق به رفتار انسان است. بنابراین سؤال «حرکت (جنبش) انسان

UNO بر ضرورت ورزش در مدارس به عنوان توسعه دهنده و ترغیب کننده صلح جهانی پافشاری می‌کنند، نگاه شفاف و مثبتی بر آینده ورزش مدارس (تربیت بدنی) در جهان امروز است.

سه اصطلاح و مفهوم (Motive-Play-Sport) (M-P-S) یعنی حرکت، بازی، ورزش، برای درک ورزش مدارس اساسی هستند. آن‌ها را می‌توان در سه توالی مختلف دسته‌بندی و فهرست کرد:

● بازی، ورزش، حرکت

بازی به عنوان یک عنصر محسوب شود. نه تنها بازی در خود «حرکت» را دارد، بلکه انواع بازی‌های کارتی و غیره را نیز شامل می‌شود. ورزش را می‌توان همچنین به عنوان اصطلاحی که فراتر از حرکت جسمانی و یا بدنی است درک کرد و فهمید. بدین معنی که ورزش به عنوان «ورزش فکری» (تمرین فکری)، ورزش ماشین‌سواری و یا ورزش کردن (تولید یک رشته ورزشی) از یک رویداد خاص. حرکت در این توالی -یعنی بازی، ورزش و حرکت- به عنوان سازه فراتر از بازی و ورزش تلقی می‌شود؛ بدین معنی که می‌توان این مفهوم را به عبارت‌های حرکت (جنبش) موزیکی، حرکت



چیست؟» یک سؤال انسان‌شناسی اساسی است (هاگ، ۱۹۹۵؛ و پروهل^۲، ۱۹۹۶).

گروپ (۱۹۸۲) راجع به این موضوع چنین می‌گوید:

«حرکات ما این امکان را برای ما فراهم می‌آورد که اعمال مشخص‌مان را انجام دهیم» همان چیزهایی که مایلیم و خواستار انجام آن هستیم. از طریق این امکانات ما خود را جلوه‌گر می‌سازیم. به عبارت دیگر از طریق حرکت است که حضورمان را در طبیعت به اثبات می‌رسانیم و دیگران می‌فهمند که ما هستیم. از طریق حرکت و با حرکت ما خود را به سمت موقعیت‌ها جهت می‌دهیم. ما از طریق حرکت و با حرکت به یک موقعیت چالش‌انگیز پاسخ می‌دهیم. همچنین موقعیت‌های خودمختاری را به وجود می‌آوریم. حرکت ما رابطه بدنی با اشیاء، وظایف و هدف‌هایی که برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنیم دارد. ظرفیت‌ها، امیال و خوی بدن ما و نیز چیرگی و شکست حرکتی آن همواره در حد متوسط آن چیزی است که ما کم یا بیش انجام می‌دهیم.»

به منظور شفاف کردن بیشتر پدیده حرکت، برخی از تعاریف در زیر آمده است:

«حرکت را تنها می‌توان به طور نسبی در ارتباط با یک ساختار تعریف کرد. بر اساس مؤلفه‌های فضایی و زمانی، حرکات در قالب فرم‌ها (شکل‌های) حرکتی معینی طبقه‌بندی و شناخته می‌شوند. در ارتباط با فضا، فرد، تغییر مکان و یا چرخش حرکتی را تشخیص می‌دهد. از نقطه نظر زمانی (بر حسب مؤلفه یا بُعد زمانی) فرد حرکات هموار (با سرعت ثابت) یا غیرهموار (حرکت شتابدار) را تشخیص می‌دهد. حرکات هموار همان حرکاتی هستند که دارای سرعت ثابت بوده و یا چرخش ضعیفی دارند و یا چنانچه دارای حرکت دایره‌ای باشند، این حرکت نیز ثابت است. حرکات غیرهموار، آن دسته از حرکاتی هستند که دارای سرعت ثابت نمی‌باشند و در هر صورت کندشونده و تندشونده می‌باشند و آن‌ها را حرکات شتابدار نیز می‌نامند (روتینگ^۴، ۱۹۹۲).»

«رفتار حرکتی از جمله رفتارهایی است که در واکنش به یک موقعیت بروز می‌کند. رفتار حرکتی در کنار رفتارهای

فکر کردن، سخن گفتن و احساس کردن، یک رفتار پایه و طبیعی که بروز آن اجتناب‌ناپذیر است محسوب می‌شود. چنین برداشتی دلایل تأییدی انسان‌شناختی را برای ضرورت گنجاندن حرکت در تعلیم و تربیت فراهم می‌سازد. همان چیزی که ما از آن به عنوان تعلیم و تربیت حرکتی^۵ یاد می‌کنیم. در یک نگاه جامع اهمیت کلی حرکت، بازی و ورزش نیز در عرصه تعلیم و تربیت نمایان می‌شود (هاگ، ۱۹۹۱).»

«اعمال و رفتارهای حرکتی گویای آن است که حرکت مظهري از آزادی و پیچیدگی زندگی انسان است. به طور کلی رفتار حرکتی به عنوان وحدت و یکپارچگی سه حوزه روان- حرکتی، شناختی و عاطفی است. در مجموع در یک رفتار حرکتی، توالی حرکات در یک موقعیت، گویای ایفای نقش و هدف خاصی است. عناصر ساختار یک رفتار حرکتی در عین غریزی بودن دارای جهت‌گیری و هدفمندی نیز هستند. علم فیزیولوژی، به عنوان پایه‌ها و مبانی جسمانی حرکت همچون قوانین روانی، در یک رفتار حرکتی درهم تنیده، یکپارچگی خود را به نمایش می‌گذارند (هاگ، ۱۹۹۱).»

بدین ترتیب در نظر گرفتن ابعاد علمی حرکت بسیار حائز اهمیت است. بررسی این ابعاد به گونه‌ای کامل موضوع علم حرکت^۶ است (مچلینگ و مونز^۷، ۲۰۰۳)، همچنین بررسی ابعاد علمی حرکت موضوع رفتار روان- حرکتی / موتولوژی است (آمفت و سی‌واد^۸، ۱۹۹۶).

پی‌نوشت‌ها

1. Bernstein
2. Wolny
3. Prohl
4. Rothing
5. Movement Education
6. Motor science or science of movement
7. Mechling and Munzert
8. Amft and Seewold

منابع

1. Haag H. (1994a). Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline. Contribution to a Philosophy (Meta-Theory) of Sport Science. Schomdorf: Hofmann.
2. Haag, H. (ED). (1994b). Special Issue: Sport Pedagogy. Sport Science Review 1. Haag, H. (1995a). Sport Philosophie. Frankfurt: Diesterweg & Sauerländer.
3. Haag H. (2008). The Future of School Sport (PE) in Today's World. Logos Verlag Berlin.

