

آموزش تربیت بدنی

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره چهاردهم شم ۴۰۰۰ تابستان ۱۳۹۲
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پایم نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

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

سرمقاله / تابستان، فصل خورشید / ۲

استعدادیابی ورزشی در ایران چه جایگاهی دارد؟ میزگردی با حضور کارشناسان / محمود اردوخانی / ۴

گذر از روش ها به الگوهای تدریس درس تربیت بدنی / دکتر جواد آزمون / ۱۲

گفت و گو با احمد رضا اسکندری، معلم تربیت بدنی مدرسه حرّین ریاحی / سعید زاهدیان / ۱۸

دانش آموزان باهوش در ورزش / محمد محسنی، نجمه ترابی قهفرخی / ۲۲

بازی و تعلیم و تربیت / دکتر محسن حلاجی / ۲۵

تو که درِست خوب بود چرا رفتی رشته تربیت بدنی؟ / گزارشی از هنرستان تربیت بدنی خلعتبری / ارغوان غلامی / ۲۸

طرح سباح / اسکندر حسین پور، محمد حضرتی، محسن وحدانی / ۳۳

کمک مدرسه به فعالیت بدنی و ... / مترجم: ابراهیم درتاج / ۳۶

تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان / ترجمه و تلخیص: مهناز تسلیمی / ۴۳

بازی درمانی / شهذخت بهرام، سیدعلی اصغر خاتمی / ۴۸

پرفشار خونی و فعالیت ورزشی / ترجمه: شریف بیگی / ۵۴

تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران کودک و نوجوان / مترجم: محمدرضا ایزدی / ۵۶

درباره تربیت بدنی کودکان چه می دانید؟ / مترجم: محمد جلالی / ۶۰

معرفی کتاب / ورزش در روابط بین الملل / ناهید کریمی / ۶۲

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

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ چاپ: شرکت افست (سهامی عام) شمارگان: ۶۰۰۰ 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.



تابستان، فصل خورشید

دانش‌آموزان، روح آن‌ها را صیقل می‌دهد تا اگر در روز گاهی در آماج نور شدید خورشید قرار می‌گیرند - در شب همراه با کاشانه‌های شادی‌آفرین - در آغوش مهربانی می‌غلطند و رستگاری عشق را در زمزمه‌های پدران و مادران خوش‌سخن فرامی‌گیرند و آماده کارزارهای آینده زندگی می‌شوند. تابستان را باید فصل مناسب برای بازپروری دانش‌آموزان دانست و شب‌های آن را فرصتی برای گام برداشتن به‌سوی مقصد بهتر. در عین حال می‌دانیم، سرزمین و قلمرو پهناور ایران با الگوهای آب و هوایی متنوع، روزها و شب‌های تابستانی دگرگونه‌ای دارد. در جایی گدازه‌های نورانی خورشید، روز را به دوره‌ای کمتر فعال و شب را به محدوده زمانی فعالی تبدیل می‌کند و در جای دیگر، دما و شرایط آب و هوایی مناسب روز را دلپذیر و شب را دلپذیرتر می‌سازد. همین الگوهای تنوع جغرافیایی و آب‌وهوایی، زمینه فعالیت‌های ورزشی را در اقصی نقاط کشورمان نیز متنوع می‌کند. این فرصت تعطیل رسمی آموزش و پرورش، فضا را برای مسابقات ورزشی، اردوهای ورزشی و برگزاری مسابقات در نواحی خوش آب‌وهوا مساعد می‌کند و دست‌اندرکاران ورزش دانش‌آموزی نیز از این فرصت حداکثر بهره‌برداری را می‌برند و مسابقات ورزشی بین استانی را در قالب المپیادهای ورزشی و یا مسابقات تکرشته‌ای، طراحی می‌کنند و به اجرا می‌گذارند.

امروزه، بر کسی پوشیده نیست که آموزش رشته‌های ورزشی، در عمل بدون برگزاری مسابقات ورزشی درون مدرسه‌ای و برون مدرسه‌ای غیرممکن است، صحنه مسابقات، صحنه نمایش‌های برتر فعالیت‌های ورزشی است که پس‌انداز صحنه‌های فراگیری و تمرین فعالیت‌های ورزشی در قالب تیم‌های ورزشی و آموزه‌های مهارتی و غیرمهارتی است. رقابت در فعالیت‌های ورزشی به منزله آزمونی همیشگی است که سطح معلومات ورزشی و مهارت‌های آموخته شده را به منصه ظهور می‌رساند و کمبودها و نقایص احتمالی آن را عیان می‌سازد. همان‌گونه که یک آزمون علمی مناسب، دانش

تابستان پا به عرصه می‌گذارد و خورشید بیش از سایر فصل‌ها می‌تراود و می‌درخشد. در برخی نقاط سوزان می‌شود و بیش از آنکه تن‌های محتاج گرمی را بنوازد آن‌ها را می‌سوزاند، سایه‌بان‌ها دلپذیر می‌شود و آسمان آبی‌تر از سایر فصل‌ها، و در طول زمان بیشتری در روز چشم‌ها را می‌نوازد. در این فصل، با بسته شدن روزنه روز، شب دلپذیر می‌شود و ستاره‌های رقصان در آسمان خودنمایی می‌کنند. این زیبایی شب در شعر پروین اعتصامی این‌گونه بازتاب یافته است:

شباهنگام کاین فیروزه گلشن
ز انوار کواکب گشت روشن
غزال روز، پنهان گشت از بیم
پلنگ شب، برون آمد ز مکمن^۱
شهاب ثاقب از دامان افلاک
فرو افتاد چون سنگ فلاخن
ز مشرق گشت ناهید آشکارا
چو تابنده گهر از تیره معدن

هر چند چرخش دوره‌های شب و روز به فصل خاصی محدود نمی‌شود، ولی تکرار آن در تابستان دل‌انگیز است؛ از این‌رو، بسیاری، شب‌های تابستان را شب‌های روح‌افزا می‌دانند:

شده شب روشن از مهتاب چون روز
قدح برداشته ماه شب افروز
فروزنده شبی روشن‌تر از روز
جهان روشن به مهتاب شب افروز

اما از یاد نبریم که در جریان تعلیم و تربیت، چرخه فصلی تابستان با چرخه سایر پدیده‌ها اندکی تفاوت دارد. در این فصل تعلیم و تربیت رسمی عملاً تعطیل است، در حالی که در بخش اعظمی از مناطق کشاورزی، فصل فعالیت است. این چرخه در تعلیم و تربیت، نه یک نقیصه، بلکه فرصتی است برای بازیافت و آماده شدن برای یک دگردیسی دیگر در آغاز مهرماه و فصل پاییز که فصل جدید فعالیت دوره‌ای آموزش و پرورش و آموزش‌های رسمی است. رؤیاهای شبانه و تابستانی

دانش آموز را دوره‌ای می‌سبجد، مسابقات ورزشی نیز محکی است تا معلم، دبیران و دست‌اندرکاران ورزشی، آموزه‌های تیم‌های ورزش دانش‌آموزی خود را به امتحان بگذارند، با این تفاوت که هیچ‌کس در این آزمون مردود نمی‌شود، بلکه حضور و حس مشارکت، مهم‌ترین رمز مسابقات ورزشی است و در پایان فقط معلوم می‌شود کدام مجموعه ورزشی بیشتر تلاش کرده است و سرآخر، مزد تلاش بیشتر خود را می‌برد.

بدون تردید، مسابقات ورزشی در فرایند روبه رشد ورزش تربیتی دانش‌آموزی، حکم همان آموزه‌های شب در تابستان را دارد که همچون شب تابستانی، پس از پشت سر گذاشتن یک روز داغ و گاه طولانی و کسالت‌آور، در شب - یعنی در چارچوب رقابت و مسابقات ورزشی - جاودانه‌های زندگی مورد نیاز دانش‌آموزان به آن‌ها انتقال داده می‌شود. در مسابقات ورزشی، دانش‌آموزان می‌کوشند، می‌برند، می‌بازند، طعم سخت قضاوت در دنیای واقعی را می‌چشند. در مسابقات ورزشی، دانش‌آموز می‌پذیرد که رقابت زیباست ولی از آن زیباتر، فشردن دست رقیب و در آغوش کشیدن او در پایان بازی، با روی گشوده و باز است. در مسابقات ورزشی، دانش‌آموزان می‌پذیرند که از خودگذشتگی و کمک‌رسانی به دیگر اعضای تیم، طعم موفقیت را شیرین‌تر می‌کند و خود را در کوتاه‌مدت ندیدن، به رونق خود را دیدن در کرامت بزرگ‌تری می‌انجامد.

شرکت در اردوهای ورزشی - که تابستان فرصت اجرای آن را به بهترین وجه برای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به ارمغان می‌آورد - زندگی مستقل را به دانش‌آموزان هدیه می‌کند و شب‌های زیبای اردوهای ورزشی، فرصتی برای گپ و گفت با نمایندگان فرهنگ‌های متنوع ملی است که او در آن زاده شده و بالیده می‌شود. نشاط حاصل از شرکت در اردوهای ورزشی برای دانش‌آموز، به منزله بیمه‌نامه‌ای برای تداوم زندگی، وی را مصون از خطاهای احتمالی می‌کند و خطرات شیرینی را برای او به جا می‌گذارد که برایش ره‌توشه‌ای شود

تا در رویارویی با پدیده‌های گوناگون زندگی از مواجهه شدن با آن‌ها نهراسد.

همچون روانه بودن شب به دنبال روز و سپس آماده شدن برای روزی نو، تابستان دنباله ۹ ماه درس و تحصیل رسمی است که در عین غیررسمی بودن در آموزش، بیشترین فرصت برای نمایش‌ها و بازسازی‌ها است. اگر نبود تابستان دل‌نشین و شب‌های زیبایش، این امکان وجود نداشت که بتوان روزهای تابستان را به خوبی همراهی کرد. و بدانیم اگر نبود زیبایی‌های آموزش غیرحضور و غیررسمی در تابستان، تحمل ۹ ماه شرکت در کلاس را برای دانش‌آموزی که داوطلب کار و تلاش است، امکان‌پذیر نمی‌ساخت.

پس، قدر شب‌های تعلیم و تربیت - یعنی تابستان جان‌افزا - را بدانیم و بدون تفکر به استقبال آن نرویم، والا ممکن است مشمول این شعر شویم:

شبا امشب جوانمردی بیاموز

مرا یا زود کش یا زود شو روز

امید است در دولت تدبیر و امید - که نخستین تابستان تعلیم و تربیتی خود را تجربه می‌کند - تنگی‌های اقتصادی باعث نشود تا از شباهنگام آموزش و پرورش به‌سادگی بگذریم. اگر شب‌های زیبای حوزه تربیتی را پویاتر نکنیم، ممکن است برآمدن آفتاب فردای امیدآفرینان این مرز و بوم با سختی مواجه شود. هر چند امید، امیدآفرین است و دولت محترم جدید به‌درستی خود را دولت تدبیر و امید خوانده است، ولی اگر فقط در این امید بمانیم، جز ذکر این شعر سعدی چه می‌توان گفت:

درین امید به سر شد دریغ عمر عزیز

که آنچه در دلم است از درم فراز آید

امید بسته برآمد ولی چه فایده زانک

امید نیست که عمر گذشته باز آید

سردبیر

پی‌نوشت
۱. مکمن: پناهگاه

اشاره

ورزشی و روشن کردن دیدگاه‌های گوناگون متخصصان در این خصوص، میزگردی با حضور آقایان: دکتر رامین طباطبایی مدیرکل استعدادیابی و توسعه قهرمانی وزارت ورزش و جوانان، مهران سر رشته معاون آکادمی ملی المپیک، حسین فرزانی از پیش‌کسوتان و مدیران ورزشی کشور، فتح‌الله مسیبی مسئول روان‌شناسی آکادمی ملی المپیک، دکتر امیرحسینی از مسئولان آکادمی ملی المپیک و خانم فریبا محمدیان‌فر از مسئولان ورزش بانوان کشور برگزار کرده است که گزارش آن در ادامه تقدیم مخاطبان گران‌قدر مجله می‌شود. شایان ذکر است مدیریت برگزاری این میزگرد برعهده دکتر سیدامیر حسینی بود.

استعدادیابی ورزشی چیست؟ چه تفاوتی با نخبه‌یابی دارد؟ استعدادیابی در نظام ورزشی ایران چه جایگاهی دارد؟ آیا در گذشته و تاکنون استعدادیابی ورزشی نداشته‌ایم؟ وظایف وزارت‌خانه‌های آموزش و پرورش، ورزش و جوانان در زمینه استعدادیابی ورزشی چیست؟ کدام‌یک از این وزارت‌خانه‌ها در زمینه استعدادیابی ورزشی وظیفه اساسی و مهم‌تری دارند؟ نقش معلمان ورزش در استعدادیابی ورزشی چیست؟ آیا مدارس شرایط و امکانات لازم را برای استعدادیابی ورزشی دارند؟

فصل‌نامه رشد آموزش تربیت‌بدنی، به‌منظور

طرح مسئله مهم استعدادیابی

استعدادیابی ورزشی در ایران چه جایگاهی دارد؟

مجله رشد تربیت‌بدنی در میزگردی
با حضور کارشناسان بررسی کرد

محمود اردو خانی



حسینی: موضوع و محور اصلی بحث ما در این میزگرد، استعدادیابی ورزشی است. بنابراین با استعدادیابی و عوامل مؤثر در آن میزگرد را آغاز می‌کنیم و از آقای حسین فرزانی با توجه به تجاربی که در این زمینه دارند، تقاضا می‌کنیم صحبت خود را شروع کنند.

فرزانی: در زمان ما شخصی بود به نام جاناتان پور که موقع مسابقات آموزشگاه‌ها حاضر می‌شد و افراد را زیر نظر می‌گرفت و می‌گفت هر کسی برای کدام ورزش مساعدتر است و او را به باشگاه تاج (استقلال فعلی) معرفی می‌کرد. زمانی که من مربی تیم فوتبال دبیرستان ایرانمهر بودم، نمی‌دانستم باشگاه چیست. یک روز جاناتان پور به من گفت: شما باشگاه می‌روید؟ گفتم نه. در محله با بچه‌ها بازی می‌کردم و در دبیرستان هم توسط دبیر ورزشم انتخاب شدم. وی فرمی را به من داد تا پر کنم که در آن فرم، اندازه قد، اندازه پا، اندازه شانه‌ها و سن و سال را خواسته بودند. بعدها متوجه شدم که آقای جاناتان پور یک فیزیوتراپ و کاربلد آبدرمانی است و از آنجا به مربی‌گری دومیدانی رسیده است. او مرا برای دوی ۴۰۰ متر انتخاب کرد ولی من گفتم من فوتبال بازی می‌کنم. او نظرش این بود چون پاهای من بلند است و گام‌های بلندی دارم بهتر است به دو ۴۰۰ متر بروم. پذیرفتم و در اولین مسابقه در گروه خودم اول شدم.

درحالی که در رشته پینگ‌پنگ هم با اینکه کلاس دوم دبیرستان بودم یکی از بچه‌های کلاس ششم دبیرستان را که قهرمان ملی هم بوده شکست دادم.

حسینی: منظور شما این است که آقای جاناتان پور استعدادیابی می‌کرد؟ به نظر شما استعدادها، خودشان را تحمیل نمی‌کردند؟

فرزانی: بله. او مرا به جاهای مختلفی برد. اما من فوتبال را دوست داشتم. افرادی مثل جاناتان پور، جاهد و مدد در جاهای مختلف استعدادیابی می‌کردند اما تعداد این افراد به اندازه انگشتان یک دست بود. علاوه بر این، استعدادیابی در آن زمان به صورت علمی نبود.

حسینی: پس در گذشته استعدادیابی بوده، اما علمی و سازمان‌یافته نبوده است. آقای سر رشته شما بفرمایید.

سر رشته: من همیشه با مقوله استعدادیابی درگیر و ناظر پروژه استعدادیابی بودم. من نام این کارهایی را که اشاره شد، نظام استعدادیابی نمی‌گذارم و معتقدم ما در ایران چیزی به نام نظام استعدادیابی نداریم. تختی‌ها، نصیری‌ها و ... همه خودرو بودند. ما اگر نظام استعدادیابی داشته باشیم، می‌توانیم تعداد زیادی ورزشکار به دنیا معرفی کنیم. ما استعدادیابی نداریم و دوره‌اش را هم ندیده‌ایم. استرالیا، آلمان و کانادا در استعدادیابی از همه کشورها بهتر هستند. به دلیل اینکه این سه کشور هم عزم ملی، هم بودجه ملی و هم بسیج علمی در این زمینه دارند. آن‌ها ۲۰ هزار نفر استعدادیاب مشاغل و آموزش دیده دارند.

در کانادا هر سال استعداد حرکتی حدود ۲ میلیون دانش‌آموز را زیر نظر می‌گیرند. یعنی اینکه چه تعداد از این‌ها می‌توانند ورزش کنند. در ادامه از این ۲ میلیون نفر، فقط ۲ هزار نفر باقی می‌مانند که می‌توانند ورزشکار شوند. سپس این ۲ هزار نفر را به سمت رشته‌های مختلف هدایت می‌کنند: ۱۰۰ نفر برای کشتی، ۱۰۰ نفر برای فوتبال، ۱۰۰ نفر برای بسکتبال و همین‌طور برای سایر رشته‌ها. در کشور ما این مسئله می‌تواند هدف مشترک وزارت ورزش و جوانان و آموزش و پرورش باشد. هیچ‌کدام به تنهایی نمی‌توانند این کار را انجام دهند. باید عزم ملی، بودجه ملی و افراد علمی را بسیج کنیم تا بتوانیم در ورزش مملکت تأثیر بگذاریم.

نظام استعدادیابی ورزشی داشتیم

حسینی: ما به هر حال نظام استعدادیابی داشته‌ایم و نمی‌توانیم بگوییم نداشته و نداریم. اما می‌توانیم ضعیف بودن یا قوی بودن را با توجه به مشکلاتی که دارند بیان کنیم. مثلاً موردی را که آقای فرزانی اشاره کردند. استعدادیابی بوده که روند آن را باشگاه‌ها از طریق جاناتان پورها پیگیری می‌کردند. رابطه‌ای بین باشگاه‌ها و آموزش و پرورش وجود داشته است. مثلاً ما در المپیک سیدنی جلسه‌ای در معاونت سازمان تربیت بدنی گذاشتیم و از قهرمانان پرسیدیم که چگونه جذب ورزش شدند و یا به عنوان استعداد شناخته شدند؟ آقای رضازاده گفت: مربی‌اش آقای اولاد وطن که معلم ورزشش هم بوده، قابلیت او را شناسایی و ابتدا به کشتی و بعد به وزنه‌برداری دعوتش کرده است. همچنین آقایان ساعی و دبیر هم نقش مربیان‌شان را در شناخت استعداد آن‌ها مؤثر دانستند. برادران خادم، توکلی، عباس جدیدی هم در ورزش

براساس مشاهده اولیه عمل می‌کنیم؛ پیدا کردن قد بلند و دست بلند را برای ورزش‌های مختلف در نظر می‌گیریم. در کشورهای دیگر می‌گویند ما فرد را مساعد و آماده می‌کنیم تا استعداد خودش در این مسیر بیفتد و رشد کند. مثل آمریکا که اصلاً فرایند استعدادیابی ندارند. می‌گویند آموزشگاه‌های ما آن قدر قوی است و آن قدر مراکز ورزشی داریم که براساس علاقه و استعداد، فرد خودش را نشان می‌دهد. ما باید براساس بوم و شرایط جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مان کار کنیم.

به نظر من در ایران ما حتماً به یک نظام استعدادیابی نیاز داریم، چون آموزشگاه‌ها و حتی وزارت ورزش آن ظرفیت را ندارند که بخواهند همه را پوشش بدهند. منتها باید عدالت‌محور باشیم شکل و فرایندی را تعریف کنیم که هیچ استعدادی در هیچ جایی هرز نرود و در مسیر فرایند قرار بگیرد. حال اگر پدر و مادر یا دوستان نگذاشتند چیزی دیگری است. ما این فرصت را بدهیم تا همه در مسیر قرار بگیرند. باید بین وزارت ورزش و جوانان و آموزش‌های ورزشی تعامل داشته باشیم.

جامعه هدف استعدادیابی، دبستانی‌ها هستند. ما باید فرایند آن را برای معلم ورزش تعریف کنیم و یک نظامی داشته باشیم که افراد را ارزیابی کنند.

ما باید به فرد فرصت بدهیم، نمی‌توانیم او را مجبور کنیم که به سمت چه ورزشی برود. من احساس می‌کنم در کشورمان می‌توانیم این فرایند را تعریف کنیم، آموزش و پرورش باید ابزار لازم را داشته باشد، چون افراد ۸ تا ۱۲ سال آنجا هستند. ما باید معلمان ورزش را آموزش دهیم و پایگاه‌های سنجش را در اختیار آموزش و پرورش بگذاریم تا استعدادیابی کند. این کار، نخبه‌یابی نیست، بلکه از طریق پایگاه‌ها در آموزش و پرورش و جشنواره‌های ورزشی و فعالیت‌های پایه و افراد با استعداد را جذب می‌کنیم تا بعدها در اختیار هیئت‌ها قرار بگیرند. یک دسته دیگر استعداد هم دارند اما اصلاً دوست ندارند ورزش کنند و اصلاً ورزشی نیستند، اما یک‌بار در سن ۲۰ و ۲۱ سالگی شکوفا می‌شوند و خودشان را نشان می‌دهند و ما می‌گوییم ای کاش او را چند سال پیش دیده بودیم، نه حالا که قد او در سن ۲۰ سالگی دو متر و ده سانت است. دولت باید در این بخش که بهره‌ایلی دارد، هزینه کند. در این بخش ۱ تا ۲ درصد از صد نفر نخبه می‌شوند.

فرزنامی: علی دایی وقتی تازه مهندس شده بود شناسایی شد، درحالی‌که اگر در اردبیل نگاه و سیستم مناسبی برای استعدادیابی وجود داشت، علی دایی خیلی زودتر شناخته می‌شد.

آموزشگاهی حضور داشتند و سیستم آموزش و پرورش کمک کرده تا آن‌ها استعدادشان شناخته شود. ما می‌توانیم بگوییم یک نظام قوی و منسجم مانند خیلی جاها مثل آلمان شرقی سابق نداریم، اما دارای یک نظام استعدادیابی هستیم که می‌تواند پویاتر باشد.

نکته دیگری که خوب است دوستان به آن اشاره کنند، موضوع شناسایی استعدادها بالقوه و بالفعل است. آیا باید همچنان مثل گذشته این‌ها را به صورت تجربی شناسایی کنیم؟

استعدادیابی را نباید با نخبه‌یابی مخلوط کرد

طباطبایی: منظور ما از استعدادیابی، استعدادهای بالقوه است، یعنی شناسایی استعداد قبل از اینکه فرد بخواهد ورزش را انتخاب کند. هدف ما شناسایی افراد بین ۸ تا ۱۲ سال است که هنوز ورزش خاصی را انتخاب نکرده‌اند و باید شناسایی شوند.