مقدمه

بیش از ۱۰۰ سال است که انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی (NASPE)^۱ در رهبری رشته تربیت بدنی و ورزش در حال فعالیت است. یکی از جنبه‌های مهم این رهبری، توسعه معیارها (استانداردها) و بهبود کیفیت در برنامه‌های ورزشی است. این نوشته توسط صدها متخصص تربیت بدنی جمع‌آوری شده و روی هزاران دانش‌آموز مورد آزمایش قرار گرفته است تا اطمینان حاصل شود که

از نظر رشدی و آموزشی متناسب

با کودکان است. در این

مقاله به برخی از

شیوه‌های مناسب و نامناسب فعالیت‌های بدنی در ساعات ورزشی مدارس ابتدایی اشاره شده است. موقعیت‌ها و شرایط مختلف در ساعات ورزش، فراتر از چارچوب خاصی است، با این حال برای توصیف همه آن‌ها سعی کرده‌ایم از شیوه‌های مناسب و مثال‌زدنی که به احتمال زیاد در ساعات ورزش اتفاق می‌افتد استفاده کنیم.

کلیدواژه‌ها: برنامه‌ریزی فعالیت

بدنی، انجمن ملی ورزش و

تربیت بدنی،

راهنمای

آموزشی

بهبود کیفیت

راهنمای تمرینات آموزشی مناسب درزنگ تربیت بدنی مدارس ابتدایی

مترجمان: معصومه بقاییان، مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران
سوده روشنی، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



هدف: بهبود کیفیت برنامه‌های ورزشی

هدف برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی، پرورش و بالا بردن سطح آگاهی، مهارت و اعتماد به نفس افراد و باقی ماندن شخصی فعال در طول عمر است. انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی به همراه گروهی از متخصصان پزشکی حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته را برای تمامی کودکان دوره ابتدایی توصیه کرده است. برنامه‌ریزی تمرینات آموزشی مناسب در تربیت‌بدنی با توجه به عوامل تغییرات رشدی، توانایی‌های حرکتی و تفاوت‌های فردی انجام گرفته و مهارت‌های حرکتی، ورزشی و شناختی کسب شده در زمان گذشته و حتی تجربه‌های اجتماعی کودک نیز در طراحی برنامه درسی در نظر گرفته شده است. از سوی دیگر خصوصیات فردی از قبیل بلوغ جسمانی، تناسب اندام، سن و سطح مهارت به عنوان عوامل تأثیرگذار بر برنامه بررسی معرفی شده است. در این برنامه تحقیقات و تجارب آموزشی متفاوت به صورت الگوی برنامه آموزشی، با هدف ایجاد حداکثر فرصت برای یادگیری و موفقیت دانش‌آموزان در اختیار آنان قرار می‌گیرد. الگوی طراحی شده بازتابی از اهداف ملی و محلی است که معلمان با استفاده از آن به طور مستمر پیشرفت دانش‌آموزان را تنظیم و ارزیابی می‌کنند.

انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی، فرد آموزش‌دیده در تربیت‌بدنی را چنین تعریف می‌کند:

۱. دانش‌آموزی که توانایی انجام الگوها و مهارت‌های

حرکتی مورد نیاز را برای انجام انواع فعالیت‌های فیزیکی داشته باشد.

۲. دارا بودن درک درستی از مفهوم حرکت، اصول، راهبردها و تاکتیک‌ها، به منظور یادگیری و انجام فعالیت‌های فیزیکی مختلف

۳. شرکت در فعالیت

بدنی به طور منظم

۴. رسیدن به سطح

قابل قبولی از آمادگی

جسمانی و حفظ آن

۵. به نمایش گذاشتن

مسئولیت‌پذیری و احترام متقابل به خود و

دیگران در انواع فعالیت بدنی

۶. ارزش نهادن به

فعالیت بدنی به منظور کسب

سلامتی، روبه‌رو شدن با

چالش‌ها و لذت بردن،

افزایش اعتماد به نفس و

برقراری تعامل اجتماعی.

هدف

برنامه‌های آموزشی
تربیت‌بدنی، پرورش و بالا
بردن سطح آگاهی، مهارت
و اعتماد به نفس افراد و باقی
ماندن شخصی فعال در
طول عمر است

رسیدن دانش‌آموزان به هر یک از این ویژگی‌ها، مستلزم حمایت و درک صحیح عموم مردم، به‌ویژه پدر و مادران، معلمان، مدیران و قانون‌گذاران است. آماده کردن دانش‌آموزان با مهیا کردن «فرصت‌های یادگیری» برای آن‌ها و از سوی دیگر استخدام معلمان واجد شرایط، گامی بزرگ به منظور پیاده‌سازی معیارها و تجربه آموزشی مثبت در آموزش و پرورش است. هدف نهایی برای همه دانش‌آموزان، رسیدن به زندگی فعال همراه با تندرستی است.

نکات قابل توجه در برنامه‌ریزی فعالیت بدنی برای کودکان

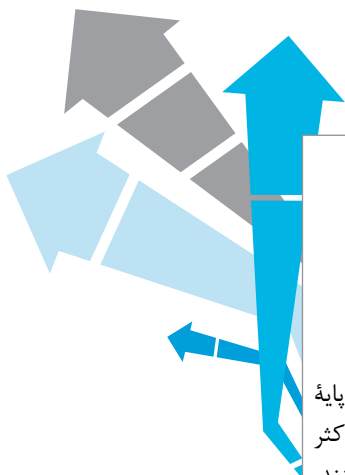
در درجه اول، در هر برنامه تربیت‌بدنی، هدف نهایی باید توسعه مهارت و دانش کودک و فراهم کردن یک عمر فعالیت بدنی همراه با لذت باشد. آنچه که واضح است و در مدارک و شواهد تحقیقات بسیاری نیز آمده، یکی از عوامل تأثیرگذار بر روی سلامتی و افزایش طول عمر افراد، فعالیت بدنی است که امکان یک عمر زندگی سالم و با نشاط را فراهم می‌کند. بنابراین، هدف عمده برنامه‌های تربیت‌بدنی، جذب کودکان و نوجوانان، از همه‌سنین، به شرکت در فعالیت بدنی به منظور

افزایش اعتماد به نفس و توسعه شایستگی‌های آن‌هاست.

فعالیت بدنی باید متناسب با سطح رشد و بالیدگی کودک انتخاب شود. نکته قابل توجه در انواع فعالیت بدنی، در نظر داشتن تفاوت‌های کودکان و بزرگسالان است، تفاوت‌هایی که مرز تمایز این دو گروه را مشخص می‌کند. شرکت کودکان در فعالیت‌ها و ورزش‌های ویژه بزرگسالان نیازمند تغییر و انطباق با ویژگی‌های خاص کودکان است. همان‌گونه که دختران و پسران سنین پیش‌دبستانی دارای مهارت‌ها و آمادگی جسمانی متفاوتی نسبت به کودکان چهارم یا پنجم دبستان هستند، برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی آنان نیز به همین ترتیب باید منعکس‌کننده تفاوت‌های جسمی، روانی و اجتماعی آنان باشد.