ما الان داریم راجع به نخبه‌یابی بحث می‌کنیم که فرد رشته‌اش را انتخاب کرده و ما می‌گوییم جای دیگر هم می‌تواند باشد یا خوب است باشد و مؤثرتر است و یا او را ارتقا می‌دهیم. بنابراین نخبه خودش را تحمیل کرده که مسئله‌اش فرق می‌کند. من نظرم این است که نخبه‌یابی کار باشگاه‌ها و فدراسیون‌هاست و استعدادیابی به آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان برمی‌گردد. ما باید روی استعدادیابی سرمایه‌گذاری کنیم. نخبه‌یابی کار آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان نیست. چون وقتی استعداد نخبه شد، به هیئت‌ها واگذار می‌کنیم، مثلاً می‌دهیم به فوتبال، به استقلال، پرسپولیس. ما دیگر وظیفه‌ای نداریم. بقیه راه را باید هیئت‌ها و باشگاه‌ها طی کنند. ما نباید استعدادیابی را با نخبه‌یابی خلط کنیم. در کشور ما آنچه منفعل است استعدادیابی است، چون ما

امیر حسینی: در آموزش و پرورش باید علاوه بر اینکه به ورزش عمومی توجه می‌کنیم، به شناسایی استعدادها، استعدادیابی و پرورش آن‌ها هم بپردازیم



حسینی: منظور شما از سرمایه‌گذاری دولت چیست؟
منظور، آموزش دانش‌آموز، آموزش خانواده و یا آموزش معلمان و مربیان است؟

علاقه شرط است

طباطبایی: من نظرم این است که دوسویه است. درحالی‌که به خانواده و دانش‌آموز باید آموزش بدهیم آن صد نفری را هم که گفتم ۹۸ نفرشان نمی‌توانند، باید آموزش بدهیم و این فرصت را بدهیم که اگر کسی خواست به فوتبال برود. ما نمی‌توانیم با توجه به شرایط اقتصادی و خانوادگی چیزی را تحمیل کنیم. علاقه شرط است. وقتی ۳۰ میلیارد تومان خرج پرسپولیس و ۳۰ میلیارد خرج استقلال می‌کنیم، باید مقداری هم خرج و هزینه استعدادیابی کنیم. ما باید به مربیانمان آموزش بدهیم. باید برای خودمان آموزش داشته باشیم. ابتدا از آموزش و پرورش شروع کنیم تا بتوانیم دانش‌آموز را در این فرایند قرار بدهیم و جمعیت ۱۹ میلیونی را تحت پوشش قرار دهیم.

حسینی: از دوستان خواهش می‌کنم که میل و گرایش اجتماعی جامعه ورزشی را هم ببینند و به خانواده که با داشتن استعداد ورزشی خاص، فرزندش را به‌طرف میل خود که ورزش دیگری است هدایت و پشتیبانی می‌کند هم توجه کنند. مثلاً خانواده بچه را به‌طرف فوتبال هدایت می‌کند، درحالی‌که این فرزند اصلاً نه فیزیک فوتبالی دارد و نه به‌لحاظ روانی امتیازات یک فرد فوتبالی را دارد. حیاط مدرسه را هم ببینند و معلمان ورزش و توانمندی‌های آن‌ها را هم درنظر داشته باشند و پدیده استعداد والیبالی اما میل فوتبالی را هم مدنظر قرار دهید.

پرورش استعداد هم مهم است

مسیبی: استعدادیابی خوب است و ضرورت دارد و هیچ‌کس در آن تردیدی ندارد. نگاه مدیران ورزشی در این مسئله این است که ورزشکاران خوبی داشته باشیم تا در موقعیت‌های بین‌المللی موفقیت‌های بیشتری کسب کنیم. اما باید بدانیم که استعدادیابی برای کسی که ارزیابی می‌شود، هم خوب است. چون استعدادش به‌جایی هدایت می‌شود که می‌تواند به نتیجه برسد. ما باید بذریه را در زمینه بکاریم که جواب دهد و محصول خوبی داشته باشد. یکی از اهداف استعدادیابی، هدایت استعدادهاست. آقای فرزانی فرمودند: در

چند ورزش موفق بودند. در استعدادیابی بعضی از استعدادها را می‌گویند آل اسپورتنس (All Sports) و بعضی را می‌گویند سینگل اسپرت (Single Sport). به‌عنوان مثال می‌گویند: عبدالله موحد در هر رشته‌ای که می‌رفت قهرمان می‌شد.

از نیم قرن پیش معلم ورزش ما می‌گفت: بروید پرتاب وزن. شما برو وزنبرداری چون کمرت گود است، یا اینکه شما کف پایت بزرگ است برو شنای قورباغه. در واقع استعدادیابی قواعدی دارد و یک نوع نظام‌مند علمی که آقای دکتر خوب آن را توضیح دادند. اما من با مسامحه نخبه‌یابی را هم استعدادیابی می‌گویم و آن را بسیار مهم می‌دانم و می‌گویم اگر امکان پرورش و استعدادیابی نداریم نه وقت مردم را بگیریم و نه وقت خودمان را. بنده حدود ۲۰ یا ۳۰ سال پیش دبیر هیئت شنای تهران و برگزار کننده مسابقات قهرمانی کشور بودم. من استعدادیابی در شنا را می‌گویم. اگر کسی می‌خواهد به شنا بیاید باید قبل‌اند داشته و پوست بدنش سفید باشد، فاصله دست‌هایش زیاد باشد. این‌ها عوامل مؤثر برای شناست. اما یک نفر آمد بسیار فشرده و چغری کوتاه‌قد و تا دلتان بخواهد سیاه، یعنی هیچ‌کدام از فاکتورهای مثبت شنا را نداشت اما در هفت رشته در شنای کشور اول شد. برایم سؤال شد. چون دانشجوی تربیت‌بدنی بودم. با توجه به ذهنیات علمی‌ام از او سؤال کردم چه‌طور توانسته به این درجه برسد. متوجه شدم که پدرش سرایدار استخر بوده؛ یعنی از بچگی در استخر بوده است. مثال دیگری از آمریکا می‌زنم. در شرایطی فردی را که غیرمستعد تشخیص داده شده بود، به‌لحاظ تشابه اسمی وارد مسابقات می‌کنند، یعنی در بین مستعدا قرار می‌گیرد و او قهرمان می‌شود. درواقع او ثابت کرد اگر شرایط باشد او هم می‌تواند قهرمان شود.

ما باید وقتی دنبال استعدادیابی باشیم که شرایط آن را داشته باشیم. به‌نظر من استعدادیابی بخشی از کار است، نصف کار است. حتی کمتر از نصف

مسیبی: استعدادیابی خوب است و آموزش و پرورش باید در این زمینه نقش اصلی را ایفا کند؛ ولی باید شرایط پرورش این استعدادها را هم داشته باشیم



ضربه بزنید یا ده ضربه از روی نقطه کرنر و ... این‌ها تمرینی است که ده‌هزار ساعت است. می‌گویند قبل از تمرین هدفمند بچه باید همه ورزش‌ها را بچشد. اینجاست که هم والدین و هم مربیان و هم خود بچه با توجه به سختی‌های یادگیری حرکتی و فیزیولوژیکی، تشخیص می‌دهد که او برای چه رشته‌ای مناسب است. بعد از این مرحله باید ده‌هزار ساعت کنترل شده و هدفمند طی ده سال کار کند. هزار ساعت در سال و ۲۰ ساعت در هفته.

اشاره کردید که خانواده ورزش دیگری را می‌خواهد در صورتی که بچه استعداد دیگری دارد. این یک بحث اجتماعی و اقتصادی است. ما در روان‌شناسی می‌گوییم که روان‌شناس به کسی نمی‌گوید چه کاری انجام بدهد، بلکه راه را برایش روشن می‌کند. آن تصویری را که شخص دارد بزرگ می‌کند و می‌گوید همه طرف آن را ببین. حالا خودت تصمیم بگیر و انتخاب کن. باور کنید من الان حدسم این است که بعضی حاضرند در دسته‌های پایین ۲ و ۳ فوتبال بازی کنند، اما حاضر نیستند قهرمان ژیمناستیک شوند.

مسائل اجتماعی و اقتصادی تضمین کننده است و ذوق بچه هم هست ولی ما در اینجا مشاوره می‌دهیم. وقتی فرد استعدادیابی نمی‌شود، تا سطح قهرمانی کشور می‌رود. اما وقتی به خارج از کشور می‌رود و با استعدادها روبه‌رو می‌شود وضعیت فرق می‌کند.

حسینی: هادی ساعی و مجید افلاکی کسانی بودند که از بین ۸ تا ۱۰ سالگی به ورزش آمدند. باید برای پرورش استعدادها برنامه‌ریزی داشته باشیم. اما اینکه چه فرایندی تعریف شود و برای معلمان ورزش و کف حیاط مدرسه چگونه برنامه‌ریزی کرد، باید مطالعه شود. در المپیک سیدنی به انستیتو کمبرا رفتیم. جایی که استعدادهای ورزشی استرالیایی‌ها در آنجا هدایت می‌شد. دیدم برنامه ۲۰ ساله دارند. در بازی‌های المپیک مونترال ۱۹۷۶ ایران با کسب یک مدال نقره و یک برنز رده ۳۳ و استرالیا با کسب پنج مدال برنز، رده ۳۲ را به‌دست آورد. بعد از آن، استرالیایی‌ها برنامه جامعی را طراحی کردند و سرانجام در بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ برنامه‌شان جواب داد و در آن دوره مقام چهارم را کسب کردند. ما باید نظام برنامه‌ای و افق درازمدتی داشته باشیم که ایران ۱۴۴۰ را ببینیم. افق ورزشی که ورزش دارد و اینکه چگونه می‌توانیم در المپیک و بازی‌های آسیایی آن را عملیاتی کنیم تا ایران در کجا قرار بگیرد یا از نظر سطح سلامت عمومی و سطح ورزشی در کجا باید قرار بگیرد.

است. بخش عمده شرایط، پرورش است که باید آن را داشته باشیم. اما برای قهرمان‌پروری که یک ضرورت است، هیچ کشوری حتی ثروتمندترین کشورها هم نمی‌توانند امکانات ورزشی را برای همه فراهم کنند.

حسینی: منظورتان از پرورش استعداد ایجاد استعداد است یا اینکه به استعداد مثنی و روش بدهیم؟ به‌طور کلی استعدادها را آموزش و پرورش بدهیم یا اینکه استعدادسازی کنیم؟

برای پرورش استعداد باید مربی و امکانات خوب داشت

مسیمی: استعداد کلاً امری بالقوه است. برای شکوفایی آن باید مربی خوب، بدن‌ساز خوب، متخصص تغذیه و روان‌شناس و پزشک ورزشی، امکانات و دستگاه‌های پیشرفته روز داشت. بنابراین در کنار یک تیم قوی به وسایل و امکانات زیادی نیاز هست که حتی در کشورهای ثروتمند هم بدون هزینه‌های لازم نمی‌شود استعدادپروری کرد. آن‌ها هم ناگزیرند سرمایه را در قهرمانی محدود کنند. قهرمانی‌ای که محصول داشته باشد. اما روش این‌ها با هم فرق دارد. اینکه در این زمینه آموزش و پرورش نقش اصلی را داشته باشد طبیعی است.

موضوع بعد اینکه روان‌شناسی درباره استعدادیابی چه می‌گوید؟ روان‌شناسی برای کسی که می‌خواهد در سطوح عالی المپیک عمل کند می‌گوید: باید عملکرد خبره را دید. برای این مسئله روان‌شناسی ده‌هزار ساعت تمرین هدفمند را طرح می‌کند. یک وقت شما بازی می‌کنید و لذت می‌برید اما یک وقت شما در ورزش باید از نقاط مشخص حرکتی ورزشی را تمرین کنید.

مثلاً توپ را برای شما می‌کارند و می‌گویند از این نقطه ده مرتبه

محمدیان‌فر: معلم ورزش فقط باید آمادگی جسمانی و چگونگی فعالیت بدنی را آموزش بدهد که در سنین پایین شروع می‌شود و اگر فرد با استعدادی دید، او را به سازمان یا باشگاه مربوط معرفی کند



فدراسیون ورزش‌های همگانی ما این هدف را تضمین کرده که ۵۰ درصد مردم ایران فعالیت خوب و مناسبی داشته باشند که می‌توان بستر آن را در آموزش و پرورش دید.

اجرای استعدادیابی سخت‌است

طباطبایی: آن چیزی که در بحث استعدادیابی سخت است، اجرای آن است.

فرزنامی: در سال‌های گذشته ما یک سفر ورزشی به شوروی داشتیم و به دلیل سرما و برف نتوانستیم تمرین کنیم. ما را به سانی بردند که در جای‌جای آن ۱۸ تا ۲۰ نفر نشسته بودند که با حضور ما کار را تعطیل کردند. استادانشان می‌گفتند: این افراد (بچه‌ها) استعداد نبودند. برای ثبت‌نام آمده بودند. آنجا از هر رشته‌ای کارشناسی بود. بچه‌ها راه می‌رفتند و این‌ها با راه رفتن آن‌ها را انتخاب می‌کردند. بعد از سال‌ها مطلبی را خواندم که نوشته بود ما از نطفه، قهرمانی را در بدن قهرمانان می‌کاریم. این نطفه وقتی متولد شد، تحت آموزش قرار می‌گیرد و می‌شود قهرمان پرش ارتفاع. در المپیک وقتی او دوم یا سوم شد، تمام استادان را خواستند که چرا با وجود این برنامه‌ها او دوم یا سوم شد.

پاسخ دادند که این فرد فاقد خانواده بوده و هیچ واکنشی به خانواده و به کشور نداشته و دوم یا اول شدن برایش فرقی نمی‌کرده است. لذا نقش خانواده خیلی مهم است. در جلسه‌ای که حدود ۶ یا ۷ سال پیش با حضور صد نفر از رؤسا و مشاوران داشتیم، مطرح شد که در آلمان که یک کشور سرمایه‌خیز است، استعدادیابی‌های محلی دارند که به پدر و مادرها حکم می‌دهند یا فدراسیون دو و میدانی آمریکا با شرکت‌های تجاری قرارداد می‌نویسند و آن‌ها را از پرداخت بعضی عوارض و مالیات‌ها معاف می‌کنند و در ازای آن ده سال چند قهرمان دو و میدانی را تحویلشان می‌دهند و در این مدت چهار مدال طلا را مطالبه می‌کنند. همچنین در شنا. لذا می‌بینیم که آمریکایی‌ها در شنا و دو و میدانی بیشتر مدال‌ها را از آن خود می‌کنند. حالا اگر ما بخواهیم فقط روی آموزش و پرورش سرمایه‌گذاری کنیم جواب نمی‌دهد. ما باید این سیستم استعدادیابی را عوض کنیم.

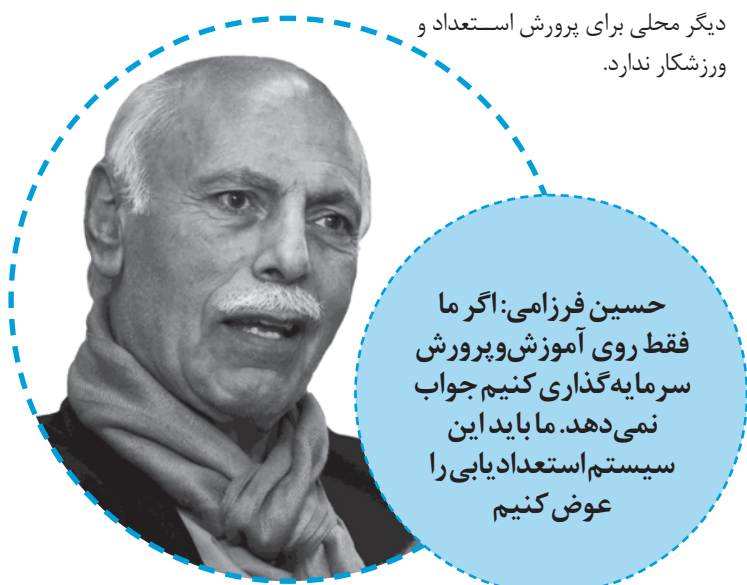
سررشته: بدون سرمایه و پول هرگز این کار میسر نمی‌شود. در گذشته آقای هاشمی طباطبایی پایگاه‌های قهرمانی را در استان‌های مختلف ایجاد کرد. فکر نمی‌کردم امروز

تعطیل شود و دستگاه‌ها خاک بخورد. بهتر بود این‌ها را تحویل آموزش و پرورش می‌دادند؛ هرچند آموزش و پرورش نه کارشناس و نه مربی خوب دارد.

خوب بحث می‌کنیم اما در عمل ضعیفیم

طباطبایی: ما تئوری را خوب بحث و بیان می‌کنیم اما وارد اجرا و عمل که می‌شویم، مشکلات بسیاری داریم. وظایف وزارت ورزش و آموزش و پرورش سلیقه‌ای است. هرکس کار خودش را می‌کند. من در ورزش، سلیقه خود را با توجه به تجربه‌ام تعریف می‌کنم. نمی‌دانم آموزش و پرورش چه می‌کند. استعدادیابی برای این است که قهرمان المپیک بشود. ما با این دید نگاه می‌کنیم. در دنیا هم برای نخبگان و قهرمانان استعدادیابی می‌کنند. استعدادیابی بیشتر برای فتح آن قله است. در این میان خیلی از مراحل باید تعریف شود. کسانی که به قله می‌رسند خیلی کم‌اند. ریزش می‌کنند. به عنوان مثال در اوکراین هر استان یک مدرسه ورزش و یک آکادمی دارد که بچه‌ها به این مدرسه‌ها و آکادمی‌ها به خارج از استان خود می‌روند که از نظر اجتماعی و خانواده فکر می‌کنم در جامعه ما جواب نمی‌دهد. ما نمی‌خواهیم ورزش همگانی را توسعه بدهیم. هدفمان از استعدادیابی، قهرمانی و نخبه‌یابی است. احساس می‌کنم ما باید در آموزش و پرورش با راهکارهایی که وجود دارد، مثلاً در ۳۱ استان ۳۱ پایگاه داشته باشیم تا براساس سیستم ارجاع عمل کند. استان به استان استعدادیابی بشود تا کوچک شود و برسد به آنچه ما می‌خواهیم و بعد تحویل باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها شود.

فرزنامی: من با نظر ایشان موافقم چون آموزش و پرورش دیگر محلی برای پرورش استعداد و ورزشکار ندارد.



حسین فرزنامی: اگر ما فقط روی آموزش و پرورش سرمایه‌گذاری کنیم جواب نمی‌دهد. ما باید این سیستم استعدادیابی را عوض کنیم

بی‌اعتقاد به استعداد یابی

مسیبی: شخصیت‌هایی بودند که تا یکی دو دهه تعیین می‌کردند که چه کسانی برای ورزش قهرمانی مناسبند، ولی الان به‌طور کلی مطالعاتشان را کنار گذاشته‌اند و می‌گویند ما به لحاظ روان‌شناسی به استعداد یابی بی‌اعتقاد شدیم. چون می‌گویند با ملاک‌های روان‌شناسی نباید کسی را رد کرد که تو با استعداد نیستی. شبهه‌هایی وجود دارد. چند چیز است که ممکن است اشتباه شود مثلاً بین دو بچه یکی را با استعداد و دیگری را بدون استعداد بگوییم، در حالی که یکی از این دو در آپارتمان زندگی می‌کند، موقعیت سفر با ماشین پدر را ندارد و دیگری برعکس آن است. لذا بضاعت‌های محیطی و اقتصادی مهم هستند. اما بچه‌هایی را که هر چه می‌بازند، اصرار به بازی مجدد می‌کنند استعداد می‌دانند. بچه‌هایی که تلاشگرند برای ورزش خوبند. ملاک‌های روان‌شناسی دست رد به سینه کسی نمی‌زند. انگیزه‌ها مهم هستند لذا به لحاظ نداشتن عوامل روانی کسی را رد نمی‌کنند. ضمن اینکه عوامل روانی مهم است اما نباید منفی باشد، باید احتیاط کرد.

فرزانی: محیط و منطقه زیستی هم مهم است.

استعداد یابی شناخت مهارت‌های آتی فرد است

محمدیان‌فر: ساده‌ترین استعداد یابی، شناختن استعدادها و مهارت‌های آتی فرد است. برای استعداد، سهم‌های متعددی در نظر گرفته می‌شود. متأسفانه در کشور ما دو تا سه سهم نیز دیده نمی‌شود.

در حوزه روان‌شناسی کوپینگ «Coping» یا کنار آمدن با شرایط مختلف، یکی از سهم‌های مهم این مسیر است. من در حوزه استعداد یابی و پرورش استعداد موافق با نظر آقای مسیبی هستم که پرورش استعداد را کار آموزش و پرورش نمی‌داند. بلکه کار آن شناسایی استعداد است. در کشورهای دیگر فرم‌هایی را با سه سؤال به معلم ورزش می‌دهند. البته ما نباید بار کاری زیاد روی دوش معلم ورزش بگذاریم، معلم ورزش فقط باید نحوه فعالیت بدنی را یاد بدهد. اما اگر بخواهد نخبه‌ای را به سازمان مربوطه معرفی کند، معلم ورزش باید آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت‌های متعدد را

طباطبایی: آموزش و پرورش بیشتر روی توسعه سلامت ورزشی کار می‌کند، ولی یک قسمتی را هم باید برای قهرمانی بگذارد.

سررشته: ملموس‌تر بگویم با توجه به فرمایش آقای دکتر طباطبایی آموزش و پرورش محل شناخت استعدادهاست. در تمام دنیا پرورش استعدادها بر عهده فدراسیون‌های ورزشی است و وزارت ورزش در دنیای امروز کارش گسترش ورزش است. در زمان مونی‌تورینگ (سیستم نظارت) دبیر کل سابق در کمیته ملی المپیک به‌وسیله مرکز سنجش راه‌اندازی شد. در آن زمان دعوای سختی بین آقای جدیدی و خادم بود که کدام آن‌ها بروند وزن بالاتر و کشتی بگیرند. چون احتمال قهرمانی آن‌ها کم می‌شد. با کمک دکتر طباطبایی از طریق پیکر سنجی این کار انجام شد. مرکز سنجش تعیین کرد که جدیدی کجا و خادم کجا باشد. این امر باعث شد تا هر دو مدال بگیرند. کاری علمی بود که آموزش و پرورش نمی‌توانست انجام بدهد. این کار پایگاه‌های قهرمانی است که متأسفانه در استان‌ها تعطیل شده است. آقای رحمان رضایی بازیکن درجه دو بود. در نشستی علمی که انجام شد، او به بلازویچ معرفی شد. این کارها با روش مونی‌تورینگ بود. به‌نظر من آموزش و پرورش باید استعداد یابی کند و بعد تحویل فدراسیون‌ها بدهد. سؤال من این است آیا کسی را داریم که در مدارس، ورزشکار پرورش بدهد؟

حسینی: تعیین وظایف دستگاه‌ها به عهده وزارت ورزش است.

رامین طباطبایی: در شرایطی که ۶۰ میلیارد خرج پرسپولیس و استقلال می‌کنیم، یک مقدار هم روی استعداد یابی سرمایه‌گذاری کنیم

جمع‌بندی

۱. همه کسانی که در این میزگرد حضور داشتند، بر ضرورت توجه جدی به موضوع استعدادیابی ورزشی و نظام‌مند و علمی کردن آن در کشور تأکید داشتند و معتقد بودند پایه استعدادیابی در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی و در آموزش و پرورش است.

۲. دو تن از کارشناسان حاضر در این میزگرد معتقد بودند که ما دارای نظام استعدادیابی ورزشی نبوده و نیستیم و بین استعدادیابی و نخبه‌یابی تفاوت قائل بودند؛ ولی دیگران معتقد بودند که ما در گذشته استعدادیابی ورزشی داشته‌ایم و در حال حاضر هم داریم؛ اما ممکن است ضعیف و غیرعلمی باشد که می‌توان آن را نظام‌مند، علمی و قوی کرد.

۳. **دکتر رامین طباطبایی** در این میزگرد بر ضرورت آموزش معلمان ورزشی برای استعدادیابی ورزشی تأکید کرد و گفت: پایگاه‌های سنجش باید در اختیار آموزش و پرورش قرار گیرد.

فتح‌الله مسیبی نیز گفت: استعدادیابی امری ضروری است ولی باید شرایط پرورش این استعدادها را هم فراهم کرد.

حسین فرزایی نیز با بیان این نکته که برخی از چهره‌های شاخص ورزشی کشور مانند علی دایی در سنین بالا شناسایی شدند، گفت: اگر در شهر محل زندگی این نوع افراد نظام استعدادیابی بود، استعداد آن‌ها خیلی زودتر کشف می‌شد و از این سرمایه‌ها بیشتر استفاده می‌شد.

فریبا محمدیان‌فر هم گفت: باید به معلمان ورزشی چند شاخص داد و از آن‌ها خواست هر کسی که این شاخص‌ها را دارد، به سازمان مربوطه معرفی کن.

مهران سررشته هم بر این نکته تأکید کرد که کلاس‌های تابستانی یک سرمایه عظیم برای

استعدادیابی است و اگر وزارت آموزش و پرورش با همکاری فدراسیون‌ها، این کلاس‌ها را زیر نظر بگیرد استعدادها را بی‌نظیری را شناسایی می‌کند

سررشته: کلاس‌های تابستانی یک سرمایه عظیم برای استعدادیابی است. اگر آموزش و پرورش با همکاری فدراسیون‌ها، این کلاس‌ها را زیر نظر بگیرد، استعدادها را بی‌نظیری را شناسایی می‌کند

یاد بدهد که در سنین پایین شروع می‌شود. ما ۵۳ فدراسیون و ۴۹ رشته ورزشی داریم.

باید یک مبانی عمومی (General Base) برای رشته‌ها داشته باشیم. باید به من معلم بگویند پنج شاخص را داشته باش و هر کدام از بچه‌ها که این شاخص‌ها را داشتند معرفی کن. ما اداره کل استعدادیابی در وزارت ورزش داریم. اگر سیستم رایانه‌ای باشد، مانند همه کشورها، بچه‌ها به راحتی به فدراسیون می‌روند. آن‌ها زنگ می‌زنند. غربال‌گری می‌کنند. ما چون مبانی عمومی نداریم، همه داریم شعار می‌دهیم که فرایند بگذاریم، سیستم بدهیم، آن چهار فاکتور عمومی برای استعدادیابی کدام است. ما باید طرح‌هایی را از آموزش و پرورش بخواهیم که بتواند در ۹۰ دقیقه آموزش‌های لازم را بدهد. ما باید استعداد را در سنین پایین شناسایی کنیم. آموزش و پرورش باید به همه ابعاد توجه کند.

در حوزه ورزش دختران هم باید عرض کنم که آلا کلنگ حوزه ورزش دختران و پسران زمانی به تعادل می‌رسد که در نظام برنامه‌ریزی هر دو را مثل هم ببینیم. فضای آموزشی بیش از ۹۰ درصد مدارس ما روباز است. شاید برای پسران مشکل نباشد، ولی برای دختران که نمی‌توانند در حیاط بدون مقنعه و مانتو کار کنند، مشکل است. دختران حتی فضای رختکن ندارند. فضای مناسبی برای عوض کردن لباس و آماده شدن برای کلاس درس بعد از ورزش را هم ندارند.

مسیبی: کوپینگ یا کنار آمدن با شرایط خیلی مهم است. این یعنی وقتی واقعه‌ای غیرعادی پیش می‌آید، شما بتوانید با آن کنار بیایید و به بازی برگردید. بچه‌های ما چون مهارت کوپینگ ندارند نباید کنار گذاشته شوند. این یک مهارت است.

سررشته: در استعدادیابی برای کشور ما یک سرمایه عظیمی نهفته است که در هیچ جای دنیا نیست و آن کلاس‌های تابستانی است. در هیچ جای دنیا مردم پول نمی‌دهند که بچه‌هایشان به کلاس تابستانی بروند. به نظر من اگر آموزش و پرورش با همکاری فدراسیون‌ها این کلاس‌ها را زیر نظر بگیرد، به‌خصوص در کلاس‌های فوتبال، شنا و بسکتبال که پرجمعیت هستند، استعدادها را بی‌نظیری کشف می‌شوند.

شناخت، یادگیری اجتماعی، رفتارگرایی و... است. در ادامه به‌طور مختصر الگوهای مزبور و پشتوانه نظری هر یک را معرفی خواهیم کرد.

کلیدواژه‌ها: الگوهای تدریس، بی.اف. اسکینر، ژان پیاژه، الگوی یادگیری مشارکتی، الگوی تدریس از طریق همتا، الگوی آموزش مستقیم

پشتوانه نظری الگوی آموزش مستقیم

راهنماهای یاددهی و یادگیری که به تدریس در درون آموزش مستقیم رشد کرده‌اند، از نظریه‌های «شرطی شدن عامل» بی.اف. اسکینر^۱، روان‌شناس برجسته رفتاری - تجربی، مشتق شده‌اند. بسیاری از عملکردها در مدل «آموزش مستقیم» نتیجه و پیامد تحقیقات آزمایشگاهی این روان‌شناس روی حیواناتی است که رابطه شفاف بین رفتار یادگرفته شده و پیامدهای آن را نشان دادند. در اصل، واکنشی که متعاقب یک رفتار معین (مورد انتظار) نشان داده می‌شود - که «تقویت‌کننده» نام دارد - هنگامی که تحریکات محیطی مجدداً صورت گیرند، احتمال بروز آن رفتار افزایش خواهد یافت. واکنشی که متعاقب یک رفتار غیرمعین (غیرمنتظره) نشان داده می‌شود - که «تنبيه‌کننده» نامیده می‌شود - احتمالاً موجب حذف و یا کاهش آن رفتار در آن شرایط خواهد شد.

اسکینر و همکارانش از این روش و مدل ساده از ارتباط‌های «محرک و پاسخ» به‌عنوان اساس آزمایش‌های رفتاری روی حیوانات به منظور تصمیم‌گیری برای دنیای انسان‌ها استفاده کردند که به شناخت و دریافت مجموعه پیچیده‌ای از نتایج رفتارهای یادگیری انجامید. در «روان‌شناسی رفتارگرا» این امر «آموزش و تمرین رفتاری» نامیده می‌شود که خود شامل

در سه شماره قبل، کلیاتی از روش‌ها و الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی را توضیح دادیم و ضمن معرفی هشت مدل تدریس یا آموزش برای تربیت‌بدنی (آموزش مستقیم، آموزش انفرادی، یادگیری مشارکتی، تعلیم و تربیت ورزشی، تدریس از طریق همتا، تدریس مبتنی بر تحقیق، بازی‌های ورزشی - تاکتیکی و آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی)، موضوعات اصلی مطرح در هر الگوی تدریس تربیت‌بدنی را معرفی کردیم. در این شماره و البته به‌عنوان بخش پایانی، خاستگاه نظری (تئوریک) هر یک از الگوهای تدریس تربیت‌بدنی معرفی خواهند شد. هر یک از الگوهای تدریس هشت‌گانه توسط یک یا چند تئوری یا نظریه معروف و مطرح پشتیبانی و حمایت می‌شوند. فرضاً الگویی مبتنی بر نظریه‌های مطرح در زمینه روان‌شناسی است، در حالی که الگوی دیگری مبتنی بر نظریه‌های مطرح در زمینه یادگیری و الگوی سوم مبتنی بر تئوری‌های مطرح در زمینه انگیزش،

گذراز روش‌ها به الگوهای تدریس درس تربیت‌بدنی؛ انتخاب یا ضرورت؟

بخش چهارم؛ ریشه‌ها و پشتوانه‌های نظری الگوهای تدریس تربیت‌بدنی

دکتر جواد ازمون

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

آموزشی



پنج مفهوم مهم است: شکل‌دهی^۴، مدل‌سازی^۵، تمرین (عمل)، بازخورد و تقویت.

فرایند شکل‌دهی از طریق تعیین نتیجه نهایی روند آموزش رخ می‌دهد و هر مرحله از آموزش و تمرین شامل گام‌های کوچک یادگیری است که در نهایت به هدف معینی می‌رسد. قابل ذکر است که در شروع مرحله شکل‌دهی، شکل مهارت برای یادگیری ممکن است جزء ناچیزی از هدف نهایی باشد. اما به ترتیب که فرایند مذکور پیش می‌رود، حرکت‌های مهارتی یادگیرنده به تدریج به شکل نهایی و مطلوب نزدیک می‌شود. استفاده از تعیین نمونه و مدل، به شاگردان اجازه می‌دهد نمونه ایده‌آل و مورد نظر مهارت یا حرکت را به صورت سمعی یا بصری مشاهده کنند. دیدن یا شنیدن و یا حتی خواندن درباره اجزا و یا ویژگی‌های عمل مورد نظر، باعث خواهد شد فراگیرنده بتواند درک بهتر و روشن‌تری از قالب و چارچوب مدل داشته باشد. بنابراین، با ایجاد این شرایط و با تلاش مناسب می‌تواند به مدل نهایی دست یابد. البته ضروری است که مدل انتخابی با شرایط و مراحل رشدی و آمادگی فراگیرنده برای انجام وظایف مورد نظر متناسب باشد.

بخش تمرین یا عمل، در آموزش مستقیم جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است و ملاک تبحر و چیرگی محسوب می‌شود. داشتن چارچوب یا قالبی خاص عمدتاً به معنا و مفهوم خشک و خشن بودن کار نیست، بلکه به این معناست که معلم طرح‌های معین و مناسبی را برای هر یک از ابعاد تکلیف یادگیری، از قبیل ساختار تکلیف، مواد و ابزار مورد استفاده، اختصاص زمان مناسب و الگوهای درگیر کردن فراگیرنده را مدنظر خواهد داشت. بخش «تمرین» در آموزش مستقیم باید به گونه‌ای طراحی شود که «فرصت‌های پاسخ‌گویی» (یا واکنش و عمل) فراوانی برای تکرار عملکرد صحیح دانش‌آموزان مهیا باشد. ملاک تبحر تبیین شده، دانش‌آموزان را از اینکه چه‌طور در یک مهارت و تکلیف متبحر خواهند شد، آگاه می‌کند.

میزان بالای فرصت‌های پاسخ‌گویی، با میزان مشابه بازخورد افزوده (تقویت‌شده)^۶ توسط معلم، تطبیق می‌کند. در آموزش مستقیم دو نوع بازخورد اولویت دارند: بازخورد مثبت^۸ و بازخورد اصلاحی^۹. بازخورد مثبت دو هدف عمده را دنبال می‌کند: اول تقویت کوشش‌های یادگیری صحیح و دوم بالا بردن انگیزه فراگیرنده برای انجام و ادامه تکلیف. وقتی معلم اشتباهی را از شاگرد می‌بیند، نه تنها باید انجام اشتباه را به او گوشزد کند (بازخورد منفی)^{۱۰}، بلکه در مرحله بعدی باید شیوه اصلاح اشتباه در حرکات بعد را نیز به او بگوید. برای مثال، در اجرای یک ضربه سرویس تنیس، معلم به شاگرد می‌گوید: «چون در بالاترین نقطه پرتاب به توپ ضربه نزدی، توپ به تور برخورد کرد (بازخورد منفی)، بنابراین در حرکت و مرحله بعدی، سعی کن که ضربه به توپ را در بالاترین نقطه

اوج برای سرویس مدنظر داشته باشی (بازخورد اصلاحی)». به این ترتیب، یک بازخورد منفی و سپس هدایت از طریق بازخورد اصلاحی، نتیجه بهتری را در پی خواهد داشت و دانش‌آموز بهتر از آن استفاده خواهد کرد.

در آموزش مستقیم، «تقویت» نه تنها برای کوشش‌های عملکردی صحیح، بلکه در ابعاد متفاوت در سطح بالایی انجام می‌شود. «تقویت» در «آموزش مستقیم» به‌طور اقتضایی برای ایجاد انگیزه و تشویق شاگردان در رفتارهای گوناگون آن‌ها از جمله گوش دادن، اقدام مناسب، تعهد به انجام وظایف، اطاعت از دستورات و توجه به معلم و مقررات روزمره به کار گرفته می‌شود.

پشتوانه نظری الگوی آموزش انفرادی

اولین نظریه‌ها در مورد الگوی آموزش انفرادی در زمینه «تحلیل رفتار کاربردی» طرح شدند. در این شاخه

از روان‌شناسی گرفته می‌شود که یادگیری انسان

در نتیجه تعامل بین یک شخص و محیط

بیرونی پدید می‌آید. واکنش‌های

معینی در قبال بروز یک رفتار که

تقویت‌کننده نامیده می‌شوند، احتمال

بروز آن رفتار را افزایش می‌دهند. واکنش‌های دیگری که تنبیه‌کننده

نامیده می‌شوند، احتمال بروز دوباره

یک رفتار را کاهش می‌دهند. علم رفتار

انسانی براساس این واکنش‌ها و دیگر روابط

بین یک شخص و محیط اطرافش بنا شده است.

بی.اف. اسکینر از اولین روان‌شناسانی بود که از نظریه رفتارگرایی در طرح آموزش در مدارس استفاده کرد.

ماشین‌های آموزشی او به یادگیرندگانی که با فشار دکمه، لمس صفحات و یا کشیدن اهرم مخصوص روی دستگاه، پاسخ درست را ارائه می‌دادند، تقویت‌کننده مثبت ارائه می‌داد.

این طرح اولیه و ناقص به معلم اجازه می‌داد که سؤالات و جواب صحیح آن‌ها را تعیین کند، ولی عملکردهای کلیدی ارائه محتوا، بازخورد و تقویت را به ماشین می‌داد. این قدم

مهم به توسعه و پیشرفت نقشی بزرگ‌تر برای کل محیط آموزشی (در کنار معلم) در فرایند یاددهی و یادگیری منجر شد.

کیلر، همکار اسکینر و یک روان‌شناس رفتاری - تجربی، تئوری یکسانی در مورد نقش مهم محیط در فرایند تدریس و یادگیری ارائه داد. اگر محیط کامل، نه فقط معلم، به یادگیری

انسان می‌انجامد، پس این امر امکان‌پذیر است که محیطی را طراحی کنیم که دانش‌آموز با وجود نقش مستقیم معلم و یا بدون آن، بتواند مطالب را یاد بگیرد. کیلر و شرمن (۱۹۷۴)

اظهار داشتند که الگوی آموزش انفرادی چهار خصیصه دارد

فرایند شکل‌دهی
از طریق تعیین نتیجه نهایی
روند آموزش رخ می‌دهد و هر
مرحله از آموزش و تمرین شامل
گام‌های کوچک یادگیری است
که در نهایت به هدف
معینی می‌رسد

که برای دانش‌آموزان یک برنامه‌ی زمان‌بندی غنی از تقویت فراهم می‌کنند. این چهار خصیصه که در دیگر مدل‌ها وجود ندارند، عبارت‌اند از: توانایی مشاهده‌ی مواد آموزشی جذاب و خلاق در یادگیری؛ پیشروی منظم و محسوس به سمت اهداف درسی؛ سنجش سریع و بی‌واسطه‌ی یادگیری؛ توجه و رسیدگی معلم به تک‌تک افراد.

پشتوانه‌های نظری الگوی یادگیری مشارکتی

مدل یادگیری مشارکتی براساس هم‌گرایی چهار مجموعه‌ی اصلی از نظریه‌ها بنا شده است: انگیزش، شناخت، یادگیری اجتماعی و «رفتارگرایی»^{۱۱} که تا حدودی مانند بیشتر الگوهای که از یک یا دو نظریه‌ی یادگیری مشتق شده‌اند، منحصر به فرد است. به هر حال، هر چهار نظریه نقش کلیدی یکسانی در طرح و پایه‌ی این مدل خاص ایفا کرده‌اند.

۱. نظریه‌ی انگیزش: برای ایجاد ساختارهایی استفاده شده است که باعث می‌شوند، گروه تشخیص دهد، تنها راهی که می‌تواند به موفقیت برسد، مشارکت و تلاش تمامی اعضای گروه است. به فعالیت واداشتن دانش‌آموزان به‌طور فردی باعث می‌شود که گروه تأثیر متقابلی روی هم داشته باشند تا به هدف مشترک برسند.

۲. نظریه‌ی شناخت: از نظریه‌ی شناخت به این دلیل استفاده می‌شود که دانش‌آموزان در کار یادگیری مشارکتی پیشرفت درستی داشته باشند. این نکته میزان صحیحی از مشکلات و چالش‌ها را به گروه نشان می‌دهد تا آن‌ها بتوانند اهداف گروه را کامل کنند. اگر کار خیلی راحت باشد، لازم نیست که گروه از تمام منابع برای موفقیت و تحقق اهداف استفاده کند. اگر کار خیلی مشکل باشد، اعضای گروه نباید مأیوس و ناامید شوند، زیرا این امر به اختلاف‌نظر و عقیده و عقب‌نشینی از حرکت و تلاش منجر خواهد شد.

۳. نظریه‌ی یادگیری اجتماعی: در الگوی یادگیری مشارکتی، یادگیری اجتماعی از طریق گوش دادن و تماشا کردن اعضای گروه شکل می‌گیرد. این فرایند وقتی دو طرفه می‌شود که دانش‌آموزی پیشرفت داشته باشد و یادگیری خود را با دیگران به مشارکت بگذارد که این امر بیشتر با نشان دادن تجربه و توضیح به دیگران صورت می‌گیرد. معلمان در جلسه‌ی یادگیری اجتماعی زمانی مشارکت می‌کنند که موارد مثبت یا منفی مهارت‌های اجتماعی را مشاهده کنند و از آن‌ها به‌عنوان «تدریس سربرنگانه» برای برجسته ساختن مهارت‌های تعاملی مطلوب و نامطلوب بهره بگیرند.

۴. نظریه‌ی رفتارگرایی: رابطه‌ی بین فرایندهای مشارکتی، درگیری دانش‌آموزان در انجام تکلیف و پاداش‌های پیشرفت گروهی را مهیا می‌کند. تکالیف مشارکتی خوب،

به دانش‌آموزان مهارت‌های اجتماعی (رفتارها) مورد نیاز در یک موقعیت خاص، هدف‌های یادگیری، و پیامدهای کسب موفقیت یا شکست در تکالیف معین شده را به وضوح شرح می‌دهد. توجه کنید که دانش‌آموزان مستقیماً از چگونگی کامل کردن کار خودآگاه نیستند. آن‌ها فقط پارامترهایی را که تحت آن تکلیف باید دنبال کنند، درک می‌کنند.

دلایل عقلانی (منطقی) حامی الگوی یادگیری مشارکتی، همانطور که توسط طراحی اصلی آن، یعنی روبرت اسلاوین (۱۹۹۰)، تشریح شده است، بدین شرح‌اند: «ساختارهای مشارکتی، موقعیتی را ایجاد می‌کنند که تنها راهی است که اعضای گروه می‌توانند به اهداف شخصی خود که همان موفقیت تیم است، نائل شوند. بنابراین، برای تحقق اهداف شخصی، اعضای گروه باید به هم‌گروهی‌های خود کمک کنند تا آنچه را که به موفقیت گروه کمک می‌کند، انجام دهند. شاید هم مهم‌تر از این پیش آید و هم گروهی خود را تشویق کنند که تلاش زیادی از خود نشان دهد.»

پشتوانه‌های نظری الگوی تعلیم و تربیت ورزشی

زیربناهای و شالوده‌های تعلیم و تربیت ورزشی را می‌توان در بعضی از نوشته‌های داریل ساییدن تاپ در موضوعات فلسفی در حوزه‌ی تربیت‌بدنی یافت. مقاله «تربیت‌بدنی: راهبردهای برنامه‌ریزی درسی و تدریسی برای دانش‌آموزان پایه‌های پنجم تا دوازدهم»، نوشته‌ی ساییدن تاپ، مند^{۱۲} و تگرت^{۱۳} به سال ۱۹۸۶، حاوی مراجع و منابعی در موضوع نظریه‌ی بازی^{۱۴} بود که در سال‌های بعد پایه و اساس این برنامه‌ی درسی و مدل آموزشی شد. به اعتقاد جان هوزینگ^{۱۵} و روجر کالوئیس^{۱۶}، ساییدن تاپ به ورزش به‌عنوان شکلی از بازی (به‌عنوان یک عمل حرکتی انسانی)، که در جوامع هم به لحاظ تاریخی و هم به لحاظ جهان‌شمولی جایگاه خاصی دارد، هویت بخشید. چون بازی یک تلاش و فعالیت بنیادی انسانی است، ضرورت دارد که این امر از یک نسل به نسل دیگر (از طریق آموزش) انتقال یابد.

سایر اشکال بازی (منظور هر عملی است که در آن حرکت و جنبش بدنی وجود دارد) نظیر موسیقی، هنر و نمایش، بسیاری از ویژگی‌های جوهری موجود در فعالیت‌های ورزشی در فرهنگ ما را دارا هستند. درک منطقی مربوط به تعلیم و تربیت ورزشی موضوعی ساده و روشن است. اگر ورزش بخش یا جنبه‌ای از بعد ارزشی هر جامعه‌ای محسوب شود، در این صورت جامعه در ارتباط با راه‌های به رسمیت شناختن این فرایند مبنی بر اینکه افراد چگونه باید یاد بگیرند ورزش را در خود نهادینه کنند، مسئول خواهد بود. باید به نسل جدید، فرهنگ ورزش را شناساند یا آموزش داد و بهترین و مناسب‌ترین فضاها را برای اجرای برنامه‌های درسی به ویژه در مدارس در نظر گرفت.

بخش تمرین یا عمل،
در آموزش مستقیم
جایگاه ویژه‌ای را به خود
اختصاص داده است و
ملاک تبصر و چیرگی
محسوب می‌شود

کودکان و نوجوانان می‌توانند به روش‌ها و در مکان‌های متفاوتی (در سطح جوانان، لیگ‌های متفاوت، زمین‌های بازی و منزل) فرهنگ ورزش را آموزش ببینند و یاد بگیرند، اما بهترین مکان برای تدارک تجربیات ورزشی - تربیتی به دور از هرگونه تبعیض، مدارس هستند. بنابراین، مدل تعلیم و تربیت ورزشی به‌عنوان شیوه‌ای برای انتقال فرهنگ ورزشی که بیشتر مولفه‌های مثبت ورزش را برجسته می‌سازد، طراحی شده است.

پشتوانه نظری الگوی آموزش همتایی

الگوی تدریس از طریق همتا براساس نظریه و اصول آموزش مستقیم شکل می‌گیرد. ویژگی اصلی تدریس از طریق همتا به کارگرفتن دانش‌آموزان برای آموزش به یکدیگر است. این الگو از نظریه‌های موجود در زمینه یادگیری اجتماعی، پیشرفت شناختی و ساختارگرایی سرچشمه می‌گیرد. نظریه یادگیری اجتماعی بیان می‌کند که یادگیری انسان‌ها به وسیله تعامل با محیط اطرافشان، مخصوصاً تعامل با دیگر افراد، رخ می‌دهد. براساس گفته‌های نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی، مانند آلبرت باندورا^{۱۸} (۱۹۷۷)، ما می‌توانیم به وسیله تقلید از دیگران، گوش دادن به دیگران، صحبت کردن با آن‌ها و مشاهده نتایج رفتارشان، از آن‌ها یاد بگیریم. این نظریه مبتنی بر روان‌شناسی رفتارگرایی است و با تأکید خاصی روی نقش انسان‌های دیگر در فرایند یادگیری دارد. رسمی‌سازی تعاملات مربی - فراگیرنده در الگوی تدریس از طریق همتا، مؤید نقش سایر اشخاص در یادگیری ماست.

نظریه‌های ژان‌پیاژه^{۱۸}، پیشرفت‌گرای شناختی مشهور، به شناخت منطقی الگوی تدریس از طریق همتا، کمک می‌کنند. پیاژه می‌گوید انسان از طریق سلسله‌مراحل که در رشد توانایی‌های فکری‌اش رخ می‌دهد پیشرفت می‌کند. ما آن دسته از طرح‌های شناختی را توسعه می‌دهیم که به ما اجازه می‌دهند، به دنیای اطرافمان ساختار و معنی بدهیم. ما از طریق آن مراحل در شیوه‌ای نسبتاً قابل پیش‌بینی و براساس عوامل فیزیولوژیکی و محیطی پیشرفت می‌کنیم. براساس نظریه‌های یادگیری شناختی، دانش‌آموزانی که در یادگیری مشارکتی درگیرند، مهارت‌های حل مسئله خود را بهبود می‌دهند. این پیشرفت ذهنی که از طریق به فکر واداشتن هر دوی مربی و فراگیرنده به دست می‌آید، بیشتر از آن است که در آموزش مستقیم معلم، مشاهده می‌کنیم. فقط کافی است که یکی از دانش‌آموزان را در نقش معلم/مربی قرار دهید، آن‌گاه خواهید دید که مجموعه کاملاً جدیدی از چالش‌های اجتماعی و ذهنی ایجاد شده‌اند.