زنگ تفریح به عنوان بخش مهمی از ساعات مدرسه تلقی می‌شود. از دید متخصصان تربیت‌بدنی، فعالیت‌های جسمانی در این ساعات مزایایی از قبیل افزایش مشارکت و یادگیری در کلاس درس را به همراه دارد. بازی یک عنصر ضروری در دنیای کودکان است که در آن کودک رقابت سازنده و توسعه همکاری با دیگران و حل و فصل کردن کشمکش‌های ایجاد شده را تمرین می‌کند. بنابراین زنگ تفریح را می‌توان به عنوان زمانی بدون ساختار که مزایای جسمانی و روانی ویژه‌ای به همراه دارد تعریف کرد، در حالی که ساعات تربیت‌بدنی مدت زمانی برنامه‌ریزی شده به منظور آموزش با اهداف مشخص شده است. برنامه‌های تربیت‌بدنی بخشی ضروری از برنامه‌های درسی است. افرادی





- انجمن یادگیری حرفه‌ای در مدارس
- حمایت از فعالیت بدنی

۱. محیط یادگیری

۱-۱. نکات قابل توجه در فراهم کردن محیط آموزشی

ویژگی‌های کلاس موفق (✓)

✓ معلم نظام‌مند، برنامه‌ریزی درسی خود را بر پایه توسعه و حفظ محیط آموزشی مناسب که هدف آن به حداکثر رساندن یادگیری و مشارکت دانش‌آموزان است بنا می‌کند، در فضای ایجاد شده معلم و کودک و هم‌سالانش کاملاً قابل احترام‌اند.

✓ محیط آموزشی مناسب برای حمایت کودکان، در ترویج و توسعه از خود پنداره مثبت آنان مفید است. کودک باید امتحان کند، گاهی شکست بخورد و دوباره سعی کند و در این میان انتقاد و آزار و اذیتی از طرف معلمان یا سایر دانش‌آموزان او را تهدید نکند.

✓ کلاس‌های درس باید مطابق با شیوه دانش‌آموزمحوری با هدف اشاعه رفتارهای مثبت در کلاس باشد. دانش‌آموزان در این فرایند به‌طور مداوم در حال توسعه قوانین حاکم در کلاس هستند و هر فرد مسئولیت رفتار اعمال شده از جانب خود را پذیراست.

✓ زورگویی، تمسخر و اظهارنظرهای نامناسب در کلاس درس، بلافاصله با برخورد جدی از جانب معلم همراه است.

کلاس ناموفق

● محیط آموزشی برای دانش‌آموز طوری نیست که در آن احساس آرامش و امنیت کند، به‌عنوان مثال در صورت خطا در اجرای حرکت، معلم با سخنان اهانت‌آمیز او را تحقیر می‌کند. در نتیجه ترس از اجرای حرکت غلط و خوار شدن در بین همکلاسی‌ها، آزادی عمل و آرامش را از کودک سلب می‌کند.

● فقط دانش‌آموز بسیار ماهر با آمادگی جسمانی بالا به‌عنوان دانش‌آموز موفق شناخته می‌شود و تلاش و پیشرفت سایر دانش‌آموزان در نظر گرفته نمی‌شود.

● همه دانش‌آموزان از ترس مجازات و تنبیه شدن، مناسب رفتار می‌کنند و سعی می‌کنند از تمام قوانین کلاس پیروی کنند.

● قوانین ثابت و مشخصی وجود ندارد، بنابراین امکان تغییر روز به‌روز آن‌ها هست.

۲-۱. ورزش به‌عنوان تنبیه

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم برای کمک به دانش‌آموزان به‌منظور رسیدن به

که در سنین کودکی و جوانی به سهولت و با میل و رغبت به فعالیت‌های بدنی می‌پردازند، به احتمال قوی در طول زندگی به‌عنوان بزرگسالانی فعال باقی می‌مانند و برعکس کودکانی که تمایل به فعالیت بدنی ندارند، در دوران بزرگسالی نیز به‌عنوان شخصی بی‌تحرك شناخته می‌شوند.

عدم فعالیت در دوران کودکی و نوجوانی = زنگ خطری بزرگ برای تهدید سلامتی در دوران بزرگسالی
در اینجا در پنج حوزه به تفکیک، راهبردهایی را به‌منظور دست یافتن به حداکثر موفقیت در ساعات تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی ارائه می‌دهیم:

۱. محیط یادگیری

- فراهم کردن محیط یادگیری
- ورزش به‌عنوان تنبیه
- امنیت در کلاس تربیت‌بدنی
- رعایت تساوی حقوق در کلاس
- رقابت و همکاری

۲. راهبردهای آموزشی

- چشم‌انداز از یادگیری دانش‌آموزان
- سازمان‌دهی کلاس
- طرح درس
- زمان یادگیری
- افزایش مشارکت در کلاس
- سبک‌های یادگیری و یاددهی
- اشتیاق معلم
- میزان موفقیت
- بازخورد معلم

۳. برنامه تحصیلی

- مزایای تجارب یادگیری در مهارت‌های حرکتی
- شرکت منظم در فعالیت‌ها
- توسعه آمادگی‌های مرتبط با سلامتی دانش‌آموزان
- تقویت حس وظیفه‌شناسی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی
- ارزش نهادن به فعالیت بدنی
- ترکیب دروس مختلف

۴. ارزیابی و سنجش

- کاربرد ارزیابی
- تنوع در ارزشیابی
- استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی
- شرایط آزمون
- گزارش‌دهی پیشرفت دانش‌آموزان
- ارزیابی برنامه

۵. حرفه‌ای‌گرایی

- رشد حرفه‌ای

شیوه زندگی سالم، ورزش و فعالیت بدنی را ترویج می‌دهد. کودک تلاش می‌کند در انواع فعالیت‌های بدنی و حتی خارج از زنگ تربیت‌بدنی مدارس شرکت کند و مهارت‌های خود را در زمینه‌های ورزشی افزایش دهد.

● معلم به‌منظور اعمال مجازات در برخورد با رفتار نامناسب دانش‌آموز از فعالیت بدنی استفاده می‌کند. به‌عنوان مثال: دویدن، لی‌لی کردن، دراز و نشست

۳-۱. امنیت کلاس

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم برای فراهم کردن محیطی امن برای دانش‌آموز تلاش می‌کند. از تلاش‌های معلم می‌توان به آموزش کمک‌های اولیه یا تمرین اقدامات اضطراری نام برد.

✓ فعالیت‌های فیزیکی برای دانش‌آموزان به دقت انتخاب می‌شود تا اطمینان حاصل شود فعالیت موردنظر برای کودک با سطح توانایی‌های او مطابقت دارد. در صورتی که معلم موفق شد با توجه به سطح توانایی دانش‌آموز فعالیتی را برای او برگزیند می‌توان گفت از نظر آموزشی محیطی امن را برای او فراهم کرده است.

✓ امکانات و تجهیزات محیط ورزشی به‌طور منظم توسط معلم ورزش بررسی می‌شود. محیط آموزشی باید عاری از هرگونه وسیله خطرناک باشد.

● معلم با چشم‌پوشی کردن از ناامنی‌های کلاس و تمرینات ناصحیح بچه‌ها، به دانش‌آموز اجازه می‌دهد که ایمنی و امنیت خود و سایر همکلاسی‌هایش را به خطر بیندازد. به‌عنوان مثال: هل دادن، تنه زدن، تداوم اجرای ناصحیح حرکت یا فاصله ایستادن نامناسب دانش‌آموزان در کنار هم

● در بازی‌های توپی که نیازمند حمله تهاجمی یا گل زدن و دریبل کردن است، معلم به دانش‌آموز مهاجم اجازه می‌دهد بدون در نظر گرفتن مقررات با مدافعین برخورد کند. (هندبال، بسکتبال، فوتسال...)

● در درازمدت هم هیچ نوع بازرسی از وسایل و تجهیزات صورت نمی‌گیرد، به‌طوری که دانش‌آموز با وسایل خطرناکی که از ایمنی پایینی برخوردار است، به فعالیت می‌پردازد.

۴-۱. تساوی حقوق در کلاس

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ تمام کودکان (دختر و پسر، ماهر و نیمه‌ماهر) برای شرکت در انواع فعالیت‌ها و برقراری ارتباط با معلم باید دارای فرصت‌های یکسانی باشند. به‌عنوان مثال، پذیرفتن رهبری گروه، داوری یا سرگروه تیم‌های ورزشی

✓ تمام دختران و پسران بدون هیچ محدودیتی برای کسب موفقیت و اجتماعی شدن تلاش می‌کنند.

✓ از کلمات بی‌طرفی مانند «دانش‌آموز» که جنسیت در آن مطرح نیست استفاده می‌کند.

● فقط به دانش‌آموزان بسیار ماهر (دسته‌ای از دانش‌آموزان که مهارت بالایی در اجرای فعالیت‌های بدنی دارند) اجازه رهبری تیم‌های ورزشی یا کاپیتان بازی‌های تیمی داده می‌شود.

● بیشتر فعالیت‌ها با در نظر گرفتن جنسیت معرفی شده‌اند، به‌عنوان مثال: ایروبیک برای دختران و فوتبال برای پسران

۵-۱. رقابت و همکاری

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ معلم برای توسعه تجارب یادگیری دانش‌آموزان در کلاس تلاش می‌کند. این تلاش شامل کمک به درک ماهیت و تفاوت انواع رقابت‌هاست. به‌عنوان مثال: دانش‌آموز در موقعیت‌های مختلف به‌منظور حفظ نمره، هوشمندانه تاکتیک مناسبی ارائه می‌دهد و از سایر هم‌تیمی‌های خود نیز کمک می‌گیرد.

✓ هدف معلم تسلط دانش‌آموز به مهارت آموزشی است. ایجاد محیطی که دانش‌آموز به رقابت با خود و سایرین با هدف فراگیری مهارت آموزشی نه لزوماً کسب نمره بهتر ترغیب می‌شود.

✓ دانش‌آموز درک می‌کند که برخی از هم‌سالانش شرکت در یک محیط رقابتی را ترجیح می‌دهند و اندکی پذیرای این امر نیستند. در هر حال هر دو گروه قابل احترام‌اند.

● در این گروه اغلب دانش‌آموزان برای کسب نمره بهتر در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند و بعد از اتمام مسابقه همدیگر را بازنده خطاب کرده و نمره قابل توجهی را از دست می‌دهند.

● هدف معلم، به‌جای توسعه مهارت‌های اساسی مورد نیاز در بازی، رقابت تمام عیار با در نظر گرفتن تمامی شیوه‌نامه‌های ریز آن بازی است. به‌عنوان مثال تأکید بر ترکیب ۱۱ تایی تیم فوتبال در مقابل افزایش مهارت‌ها با کم کردن افراد در تیم.

● کودک احساس می‌کند که اگر رقابتی در فعالیت نباشد، آن فعالیت صحیح نیست.

۲-۲. راهبردهای آموزشی

۲-۱. انتظاراتی از یادگیری دانش‌آموزان

راهکارهای مناسب و نامناسب

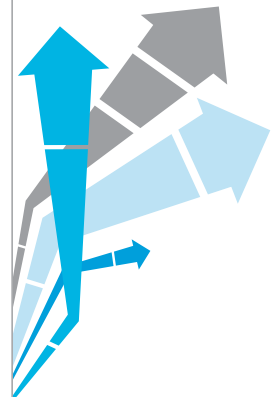
✓ ارائه تعریف واضح و روشنی از اهداف آموزشی و عملکرد دانش‌آموزان به والدین، سرپرست و خود دانش‌آموز.

● از دانش‌آموز انتظار می‌رود ساعات ورزشی را خوب و شاد سپری کند، بدون اینکه بر یادگیری و توسعه مهارت‌ها تأکیدی شود.

۲-۲. سازماندهی کلاس

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم با نظم و ویژه‌ای دانش‌آموزان را به دسته‌ها و



۴-۲. زمان یادگیری

ویژگی کلاس موفق و ناموفق

✓ معلم مفاهیم و مهارت‌ها را آموزش داده و زمان کافی را صرف تمرین و توسعه مهارت می‌کند و در اسرع وقت بازخورد مورد نظر را از فراگیران گرفته و طبق آن برنامه آموزشی خود را تجزیه و تحلیل می‌کند.

✓ برنامه درسی برای یک سال آموزشی نوشته می‌شود و هدف آن دوره و بازنگری مفاهیم و مهارت‌های گوناگون به منظور رشد همه‌جانبه و حفظ آمادگی دانش آموز در طی سال است.

• معلم، راهبرد مؤثری در مدیریت زمان ندارد، بنابراین زمان کمی را به توسعه مهارت یا اخذ بازخورد معنی‌دار از سوی دانش آموز اختصاص می‌دهد. به عنوان مثال بازی‌های تیمی بین دانش آموزان را شروع می‌کند، در صورتی که دانش آموز هنوز مهارت، راهبرد و راهکارهای ضروری و مورد نیاز بازی را فرا نگرفته است.