نظریه یادگیری ساختاری سومین نظریه‌ای است که مدل تدریس از طریق همتا را حمایت می‌کنند. ساختارگرایان اجتماعی، مثل جویس و ویل^{۱۹} (۱۹۹۶) تأکید زیادی روی

فرایند یادگیری دارند؛ مخصوصاً فرایندهایی که محیط دموکراتیکی را پرورش می‌دهند و اجازه می‌دهند که دانش‌آموزان از آنچه که به‌عنوان پایه تعاملات با همتای خود می‌دانند، استفاده کنند. بنابراین ساختارگرایان اجتماعی از این ویژگی الگوی تدریس از طریق همتا که جداکننده آن از روش آموزش مستقیم است، حمایت می‌کنند. با این حال، ساختارگرایان اجتماعی با بقیه ویژگی‌های الگوی تدریس از طریق همتا که اغلب اوقات معلم را در نقش مستقیم قرار می‌دهند، هم‌رأی نیستند.

واقعیت این است که الگوی تدریس از طریق همتا از سه نظریه مختلف یادگیری مشتق شده است و می‌تواند برای معلمانی که به یکی از جنبه‌های یادگیری نسبت به بقیه بیشتر معتقدند، مشکل‌ساز باشد؛ مگر اینکه معلمان اشتراکات بین نظریه‌ها را درک کنند و اجازه ندهند که تفاوت‌ها آن‌ها را گمراه کنند. قدرت این الگو در واقع از همان اشتراکات نشأت می‌گیرد. آنجا که برای تحقق یادگیری دانش‌آموزان در سه حیطه روانی - حرکتی، شناختی و عاطفی با هم ترکیب می‌شوند. اصول منطقی الگوی تدریس از طریق همتا نسبتاً ساده هستند. معلم قادر است که از تخصص مدیریت، نظارتی و محتوایی خود برای اتخاذ تصمیمات بزرگ برنامه‌ریزی در یک واحد درسی آموزشی استفاده کند. به این دلیل که معلم فرصت ندارد که تلاش‌های تمرینی

تعداد زیادی از یادگیرندگان را مشاهده کند و به آن‌ها بازخورد دهد، برخی دانش‌آموزان به‌عنوان مربی سایر دانش‌آموزانی که درگیر تلاش‌های تمرینی هستند، گماشته می‌شوند. فراگیرندگانی که در حال تمرین هستند، از افزایش تعاملات آموزشی که به پیشرفت در یادگیری می‌انجامد، بهره می‌برند. در حالی که آن دسته از دانش‌آموزانی که نقش معلم را ایفا می‌کنند، از لحاظ ذهنی و اجتماعی فعال و درگیر هستند و این موضوع باعث پیشرفتشان در حوزه‌های شناختی و عاطفی می‌شود. این یک موقعیت «برنده - برنده - برنده» برای تمام کسانی است که در آن درگیرند؛ کسانی نظیر مربی، فراگیرنده و معلم.

پشتوانه نظری الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق

الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق براساس تعدادی از نظریه‌های یادگیری شناختی معروف شکل گرفته که هر کدام ممکن است راهبردهای آموزشی و فعالیت‌های یادگیری را با تفاوت اندکی در تربیت‌بدنی مطرح کنند. در میان بعضی

مدل یادگیری مشارکتی
براساس هم‌گرایی چهار
مجموعه اصلی از نظریه‌ها بنا شده
است: انگیزش، شناخت، یادگیری
اجتماعی و «رفتارگرایی» که تا
حدودی مانند بیشتر الگوهای که از
یک یا دو نظریه یادگیری
مشتق شده‌اند،
منحصر به فرد است

گریفین، میشل و اوزلین (۱۹۹۷)، سه منطق مهم در پشتیبانی از الگوی بازی‌های ورزشی تاکتیکی عنوان کردند:

● منطق نخست: «علاقه» و «هیجان» دانش‌آموزان در بازی‌ها و شکل‌های بازی، یک محرک مثبت است که ساختار تکلیف را در این الگو شکل می‌دهد. به معنای دیگر، دانش‌آموزانی که در حال انجام بازی کامل یا برخی نسخه‌های آن هستند، علاقه و هیجان‌شان را در بالاترین سطح حفظ می‌کنند. از آنجا که دانش‌آموزان تقریباً همیشه تاکتیک‌ها و مهارت‌ها را در موقعیت‌های شبه‌بازی به کار می‌برند، ممکن است با وضوح و فوریت بیشتری نیاز به توسعه دانش خود را در فعالیت‌های یادگیری درک کنند.

● منطق دوم: دانش توانمندساز است. افزایش ادراک دانش‌آموزان از بازی به آن‌ها اجازه می‌دهد که بازیکنان بهتری باشند و برای حضور و تصمیم‌گیری‌هایشان در بازی کمتر به معلم وابسته باشند.

● منطق سوم: دانش‌آموزان هر گاه که امکان‌پذیر و عملی باشد، می‌توانند ادراک و عملکرد خود را در یک بازی، به بازی‌های دیگر انتقال دهند. از آنجا که بازی‌هایی با محتوای طبقه‌بندی یکسان، دارای مسائل تاکتیکی مشابه بسیاری هستند، این امکان وجود دارد که مفاهیم بازی‌هایی را آموزش داد که دانش‌آموزان بتوانند آن مفاهیم را به سایر بازی‌های مشابه انتقال دهند. به این ترتیب، زمان لازم برای ماهر شدن آن‌ها در بازی‌های جدید کاهش می‌یابد.

از نظریه‌هایی که در الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق به کار می‌روند، «نظریهٔ تئوری یادگیری اکتشافی» برونر^{۲۰} (۱۹۶۱)، «نظریهٔ یادگیری دریافت معنی‌دار آزوبل»^{۲۱} (۱۹۶۸) و اخیراً ساختارگرایی، به وسیلهٔ بسیاری از نظریه‌پردازان آموزشی معاصر حمایت شده‌اند. به دلیل اهمیت ساختارگرایی، در اینجا از این نظریه به‌عنوان نظریهٔ اصلی که الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق را معرفی می‌کند، استفاده خواهد شد. ساختارگرایان علی‌رغم داشتن دیدگاه‌های متفاوت در موضوعاتی با هم وجه اشتراک دارند. منطق اساسی الگوی تدریس مبتنی بر تحقیق این است فراگیرندگان احتیاج دارند که محتوا را به‌صورت شناختی پردازش کنند؛ قبل از اینکه بتوانند دانش خود را از طریق حرکت منتقل کنند. از این رو معلمان باید سؤالاتی بپرسند که فراگیرندگان را به فکر دربارهٔ پاسخ‌های ممکن وادارند. سپس به فراگیرندگان زمان بدهند که پاسخ‌هایشان را به حرکت انتقال دهند. بخشی از این انتقال وقتی اتفاق می‌افتد که فراگیرندگان برای کشف و توسعهٔ الگوهای حرکتی چندگانه که به سؤالات بی‌درنگ پاسخ می‌دهند، تشویق شوند.

پشتوانهٔ نظری الگوی بازی‌های ورزشی تاکتیکی

برای الگوی بازی‌های ورزشی تاکتیکی، به‌طور آشکار یک نظریهٔ اساسی بیان نشده است، اما ممکن است بتوان نظریه‌ای با تحلیل مشخصه‌های کلیدی در طراحی الگو ارائه کرد. این نظریه دارای بسیاری از مؤلفه‌های «ساختارگرایی»^{۲۲} است، مثل نظریهٔ «یادگیری شناختی» که به فراگیرندگان اجازه می‌دهد، برای پرورش نیروی ادراک، و نه فقط یادآوری

وقایع حفظ شده یا اجرای استاتیک مهارت‌ها،

از دانش قبلی خود یادگیری جدیدی حاصل کنند. استفاده از تاکتیک و تأکید بر یادگیری شناختی قبل از اجرای حرکتی آن، مبتنی بر نظریه‌های یادگیری ساخت‌گرایانه است.

الگوی تدریس از طریق
همتا براساس نظریه و اصول
آموزش مستقیم شکل
می‌گیرد. ویژگی اصلی
تدریس از طریق همتا به
کارگرفتن دانش‌آموزان برای
آموزش به یکدیگر است

پشتوانه نظری الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی

الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی براساس نظریه‌های روشن و صریحی از یاددهی و یادگیری بنا نشده است. با این حال، این مدل حمایت محکمی از دیدگاه مشکلات اجتماعی دریافت می‌کند. براساس این دیدگاه، جوانان محروم، برای مقابله و مواجهه با بسیاری از عوامل خطری که در جوامع امروزی آن‌ها را تهدید می‌کنند، مثل، خشونت، وابستگی به گروه جنایتکاران، اعتیاد دارویی و الکلی، از خود بیگانگی، حضور در مدارس سطح پایین و فقر سلامت، نیازمند کمک هستند. مسلماً این مشکلات فقط به جوانان معدودی محدود نیست که در مناطق فقیر شهر زندگی می‌کنند. مشکل، اکنون تمامی جامعه، اخلاق، و گروه‌های اقتصادی در کشور ما را در برمی‌گیرد.

الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی نخست فقط برای افزایش کمک به جوانان محروم محلات قدیمی و ضعیف شهر بود، اما رفته‌رفته توسعه یافت. یکی از دلایلی که سبب افزایش محبوبیت این الگو در سال‌های اخیر شده این است که اکنون دیگر مشکلات مذکور فقط در مناطق مرکزی شهر یافت نمی‌شوند، بلکه معلمان تقریباً در تمامی مدارس آمریکا تعداد زیادی دانش‌آموز دارند که باید مورد تعلیم با این روش قرار گیرند.

با آنکه آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی فاقد یک اساس نظری روشن است، اما با منطقی دقیق برای نیازها و کاربردها در برنامه‌های تربیت‌بدنی حمایت می‌شود. منطق مزبور براساس شناخت این موضوع شکل می‌گیرد که محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی (ورزش، آمادگی جسمانی و حرکات موزون) فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند که یاد می‌گیرند چگونه نسبت به خود و دیگران مسئولیت‌پذیر باشند و انتخاب‌های مثبت فردی و اجتماعی درستی را در یک موقعیت «ایمن»، تحت راهنمایی متخصصان تربیت‌بدنی مجرب داشته باشند. موقعیت «ایمن» به دانش‌آموزان امکان می‌دهد انتخاب‌هایی را یاد بگیرند و تمرین کنند که بتوانند بدون عواقب جدی در ارتباط با زندگی خارج از مدرسه، به خودشان و دیگران کمک کنند.

هم‌زمان با انتخاب‌های مثبت دانش‌آموزان در موقعیت‌های تربیت‌بدنی در مدرسه، معلمان می‌توانند مستقیماً به آنان نشان دهند چگونه همان انتخاب‌های مثبت را خارج از مدرسه نیز داشته باشند. قسمتی از منطقی که آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی را حمایت می‌کند، طبیعت ذاتی اکثر فعالیت‌های آموزشی در برنامه‌های مدرسه است؛ به‌ویژه آن‌هایی که به ورزش‌های فردی و تیمی مربوط هستند. موفقیت یا شکست در ورزش تقریباً همیشه به واسطه ترکیب

تلاش، آماده‌سازی، حمایت و مشارکت حاصل می‌شود. در ورزش‌های تیمی، اعضای تیم باید وظیفه فردی خود را انجام داده و برای رسیدن به هدف تیم با یکدیگر کار کنند. اما حتی ورزشکاران ورزش‌های انفرادی مثل گلف‌بازان و بازیکنان تنیس نیز به دیگر افراد (مربی‌ان، تمرین‌دهندگان و حامیان) وابسته‌اند و ورزشکار بارزترین عضو تیم است. تمامی اعضای تیم باید نقش خاص خود را بشناسند و نسبت به کاری که باید برای موفقیت تیم انجام دهند، احساس مسئولیت کنند. برنامه‌های تربیت‌بدنی فرصت‌های منظم و پرمایه‌ای را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند که مهارت‌های تصمیم‌گیری را یاد بگیرند و بر رفاه خود و اطرافیانشان تأثیر بگذارند. الگوی آموزش مسئولیت‌پذیری

شخصی و اجتماعی یک برنامه‌ای آموزشی به منظور بهینه‌سازی چنین فرصت‌های یادگیری ارائه می‌دهد.

خلاصه

همان‌طور که شرح داده شد، همه الگوهای هشت‌گانه تدریس تربیت‌بدنی بر مبانی تئوریک و منطقی

مبتنی هستند. این پشتوانه‌های نظری که در بعضی

موارد از سایر حوزه‌های علم اقتباس شده‌اند، بر نقش مهم و بین‌رشته‌ای تربیت‌بدنی و تعامل این حوزه علمی با سایر حوزه‌ها صحت می‌گذارند. وجود مبانی نظری در پس هر یک از الگوهای تدریس، علاوه بر قوت بخشیدن به این الگوها، توجیه منطقی مناسبی برای گذر از روش‌ها به الگوهای تدریس در تربیت‌بدنی فراهم می‌سازند.

امروزه مطالبات نظام‌های تعلیم و تربیت از درس تربیت‌بدنی در مدارس، معلمان و عملکردشان نسبت به گذشته بسیار متفاوت شده است. معلمان تربیت‌بدنی برای پاسخ‌گویی به این مطالبات می‌باید به الگوها و مدل‌هایی روی آورند که مبتنی بر مبانی تئوریک و البته حساب پس داده باشند.

در این چهار شماره سعی شد، کلیاتی از کتاب «الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی» (که امیدوارم در این زمان از زیر چاپ «انتشارات سازمان سمت» بیرون آمده باشد) در حد مختصر و مفید و البته هدفمند ارائه شود. امید است معلمان عزیز و علاقه‌مندان برای بهره و حظ کامل از موضوع الگوهای تدریس در تربیت‌بدنی به این کتاب مراجعه کنند.

منبع بخش چهارم: رضوانی اصل، رضوان؛ رفیعی ده‌بیدی، وحید؛ محمدپور، محبوبه؛ آزمون، جواد. «الگوهای آموزشی در تربیت‌بدنی»، کتاب زیر چاپ، انتشارات سمت.

با آنکه آموزش مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی فاقد یک اساس نظری روشن است، اما با منطقی دقیق برای نیازها و کاربردها در برنامه‌های تربیت‌بدنی حمایت می‌شود

● شما ۲۷ سال سابقه کار در آموزش و پرورش دارید. وضعیت ورزش مدارس راضی کننده است؟

○ فضای ورزشی اغلب مدارس محدود است. این مدرسه‌ها در گذشته ساخته شده‌اند و حیاط‌های کوچک آن‌ها آسفالت است. به همین دلیل فضای مناسبی برای ورزش ندارند. البته به مرور زمان و بازسازی مدارس و ایجاد سالن‌های ورزشی جدید کنار آموزشگاه‌ها، شرایط کمی بهتر شده است. به اعتقاد من بزرگ‌ترین معضل ورزشی مدارس، کوچک بودن محیط و کمبود فضای ورزش است.

● بعد از این همه سال در ورزش مدارس، چیزی یا طرحی به ذهن شما نرسیده که مطرح کنید؟ تا آنجا که اطلاع داریم، شما برای مدتی هم در معاونت ورزش آموزش و پرورش کار کرده‌اید؟

○ زمانی که سجادی معاون تربیت بدنی بود، برای مقطع کوتاهی در این معاونت کار کردم. آنجا هم می‌گفتم که چقدر خوب می‌شد که از همان ابتدای ساخت هر مدرسه، یک سالن یا فضای مناسب هم در کنارش، طراحی می‌شد. چون من، هم در مدرسه با دانش‌آموزان کار کرده‌ام و هم در سالن ورزشی با نوجوانان کار می‌کنم، استعدادها و فوق‌العاده‌ای میان آن‌ها می‌بینم. به عنوان یک دبیر ورزش، این موضوع را تجربه کرده‌ام که وقتی آن‌ها در

احمد رضا اسکندری را در سالن زینبیه ملاقات می‌کنیم؛ در یک روز گرم تابستانی. او با اینکه سرپرست سالن است، با بچه‌ها مشغول کار است. گروهی بسکتبال بازی می‌کنند و گروهی هم فوتبال. او برای دو ساعت، روبه‌روی ما می‌نشیند تا از تجربه ۲۸ ساله‌اش برایمان بگوید. اسکندری شاید از معدود معلمانی باشد که تمام دوران معلمی‌اش را در یک مدرسه گذرانده؛ ۲۵ سال معلمی در مدرسه حربن ریاحی. او اکنون دانش‌آموزانی دارد که پدرانشان هم روزی در همین مدرسه شاگرد او بوده‌اند و این را جزو افتخارات خود می‌دانند. این معلم ورزش با ما پیرامون مشکلات ورزش مدارس، نیازهای معلمان ورزش و کارهایی که انجام داده صحبت می‌کند، و نشان می‌دهد که همچنان به روز سخن می‌گوید. او معتقد است که یک معلم ورزش باید قدرت

تحلیل مهم‌ترین رویدادهای ورزشی را برای دانش‌آموزان داشته باشد. با هم پای صحبت وی می‌نشینیم.

معلم ورزش باید به روز حرف بزند

گفت و گو



گفت و گو با احمد رضا اسکندری،
معلم تربیت بدنی مدرسه حربن ریاحی

سعید زاهدیان



فضای بهتری قرار می گیرند، چقدر سریع تر ظرفیت و استعداد آنها نمود پیدا می کند. اگر فضای بیشتری داشته باشیم، هم در زمینه ورزش پایه و هم در ورزش قهرمانی به موفقیت های بیشتری می رسیم.

● وقتی یک معلم ورزش به سن و تجربه شما می رسد، چه کارهایی برای ورزش قهرمانی باید انجام داده باشد؟ یعنی شما با ۲۷ سال سابقه، چه تعداد قهرمان و ورزشکار بزرگ تربیت کرده اید؟

○ پایه ورزش قهرمانی در آموزش و پرورش است. وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون های ورزشی باید تعامل بهتر و بیشتری با آموزش و پرورش داشته باشند، چون تیم های پایه را دانش آموزان تشکیل می دهند. به نظر من معلمان ورزش اولین مربیان قهرمانان بزرگ هستند. ناگفته نماند که نهادهای دیگر مثل شهرداری ها هم باید به کمک آموزش و پرورش بیایند تا فضای آموزشی بچه ها و نوجوانان گسترش یابد و معلمان ورزش در فضای بهتری استعدادیابی کنند.

● منظور من این بود که وقتی رویداد بزرگی مثل المپیک یا جام جهانی برگزار می شود، سهم معلمان در این رویدادها چقدر است؟ شما که از معلمان باتجربه هستید، آیا تا امروز دانش آموزی داشته اید که به واسطه نگاه تیزبین شما و توجه به استعدادش در آینده تبدیل به ورزشکار برتری برای کشور شده باشد؟

○ توجه به ورزش همگانی و عمومی وظیفه آموزش و پرورش است ولی ما معلمان از همین سنن پایین می توانیم با شناخت بچه های با استعداد های خاص، و سوق دادن آنها به سمت صحیح نقش مؤثری در بهبود وضعیت کشور داشته باشیم. ما دانش آموزانی داشتیم که از مدرسه ورزش را شروع کردند و بعدها ورزشکاران سرشناس و مطرحی شدند. می توانم الان از رسول خطیبی نام ببرم که در همین مدرسه حربن ریاحی شاگردم بوده است. وی پس از سال ها بازی در فوتبال کشور، سرمربی تیم گسترش فولاد تبریز شد.

رسول سال سوم راهنمایی شاگرد مدرسه ما بود و همان موقع هم استعداد خوبی داشت. برادر رسول، حسین خطیبی هم به مدرسه ما آمد. ما هم وقتی استعداد و توانایی او را دیدیم، کمک کردیم که در رده نوجوانان در تیم های باشگاهی بازی کند و در نتیجه از همان جا مدارج ترقی را طی کرد و فوتبالیست خوب و مطرحی شد.

● هنوز با هم در ارتباط هستید؟

○ بله، گاهی به هم زنگ می زنیم و اتفاقاً هنوز هم سوالاتی را که برایش پیش می آید از من می پرسد و ارتباط خوبی بین ما وجود دارد.

● الان شما به عنوان یک معلم ورزش و من هم به جای رسول

خطیبی؛ از شما می پرسم آیا یک معلم ورزش باید پاسخگوی سؤال های ورزشی هم باشد و اتفاقات روز دنیا را دنبال کند؟

○ بله، باید جواب داشته باشد. معلم ورزش باید از فرصت ها استفاده کند و به بچه ها درس های جدید بدهد. مثلاً الان لازم است که دلایل رشد و توسعه فوتبال آلمان برای دانش آموزان تحلیل شود تا آنها اهمیت نظم و انضباط و کار گروهی را از همین سنن نوجوانی بیاموزند. یکی از مشکلات ما این است که بچه ها در سنن پایه، اصول و مرام حرفه ای شدن را یاد نمی گیرند و بعدها اتفاقی از آنها سر می زند که همه حیرت زده می شوند. اگر این موضوعات را ریشه یابی کنیم، می بینیم در رده های پایه و سنن کم روی آنها درست کار نشده و برنامه ریزی خوبی نداشته اند.

● الان دوره رسانه ها، اینترنت و تلویزیون است. قطعاً دانش آموزان در ارتباط با رسانه ها، چیزهای جدیدی می بینند. ممکن است سراغ شما بیایند و در مورد VO2Max (استقامت هوازی) سؤال بپرسند. آیا شما جواب کامل و جامعی در خصوص مسائل علمی دارید یا به آنها می گوئید که این مسائل در حیطه وظایف یک معلم ورزش نیست؟

○ معلم ورزش اگر اطلاعات روز را نداشته باشد به مشکل برمی خورد. به اعتقاد من معلم ورزش خوب کسی است که بتواند حرکات ورزشی را به خوبی به دانش آموز نشان دهد. اگر یک معلم نتواند سه گام بسکتبال را به شاگردش نشان دهد، چطور از دانش آموز انتظار دارد که فعالیت ورزشی مناسبی داشته باشد؟ معلم ورزش باید حداقل یک سرویس والیبال یا حرکت ساعد را در حد خودش مقابل دانش آموزان اجرا کند و به قوانین ورزش اشراف کامل داشته باشد. دانش آموز اول نگاه می کند به حرکات معلم. وقتی صحبت از سه گام بسکتبال می شود، دانش آموز می گوید اول خودتان این کار را انجام دهید تا من بینم. البته انتظار ما این نیست که معلم ورزش بتواند سرویس پرشی یا اسپک بالای تور را در یک سوم زمین والیبال بزند، ولی باید بتواند این حرکات را نشان دهد. به دفعات پیش آمده که دانش آموز پیش من آمده و گفته که برای کاهش وزن خود چه کار کند. باید من به عنوان معلم ورزش، بتوانم در این مورد تمرینات درست و اصولی را به او معرفی کنم. اگر کار تخصصی بود، آن وقت معلم، دانش آموز را راهنمایی می کند که به چه پزشکی مراجعه کند و سراغ کدام متخصص برود.

ساده بگویم اگر بچه ها احساس کنند که اطلاعات بیشتری نسبت به معلم خود دارند، حرف او را نمی خوانند. دانش آموزان به حرف معلمی گوش می کنند که احساس کنند بسیار داناتر و کاربلدتر از آنها است.