• تنها یک‌بار در سال مهارت در قالب واحد درسی خود آموزش داده می‌شود و بدون هیچ تکرار و مروری تا سال بعد نادیده گرفته می‌شود.

۵-۲. افزایش مشارکت در کلاس

تربیت بدنی

راهکارهای مناسب و نامناسب

• معلم با هدف به حداکثر رساندن فرصت یادگیری و مشارکت فعال همه دانش آموزان،

گروه‌های دوتایی یا چندتایی تقسیم می‌کند. به عنوان مثال گروه‌بندی می‌تواند برحسب سطح توانایی یا آمادگی جسمانی، تاریخ تولد، به طور تصادفی یا برحسب شماره گذاری باشد. این گروه‌بندی علاوه بر تکریم و حفظ اعتماد به نفس دانش آموز، گامی بزرگ برای کسب موفقیت کلی کلاس به شمار می‌آید.

• معلم به طور معمول سرگروه‌هایی را برای تیم‌های ورزشی انتخاب کرده و به آن‌ها اجازه می‌دهد که سایر دانش آموزان را با هر سطح توانایی به دلخواه انتخاب کنند. در اینجا شاهد انتخاب سریع افراد ماهر، عدم هماهنگی از نظر توانایی میان گروه‌ها و تضعیف روحیه افراد با سطح توانایی نسبتاً پایین هستیم.

۳-۲. طرح درس

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ شروع کلاس تربیت بدنی با گرم کردن مقدماتی آغاز شده و با سرد کردن نیز خاتمه می‌یابد. در این میان انجام فعالیت‌های فیزیکی و آمادگی جسمانی با تمرکز بر نکات آموزشی و در عین حال تجویز استراحت‌های به موقع از نظر فیزیولوژیکی، نقشی اساسی در برنامه یک جلسه تمرینی را خواهد داشت.

✓ به طور حتم معلم در نظر دارد، در صورتی که مهارت آموزشی در آن جلسه نیازمند انعطاف‌پذیری بالاست، برنامه گرم کردن باید به طور ویژه به این عامل اختصاص داده شود.

• کلاس دارای ساختار مشخصی نیست. به طور مثال بدون هیچ برنامه گرم کردنی کلاس شروع می‌شود و معلم به طور پراکنده فعالیت‌ها را آموزش داده و در این میان هیچ گونه نظم آموزشی وجود ندارد.

• در صورتی که مهارت آموزشی نیاز به یکی از عوامل آمادگی جسمانی داشته باشد، به دلیل عدم تمرکز بر این فاکتور طی برنامه گرم کردن، بازخورد بدن آسیب و عدم اجرای صحیح مهارت است.

آماده

کردن دانش آموزان با مهیا کردن «فرصت‌های یادگیری» برای آن‌ها و از سوی دیگر استخدام معلمان واجد شرایط، گامی بزرگ به منظور پیاده‌سازی معیارها و تجربه آموزشی مثبت در آموزش و پرورش است

۷-۲. اشتیاق معلم

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

- ✓ معلم در طول فعالیت‌ها شور و اشتیاق خود را برای ترویج شیوه زندگی سالم نشان می‌دهد.
- به نظر می‌رسد معلم تمایلی به شرکت در فعالیت‌ها ندارد و بی‌رغبت در کلاس حاضر می‌شود.

۸-۲. میزان موفقیت

راهکارهای مناسب و نامناسب

- ✓ معلم مهارت‌های آموزشی را با توجه به توانایی‌های فردی افراد در بالاترین میزان موفقیت تنظیم می‌کند و دانش‌آموز نیز با انگیزه بالا شروع به تمرین می‌کند در این میان در صورت اشتباه و خطا معلم با جملاتی از قبیل «دوباره تلاش کن یا به اشتباهات خود فکر کن» محیط را برای موفقیت او مهیا می‌کند.
- زمانی که معلم تربیت‌بدنی می‌بیند که تقریباً بچه‌ها از نظر مهارتی در یک سطح هستند، یک نوع فعالیت را برای همه آنان تجویز کرده و همین امر باعث سرخوردگی، خستگی و کاهش انگیزه آنان می‌شود.

۹-۲. بازخورد معلم

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

- ✓ بازخوردهای به‌موقع و به‌جای معلم در طول آموزش، نقشی اساسی در یادگیری دانش‌آموز دارد. این بازخورد هم می‌تواند کلامی و هم غیر کلامی باشد.
- دانش‌آموز هیچ نوع انتقاد یا پیشنهادی برای بهبود یادگیری از جانب معلم دریافت نمی‌کند و بیشتر زمان تمرین را با بازی کردن با معلم سپری می‌کند.

۳. برنامه تحصیلی

۱-۳. مزایای تجارب یادگیری در مهارت‌های حرکتی

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

- ✓ برنامه درس تربیت‌بدنی دارای حوزه و دامنه‌ای مشخص شده است که براساس آن اهداف تعریف شده‌ای برای دانش‌آموزان در سنین مختلف در نظر گرفته شده است. این اهداف طبق استانداردهای ملی نیازهای دانش‌آموزان را تعیین کرده و انتظاراتی را هم برای آنان در نظر می‌گیرد.
- ✓ تمرکز معلم بر مهارت‌های پایه حرکتی و توسعه این مهارت‌ها به‌منظور استفاده در فعالیت‌های فیزیکی متفاوت است.
- ✓ هر درس به‌منظور رسیدن به یکی از اهداف مشخص شده آموزشی طراحی شده، به‌طوری که حوزه مربوط به خود را کاملاً پوشش می‌دهد.
- ✓ معلم برای آموزش مهارت‌های مختلف از انواع بازی

کلاس را سازمان‌دهی می‌کند. وسایل و تجهیزات کافی در حد نیاز وجود دارد و هیچ دانش‌آموزی برای استفاده از هر وسیله آموزشی نیاز به ایستادن در صف‌های طولانی ندارد و تقریباً ۸۰ درصد زمان کلاس به‌صورت فعال و مفید سپری می‌شود.

✓ اجرای فعالیت‌های کوتاه‌مدت اما مفید، با هدف مشارکت فعال همه دانش‌آموزان.

- به علت سازمان‌دهی ضعیف کلاس، دانش‌آموزان زمان زیادی را صرف آماده کردن وسایل و توزیع آن‌ها می‌کنند. از سویی دیگر حضور و غیاب توسط معلم و انتظار دانش‌آموزان در گروه‌ها برای استفاده از وسایل، باعث از بین رفتن زمان مفید کلاس می‌شود.

- معلم تأکید بر اجرای بازی‌های توبی (فوتبال، هندبال، ...) دارد و به دلیل کمبود تجهیزات و تعداد زیاد دانش‌آموزان امکان بازی فعال برای همه دانش‌آموزان وجود ندارد و همه اعضای تیم به‌ندرت توپ را لمس کرده و در بازی نقش دارند.

معلم

عمدتاً فعالیت‌ها

را با هدف توسعه

مهارت‌های اجتماعی (همکاری

و تعاون، مشارکت و رقابت و

ورزش جوانمردانه) و افزایش حس

مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان

طراحی کرده و از زمان فعالیت

به‌عنوان «زمان تعلیم»

استفاده می‌کند

۶-۲. سبک‌های یادگیری و یاددهی

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم با استفاده از سبک‌های آموزشی مستقیم و غیرمستقیم، زمینه موفقیت دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. در طول سال تحصیلی با توجه به موضوع و محتوای مهارت آموزشی از روش‌های متنوع تدریس استفاده می‌کند.

✓ معلم به دانش‌آموزان این اجازه را می‌دهد که در مورد قسمت‌های مختلف آموزشی، اعم از نحوه تدریس، تمرین یا تکلیف اظهار نظر کنند، حال در صورت مثبت بودن نظرات وظیفه معلم است که نحوه آموزش خود را تغییر دهد.

- معلم بدون در نظر گرفتن موضوع آموزشی و بازخوردی که دانش‌آموزان به او می‌دهند، یک روش تدریس را انتخاب کرده و با همان شیوه تا پایان سال ادامه می‌دهد. در این شیوه تدریس نیازهای دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی تحصیلی آنان نقشی ندارد.

- معلم کنترلی جدی بر برنامه درسی دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزان به‌ندرت بر قوانین آموزشی و فعالیت‌های تحت پوشش آن احترام می‌گذارند.





طراحی کرده و از زمان فعالیت به عنوان «زمان تعلیم» استفاده می‌کند.

● معلم در فعالیت‌ها هدف را یادگیری مهارت‌های اجتماعی قرار نمی‌دهد، بلکه این مهارت‌ها را به عنوان محصول طبیعی بازی در نظر می‌گیرد. به طور مثال آموختن بازی جوانمردانه محصول طبیعی بازی‌های تیمی است.

۳-۵. ارزش نهادن به فعالیت‌های بدنی

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم همه دانش آموزان را به رضایت‌مندی و نشاط که یکی از نتایج شرکت منظم در فعالیت‌هاست تشویق می‌کند.
✓ معلم می‌کوشد تا به دانش آموزان نشان دهد که فعالیت بدنی بخش مهم و باارزشی در زندگی آنان است. به طور مثال بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور یا دوچرخه سواری و پیاده روی به جای استفاده از ماشین.
● از تجارب منفی در برنامه درسی تربیت بدنی، کم ارزش شمردن و کاستن از اهمیت نشاط و شادی فعالیت بدنی و در نظر گرفتن رضایت دانش آموزان است.
● معلمان کمکی به اشاعه و تشویق دانش آموزان در به کارگیری فعالیت بدنی در سایر جنبه‌های زندگی نمی‌کنند.

۳-۶. ترکیب دروس مختلف

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ استفاده از دروس ریاضیات، علوم، هنر، موسیقی و... در زنگ تربیت بدنی، باعث بهبود یادگیری در این درس می‌شود و استفاده از فعالیت بدنی نیز در یادگیری دروس دیگر تأثیر بسزایی خواهد داشت.
● تنها تعریف معلم از تربیت بدنی، فعالیت بدنی بدون دخالت سایر علوم است.

۴. ارزیابی و سنجش

۴-۱. کاربرد ارزیابی

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ ارزیابی‌های مستمر بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند یادگیری برای همه دانش آموزان است.
✓ ارزیابی به ندرت و صرفاً برای نمره دهی یا طبقه بندی دانش آموزان استفاده می‌شود.

۴-۲. تنوع در ارزیابی

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم کلیه حیطه‌های آموزشی (شناختی، عاطفی و جسمانی) را به دانش آموزان می‌آموزد و اصل تنوع را در ارزیابی جداگانه هر کدام رعایت می‌کند.

استفاده می‌کند و توجه دارد که اهدافی از قبیل شور و هیجان و به حداکثر رساندن فرصت یادگیری و افزایش مهارت در بازی رعایت شود.

● برنامه درسی ارائه شده توسط معلم، فاقد تناسب میان سنین مختلف دانش آموزان است، به طوری که برنامه یکسانی را برای دامنه سنی که از نظر مهارت‌های رشدی کاملاً متفاوت‌اند، ارائه می‌دهد.

● دانش آموزان تمایلی به توسعه مهارت‌های حرکتی با هدف موفقیت در اجراهایشان ندارند و فعالیت را صرفاً با هدف لذت بردن از آن انجام می‌دهند.

● فعالیت‌های انتخاب شده توسط معلم بدون در نظر داشتن اهداف کلی برنامه یا میزان کمی و کیفی آن در نظر گرفته می‌شود.

● معلم طی تدریس از هیچ گونه بازی با هدف آموزش استفاده نمی‌کند و بازی‌های انجام شده صرفاً به منظور سرگرم بودن و شاد بودن دانش آموزان ارائه می‌شود.

۳-۲. شرکت منظم در فعالیت‌ها

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ معلم تجارب دانش آموزان را از طریق شرکت منظم در فعالیت‌های کلاسی بالا برده و این نقطه آغازی برای ترویج سبکی فعال در زندگی اجتماعی و خانوادگی آنان است.
● از جانب معلم با هدف ترکیب فعالیت بدنی و استفاده از آن در ارائه زندگی اجتماعی سالم هیچ تلاشی نمی‌شود.

۳-۳. توسعه آمادگی‌های مرتبط با سلامتی دانش آموزان

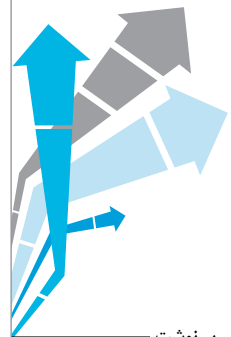
راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ سلامتی و تناسب بدن، هسته اصلی فعالیت‌های بدنی است و تمامی فعالیت‌ها با این اهداف توسعه می‌یابد.
✓ معلم با استفاده از اطلاعات آموزشی در تعیین هدف به دانش آموزان کمک کرده و برنامه ریزی صحیحی را به منظور حفظ دائمی آمادگی بدن به آن‌ها ارائه می‌دهد.
● فعالیت‌های بدنی به صورت تصادفی انتخاب می‌شود و به حفظ آمادگی بدن به صورت دائمی کمکی نمی‌کند.
● معلم در فعالیت‌ها ارزیابی‌هایی را از آمادگی بدنی و تشخیص سلامتی انجام می‌دهد، ولی هرگز دانش آموزان را از نتایج این ارزیابی مطلع نکرده و در برنامه ریزی شخصی آنان دخالت نمی‌دهد.