● با توجه به تخصصی بودن ورزش و گسترش این رشته، به نظر

یک معلم ورزش باید
قدرت تحلیل مهم ترین
رویدادهای ورزشی
را برای دانش آموزان
داشته باشد

که سه جلسه در هفته هم زمان بخواند. حتی بسیاری از دانش‌آموزان تصور می‌کنند که معلم ورزش چیزی جدای سایر معلمان است و به لحاظ علم و دانش در سطح پایین‌تری نسبت به سایر معلمان قرار دارد....

○ اصلاً این‌طور نیست. این‌گونه مسائل به شخص معلم تربیت‌بدنی بستگی دارد. معلم ورزش حتی می‌تواند در زمینه‌های مختلف از معلمان دیگر هم برجسته‌تر باشد. بنده در این سال‌ها همواره نماینده معلمان بوده‌ام و معلمان را تشویق کرده‌ام تا فعالیت‌های ورزشی کنند. از آن‌ها خواستم تا صبح‌ها زودتر بیایند و با بچه‌ها ورزش کنند. این باعث شده

تا بچه‌ها ارتباط بهتری با سایر معلمان برقرار کنند و روی مسائل درسی دانش‌آموزان هم اثر گذاشته است. معلمان مدرسه ما، یک تیم ورزشی هم دارند. ما از این مسئله استفاده کردیم. گاهی معلمی به من مراجعه می‌کند و می‌گوید که فلان دانش‌آموز که در تیم ورزشی شما کار می‌کند، در یک درس همت لازم را ندارد و از من می‌خواهد که با او صحبت کنم. حتی اولیا

هم گاهی از من می‌خواهند که در زمینه درسی با بچه‌ها حرف بزنم، چون رابطه من و دانش‌آموزان صمیمانه است و بچه‌ها حرف‌های معلم ورزش را بهتر می‌پذیرند. کلاً ورزش به بچه‌ها اعتمادبه‌نفس می‌دهد. دانش‌آموزانی که خوب ورزش می‌کنند و با من زیاد سروکله می‌زنند، اغلب از لحاظ درسی هم شرایط خوبی دارند چون به‌جز ورزش، در مورد آینده و زندگی هم با آن‌ها صحبت می‌کنم. مخصوصاً دانش‌آموزانی که به غیر از مدرسه، در سالن ورزش هم با ما کار می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند و مشکلات خود را بهتر حل می‌کنند.

● شما به عنوان یک معلم با تجربه، الگویی برای نسل جدید

می‌رسد که معلمان باید در تدریس هم وحدت رویه داشته باشند. کتاب ورزش چقدر موضوع مهمی است و تا به حال دغدغه این مسئله را نداشتید؟

○ الان کتاب ورزش در مقطع ابتدایی داریم ولی در مقطع راهنمایی و دبیرستان با اینکه کار تألیف آن به پایان رسیده اما هنوز به دست معلمان و دانش‌آموزان نرسیده است. کتاب علوم را در نظر بگیرید. معلم این درس، طبق کتاب و ساعات هفتگی، این کتاب را درس می‌دهد و به اتمام می‌رساند. به اعتقاد من اگر ورزش هم صاحب کتاب شد، باید سه جلسه در هفته تدریس شود. با یک جلسه در هفته به جایی نمی‌رسیم.

اگر بخواهیم به دانش‌آموزان چیزی بیاموزیم، باید ساعات درسی ورزش آن‌ها را افزایش دهیم. الان ساعت ورزش ۹۰ دقیقه در هفته است که کافی نیست. با لباس عوض کردن و آماده شدن، نیم ساعت هم هدر می‌رود. نیم ساعت هم که بچه‌ها دوست دارند برای خودشان بازی کنند و فعالیت ورزشی داشته باشند. به نظر شما در نیم ساعت باقی مانده می‌توانیم به بار علمی دانش‌آموزان اضافه کنیم؟ یا در سینه بسکتبال را در نظر

بگیرید. تا معلم این حرکت را نشان بدهد و بعد هر کدام از دانش‌آموزان سه بار بخواهند آن را تکرار کنند و اشکال کارشان هم گرفته شود، کل زمان کلاس هم کم می‌آید و اصلاً زمانی برای بازی یا حتی برای لباس عوض کردن هم باقی نمی‌ماند چه برسد به کار کردن روی موضوعات کتاب درسی. اگر قرار است طبق کتاب درسی جلو برویم، باید زمان درس ورزش هم مثل سایر درس‌ها افزایش پیدا کند و به سه جلسه در هفته برسد.

● همواره این ذهنیت وجود دارد که ورزش اصلاً درس نیست

اگر ورزش هم صاحب کتاب شد، باید سه جلسه در هفته تدریس شود. با یک جلسه در هفته به جایی نمی‌رسیم



هستید. چه تجربیاتی در این سال‌ها به دست آورده‌اید که می‌تواند پیش روی معلمان جدید قرار بگیرد؟

○ معلم ورزش قبل از هر چیز باید عشق و علاقه به کارش داشته باشد و با توجه به فضاهای محدود ورزشی مدارس، بتواند با دانش‌آموزان کار کند. اینکه زنگ ورزش دو ساعت در هفته است، نتایج کافی برای دانش‌آموزان ندارد. همه دانش‌آموزان هم امکان استفاده از فضای ورزشی خارج از مدرسه را ندارند و این وظیفه معلمان ورزش را سنگین‌تر می‌کند. الان تحرک بین بچه‌ها بسیار کم شده و نوجوانان مثل گذشته در کوچه و خیابان و فضاهای محلی تحرک ندارند. معلمان ورزش باید با توجه به این موضوعات، با برنامه‌ریزی مناسب سعی کنند تا جایی که امکان دارد این خلأ را پر کنند؛ ضمن اینکه معلم ورزش باید آمادگی برخورد با بچه‌ها را داشته باشد و روان‌شناسی کار با گروه‌های سنی پایین را بداند و به علم کمک‌های اولیه کاملاً آگاه باشد، چون در فضای محدود و زمین‌های آسفالت حیاط مدارس، خطرهای زیادی حین ورزش برای بچه‌ها وجود دارد. بنده یک‌ساله که مأمور در

سپاه پاسداران بودم، چون کارم تعلیم مربی و معلم امدادگر عملیات‌ها بود، چیزهای زیادی یاد گرفتم که در این سال‌ها به بنده بسیار کمک کرده و معتقدم معلمان باید اصول کمک‌های اولیه را به‌خوبی بلد باشند.

● در این سال‌ها، از این جهت، یعنی حوادث و اتفاقات درددسری برای شما به‌وجود نیامده؟

○ چرا، شما معلم ورزشی را نمی‌شناسید که چنین تجربه‌ای نداشته باشد.

● این مسئله باعث نشده تا شما بچه‌ها را محدود کنید و

کمتر اجازه فعالیت به دانش‌آموزان بدهید که مبادا حادثه‌ای رخ ندهد و برایتان دردسر درست شود؟

○ بخش‌نامه‌هایی از آموزش و پرورش در مورد ایمن‌سازی مدارس در سال اخیر صادر شده که دروازه، میله‌ها، پله‌ها و هر چیزی که در حیاط مدارس ممکن است خطرناک شود، باید پوشیده شود و این جزء وظایف مدیر و معلم ورزش است و از سوی آموزش و پرورش هم به‌خوبی نظارت می‌شود، اما با همه این‌ها فعالیت‌های ورزشی همیشه خطراتی هم به‌دنبال دارد. همه چیز به مهارت معلم بستگی دارد که با توجه به فضا و امکانات، بیشترین بازده را از دانش‌آموز بگیرد و نباید چنین مسائلی باعث محافظه‌کاری معلم شود.

● سؤال آخر اینکه میان کار در مدرسه و کاری که در سپاه پاسداران انجام می‌دادید چه تفاوت‌هایی وجود داشت؟ همچنین در خصوص این موضوع توضیح بدهید که شما برای مقطعی از مدرسه جدا شده و به معاونت ورزش آموزش و پرورش رفتید. آیا آنجا وسوسه نشدید که ارتقا بگیرید و در آینده جزو مدیران شوید؟

○ در مورد تفاوت‌های کار کمی بالاتر توضیح دادم. در سپاه پاسداران کمک‌های اولیه فوریت‌های پزشکی را به‌خوبی یاد گرفتم و در عمل اجرا کردم که دانستن آن برای هر معلم ورزشی لازم و ضروری است. در مورد دوم هم توضیح بدهم که همواره حیاط مدرسه، خاستگاه بنده در طول دوران کاری‌ام بوده و هیچ‌گاه کار با دانش‌آموزان را رها نکرده‌ام. دلیلش را قبلاً توضیح دادم. معلم ورزش باید عاشق کار در حیاط مدرسه و شناختن و ارتقای سطح ورزش بچه‌ها باشد. از ابتدا علاقه‌ای به حوزه‌های مدیریتی نداشتم و به‌همین دلیل است که بیش از ۲۵ سال در مدرسه حربین ریاحی کار می‌کنم و از این بابت خوشحالم.

دانش‌آموزانی که به غیر از مدرسه، در سالن ورزش هم با ما کار می‌کنند، اعتماد به نفس بالاتری دارند و مشکلات خود را بهتر حل می‌کنند



تأثیر پذیری دانش‌آموزان باهوش از ورزش

دانش‌آموزان باهوش برداشت منحصر به فردی از ورزش دارند. به عقیده دابروسکی، روان‌شناس و روان‌پزشک هلندی که نظریه رشد عاطفی را (که به نظریه فروپاشی مثبت نیز معروف است) ارائه کرده، هیجان عاطفی برای بزرگسالان و دانش‌آموزان باهوش، یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود. رشد عاطفی یکی از حیطه‌هایی است که تحت تأثیر ورزش قرار می‌گیرد و محصول تعامل میان ظرفیت رشد و محیط ورزشی است. دابروسکی هیجان را تحریک‌پذیری بیش از حد نامیده و پنج نوع آن را مشخص کرده است که به آن اشاره می‌کنیم.

۱. روانی - حرکتی: بی‌قراری، کنج‌کاو و زیادبودن انرژی و جنب‌وجوش دانش‌آموزان باهوش
۲. جسمانی: لذت ناشی از تجارب حسی در بازی
۳. ذهنی: تفکر سطح بالا (تجزیه و تحلیل و ترکیب)
۴. تخیلی: خودانگیخته؛ خیال‌پردازی می‌کند و از تصویرسازی ذهنی و رویاپردازی در بازی استفاده می‌کند.
۵. عاطفی: دارای احساسات شدید، حساس و دلسوز است و در موقعیت‌های بازی به سرعت عکس‌العمل مثبت و منفی نشان می‌دهد.

دانش‌آموزان باهوش در مقایسه با همسالان خود، برداشتی متفاوت از خود و دنیای خود، به‌ویژه محیط بازی دارند. این‌گونه دانش‌آموزان حساس، کمالگرا، پر جنب‌وجوش و فعال هستند و نسبت به فعالیت‌های ورزشی، زودتر از همسالانشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

این مقاله بر نظریه‌ای مبتنی است که می‌گوید ورزش و ساعات تربیت‌بدنی به درک و کشف منحصر به فرد بودن دانش‌آموزان باهوش کمک می‌کند و محیط‌های ورزشی پنجره‌ای به دنیای درون کودکان باهوش باز می‌کند



که از جمله نیازهایشان به رشد اجتماعی و فرایند جامعه‌پذیری، حساسیت، حس رقابت، همدلی و همکاری با دیگران، دوستی و رفاقت، نیاز به ابتکار و خلاقیت، کاویدن و پلایش ذهن و نیاز آن‌ها به آرامش و ایجاد تعادل و تخلیه هیجانات در ورزش و تعیین اهداف زندگی و برنامه‌ریزی برای آینده است.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموزان باهوش، ورزش، جامعه‌پذیری دانش‌آموزان باهوش

دانش‌آموزان باهوش در ورزش

تحلیلی



محمد محسنی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
نجمه ترابی قهفرخی، دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی

بسیار عالی است و این تطابق در محیط‌های ورزشی بهتر رخ می‌دهد و افراد یاد می‌گیرند چطور آن را به محیط‌های دیگر تعمیم دهند و رنج تضاد درونی میان تمایل به هماهنگ بودن با دیگر دانش‌آموزان و آرمان‌هایشان را کاهش می‌دهد. شرکت در گروه‌های ورزشی برای این دانش‌آموزان دستاوردهای مثبتی چون عنصر خوب گروه بودن، مفید بودن و افزایش اعتمادبه‌نفس را در پی خواهد داشت. این دانش‌آموزان با کمک به دیگران تلاش می‌کنند بفهمند چه کسی هستند و به چه گروه‌هایی تعلق دارند و چه استعدادهایی دارند و می‌فهمند چگونه مؤثرتر باشند. رشد و شکوفایی آن‌ها با عاملی به نام ورزش و در محیط فعالیت‌های ورزشی سرعت بیشتری می‌گیرد.

طبق تحقیقات دربارهٔ نظریهٔ دابروسکی، میزان بروز هیجان ناشی از ورزش در محیط‌های ورزشی در بزرگسالان و دانش‌آموزان باهوش بیشتر از دیگران است. دانش‌آموزان باهوش شادی‌ها، غم‌ها و امیدهای دوستان و همکلاسی‌ها را در محیط ورزشی بهتر حس می‌کنند و البته برخی مواقع نمی‌توانند مسائل را با دیگران حل و فصل کنند و از این موضوع رنج می‌برند. ورزش می‌تواند این هیجانات را مدیریت و کنترل نماید و انرژی آن‌ها را کاهش دهد.

افزایش جامعه‌پذیری دانش‌آموزان باهوش نسبت به دیگر دانش‌آموزان

نگرانی اصلی در خصوص دانش‌آموزان باهوش و مستعد و جویای کمال این است که ممکن است کارشان به‌جایی برسد که منزوی و در ساعات تربیت‌بدنی بی‌انگیزه و بی‌میل شوند و از بازی و همکاری با دیگر دانش‌آموزان کناره بگیرند و زنگ ورزش را ترک کنند. آگلر (۱۸۶۷) آنزوا را چنین پیش‌بینی کرده است: علاقهٔ شدید به کمال و برنده شدن در بازی چنان آدم را منزوی می‌کند که هیچ‌چیز دیگر نمی‌تواند این تأثیر را ایجاد کند و او در هر قدمی از دانش‌آموزان و همکلاسی‌ها رد می‌شود و آن‌ها را پشت‌سر می‌گذارد و وقتی به هدفی می‌رسد یا برنده می‌شود؛ افسوس می‌خورد که دیگر دوستانش در کنارش نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد که سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان باهوش

نگرانی اصلی در خصوص دانش‌آموزان باهوش و مستعد و جویای کمال این است که ممکن است کارشان به‌جایی برسد که منزوی و در ساعات تربیت‌بدنی بی‌انگیزه و بی‌میل شوند و از بازی و همکاری با دیگر دانش‌آموزان کناره بگیرند و زنگ ورزش را ترک کنند

کمال گرایی دانش‌آموزان باهوش در ورزش ویژگی مثبت یا منفی است؟

علاقه شدید به کمال و پیروزی، یکی از جنبه‌های شناخته شده در دانش‌آموزان باهوش است که باید مهار شود. هاماچک کمال‌گرایان را به دو دسته زیر تقسیم کرده است:

۱. کمال‌گرایان سالم: این افراد نیاز شدیدی به نظم و ترتیب دارند و اشتباهات خود را می‌پذیرند و از این واقعیت لذت می‌برند که معلمانشان انتظار زیادی از آن‌ها دارند و به آن‌ها بها می‌دهند. پس بهتر تلاش می‌کنند، احساس رضایت می‌کنند و به عملکرد نسبتاً موفق خود افتخار می‌کنند و عزت‌نفس کافی دارند.

۲. کمال‌گرایان کژکار: این افراد از ارتکاب اشتباه ناراحت می‌شوند، معیارهای بالایی برای خود در نظر می‌گیرند، در قضاوت‌های خود دچار تردید می‌شوند و به تأیید دیگران نیاز دائمی دارند و فاقد راهبردهای مقابله‌ای مناسب در بازی‌ها هستند.

کمال‌گرایی دانش‌آموزان در ورزش و بازی می‌تواند هم یک ویژگی مثبت و هم یک ویژگی منفی تلقی شود و بستگی به این دارد که دانش‌آموز چقدر تحت تأثیر ورزش، خانواده، و گروه همکلاسی‌ها و قرار می‌گیرد. اغلب اوقات نیرویی درونی آن‌ها را ترغیب می‌کند که به اشتباه، تلاش زیادی برای خشنود ساختن اطرافیان به‌ویژه معلم در زنگ ورزش و دیگر همکلاسی‌ها و والدین در امور دیگر داشته باشند، اما واقعیت این است که آن‌ها دنبال خشنودی خود هستند و می‌خواهند همه را دریبل بزنند، انفرادی کار کنند، همیشه مالک توپ باشند، فرد برتر میدان و محل اتکای تیم باشند و برای آن‌ها نتیجه کار خودشان مهم است و نتیجه نهایی تیم برایشان اهمیتی ندارد یا درجه اهمیت آن کمتر است. در اینجا موضوع مثبت تلقی نمی‌شود و آن‌ها را به‌سوی رفتاری خوب و مؤثر در ورزش حرکت نمی‌دهد؛ اما اگر اهداف همه حیطه‌های تربیت‌بدنی را در برگیرد و برای تیم، گروه، جامعه و خود دانش‌آموز مفید باشد، در نتیجه این نوع کمال‌گرایی مثبت تلقی خواهد شد.

ورزش و شناخت کامل‌تر از خود

محیط‌های ورزشی به برداشتی متفاوت و حسی موفق و امکان تفسیر و بیان احساسات و خواسته‌ها، نیت‌ها، آرزوها، اعمال و رفتار منتج شده از آن‌ها به همگان کمک خواهد کرد و این موضوع البته در دانش‌آموزان باهوش سریع‌تر رخ خواهد داد. این آگاهی از الگوی خود را شال کراس و سیسک (۱۹۸۲) بیان کرده‌اند.

ورزش امکان برقراری تماس با حواس پنج‌گانه را در

دانش‌آموزان افزایش می‌دهد و در دانش‌آموزان باهوش این اتفاق بهتر و سریع‌تر رخ می‌دهد.

توانمندسازی دانش‌آموزان باهوش برای تقویت حساسیت و همدلی در ورزش بسیار مهم است، چون این ویژگی از خصوصیات مهم این دانش‌آموزان است و معلم می‌تواند با آن‌ها بحث کند و نحوه یارگیری و رفتار تیمی، پاس‌دهی، انجام بازی گروهی و کمک و همکاری به دیگر بازیکنان را در انواع بازی‌ها آموزش دهد.

خلاقیت در ورزش و دانش‌آموزان باهوش

اهمیت فراهم کردن فرصت‌های مناسب برای دانش‌آموزان باهوش در زنگ ورزش انکارناشدنی است و بهترین کمک به آن‌ها برای ایجاد زمینه‌ای برای بروز خلاقیت، درک قبول و اگرایی این افراد در ساعات تربیت‌بدنی می‌باشد. معلمان تربیت‌بدنی با ایجاد امنیت، سازمان‌دهی، گروه‌بندی صحیح و عادلانه دانش‌آموزان و آگاهی از نشانه‌های خلاقیت و ایجاد فرصت و تشویق و تقویت و رفتار مثبت باعث شکوفایی خلاقیت دانش‌آموزان می‌شوند و با ارزیابی و ارزش‌یابی سازنده و انتخاب درست محتوای زنگ ورزش به همه دانش‌آموزان به‌خصوص باهوش‌ترها کمک خواهند کرد و هوشیاری خلاق‌تری داشته باشند.

آرامش دانش‌آموزان باهوش در ورزش

آرامش از خود فرد شروع می‌شود و رسیدن به آن با شرکت در فعالیت‌های ورزشی، جایی که دانش‌آموزان با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، اتفاق خواهد افتاد و زودتر به آن خواهند رسید و انرژی‌های اضافی آن‌ها تخلیه خواهد شد.

دانش‌آموزان باهوش؛ رسیدن به اهداف ورزش و تعادل در زندگی

فعالیت‌های گروهی کمک می‌کند که اثر ناهمزمانی و توجه و درک والدین را در زمینه ناهمزمانی بهتر درک کنند و آن‌ها می‌آموزند این تفاوت‌ها برایشان عادی باشد.

رسیدن به اهداف و یافتن تعادل در زندگی می‌تواند از محیط، زمان، مکان کوچک‌تری مثل زنگ ورزش و مدرسه به جامعه بزرگ‌تر و زندگی روزمره تعمیم داده شود. در نتیجه معلمان تربیت‌بدنی باید اولویت‌بندی ارزش‌های ورزش را برای دانش‌آموزان مطرح کنند و به آن‌ها کمک کنند که خودشان با تمرکز و کسب رضایت به این سازمان‌بندی برسند و ضمن تشویق و ترغیب، موانع پیش‌روی آن‌ها را از سر راه بردارند.

منبع

۱. آ. سیسک، دوروتی. «از باهوش تا تیزهوش، سبک کردن بار مسئولیت تیزهوش بودن». ترجمه خالصی، مهین

بازی و تعلیم و تربیت

توالی حرکت، بازی، ورزش



دکتر محسن حلاجی

مشاور معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

اشاره

در شماره گذشته، مفاهیم بازی، نظم بازی، سیاق بازی و مقوله بندی (طبقه بندی) بازی ذکر شد. گفته شد که در یک چارچوب نظام مند و جامع از بازی، با توجه به مقوله بندی ها و دسته بندی های ارائه شده از سوی دانشمندان، بازی به عنوان یک پدیده حرکتی دارای تنوع و پیچیدگی های وسیعی است. در این مقاله پس از بیان

مطالبی در خصوص ویژگی های بازی در قالب چند

نظریه، به موضوع قوانین در بازی ها و گیم ها

پرداخته خواهد شد و در نهایت «نقش

بازی در تعلیم و تربیت» که دغدغه اصلی

درس تربیت بدنی است مورد بررسی قرار

خواهد گرفت.

کلیدواژه ها: بازی، تعلیم و تربیت، توالی حرکت

ویژگی های بازی

نظریه های بسیاری پیرامون بازی وجود دارد. این نظریه ها به ما کمک می کنند تا بتوانیم در مجموع به درک جامعی از ویژگی ها و مختصات بازی به عنوان یک پدیده پایه و دارای رابطه قوی با حرکت برسیم. در این خصوص، برای درک ویژگی های بازی پنج گروه نظریه قابل تمایز است (هاگدورن، ۱۹۹۲).

۱. نظریه بازی مبتنی بر جهت گیری زیست شناختی (برای مثال، انسپیر، ۱۹۷۳؛ گروس، ۱۸۹۹؛ کار، ۱۹۰۲؛ هال، ۱۹۰۴ و تولمن، ۱۹۳۲).
۲. نظریه های بازی مبتنی بر پدیدار شناختی (برای مثال، بای تندلیچیک، ۱۹۳۳؛ هیوزینکا، ۱۹۳۸؛ فنیک، ۱۹۶۰).
۳. نظریه های بازی مبتنی بر جهت گیری توسعه و شناخت گرایی (برای مثال، بوهرلر، ۱۹۲۱؛ بالی، ۱۹۴۵؛ پیگت، ۱۹۶۹).

۴. نظریه‌های بازی مبتنی بر جهت‌گیری روان‌شناسی اجتماعی و روان‌تحلیلی (برای مثال، هارتمن، ۱۹۶۱، ساتون اسمیت، ۱۹۷۸؛ فلیتنر، ۱۹۸۰).

۵. نظریه‌های بازی مبتنی بر جهت‌گیری ریاضی (حسابی) (برای مثال، هاگدون، ۱۹۹۲؛ پرل و لورنز، ۱۹۸۱).