۳-۴. تقویت حس وظیفه شناسی و مهارت‌های اجتماعی

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلم عمدتاً فعالیت‌ها را با هدف توسعه مهارت‌های اجتماعی (همکاری و تعاون، مشارکت و رقابت و ورزش جوانمردانه) و افزایش حس مسئولیت پذیری دانش آموزان



پی‌نوشت

1. National Association for Sport and Physical Education

* در این نوشته در همه جا ✓ علامت موفق یا مناسب و نامناسب است. منبع

1. Appropriate Instructional Practice Guidelines for Elementary School Physical Education
A position statement from the national association for sport and physical education (3rd edition)
National Association for Sport and Physical Education (NASPE) an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) 1900 Association Drive, Reston, VA 20191
703- 476- 3410-703- 476- 8316 (fax)
www.naspeinfo.org

✓ ارزشیابی شامل معیارهای تعریف شده‌ای است که قبل از آزمون به‌طور مفصل برای دانش‌آموزان بیان می‌شود.
● تنها فعالیت بدنی به‌عنوان ابزار ارزشیابی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
● نحوه ارزشیابی به روشنی برای دانش‌آموزان شرح داده نمی‌شود و دانش‌آموزان تعریف واضحی از آزمون را ندارند.

۴-۳. آزمون‌های آمادگی جسمانی و ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ معلمان با استفاده از آزمون‌های آمادگی جسمانی، روند یادگیری دانش‌آموزان را سنجیده و به بهبود و توسعه اهداف آموزشی کمک می‌کنند.
✓ تناسب اندام و آمادگی در هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی، به‌عنوان بخشی از برنامه در حال انجام تربیت‌بدنی است که به‌وسیله آزمون‌های آمادگی جسمانی ارزیابی می‌شود.
● معلم صرفاً به‌منظور اختصاص نمره یا تعیین سطح دانش‌آموزان از آزمون‌های آمادگی جسمانی استفاده می‌کند.

۴-۴. شرایط آزمون

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ معلمان تلاش می‌کنند تا شرایط آزمون به‌گونه‌ای فراهم شود که از یک سو دانش‌آموزان با اشتیاق در آن شرکت کنند و از سوی دیگر بعد آموزشی را نیز دربرگیرد. معلم به‌طور واضح هدف آزمون را برای دانش‌آموزان شرح می‌دهد.
✓ معلم دانش‌آموزان را تشویق می‌کند که از طریق آمار به‌دست آمده در آزمون‌ها، خود را با سایر هم‌کلاسی‌ها مقایسه کرده و از آن برای بهبود اهداف شخصی خود استفاده کنند.
● آزمون‌ها به‌صورت کلی برای عموم دانش‌آموزان طراحی می‌شوند و دلیل و چگونگی آزمون برای دانش‌آموزان شرح داده نمی‌شود. از داده‌های آماری به‌دست آمده از آزمون نیز صرفاً به‌عنوان یک عدد بدون کاربرد استفاده می‌شود.
● دانش‌آموزان با دیدن نتایج آزمون همدیگر را مسخره و تحقیر می‌کنند و معلم این اوضاع را نادیده گرفته و از آن چشم‌پوشی می‌کند.

۴-۵. گزارش دهی پیشرفت دانش‌آموزان

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ نتایج آزمون مانند پرونده شخصی بین معلم، دانش‌آموز و پدر و مادر به اشتراک گذاشته می‌شود و به‌عنوان ابزاری با هدف توسعه آمادگی دانش‌آموز و برای حفظ و افزایش پارامترهای مربوط مورد استفاده قرار می‌گیرد.
✓ معلم گزارش پیشرفت دانش‌آموز را به‌طور مداوم به اولیا ارائه داده و گام به گام مسیر پیشرفت دانش‌آموز را با هم

طی می‌کنند.

● نمرات شخصی هر فرد برای عموم دانش‌آموزان ارسال می‌شود و فرصت تفسیر نمره از آن‌ها گرفته می‌شود.
● اولیای دانش‌آموز هرگز نامه‌ای برای اطلاع‌رسانی از عملکرد فرزند خود دریافت نکرده و از محتوای برنامه او بی‌خبرند.

۴-۶. ارزیابی برنامه

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ داده‌های به‌دست آمده از آزمون‌ها به‌عنوان نکته کلیدی در برنامه‌ریزی موفقیت‌آمیز دانش‌آموز و اثربخشی برنامه نقش دارند.
● ارزیابی برنامه صرفاً براساس نظر شخصی معلم و برداشت او از دانش‌آموز انجام می‌شود.

۵. حرفه‌ای‌گرایی

۵-۱. رشد حرفه‌ای

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ معلم به‌طور مداوم از طریق اینترنت، همایش‌های مختلف و مطالعه کتاب‌های جدید به‌دنبال کسب اطلاعات آموزشی و به‌روز کردن گنجینه اطلاعات خود است.
● معلم هیچ تلاشی به‌منظور آگاهی از برنامه‌های آموزشی نوین نمی‌کند و سال‌ها با همان سطح اطلاعات باقی می‌ماند.

۵-۲. انجمن آموزش حرفه‌ای در مدارس

راهکارهای مناسب و نامناسب

✓ متخصصان تربیت‌بدنی در جایگاه معلم ورزش در مدرسه مستقر هستند.
● از رفتارهای معلم چنین اثبات می‌شود که معلم ورزش، همان مربی در سالن است و محیط مدرسه همان ورزشگاه که کودکان صرفاً در جنبه فیزیکی فعالیت دارند.

۵-۳. حمایت از فعالیت بدنی

ویژگی‌های کلاس موفق و ناموفق

✓ معلم به‌طور مرتب از اهمیت ورزش و هدف تربیت‌بدنی برای اولیای دانش‌آموز و عموم مردم سخن می‌گوید.
✓ معلم به ترویج فرهنگ فعالیت بدنی در مدرسه کمک می‌کند.
● معلم کمتر با سرپرست کودک و خانواده او در ارتباط است و به‌مراتب، اطلاع‌رسانی در این زمینه کمتر است.
● معلم اشتیاقی به ترویج فعالیت بدنی در مدارس ندارد، بنابراین این قسمت از برنامه‌ها در مدارس قابل مشاهده نبوده و در جامعه کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

نام کتاب: عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی
 نام نویسنده: مایکل گلیسون
 مترجمان: دکتر حمید محبی و همکاران
 ناشر: سمت (تلفن: ۴۴۲۴۶۲۵۰)

قهرمانان، مربیان و معلمان ورزشی نمایند.

عنوان اصلی کتاب «Immune Function in Sport and Exercise» است که توسط گروه علوم ورزشی دانشگاه بیرمنگام نوشته و توسط پروفسور مایکل گلیسون ویراستاری شده است. کتاب مذکور توسط دکتر حمید محبی، استاد دانشگاه گیلان و گروهی از اساتید علوم ورزشی ترجمه و توسط سازمان سمت در سال ۱۳۹۱ منتشر شد. البته نسخه ترجمه شده دیگری از این کتاب نیز از دکتر علی نژاد، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس و همکارانش موجود می باشد.

این کتاب می تواند علاقه مندان را در دریافت آن بخش از مفاهیم علوم ایمنی ورزشی که در دو، سه دهه اخیر رشد چشمگیری داشته است یاری رساند.

فصل نخست این کتاب به موضوع فعالیت ورزشی و خطر عفونت پرداخته است. عفونت می تواند با تمرین تداخل پیدا کرده و در اجرای ورزشکار اختلال ایجاد کند و حتی مانع از شرکت ورزشکار در تمرین و مسابقه شود. متأسفانه ورزشکاران درگیر در برنامه های تمرینی خیلی سنگین و همچنین کسانی که در مسابقات استقامتی شرکت می کنند نسبت به افراد طبیعی حساسیت بیشتری برای ابتلا به عفونت دارند. لذا مطالعه الگو و شواهد مربوط به خطر عفونت ورزشی به خصوص در راه های تنفسی فوقانی بسیار مفید می باشد.

در ادامه کتاب به مطالب زیر پرداخته می شود:

آشنایی دقیق با اجزای دستگاه ایمنی بدن، روش های ارزشیابی عملکرد این دستگاه، ارتباط فعالیت های ورزشی کوتاه مدت و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی و اکتسابی، پاسخ های ایمنی به تمرین شدید، ارتباط عملکرد ایمنی با فعالیت ورزشی و تغذیه، استرس های روانی و کارکرد دستگاه



ناهیذکریمی

احتمال ابتلا به آنفلوآنزا، سرماخوردگی و به طور کلی بیماری های عفونی یکی از نگرانی های دائمی ورزشکاران است. ابتلا به عفونت می تواند مانع از تمرین ورزشی، اختلال در اجرای ورزش و حتی مانع شرکت ورزشکار در مسابقه شود. لذا عملکرد دستگاه ایمنی در این موارد بسیار با اهمیت است و می تواند تحت تأثیر عوامل مختلف، از جمله ورزش شدید، چالش های روانی، هایپوکسیا، کاهش قند خون، تغذیه نامناسب، فشارهای محیطی و... ضعیف شده و باعث افزایش زمینه عفونت گردد. بنابراین ورزشکاران و مربیان در جست و جوی راه هایی برای کاهش خطر بیماری هایی هستند که به احتمال زیاد اجرای ورزشکار در تمرین و مسابقه را به خطر می اندازد. در این راستا مطالعه کتاب «عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی» می تواند کمک بسیار زیادی به

ورزشی قلمداد می‌شود و در برنامه‌های تحصیلی علوم ورزشی و فعالیت ورزشی بسیاری از کشورها، به‌صورت یک واحد درسی ارائه می‌گردد، آشنایی دانشجویان علوم ورزشی و همچنین پژوهشگران، مربیان و معلمان ورزش با این علم بسیار مفید و ضروری است. در این راستا «کتاب عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی» می‌تواند به‌عنوان یکی از منابع علمی بسیار مفید ایفای نقش نماید. کتاب مذکور در دانشکده‌های تربیت‌بدنی کشورمان برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در دوره‌های کارشناسی ارشد و دکترا به‌عنوان منبع اصلی درس «عملکرد ایمنی و فعالیت ورزشی» و کمک درسی، «سازگاری‌های غدد» و «فعالیت ورزشی، سازگاری‌های متابولیکی» در مقطع دکترا به ارزش ۲ واحد تدوین شده است.

امید است که علاوه‌بر جامعه دانشگاهی کلیه ورزشکاران و سایر علاقه‌مندان نیز از آن بهره‌مند گردند.

ایمنی شامل سالمندان و کودکان، افراد چاق و دیابتی‌ها. کتاب ترجمه شده مذکور دارای جنبه‌های ارزنده‌ای می‌باشد از جمله:

- تشریح کامل مبنای فیزیولوژیک، ارتباط بین استرس، فعالیت بدنی، عملکرد ایمنی و خطر عفونت.
- ارزیابی نقاط قوت و محدودیت‌های شواهدی که فعالیت بدنی، یک پارچگی سیستم ایمنی و تندرستی را به همدیگر ربط می‌دهند.
- معرفی روشی منسجم، آسان و در دسترس به دانشجویان، استادان و...
- همکاری اساتید دانشگاهی همراه با دو پزشک فعال در زمینه علوم ورزشی (اسامی در کتاب موجود است) با دکتر محبی در امر ترجمه کتاب.

نظر به اینکه اکنون، ایمنی شناسی فعالیت ورزشی به‌عنوان یک قلمرو تخصصی مهم در حیطه فیزیولوژی



حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واريز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه ساره ازبایش کد ۱۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر مشترک مجله شوید:

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

نام مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:
تاریخ تولد:
تلفن:
نشانی کامل پستی:
استان: شهرستان: خیابان:
شماره قبضه بانکی: مبلغ پرداختی:
پلاک: شماره پستی:
آدرس:

اگر قبلاً مشترک بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵
وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۳۲۶۶۵۶ / ۷۳۲۵۱۱۰ / ۷۳۲۶۷۱۳

هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هفت شماره): ۳۰۰/۰۰۰ ریال
هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شود.

(به صورت منظم و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

لشکر کورک

(برای دانش آموزان پادامی و پادامی در دوره آموزش ابتدایی)

لشکر شوم

(برای دانش آموزان پادامی و پادامی در دوره آموزش ابتدایی)

لشکر دانش آموز

(برای دانش آموزان پادامی و پادامی در دوره آموزش ابتدایی)

لشکر جوان

(برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول)

لشکر دانا

(برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت منظم و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

● رشد آموزش انسانی ● رشد آموزش متوسطه ● 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 می‌شود):

● رشد برهان آموزش متوسطه اول (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره متوسطه اول) ●
● رشد برهان آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم) ●
● رشد آموزش قرآن ● رشد آموزش معارف اسلامی ● رشد آموزش زبان و ادب فارسی ● رشد آموزش هنر ● رشد آموزش مشاوره 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 هنر و حرفه‌ای و کار و دانش ● رشد آموزش پیش دبستانی

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

● نشانی: تهران، خیابان پراشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۱۶۶ دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

● تلفن و فاکس: ۰۲۱ - ۸۸۲۰ ۱۲۷۸