در این مقاله امکان پرداختن به جزئیات هر یک از مجموعه نظریه‌های مطرح شده در فوق، در ارتباط با ورزش مدرسه مقدور نیست، اما به‌طور مختصر و در قالب یک فهرست می‌توان به ویژگی‌های مشترک بازی - براساس همین نظریه‌ها - اشاره کرد که عبارت است از:

- مقایسهٔ اجراها در رقابت قانون‌مدار؛
- پرداختن به اعمالی آزادانه، به‌ویژه در فرایند خودمداری؛
- اجرای گیم‌های قانون‌مند و باضابطه که دامنهٔ آزادی عملکرد بازیکنان را محدود می‌کند یا وسعت می‌بخشد. این کار در نهایت به دستیابی به قوانین جدید منجر می‌شود.
- استفادهٔ ساختاری از ظرفیت‌های اعمال و رفتارها در چارچوب قوانین معین‌شده؛
- مقایسهٔ قابل تکرار عملکردها و تجربهٔ رقابت بین گروه‌های اجتماعی، سازمان‌ها، مؤسسات و کشورهای مختلف؛

- ایجاد تغییر در رفتارها و اعمال فرد، از طریق پیشرفت در یادگیری و اجرا؛
- امکان تکرار بازی، از طریق قوانین معین و ضوابط تعیین‌شده؛
- هر بازی بی‌همتاست، زیرا در هر بار تکرار، عملکردهای بازیکنان و سایر شرایط محیطی در معرض تغییرات است. بنابراین نمی‌توان یک رویداد انجام شده را دقیقاً تکرار کرد.

- وجود نظامی از عملکردهای پیچیده که هر یک مجموعه‌ای از اعمال ساده است؛
- اجرای فعالیت‌هایی به‌منظور تمرین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر؛

- تولید و تصویب مجموعه‌ای از کاراکتر (شخصیت)‌های نمادین به‌منظور امکان تعامل مردم از زبان‌ها و نژادهای مختلف؛
- وجود روابط خاص بین بازیکنان در استفاده از وسایل و تجهیزات، بازی در زمین، توجه به زمان و فضای بازی و حتی روابط بین بازیکنان مقابل (حریفان)؛

- قرار گرفتن پی‌درپی در دو موضع دفاع و حمله؛
- هدایت جریان بازی از طریق تکنیک‌های افراد و یا تاکتیک‌های تیمی؛

- مقبولیت و محبوبیت جهانی بازی (برای مثال: بسکتبال، فوتبال و والیبال)؛

- وجود همکاری دو نفره (مثل: بازی تنیس دوپل) و شکل گرفتن تعامل‌های گروهی (مثل: بازی فوتبال)؛

- ترکیب دستورهای برخاسته از قوانین و شرایط غیرمنتظره؛

- وجود پیش‌نیازها و الزامات ضروری، برای تمرکز کردن بر اجرا یا حرکت مورد نظر؛

- وجود توانایی‌های حرکتی و ادراکی، همکاری و هماهنگی؛

فهرست فوق که توسط گروهی از متخصصان تهیه شده و به ویژگی‌ها و خصایص بازی اشاره می‌کند، قطعاً کامل نیست. به‌هرحال، آنچه عرضه شد می‌تواند این امکان را فراهم سازد تا درک عمیق‌تر و وسیع‌تری نسبت به طبیعت و ذات بازی پیدا کنیم

به‌طور خلاصه، برای درک مفهوم و نقش بازی، در نظر گرفتن جنبه‌هایی همچون، کل‌گرایی، ترتیبی، آزادی، خلاقیت، متغیر بودن، چند کارکردی، نقش رشد‌دهندهٔ ابعاد اجتماعی، فرهنگی، دانشی و ... حائز اهمیت فراوان است.

به‌علاوه فرد می‌تواند به سادگی و با کمی تعمق واقع‌بینانه درک کند که بازی امروزه نقش مهمی در ابراز احساسات و انتظارات ایفا می‌کند. البته این زمانی است که خود مردم، ورزش و فعالیت‌های بدنی را به سایر سرگرمی‌ها ترجیح دهند. بنابراین بازی - به‌ویژه در شکل بازی و ورزش - نیاز به رشد و تکامل بیشتری در مدارس دارد.

بازی، گیم و قوانین

قوانین و مقررات، بخشی از زندگی عمومی مردم است. در هیچ جا آزادی بدون قید و شرط و نامحدود وجود ندارد. آزادی توسط بایددها و نبایدها محدود می‌شود. پای‌بند بودن به قوانین تا زمانی که تغییر یا لغو آن‌ها طریق توافق همگانی صورت نگرفته، لازم و ضروری است. اگر از سوی شخص یا گروهی به قوانین بی‌اعتنایی شود، تحریم علیه آن‌ها به کار گرفته می‌شود.

یکی از خصایص و ویژگی‌های بازی، مجموعهٔ قوانین مصوب در هر بازی است. قوانین هم برای بازیکنان و هم برای تماشاچیان ضروری است.

قوانین در ورزش به قرار زیر قابل تعریف هستند:

«قوانین مجموعهٔ مقررات و ضوابطی هستند که حاکم بر رقابت‌های ورزشی (گیم‌های ورزشی) بوده و به‌منظور جهت دادن به رفتارهای اجتماعی و تعیین چارچوب‌های تعیین شده، هم در رقابت‌های ورزشی زنان و هم در رقابت‌های مردان، به کار گرفته می‌شوند. آن‌ها شامل تحریم‌های ضروری، در زمانی که به مقررات مصوب بی‌اعتنایی می‌شود، نیز می‌باشند (هاگ، ۱۹۷۸).

قوانین و مقررات رشته‌های مختلف ورزشی به‌وسیلهٔ فدراسیون‌های ملی و بین‌المللی وضع می‌شود و اجرای آن‌ها توسط داوران و قاضی‌های معتبر تحقق پیدا می‌کند.

در ورزش و گیم‌های ورزشی دودسته‌قوانین قابل تشخیص است: الف. قوانین متشکله: این دسته از قوانین در ارتباط با طرح،

الگو و ساختار ورزش و بازی‌های ورزشی بوده و به قصد فراهم آوردن الزامات ضروری برای شکل بخشیدن به چارچوب و ساختار بازی وضع می‌شوند. در چارچوب قوانین متشکله چند گروه از

قوانین را نباید تنها به‌عنوان ابزاری برای امکان تحریم دانست بلکه وجود این قوانین است که به بازی معنا و مفهوم بخشیده و به روند اجرای مطلوب آن‌ها کمک می‌کند

قوانین قابل تمایزند:

۱. قوانین تجهیزاتی: این قوانین ناظر بر ابعاد، اندازه‌ها و تجهیزات بازی است. برای مثال: قانون وسایل و البسه ورزشی؛
۲. قوانین پرسنلی: قوانین مربوط به افرادی که در بازی هستند. برای مثال: قانون تعداد بازیکنان و بازیکنان ذخیره؛
۳. قوانین فضایی: این قوانین به فضا و مکان بازی اشاره دارد؛ برای مثال: قانون میدان بازی؛
۴. قوانین زمان: این قوانین به مدت زمان بازی و اوقات استراحت بین دو بازی و ... اشاره دارد. برای مثال: قانون زمان بازی و وقت اضافه؛
۵. قوانین رفتاری: این قوانین به حرکت بازیکنان و توپ و ... اشاره دارد. برای مثال: قانون حرکت توپ در زمین و یا خارج از آن و رفتار بازیکنان در زمین بازی نسبت به یکدیگر.
- ب. قوانین موضوعه (تنظیمی): این دسته از قوانین نسبت به قوانین متشکله بسیار باز و برحسب شرایط قابل تغییرند. باز بودن این قوانین بدین علت است که با توجه به رفتارها و اعمال درون بازی شکل می‌گیرند. این قوانین با الگوهای تاکتیکی در زمان بازی مرتبط‌اند. آن‌ها برای ایجاد شور و نشاط و تحرک بازی وضع می‌شوند. واضح است که این دسته از قوانین نباید در ارتباط با تنبیهات بدون ملاحظات مربوط به قوانین وضع شوند، بلکه آنچه برای تحرک بازی و دلایل ذاتی بازی از سوی این گروه از قوانین وضع می‌شود، نباید ناقض قوانین متشکله یا ساختاری باشد.
- ویگل (۱۹۹۲) با در نظر گرفتن پنج دسته از قوانین، درک گسترده‌تری از قوانین بازی را به نمایش می‌گذارد:

 ۱. قوانین متشکله (ساختاری) ← قسمت (الف) را ببینید.
 ۲. قوانین موضوعه (تنظیمی) ← قسمت (ب) را ببینید.
 ۳. قوانین راهبردی (برای مثال: استفاده ساختاری از قانون آفساید در بازی فوتبال)؛
 ۴. قوانین مربوط به ایده بازی در ورزش (قوانین نانوشته، تمایل به کسب امتیاز به‌عنوان مربی برای برنده شدن)
 ۵. قوانین اخلاقی در ورزش (قوانین اخلاقی نانوشته، به‌ویژه در ارتباط با عدالت و انصاف در بازی؛ برای مثال: تکل و یا لگد زدن در بازی و یا برعکس زدن توپ به بیرون از بازی زمانی که بازیکن تیم مقابل مجروح بر زمین بیفتد).

با این دسته‌بندی که ویگل (۱۹۹۲) از قوانین بازی و ورزش ارائه کرده است، می‌توان فهمید که فهم از قوانین می‌تواند بسیار گسترده باشد. آن‌ها صرفاً در دو دسته قوانین متشکله و موضوعه طبقه‌بندی نمی‌شوند. هرچه از قوانین سطح (۱) به سمت قوانین سطح (۲) پیش می‌رویم، به تدریج قوانین متغیرتر، قابل انعطاف‌تر و محدودتر - از نظر سطح کاربرد - می‌شوند. بنابراین قوانین را نباید تنها به‌عنوان ابزاری برای امکان تحریم دانست بلکه وجود این قوانین است که به بازی معنا و مفهوم بخشیده و به روند اجرای مطلوب آن‌ها کمک می‌کند.

گیم‌های ورزشی و تعلیم و تربیت

در ارتباط با رابطه بین گیم‌های ورزشی و تعلیم و تربیت دو موقعیت قابل تشخیص است:

الف. در یک موقعیت فرد (معلم یا هر شخصی که مجری برنامه است) اقدام به فراهم کردن فرصتی برای گیم‌های ورزشی می‌کند و بچه یا بچه‌ها در آن اقدام به بازی می‌کنند. در این موقعیت، عملکردها و فرصت‌های تعلیم و تربیتی بدون هیچ‌گونه نیستی (طرح یا برنامه خاصی) به‌وقوع می‌پیوند.

ب. گیم‌های ورزشی می‌تواند به‌عنوان یک شیوه عالی به‌منظور تعلیم و تربیت کودکان با بهره‌گیری از یک طرح و دیدگاه مشخص و از پیش طراحی شده به کار گرفته شود. این طرح و دیدگاه مشخص به‌طور خلاصه توضیح داده می‌شود:

● در نظر گرفتن یک برنامه آموزشی فرایندمحور (برای یادگیری چگونه بازی کردن) و یک برنامه آموزشی نتیجه‌محور (برای تسلط به یک گیم ورزشی).

● رها کردن بچه‌ها در زمین بازی، به جای آموزش دادن بازی به آن‌ها گزینه مناسبی نیست. بازی کردن نیاز به تسلط نسبی در مهارت‌های مرتبط با گیم‌های ورزشی دارد.

● اهدافی که در تعلیم و تربیت بازی می‌توان مدنظر قرار داد بدین قرار است: تمرین انفرادی؛ رشد و تکامل حس‌ها، رفتارها و حرکات گوناگون از طریق تجربه موفقیت‌آمیز خودارزشی و شایستگی‌های اجتماعی.

● بازی، فرصت‌هایی را برای ایفای نقش‌های معین و فعالیت‌های رفتاری، برای تمرین شایستگی‌های اجتماعی فراهم می‌آورد.

● فرصت‌های تعلیم و تربیتی از طریق درجات متفاوتی

از سطوح بازی‌ها با قوانین غیررسمی (بازی‌های جدید)، با قوانین جزئی (بازی‌های کوچک) و با قوانین تنظیم شده (گیم‌های ورزشی بزرگ) فراهم می‌گردد.

● بازی با چیزی (بالای سه سالگی)، بازی به‌عنوان چیزی (۳ تا ۶ سالگی) و بازی برای چیزی (بالتر از ۷ سالگی) مملو از فرصت‌های آموزشی و پرورشی است و باعث تکامل ابعاد مختلف انسان می‌شود (بای تندیجیک^۷، ۱۹۶۵).

● آموزش بازی به‌معنی آموزش برای تسلط به یک گیم ورزشی و به‌منظور تعلیم و تربیت از طریق گیم‌های ورزشی است.

به‌طور خلاصه تعلیم و تربیت از طریق بازی در حوزه گیم‌های ورزشی را می‌توان این‌گونه توصیف کرد:

تعلیم و تربیت از طریق بازی، عبارت است از «تلاش‌های آموزشی برای یاد دادن بازی با در نظر گرفتن جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی و دیگر مؤلفه‌های ورزشی به‌منظور به‌کارگیری آن برای تحقق اهداف تعلیم و تربیت». به‌علت ارتباط انسان‌شناختی بازی، باید آن را محدود به کودکان و نوجوانان ندانست، بلکه باید آن را برای انسان در سرتاسر زندگی‌اش در نظر گرفت (هاگ، ۱۹۷۸).

بازی، فرصت‌هایی را برای ایفای نقش‌های معین و فعالیت‌های رفتاری، برای تمرین شایستگی‌های اجتماعی فراهم می‌آورد

پی‌نوشت‌ها

1. Constitutive rules
2. Inventory rules
3. Personal rules
4. Space rules
5. Action rules
6. Regulative rules
7. Buytendijk

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



اشاره

در عالم درس و مدرسه، کمتر دانش آموزی را می توان یافت که در هنگام دریافت کارنامه خود در پایان سال ترس و اضطراب نداشته باشد؛ اما دانش آموزان این هنرستان تقریباً از این جهت خیالشان آسوده است؛ چرا که در انتهای خرداد ماه کارنامه ای به دستشان می رسد با این عنوان ها: والیبال، شنا، بسکتبال، آناتومی و... در آن پایین ها هم یک یا چند درس ریاضی، فیزیک و چند درس عمومی کم رنگ دیگر هست که در مقابل آن درس های پر نشاط رنگ و بویی از ترس ندارند. مدرسه پاپلی خلعتبری، در انتهای بلوار فردوس غربی واقع در منطقه ۵ تهران، یکی از دو هنرستانی است که به عنوان تنها هنرستان های دولتی دخترانه تهران شناخته می شوند. گزارش و مصاحبه ما با افراد این مدرسه نه در پشت میز و در فضایی خیلی خشک و رسمی انجام شد، بلکه ما بودیم و یک نیمکت کنار زمین والیبال، در هنگامی که بچه ها داشتند خودشان را گرم می کردند، با دو چایی و سوت معلم و صدای پرتاب توپی که گل می شد.

آمادگی جسمانی، شرط اول

«هنرستان خلعتبری ابتدا با عنوان هنرستان تربیت بدنی تأسیس شد اما بعد از مدتی به خاطر نبود امکانات کافی برای پوشش کامل این رشته مجبور شدند رشته های دیگری مانند حسابداری و کامپیوتر و... را هم به این هنرستان اضافه کنند و حالا اینجا یک هنرستان فنی و حرفه ای است با تمرکز زیاد بر رشته تربیت بدنی». این ها اولین جملاتی است که خانم اعظم السادات میرقاسمی، مربی والیبال منطقه ۵ و این

گزارش

هنرستان، در ابتدای

صحبت خود بیان می کند.

او درباره نحوه پذیرش هنرجویان

دختر در این هنرستان و انتخاب این رشته

می گوید: قبل از شروع سال تحصیلی و ثبت نام، دو

روز را برای گرفتن تست از بچه ها اختصاص می دهیم. این

تست ها چند مرحله دارد. اول اینکه دکتر بچه ها را می بیند

و بعد از یک ارزیابی کلی آن ها را تأیید یا رد می کند. مرحله

دوم یک تست عملی است به اسم آمادگی جسمانی. آن

هم یک ارزیابی کلی است از داوطلب برای اینکه بفهمیم

اصلاً چقدر آمادگی دارد و اعصاب و عضله هایش چقدر

هماهنگ اند. به زبان ساده تر، آیا اصلاً به درد این رشته

می خورد یا خیر. در این مرحله اگر دانش آموز شصت تا

هفتاد درصد امتیاز را کسب کند قبول است؛ و خب، البته

در کنار این ها شرط معدل هم وجود دارد. این را هم بگویم

که بعضی از بچه هایی که درسشان ضعیف است برای فرار

از درس می آیند سراغ تربیت بدنی؛ در حالی که باید بدانیم

اولاً ضرب هوشی بالا ارتباط مستقیمی دارد با آمادگی

جسمانی. ثانیاً این رشته علاوه بر علاقه، توان بدنی هم

می خواهد. ما دانش آموز هایی داشته ایم که با علاقه آمده اند

اما بعد از مدتی نتوانسته اند ادامه بدهند و رفته اند، چون

به مرور درس های عملی سنگین می شود.

این معلم با سابقه که علاوه بر والیبال،

به تدریس هندبال و تنیس روی میز هم

می پردازد، اعتقاد دارد

که اگر علاقه جدی در هنرجو وجود داشته

سؤالی که بچه های این هنرستان را آزار می دهد:

تو که درست خوب بود چرا رفتی رشته تربیت بدنی؟

گزارشی از فعالیت های هنرستان تربیت بدنی دخترانه پاپلی خلعتبری

ارغوان غلامی

یک درس عینی

طول دورهٔ تحصیل در هنرستان تربیت‌بدنی، برای هنجرویان ۲ سال تحصیلی است که شامل ۴ نیم‌سال در نظام سالی واحدی و مطابق با آئین‌نامه‌ها و مصوبات آموزش و پرورش می‌باشد. هنجرویان این رشته با گذراندن ۱۰۳ واحد درسی می‌توانند دیپلم خودشان را در این رشته بگیرند. این ۱۰۳ واحد شامل درس‌های عمومی، عملی تخصصی و تئوری تخصصی است؛ دروسی مانند فیزیولوژی، آناتومی، تغذیه و بهداشت، کمک‌های نخستین، تأسیسات اماکن ورزشی، جداول ورزشی، شنا، دوومیدانی، بسکتبال، هندبال، والیبال، آمادگی جسمانی، ژیمناستیک، تنیس روی میز و... از جمله درس‌هایی است که هنجرویان باید در طی این دو سال موفق به گذراندن آن بشوند.

خانم بیان فاتحی، با ۱۰ سال سابقه تدریس و تحصیل تا مقطع کارشناسی ارشد در رشته مدیریت ورزشی، یکی از دبیران دروس تخصصی ایمن هنرستان است. او درباره این درس‌ها می‌گوید: بچه‌ها از سال دوم تعدادی دروس تخصصی (تئوری) را هم در کنار دروس عملی خود دارند، مانند فیزیولوژی و آناتومی. موضوع و محتوای این درس‌ها بیشتر دربارهٔ استخوان‌بندی و دستگاه‌های بدن، عصب‌ها و عضله‌ها و کاربرد آن‌هاست. بیشترین تأکید ما به بچه‌ها درباره این درس‌ها این است که اگر شما استخوان خودتان، یا کاری را که عضلاتتان هنگام ورزش می‌کنند

نشناسید، اصلاً مسیری که آمده‌اید اشتباه است.

شاید برای شما جالب باشد

بدانید که ما به بچه‌ها در این رشته،

باشد تربیت بدنی هم رشتهٔ بسیار خوبی است و هم از آیندهٔ خوبی برخوردار است. او در کنار این صحبت‌ها اما انتقاداتی هم دارد و با اشاره به اینکه این رشته متقاضی زیادی دارد می‌گوید: شاگردی داریم که از نازی‌آباد می‌آید و مثل این‌ها زیاداند. پس نیاز وجود دارد و علاقه هم در بین بچه‌ها زیاد است؛ پس چرا باید با این شرایط، ما فقط دو هنرستان دخترانهٔ تربیت‌بدنی در تهران داشته باشیم؟ بچه‌ها سنشان کم است و مسافت برایشان زیاد. خب طبیعتاً اگر هر منطقه‌ای حداقل یک هنرستان برای خودش داشته باشد هم بچه‌ها و هم معلم‌ها راحت‌تر هستند.

دانش‌آموزان باهوش، در این رشته دوام می‌آورند

هنرستان خلعتبری در رشته تربیت‌بدنی دو کلاس دوم و همچنین دو کلاس سوم را پوشش می‌دهد. این مدرسه با ۳۴۰۰ متر مربع فضای مفید آموزشی، چندین سالن ورزش مانند سالن ژیمناستیک، سالن تنیس روی میز و یک سالن چندانکارهٔ والیبال، بسکتبال و هندبال را در خودش جا داده است.

در این هنرستان سعی شده است در کنار توجه به درس به مسائل جانبی از جمله برگزاری مسابقات مختلف نیز توجه شود؛ مسابقاتی هم برای دانش‌آموزان و هم برای معلم‌ها. خانم محبوبه میرعابدینی، کارشناس ورزشی این مدرسه، با اشاره به ایجاد حس رقابت بین دانش‌آموزان می‌گوید: ما دانش‌آموزان قوی را هم برای تشویق آن‌ها، و هم برای ایجاد یک فضای رقابتی سالم، به تیم‌های مختلف معرفی می‌کنیم. امسال مدرسه ما در رشته هندبال و والیبال مقام اول را کسب کرد.

میرعابدینی که سابقه ۲۶ سال تدریس تربیت‌بدنی در دبیرستان را دارد در پاسخ به سؤال ما مبنی بر تفاوت تربیت‌بدنی در هنرستان و دبیرستان می‌گوید: هنرستان برای خیلی‌ها بد جا افتاده است. بچه‌هایی که از همه جا رانده شدند بیشتر به سمت هنرستان می‌روند در صورتی که مثلاً در هنرستان، به‌خصوص در رشته تربیت‌بدنی، دانش‌آموز نیاز به یک ذهن قوی و آماده در کنار یک جسم سالم را دارد. در واقع دانش‌آموز باید واقعاً باهوش باشد تا بتواند در این رشته دوام بیاورد.



در هنرستان، به‌خصوص در رشته تربیت‌بدنی، دانش‌آموز نیاز به یک ذهن قوی و آماده در کنار یک جسم سالم را دارد. در واقع دانش‌آموز باید واقعاً باهوش باشد تا بتواند در این رشته دوام بیاورد

**طول دورهٔ تحصیل در
هنرستان تربیت‌بدنی، برای
هنرجویان ۲ سال تحصیلی
است که شامل ۴ نیم‌سال در
نظام سالی واحدی و مطابق
با آئین‌نامه‌ها و مصوبات
آموزش و پرورش می‌باشد**



وی، با اشاره به اینکه تربیت‌بدنی در مقایسه با دیگر رشته‌ها مورد بی‌توجهی واقع شده است، ادامه می‌دهد: این دید اشتباه در جامعه وجود دارد که وقتی اسم ورزش می‌آید، به‌عنوان یک درس به آن نگاه نمی‌شود. خانوادهٔ خود من بعد از ۱۰ سال فعالیت من در این رشته تازه چند سالی است که فهمیده‌اند تربیت‌بدنی در کنار تمرین‌های ورزشی درس هم دارد و امتحان کتبی و نمره و کارنامه هم دارد. دیگر آنکه به ورزش مخصوصاً ورزش بانوان اهمیت داده نمی‌شود. چرا باید شهر به این بزرگی فقط دو هنرستان داشته باشد؟ خیلی از بچه‌های ما هستند که دارای استعدادهای درخشانی هستند و می‌توانند افتخارآفرین باشند. اما به‌خاطر دوری مسیر و نبود امکانات از علاقهٔ خودشان می‌گذرند. بچه‌ای که می‌آید در راه ورزش قدم می‌گذارد، از هیچ سمت و سویی حمایت نمی‌شود. به‌عنوان مثال هزینهٔ لباس و کفش و ... برایشان سنگین است. آیا هیچ کمکی به آن‌ها می‌شود؟

تربیت‌بدنی خودش یک درس است

میثاق راموز هنرجویی است که سه ماه اول سال را دبیرستان رفته و ریاضی خوانده اما به‌خاطر علاقه به تربیت‌بدنی و سابقه‌اش در این رشته، در اواسط سال به هنرستان آمده است. او ۸ سال در رشتهٔ بدمینتون تمرین می‌کرده و حالا سه سال است که عضو تیم بدمینتون تهران است. میثاق در کنار کلاس‌های عملی درس‌های نظری را هم دوست دارد. او می‌گوید همه چیز خوب است اما، ما امکانات پزشکی مان خیلی محدود است.

رومینا علی‌آبادی هم یکی دیگر از هنرجویان این هنرستان است که علی‌رغم داشتن نمره‌های بسیار خوب در ریاضی و فیزیک به‌خاطر علاقه‌اش به ورزش وارد هنرستان شده است. رومینا ۴ سال است بیرون از مدرسه هم تنیس خاکی کار می‌کند. او می‌گوید با اینکه خانواده تشویق کردند برای انتخاب این رشته اما همیشه فامیل و آشنایان نزدیک می‌گویند «تو که درس خوب بود چرا رفتی ورزش؟!». و این جمله من را خیلی ناراحت می‌کند. تربیت‌بدنی خودش یک درس است.

فیزیولوژی و آناتومی را در حد رشتهٔ پرستاری و در بعضی موارد خاص مانند آسیب‌دیدگی در حد دکتری هم آموزش می‌دهیم. وی اضافه می‌کند: دروس دیگری هم وجود دارند، مانند تأسیسات اماکن ورزشی، که بیشتر به این می‌پردازد که یک مکان ورزشی چه استانداردهایی باید داشته باشد؛ به‌عنوان مثال، کف‌پوشش چطور باشد و یا طول و عرض و ارتفاع مناسب برای آن، چقدر است؟

درس دیگری هم هست به نام تغذیه، که البته بسیار درس مهمی است، چرا که یک ورزشکار نسبت به یک فرد معمولی انرژی بیشتری نیاز دارد و این انرژی را هم طبیعتاً از تغذیه مناسب باید به‌دست بیاورد. بچه‌ها در کلاس تغذیه یاد می‌گیرند که کدام مواد غذایی برایشان مفید است، در هنگام ورزش برای مسابقات باید چه رژیم غذایی را تحمل کنند و یا در فصل استراحتشان باید چه برنامهٔ غذایی را دنبال کنند. خانم فاتحی دربارهٔ علاقه هنرجوها به دروس تئوری و تخصصی می‌گوید: متأسفانه ما آگاهی خوبی به بچه‌ها نمی‌دهیم. بچه‌ای که می‌آید تربیت‌بدنی بخواند، سردرگم است. اصلاً با رشته‌اش آشنایی ندارد. خیلی از بچه‌ها هستند که فکر می‌کنند این رشته فقط کار عملی دارد و از دروس تخصصی و نظری خبری نیست. بنابراین ما خیلی مشکل داریم تا اصل قضیه را به این‌ها تفهیم کنیم. البته باید بگویم که اکثر بچه‌ها درس‌های این رشته را دوست دارند. چون درسی است که در رابطه با بدن و سلامتی خودشان است. درواقع این دروس ذهنی نیستند بلکه عینی هستند. بچه‌ها حین یادگیری می‌بینند که چه اتفاقی می‌افتد و این عینی بودن برایشان لذت‌بخش است.

تربیت بدنی حمایت نمی‌شود

خانم ناهید بدرقه مدیر هنرستان پاپلی خلعتبری، ۲ سال است که پس از ۲۰ سال مدیریت دبیرستان‌های مختلف به این هنرستان آمده است. او از تفاوت‌های مدیریت هنرستان و دبیرستان برایمان می‌گوید و اعتقاد دارد که برای مدیر یک هنرستان تربیت بدنی شدن باید دل و جرئت داشت. چرا که آسیب‌دیدگی در این رشته زیاد است و کنترل این حوادث همگی بر عهده مدیر و باقی مسئولان مدرسه است. او به گفته خود، بچه‌های تربیت بدنی را علی‌رغم شیطنت‌های زیادشان خیلی دوست دارد و هر کاری می‌کند تا بیشترین امکانات را در اختیار این بچه‌ها بگذارد. وی آنقدر با شور و شغف از تربیت بدنی و دانش‌آموزانش صحبت می‌کند که گاهی احساس می‌کند اگر دانش‌آموز حسابداری و یا رشته‌های دیگر بودی حساسی حسادت می‌کردی. در کنار این حرف‌ها او اعتقاد دارد که رشته تربیت بدنی، از طرف آموزش و پرورش به درستی حمایت نمی‌شود.

او نیز در مورد ورزش دختران در ایران و جایگاه آن می‌گوید: اینکه دختر باید در خانه بماند ناشی از زیرساخت فرهنگی غلطی است که ما داریم. شما از خانه خود بیرون بیایید. چقدر برای دخترهایمان در بیرون از خانه، ورزشگاه، پارک و ... وجود دارد؟ خب بچه‌های ما این را می‌بینند و با خودش فکر می‌کنند که لابد این یک دلیل درست و منطقی دارد. در صورتی که خیر دلیلی ندارد. حقیقت این است که یک فرهنگ غلط دارد تبدیل می‌شود به یک ارزش. از طرفی ایجاد امکانات آموزشی برای دختران در این زمینه، هزینه‌بر است. چرا که اگر مدرسه‌ای برایشان ساخته می‌شود باید کاملاً پوشیده و مستتر باشد. من اعتقاد دارم به جای اینکه بر تعداد مدرسه‌ها بیفزاییم باید کمی به کیفیت همین‌هایی که داریم رسیدگی کنیم.

در سالن والیبال، دور یک حلقه، میان غزاله، نرگس، فاطمه، ساحل و رومینا ایستاده‌ام. با هم شوخی می‌کنیم و بلند بلند می‌خندیم. بچه‌ها روی دست‌هایشان را که برای درس آناتومی با خودکار خط کشیده‌اند به من نشان می‌دهند. یکی از بچه‌ها دستش را بسته است. تا می‌پرسم چه شده بچه‌ها یادشان می‌آید که میان این همه امکانات یک مشکل بزرگ دارند و آن نبود امکانات پزشکی است. حرف‌ها زیاد می‌شود و هر کدام یک چیزی می‌گویند. تاندون دست من کشیده شد نتوانستم ... سال پیش پای من شکست از باقی درس‌ها عقب ... و این رشته سر درازی دارد. به من می‌گویند اینجا وجود یک پزشک آن هم به‌طور دائمی کم است. وجود پزشکی که بچه‌ها زیر نظر او باشند نه اینکه فقط در مواقع خاص و اورژانسی به فریادشان برسد. این حرف تقریباً تمام همکاران مدرسه هم هست. از مدیر تا معلم و دانش‌آموز. اما همه آن‌ها خوب می‌دانند که این گره با این گزارش باز نمی‌شود. چون مدت‌هاست در «ورزش بانوان» ما، ریشه دوانده است. ورزش بانوان به‌خاطر علاقه جمعی فراوان، به‌رغم تلاش‌های نادیده گرفته شده و امکانات کم، هنوز در میدان رقابت نفس می‌کشد.

هنرجویان این رشته بعد از اتمام واحدهای مورد نیاز در این دوره تحصیل، باید جهت کسب معلومات بیشتر یک دوره ۲۴۰ ساعته کارآموزی را هم بگذرانند تا برایشان گواهی پایان دوره صادر شود.

خیلی از بچه‌ها هستند که فکر می‌کنند این رشته فقط کار عملی دارد و از دروس تخصصی و نظری خبری نیست. بنابراین ما خیلی مشکل داریم تا اصل قضیه را به این‌ها تفهیم کنیم

سال دوم

عمومی

- تعلیمات دینی و قرآن
- عربی
- ادبیات فارسی
- زبان فارسی
- جغرافیای عمومی

تخصصی عملی

- آمادگی جسمانی
- والیبال
- ژیمناستیک
- بدمینتون
- شنا

تخصصی نظری

- آمادگی دفاعی
- آناتومی
- کمک‌های نخستین
- روان‌شناسی عمومی

سال سوم

عمومی

- تعلیمات دینی و قرآن
- مبانی کاربرد رایانه
- عربی
- تاریخ معاصر ایران

تخصصی عملی

- دو و میدانی
- بسکتبال
- تنیس روی میز
- هندبال
- تیراندازی

تخصصی نظری

- تغذیه و بهداشت مواد غذایی
- آزمون‌های ورزشی
- فیزیولوژی
- شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی
- جدول مسابقات ورزشی

شرایط ادامه تحصیل در دانشگاه‌ها

۱. پس از اخذ دیپلم، شرکت در دوره کاردانی؛
۲. دوره کارشناسی تربیت‌بدنی در گرایش‌های مختلف؛
۳. در دوره کارشناسی ارشد و دکترا در گرایش‌های مختلف همچون (فیزیولوژی، بیومکانیک، رفتار حرکتی، آسیب‌شناسی، مدیریت و ...)

زمینه‌های شغلی

۱. داوری مسابقات ورزشی؛
 ۲. سرپرستی تیم‌های ورزشی؛
 ۳. سرپرستی تأسیسات و اماکن ورزشی؛
 ۴. همکاری با نهادها، ادارات، شرکت‌ها و کارخانجات
- در زمینه ورزش؛
۵. پس از گذراندن تحصیلات دانشگاهی و کسب مجوز همکاری با آموزش و پرورش به‌عنوان آموزگار، دبیر و کارشناس تربیت‌بدنی؛
 ۶. پس از کسب مدارک عالی جذب در دانشگاه‌ها به‌عنوان استاد؛
 ۷. آشنایی و دستیابی به معیارها و ملاک‌های ورزشی در سطح بین‌المللی؛
 ۸. جذب در ارگان‌های نظامی و انتظامی.



هنرجویان این رشته بعد از اتمام واحدهای مورد نیاز در این دوره تحصیل، باید جهت کسب معلومات بیشتر یک دوره ۲۴۰ ساعته کارآموزی را هم بگذرانند تا برایشان گواهی پایان دوره صادر شود

مقدمه

ورزش ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است و رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیش گیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. شرکت در فعالیت های ورزشی، به اجتماعی شدن فرد، کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم او با هم سالان کمک می کند. یکی از ورزش های پرکاربرد که از محبوبیت زیادی در بین مردم برخوردار است، شناست. ضرورت و اهمیت یادگیری شنا و سفارش آن در دین مبین اسلام و گفتار پیامبر اکرم (ص) در این زمینه که می فرمایند: «به فرزندان خود شنا کردن بیاموزید». و در حدیثی دیگر می فرمایند: «بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است»، اهمیت و ضرورت یادگیری آن را به وضوح بیان می نماید. شنا سلامت عمومی را بهبود بخشیده و موجب تناسب اندام می شود و به عنوان یک ورزش، با بدن بسیار ملایم برخورد می کند و آسیب های ناشی از آن به بدن حداقل است. خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه های وارد شده بر مفاصل می کاهد. کم شدن وزن در آب به افرادی که بدن آماده ای ندارند کمک می کند تا راحت تر حرکت کنند. الگوهای حرکتی در شنا غیرقابل مقایسه با الگوهای حرکتی در زندگی معمولی هستند، روزانه و مفیدترند و از دیگر ورزش ها و تفریحات تجربه شده نیز بهترند.

بهترین تمرین ها برای سلامتی انسان، تمریناتی هستند که تمام سیستم های حیاتی بدن را تقویت و وادار به کار کنند و هیچ فعالیتی بهتر از شنا این کار را انجام نمی دهد. یونانیان باستان و رومی ها، شنا را جزء برنامه های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و این برنامه مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. در نزد ایرانیان باستان نیز آموزش شنا به کودکان از با اهمیت ترین برنامه های ورزشی بوده است. گوتس موتس^۱ که در توسعه شنا در مدارس نقش اساسی داشته می گوید: «ورزش شنا باید قسمت اصلی تعلیم و تربیت باشد». با توجه به موقعیت جغرافیایی کشورمان که شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و همچنین تلاش دولت ها و سازمان های ورزشی برای ساخت استخرها و تأکیدات مذهبی فراوان، می بایست این ورزش را مورد توجه قرار داد.

کلیدواژه ها: طرح سبح، راهکار، اجرای مطلوب

طرح سبح؛

مشکلات آن و راهکارهایی برای اجرای بهینه و مطلوب این طرح

تحلیلی

اسکندر حسین پور، کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه ارومیه
محمد حضرتی، دبیر آموزش و پرورش
محسن و حدانی، دانشجوی دکتری دانشگاه تهران

ورزش شنا، علاوه بر کارکردهای جسمانی، روانی و تربیتی، می‌تواند گزینه مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت دانش‌آموزان در ایام مختلف، به‌خصوص فصل تابستان باشد که علاوه بر یادگیری و نقش آن در تعلیم و تربیت، می‌تواند با سرمایه‌گذاری بهینه موجبات حضور جوانان مستعد کشورمان را در مجامع جهانی فراهم کند.

طرح سبّاح، طرحی است برای آموزش شنا، که در وزارت آموزش و پرورش، به‌منظور توسعه قابلیت‌های جسمانی و اهداف تربیتی ورزش شنا در مدارس، برای پایه سوم ابتدایی و به‌صورت اجباری تصویب شده و به اجرا در آمده است. این طرح، حرکتی نو و بدیع در عرصه ورزش در مدارس است و می‌تواند کارکرد منحصر به فرد و تأثیر بسیار مثبتی در روحیه نوجوانان کشور داشته باشد. در عین حال، این طرح با کاستی‌ها و مشکلاتی همراه است که می‌توان با مطالعات علمی و کارشناسی آن‌ها را برطرف نمود.

بررسی نتایج تحقیقات انجام شده نشان داده است که طرح سبّاح بر یادگیری مهارت‌های آموزشی تأثیرگذار بوده است و تفاوت معناداری بین قبل و پس از آموزش وجود داشته است. این نتایج با نتایج اوزر^۲، دومان^۳ و همکاران^(۲۰۰۲) که تأثیر آموزش شنا برای یادگیری و آگاهی از بدن را مورد مطالعه قرار داده‌اند هم‌خوانی دارد. تحقیقات زیادی در کشور، در زمینه تأثیر آموزش شنا بر یادگیری صورت گرفته که همگی بر مؤثر بودن آن تأکید کرده‌اند. اگر چه بررسی‌ها حاکی از تأثیرگذار بودن طرح دارد، ولی تا رسیدن به نتیجه مطلوب و مورد نظر تعریف شده فاصله دارد، که باید با مهیا نمودن شرایط و امکانات و برنامه‌ریزی و مدیریت مناسب زمینه را برای آموزش و یادگیری بهتر فراهم نمود تا کارایی و اثربخشی طرح به حداکثر ظرفیت خود برسد و نتیجه کار در پیشرفت ورزش شنای کشور مشاهده گردد. علاوه بر تجهیز امکانات، مانند استخر و ... باید مواردی چون برنامه‌ریزی برای صرف هزینه‌ها و ... نیز در مجرای درست

و واقعی قرار گیرد تا با

به‌کارگیری مربیان آموزش دیده و مجرب و استفاده از استخرهای مجهز و

کمبود مربیان مجرب و آموزش دیده، پایین بودن حق الزحمه در نظر گرفته شده برای مربیان، نداشتن طرح درس مدون توسط مربیان و ناتوانی آن‌ها در برقراری ارتباط شناختی با دانش‌آموزان، از جمله مشکلات مربوط به این حیطه است

استاندارد، دانش‌آموزان بتوانند حداکثر استفاده را ببرند. در بررسی موانع و مشکلات، مهم‌ترین مشکلات در اجرای طرح به‌ترتیب عبارت‌اند از:

۱. کمبود امکانات و تجهیزات (استخر، وسایل کمک آموزشی، وسایل رفت و آمد)

۲. مشکلات مربوط به مربیان (کمبود مربی مجرب، مربیان متعدد برای یک کلاس، حق الزحمه نامناسب، نبودن استراحت مناسب بین ساعات آموزشی، نداشتن طرح درس مناسب و ...)

۳. مدیریت و برنامه‌ریزی (فقدان برنامه‌ریزی مناسب، زمان کم آموزش برای یک جلسه، برگزار نکردن دوره ضمن خدمت برای مربیان، نظارت نکردن بر کار مربیان، عدم هماهنگی بین کارشناسان ادارات و مسئولان استخرها و ...)

۴. مشکلات مربوط به دانش‌آموزان (تعداد زیاد دانش‌آموز در هر کلاس به‌خصوص جمع شدن دانش‌آموزان مبتدی در ناحیه کم‌عمق، غیبت دانش‌آموزان و عدم رضایت بعضی از اولیا و...) می‌توان با برنامه‌ریزی درست و رفع مشکلات هر حوزه به‌ترتیب بر اثربخشی طرح افزود.

تحقیقات صورت گرفته در کشورهای خارجی به‌دلیل پیش‌قدم بودن در این گونه طرح‌ها و سابقه طولانی آن‌ها در آموزش شنا، بیشتر مربوط به آسیب‌های ورزشی (آسیب‌های شانه)، مقدار کالر مناسب، تأثیر ضد عفونی‌کننده‌ها بر سلامت، نحوه اثرگذاری بهتر آموزش، ایجاد انگیزه در بین مربیان و دانش‌آموزان، بیماری‌های مرتبط و علت غرق شدن می‌باشد. البته در تحقیقی که توسط کارن^۴ و همکارانش^(۲۰۰۳) در زمینه مشکلات آموزشی مدارس صورت گرفته، فقدان مدیریت و رهبری مناسب را به‌عنوان اولین، و عدم ارتباط لازم و مناسب بین مربیان و فراگیران را به‌عنوان دومین مانع در زمینه آموزش بیان نموده‌اند. لیبرمن^۵ و همکاران^(۱۹۹۹) نیز عنوان نموده‌اند که چون برنامه آموزشی و فعالیت‌های ارائه شده در کلاس‌های آموزش شنا عمومی است، فعالیت‌ها در قالب‌های سنتی انجام می‌گیرد که منجر به مشارکت تعداد کمی از دانش‌آموزان می‌شود. همچنین عنوان کرده‌اند که مربیان، به‌دلیل نداشتن درک لازم از وضعیت یادگیری دانش‌آموزان، مانع نتیجه مطلوب آموزش می‌شوند. انجمن شنای مدارس استرالیا (ASCTA) بیان می‌کند که برای توسعه شنا در مدارس نیاز به مربیان آموزش دیده و مجرب، آشنا با روش‌های جدید آموزش، دارای آمادگی جسمانی

بالا و قدرت مدیریت و برنامه‌ریزی منظم است که دوره‌های بازآموزی شنا و موارد ایمنی را نیز دیده باشند.

در ایران، مشکل اول در اجرای طرح ستاج کمبود امکانات است. بنابراین آنچه که از یافته‌ها می‌توان استنتاج نمود، این است که مسئولان مربوط برای رفع مشکلات مربوط به این طرح عظیم، ابتدا باید امکانات و تجهیزات اولیه لازم و ضروری را فراهم کنند. بسیاری از شهرها و شهرستان‌های کشور هنوز استخر مناسب برای اجرای این طرح را ندارند. همچنین، تخته شنا، فیلم‌های کمک آموزشی و فراهم آوردن کلاسی کوچک در محوطه استخر برای نمایش فیلم‌ها حداقل امکاناتی است که مربیان در درجه اول نیاز دارند. ضمن اینکه مشکل اساسی دیگر در این بخش کمبود وسایل رفت‌وآمد برای دانش‌آموزان است. بسیاری از دبستان‌ها و مدارس روستایی در فاصله‌هایی دور از شهر و استخر قرار دارند که لازمه آن، برنامه‌ریزی دقیق و منظمی است که بتوان ضمن انتقال دانش‌آموزان در حداقل زمان، امنیت دانش‌آموزان را در انتقال تا استخر نیز تضمین کرد.

دومین مشکل طرح ستاج، مشکلات مربوط به مربیان است. کمبود مربیان مجرب و آموزش دیده، پایین بودن حق الزحمه در نظر گرفته شده برای مربیان، نداشتن طرح درس مدون توسط مربیان و ناتوانی آن‌ها در برقراری ارتباط شناختی با دانش‌آموزان، از جمله مشکلات مربوط به این حیطه است. به نظر می‌رسد کمبود مربیان مجرب و دارای مدرک مربیگری و نجات غریق در میان دبیران تربیت‌بدنی موجود در آموزش و پرورش، یکی از مشکلات اساسی در این طرح می‌باشد که زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا از مربیان آزاد و خارج از سازمان آموزش و پرورش استفاده شود ولی از آنجا که این مربیان تنها دوره‌های کوتاه‌مدت مربیگری را گذرانده‌اند، و به‌علاوه دروس روان‌شناسی و آموزشی و یادگیری را کمتر پشت سر گذاشته‌اند، نخواهند توانست ارتباط شناختی و عاطفی لازم را با دانش‌آموزان برقرار نمایند و در طراحی طرح درس روزانه و سالانه نیز با مشکل برخورد می‌کنند. بنابراین برای این منظور دو راه حل پیشنهاد می‌گردد. اول اینکه، آموزش و پرورش برای مربیان تربیت‌بدنی رسمی خود کلاس‌ها و دوره‌های نجات غریق و مربیگری شنا را برگزار کند؛ پیشنهاد دوم اینکه برای مربیان آزاد و خارج از سازمان خود کلاس‌های روش تدریس و روان‌شناسی برگزار نماید. از طرف دیگر برای افزایش انگیزه کلیه مربیان، لازم است دستمزد و حق الزحمه آنان نیز افزایش یابد.

سومین مشکل موجود در طرح ستاج، مشکلات و موانع ناشی از مدیریت و برنامه‌ریزی است. نبودن زمان کافی برای تدریس، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی نامناسب برای آموزش، کافی نبودن تعداد جلسات آموزش، عدم نظارت بر کلاس‌ها، هماهنگ نبودن سرپرستان استخرها و کارشناسان تربیت‌بدنی، و ... از جمله مهم‌ترین مشکلات مربوط به مدیریت و برنامه‌ریزی برای اجرای بهینه طرح ستاج است. لذا پیشنهاد می‌شود برای کاهش و برطرف نمودن این مشکلات، کارشناسان از همان ابتدا با هماهنگی مربیان، مدارس و سرپرستان استخرها برنامه‌ریزی دقیق و مناسبی را انجام دهند. ضمن اینکه زمان برگزاری کلاس‌ها باید طوری برنامه‌ریزی شود که حمل‌ونقل و انتقال دانش‌آموزان از مدارس روستایی را نیز مدنظر قرار دهند. علاوه بر این کارشناسان باید برای اثربخشی این طرح ضمن برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای مربیان، به‌صورت دوره‌ای نیز از کلاس‌های آموزش و استخرها بازدید نمایند.

مشکل چهارم طرح مربوط به دانش‌آموزان است. ظرفیت بالای بسیاری از کلاس‌ها، غیبت و جا ماندن دانش‌آموزان از سرویس، نگرانی اولیای دانش‌آموزان، عدم آمادگی روانی دانش‌آموزان، وجود دانش‌آموزان شلوغ و بی‌نظم در برخی کلاس‌ها از جمله مشکلات موجود در این بخش بودند. در این زمینه لازم است مدیران مدارس تدابیر لازم را برای آشنایی بیشتر اولیای دانش‌آموزان با این طرح ببیندند و با نظارت بر رفت‌وآمد دانش‌آموزان و تعیین نماینده برای حضور به‌موقع دانش‌آموزان هنگام سوار شدن به سرویس و نقل و انتقال آنان، سعی در حضور منظم آنان در کلاس‌های آموزشی کنند. مدیران و مربیان مدارس همچنین لازم است ضمن صحبت با دانش‌آموزان در زمینه اهمیت و ضرورت یادگیری شنا، آنان را از نظر روانی آماده حضور در کلاس‌ها نمایند.

در نهایت به تمامی برنامه‌ریزان و مسئولان پیشنهاد می‌شود برای افزایش کارایی و اثربخشی این طرح، با برگزاری جلسه مشترک با کارشناسان، مدیران مدارس، مربیان و سرپرستان استخرها، ضمن بیان مشکلات ارائه شده، با ارائه راه‌حل‌های فوق و برنامه‌ریزی منسجم، دقیق و هماهنگ سعی در حل مشکلات موجود نمایند. ضمن اینکه مدیران عالی‌تری برنامه‌ریزی‌های راهبردی و تخصیص بودجه لازم، سعی در ساخت و تجهیز بیشتر استخرها، پرورش مربیان مستعد و توانا و در نهایت استعدادیابی مناسب از دانش‌آموزان در این رشته مفرح و جذاب بنمایند.

پی‌نوشت‌ها

1. Guts Muths,
2. Ozer
3. Duman
4. Karen
5. Lieberman

منابع

۱. برد، آن‌ماری (۱۳۷۰). روان‌شناسی رفتار ورزشی، ترجمه حسن مرتضوی، سازمان تربیت‌بدنی، دفتر آموزش و تحقیقات.
۲. کاشف، میرمحمد (۱۳۷۷). آموزش شنا، انتشارات دانشگاه ارومیه.
۳. کوزه‌چیان، هاشم و همکاران (۱۳۸۷). بررسی عملیات مدیریت خطر در استخرهای عمومی و خصوصی در شهر تهران، نشریه مدیریت ورزشی (حرکت)، شماره ۲، ص ۱۴۹-۱۶۵.
۴. گابینی، عباسعلی (۱۳۸۵). آموزش شنا (۲)، انتشارات دانشگاه پیام‌نور.
5. Austin, George and Nobl, Jim (1990) Swimming for fitness-A & C Blak, London
6. Karen Hollowell, eHow Contributor (2003) Problems in Educational Administration swimining
7. Lieberman, L.J. & Houston-Wilson, C. (1999). Overcoming the barriers to including students with visual impairments and deaf-blindness in to physical education. Re:View, 31(3), 129-138.
8. Mark R.Stevenson, Miroslava Rimajova, Dean Edgecombe, (1988-2000) Ken Vickery, Childhood Drowning: Barriers Surrounding Private Swimming Pools

فواید فعالیت‌های مبتنی بر مداخلهٔ مدرسه، مثلاً تربیت‌بدنی، از زمانی که کودکان در کشورهای توسعه‌یافته به مدرسه راه می‌یابند، رشد قابل قبولی پیدا کرده است. یکی از روش‌های جذاب کردن ورزش در میان کودکان ایجاد یک فضای دوستانه در محیط ورزش است. امنیت و سلامتی موضوع نگران‌کننده‌ای است که توانایی کودکان را برای بازی و فعالیت در بیرون یا پیاده‌روی برای رفتن به مدرسه محدود کرده است. گوود و همکاران^۱ گزارش کرده‌اند که در سال‌های گذشته در مدارس کانادایی، دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی بیشتر وقت خود را صرف یادگیری دستورالعمل‌های مربوط به هر رشته ورزشی و یا طرز استفاده از امکانات ورزشی می‌کردند و کمتر به فعالیت‌های بدنی می‌پرداختند. بسیاری از ناآرامی‌ها نتیجهٔ محرومیت از تربیت‌بدنی در مدارس است، که به وسیله سایر فعالیت‌های جانبی و غیرفعال مانند کلاس‌های رایانه، تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی و صحبت کردن با تلفن (که بیشتر بین دختران ۱۲ تا ۱۷ ساله رایج است و تماشای تلویزیون بین پسران در همین سن) جایگزین می‌شود.

زمان پیشنهادی برای برنامه‌های تربیت‌بدنی، در مدارس متفاوت است و به سن دانش‌آموزان بستگی دارد. هاردمن و مارشال^۲ در این رابطه می‌گویند: برنامه‌های تربیت‌بدنی در دورهٔ ابتدایی بیشتر است و زمان بیشتری به آن اختصاص

با وجود اینکه کودکان فعال‌ترین بخش جمعیت جامعه، به‌ویژه در جوامع توسعه‌یافته می‌باشند، با این حال در دهه‌های اخیر بی‌حرکی در میان افراد نوجوان سنین مدرسه افزایش یافته است. اگرچه اکثر کودکان و نوجوانان نگرش مثبتی به تربیت‌بدنی دارند، به‌نظر می‌رسد با افزایش سن، ادراک آن‌ها از تربیت‌بدنی به‌عنوان تجربه‌ای مثبت کمتر می‌شود. برای بیشتر کودکان برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدرسه تنها فرصت برای انجام فعالیت‌های فیزیکی است و همهٔ کودکان در کشورهای صنعتی هم از این برنامه‌ها بهره می‌برند. اگر بخواهیم تربیت‌بدنی را به مفهوم امروزی آن بیان کنیم، بهترین تعبیر برای آن، برنامه‌های ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی در مدارس است. شواهد موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در دوران کودکی (فعالیت‌هایی که در دوران کودکی انجام شده) شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی را در کودکان کاهش می‌دهد و همچنین روند رو به رشد آرترواسکلروز (سفت‌شدگی دیواره رگ‌های خونی) را کند می‌کند. به هر حال، فعالیت بدنی برای کودکان منافع زیادی دارد. مثلاً اعتمادبه‌نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد، سلامتی استخوان‌های آن‌ها را تضمین می‌کند و توانایی‌های حرکتی آن‌ها را ارتقا می‌بخشد. مدارس در عادت دادن کودکان به فعالیت بدنی و شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی تفریحی (فوق برنامه)، تأثیر بالقوه دارند.

آموزشی

مترجم: ابراهیم درناج
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و دبیر
تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم

کمک مدرسه به فعالیت بدنی و نگرش کودکان و بزرگسالان به آن

تأثیرات تربیت بدنی در مدرسه بر فعالیت‌های بدنی دوره بزرگسالی

همیشه این‌طور فرض شده که فعالیت بدنی در زمان کودکی، فعالیت جسمانی ما را در دوران بزرگسالی افزایش می‌دهد. طبق بررسی‌های صورت گرفته باید گفت که رابطه کمی بین میزان فعالیت بدنی در زمان کودکی و تأثیرگذاری آن برای ادامه فعالیت بدنی در بزرگسالی وجود دارد. بیشتر تحقیقات در زمینه فعالیت بدنی، صرفاً به دنبال بررسی تأثیر بلوغ بر روی رفتار فرد - فردی که به‌عنوان یک کودک تصمیم به فعال بودن دارد - هستند. بنابراین، از دیدگاه سلامت عمومی، سؤال مهم‌تری با عنوان اینکه «آیا انجام فعالیت بدنی در دوران کودکی فعالیت بدنی دوران بزرگسالی را افزایش خواهد داد»، بی‌جواب مانده است. به‌عنوان بهترین یافته، تنها تحقیقی که تلاش کرد به‌طور تجربی اثر بلند مدت تربیت بدنی بر روی فرد را بررسی نماید، تحقیق مربوط به شهر ترویس ریوایرس^۴ است. این تحقیق بر روی ۵۴۶ دانش‌آموز ابتدایی (دختر و پسر) که به دو گروه با تعداد یکسان (گروه آزمایش و گروه کنترل) تقسیم شده بودند، صورت گرفت. دانش‌آموزان گروه آزمایش در پایه‌های اول تا ششم، یک ساعت در روز از برنامه‌های تربیت بدنی بهره بردند. در طول دو سال اول، تأکید اساسی بر روی یادگیری مهارت‌های حرکتی بود و در سال‌های بعدی تنوع وسیعی از

داده می‌شود، اما این زمان در سال‌های بعد کاهش می‌یابد (مثلاً دوره دبیرستان). نتایج به‌دست آمده در آمریکا بین سال‌های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۵ نشان می‌دهد که برنامه‌های تربیت بدنی از ۴۱/۶ درصد به ۲۵/۴ درصد کاهش یافته است و این مقدار در سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۳ همین‌طور باقی می‌ماند. دلیل موجود برای تناسب نداشتن زمان اختصاصی به تربیت بدنی و اجرای آن این است که، اگر بخواهیم برنامه‌های تربیت بدنی را طبق برنامه تحصیلی دانش‌آموزان اجرا کنیم، ممکن است این کلاس‌ها بر فعالیت جسمانی تأثیر منفی بگذارند. البته تحقیقی دیگر در این زمینه حاکی از آن است که افزایش یا کاهش برنامه‌های تربیت بدنی بر عملکرد فعالیت بدنی تأثیر نمی‌گذارد.

هدف از این مقاله، تجزیه و تحلیل اثرات برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه روی سطوح فعالیت بدنی کودکان و بزرگسالان و نگرش آن‌ها (کودکان و بزرگسالان) نسبت به تربیت بدنی و فعالیت جسمانی^۴ (فعالیت بدنی یا فعالیت فیزیکی) است و اینکه آیا زمان برنامه‌های تربیت بدنی بر فعالیت‌های جسمانی تأثیر می‌گذارد یا نه.

کلیدواژه‌ها: مدرسه، فعالیت بدنی، کودکان و بزرگسالان



فعالیت‌ها در فضای باز^۵ (بیرون از محیط مدرسه یا تفریحی) و در فضای بسته^۶ (محیط مدرسه) با تکیه بر توسعه استقامت هوازی و عضلانی انجام شد. هدف اولیه از مداخله، تاحد امکان، فعال نگه داشتن دانش‌آموزان در طول ساعت کلاس درس تربیت‌بدنی بود. شدت فعالیت به وسیله اندازه‌گیری مسافت چک می‌شد و مدرک اساسی نشان‌دهنده مؤثر بودن عامل مداخله‌ای (فعالیت ورزشی) افزایش قابل توجه در آمادگی جسمانی بود. عامل مداخله‌ای تجربی هنگامی که دانش‌آموزان دوره ابتدایی را به پایان رساندند و وارد دبیرستان شدند، در سن ۱۱ تا ۱۲ سال خاتمه یافت، اما شرکت کنندگان مجدداً هنگامی که به سن ۳۰ تا ۳۵ سال رسیدند، فراخوانده شدند. در این مرحله، پس از آن دوره زندگی، محققان به بررسی فعالیت بدنی دریافت شده، سبک زندگی، نگرش به فعالیت بدنی و متغیرهای آمادگی جسمانی انتخاب شده در هر دو گروه تجربی و کنترل پرداختند. اثرات طولانی مدت عامل مداخله‌ای با دو نوع مقایسه ارزیابی شد:

الف. بین اعضای گروه تجربی اولیه و گروه کنترل،

ب. بین آزمودنی‌های گروه تجربی و یک گروه همسان از گروه کنترل از سایر نقاط ایالت کبک^۷ کانادا که در یک تحقیق (نظرسنجی) گسترده استانی فعالیت بدنی و تندرستی شرکت کرده بودند. مقایسه دومی قصد داشت، اثر بالقوه عوامل ناخالص دو طرفه^۸ بین گروه تجربی و گروه کنترل را بررسی نماید. این چنین عوامل ناخالص در طول مرحله مداخله تحقیق در حداقل بودند، اما یک احتمال اختلاف و تفاوت در سال‌های بعدی، به‌ویژه برای گروه روستایی باقی ماند.

نتایج بلندمدت

اگرچه بیشتر از ۲۰ سال از مداخله سپری شده بود، ۷۶/۸ درصد از آزمودنی‌های گروه تجربی قادر به یادآوردن نام معلم تربیت‌بدنی خود در دوره دبستان بودند و حتی ۷۱/۴ درصد از آن‌ها به یاد داشتند که پنج بار در هفته کلاس تربیت‌بدنی داشته‌اند. در میان زنان در گروه آزمایشی (تجربی) نسبت به گروه کنترل، درصد کنونی شرکت در حداقل سه جلسه فعالیت شدید در هفته، در گروه تجربی به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از گروه کنترل بود (۴۲/۱ درصد در مقابل ۲۵/۹ درصد). با این حال، در میان آقایان تفاوتی یافت نشد. همچنین گروه آزمایشی ۵۸/۵ درصد واکنش مثبت‌تری به برنامه‌های فعالیت بدنی نسبت به گروه کنترل (۵۰/۳ درصد) نشان دادند و نگرش مثبت به فعالیت بدنی گروه تجربی ۶۴/۶ درصد نسبت به گروه کنترل

۵۸/۹ بود. علاوه بر این، احساس وابستگی روانی به ورزش در آزمودنی‌های گروه تجربی نسبت به گروه کنترل بیشتر بود.

در طول تحقیق یک سؤال از آزمودنی‌ها پرسیده شده بود، که آیا شما سه جلسه در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دهید؟

جالب این جاست که فقط خانم‌ها، به این سؤال جواب مثبت داده بودند. جالب‌تر اینکه در این تجزیه و تحلیل دوگانه، زنان بیشتر از سه جلسه در هفته ورزش کرده بودند. همچنین در گذشته بیشتر در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته متوسط تا شدید، سازمان‌نیافته و فعالیت‌های تفریحی متوسط تا شدید مانند شیوه‌نامه و ساختار درس تربیت‌بدنی درگیر بودند. ارتباط بین افزایش تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی و تناوب تمرینات بیشتر

از سه جلسه در هفته به‌عنوان یک فرد بزرگسال نتایج یافته‌های گزارش شده قبلی را تأیید کرد. نتایج تحقیقات انجام شده نشان داد که برنامه‌های تربیت‌بدنی، نقش مهم و اساسی در افزایش سطح کلی فعالیت بدنی کودکان دارد. علاوه بر این، انتقال آمادگی‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی ممکن است پیامدهای طولانی مدت برای مشارکت در اشکال دیگر فعالیت‌های جسمانی بیرون از محیط مدرسه داشته باشد. همچنین تحقیقات صورت گرفته در شمال کارولینای آمریکا، بین ۲۱۵۱ دانش‌آموز دبیرستانی نشان داده که رابطه مثبت معناداری بین برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی به تعداد ۱ تا ۴ جلسه در هفته و احتمال آمدن به مدرسه با دوچرخه یا پیاده وجود دارد. تحقیق دیگری در غرب انگلستان، سه مدرسه را با روش‌های متفاوت آموزشی مقایسه کرده که نتایج نشان داد: درصد و مدت‌زمان انجام فعالیت‌های فیزیکی به کلاس‌های تربیت‌بدنی محدود نمی‌شود، زیرا این فعالیت‌ها بیرون از مدرسه نیز ادامه دارد. تحلیل‌های اخیر صورت گرفته در میان کودکان کانادایی نشان داد که ساعات اختصاص داده شده به کلاس‌های تربیت‌بدنی، مانع بی‌تحركی می‌شود (سن کودکان بررسی شده در سال ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۵ (۴ تا ۱۱ سال) و در سال ۱۹۹۸ تا ۱۹۹۹ (۸ تا ۱۵ سال). همچنین افراد چاق و غیر چاق به ترتیب ۱۰ درصد و ۱۳ درصد فعال‌تر می‌شوند. نسبت احتمال ابتلا^۹ (داشتن زندگی فعال) در کودکانی که اگر یک سبک زندگی فعال را اتخاذ کرده بودند (اگر آن‌ها حداقل ۱۸ دقیقه در روز در کلاس تربیت‌بدنی فعالیت می‌کردند) ۲/۶۴ بود. عوامل دیگری هم وجود دارند که می‌توانند در نگرش فرد به تربیت‌بدنی در مدرسه و فعال بودن از جنبه فیزیکی در خارج از محیط مدرسه و در طول زندگی تأثیرگذار باشند که از آن جمله می‌توان به شیوه رفت و آمد به مدرسه، محیط مدرسه،

یکی از اهداف کلاس‌های تربیت‌بدنی، ایجاد روحیه مثبت در میان دانش‌آموزان است که این روحیه مثبت بر همه عمر آن‌ها مؤثر است

زمان استراحت و صرف غذا، انواع فعالیت‌ها و ماندگاری تمرین اشاره نمود.

رفت و آمد به مدرسه

در بیشتر کشورهای صنعتی، رفت و آمدهای مدرسه یکی از ابعاد کوچک فعالیت بدنی به‌شمار می‌رود در حالی که در نواحی روستایی رفت و آمد با اتوبوس مدرسه می‌تواند بخش قابل توجهی از زمان طول روز کودک را اشغال کند. در بریتانیا، استفاده از وسایل نقلیه، فعالیت‌های بدنی را تا ۲۸ درصد کاهش داده و کسانی که با دوچرخه یا پیاده به مدرسه می‌روند ۵۰ درصد بیشتر از دیگران از فعالیت بدنی (در طول روز) بهره می‌برند. اصلی‌ترین دلیل والدین برای رفت و آمد کودکانشان به مدرسه با وسایل نقلیه موتوری و عدم استفاده از دوچرخه و یا پیاده‌روی، ایمنی فرزندشان است. رفت و آمدهای مدرسه‌ای بخصوص در فصل زمستان، کاهش می‌یابد، به همین دلیل در این فصل، بیشتر، از وسایل نقلیه استفاده می‌کنند.

محیط مدرسه

به‌عنوان بخشی از مطالعه مشاهده‌ای، سالیس و

همکاران^{۱۰}، اخیراً تأثیر مثبت محیط مدرسه (تجهیزات موجود در مدرسه و سطح نظارت) بر سطوح فعالیت بدنی کودکان مدرسه‌ای در بین ۲۴ مدرسه راهنمایی اثبات شده است. نتایج تحقیق نشان داده که، امکانات موجود در مدارس، سطح فعالیت بدنی در پسران را ارتقا می‌دهد، اما در دختران تأثیرگذار نیست. علت کمبود تلاش در دختران بدون توضیح باقی مانده، با این وجود، تحقیقات اخیر اهمیت محیط مدرسه را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر تسهیل و انجام فعالیت بدنی ذکر نموده‌اند.

زمان استراحت و صرف غذا (ناهار)

یک گزارش به‌دست آمده از انگلستان نشان داده که فقط ۳۲ درصد از وقت آزاد در مدارس به فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید اختصاص داده می‌شود. این چنین زمان‌های آزاد فرصتی را برای افزایش فعالیت بدنی مدارس فراهم می‌آورند. وقت‌های آزاد، شامل زمان‌های استراحت و صرف ناهار بوده و این زمان در هر ناحیه و از منطقه‌ای دیگر طبق سیاست‌های موجود در آن کشور متفاوت است. از ۳۰ دقیقه استراحت (تنفس) در هر روز، باید ۲۰ دقیقه صرف فعالیت بدنی شود. در مناطق با دمای پایین‌تر (سردتر)، زمان کمتری به فعالیت بدنی

اختصاص داده می‌شود، زیرا به پوشیدن لباس‌های گرم نیاز است. از زمانی که برخی از مدارس زمان استراحت (زنگ تفریح) را به دلیل رفتارهای خشونت‌آمیز و درگیری بین دانش‌آموزان کم و یا لغو کرده‌اند، این مشکل (کاهش فعالیت بدنی) تشدید شده است. با عنوان پیشرفت از طریق فعالیت آموزشی مدرسه، در دانش‌آموزان تمایل به کاهش فعالیت در زمان استراحت به وجود آمده است و همچنین عوامل فرهنگی بر زمان اختصاص داده شده به فعالیت بدنی در طول زمان استراحت تأثیرگذار است. زاسک و همکاران^{۱۱} افزایش زمان استراحت (زنگ تفریح) را به منظور افزایش فعالیت بدنی پیشنهاد کرده‌اند، در تحقیقی که آن‌ها بر روی دانش‌آموزان مدارس ابتدایی انجام دادند، درگیر شدن کودکان به فعالیت بدنی متوسط تا شدید در طول زمان صرف ناهار، بیشتر از زنگ تفریح (استراحت) گزارش شد. گاواری و همکاران^{۱۲} گزارش کرده‌اند، که در دانش‌آموزان دبیرستانی در کلاس‌های تربیت بدنی تعداد ضربان قلب (113 ± 15) در دقیقه (یا استراحت ناهار 108 ± 12 در دقیقه) بوده، و علاوه بر آن تعداد ضربان قلب پسران بیشتر از دختران در زمان استراحت است.

محققان در تحقیق ترویس ریوایرس، دریافتند که افزایش زمان تربیت بدنی مدرسه از ۴۰ دقیقه به ۵ ساعت در هفته منجر به کاهش چشمگیری در فعالیت بدنی در خارج از مدرسه نخواهد شد، و آن‌ها بیرون از مدرسه هم فعالیت بدنی خود را حفظ خواهند کرد. هر دو گروه دانش‌آموزان کنترل و تجربی در مدارس مشابهی از لحاظ وضعیت اقتصادی، اجتماعی و مدرسه‌ای حضور داشتند. دانش‌آموزان گروه تجربی برخی کاهش‌های جزئی در فعالیت‌های فوق برنامه در روزهای مدرسه را نشان دادند، اما این میزان برای خنثی کردن اثرات تربیت بدنی اضافی کافی نبود. علاوه بر این در روزهای پایانی هفته، دانش‌آموزان گروه تجربی مدت زمان بیشتری را نسبت به گروه کنترل به فعالیت بدنی مشغول بودند. بنابراین میزان کلی فعالیت بدنی هفتگی در طول ۶ سال اول ابتدایی افزایش یافت.

انواع فعالیت‌ها و ماندگاری تمرین

انواع فعالیت‌هایی که در دوران کودکی و نوجوانی انجام می‌شود، بر ماندگاری این عادت (فعالیت‌ها) در بزرگسالی تأثیرگذار است، این فعالیت‌ها معمولاً به صورت خود انتخابی^{۱۳} بوده و توسط برنامه‌های تربیت بدنی تحمیل نمی‌شود. نتایج به‌دست آمده از تحقیقات اخیر در فنلاند نشان داد، که شرکت

معلمان مدرسه تأثیر بالقوه‌ای در تبدیل نگرش منفی دانش‌آموزان به نگرش مثبت در زمینه تأثیر فعالیت بدنی در مراحل بعدی زندگی آن‌ها دارند

تربیت بدنی است). مطالعات سوئدی، رضایت نوجوانان ۱۶ ساله را، در خصوص عملکرد خود در رقابت‌ها و کلاس‌های تربیت بدنی از سال ۱۹۷۴ تا ۱۹۹۵ نشان داده است (از ۳۷ درصد به ۴۸ درصد در میان دختران و از ۴۹ درصد به ۷۱ درصد در میان پسران افزایش یافته است). هنوز هم مجادلاتی در زمینه نقش معلمان و مربیان تربیت بدنی در سطح فعالیت بدنی وجود دارد. نگرش دانش‌آموزان به تربیت بدنی، همچنین به وسیلهٔ جو یادگیری در کلاس تربیت بدنی مشخص می‌شود. نگرش‌های دانش‌آموزان هنگامی که درگیر برنامه‌هایی می‌شوند که برای توسعهٔ مهارت‌های انفرادی طراحی شده و روحیهٔ رقابتی را در میان آن‌ها افزایش می‌دهد عموماً مثبت است؛ با این حال برخی از دانش‌آموزان در محیط‌های رقابتی احساس راحتی بیشتری می‌کنند.

نگرش بزرگسالان به کلاس‌های تربیت بدنی پیشین خود

اخیراً مطالعه‌ای نشان داده است که وقتی دانش‌آموزان دوران مدرسه را به اتمام می‌رسانند، فعالیت‌های فیزیکی آن‌ها کاهش می‌یابد. آیا کاهش برنامه‌های فعالیت بدنی بعد از تمام کردن مدرسه، ناتوانی معلمان تربیت بدنی را در قانع کردن (تشویق کردن به فعالیت بدنی) دانش‌آموزان نشان می‌دهد و یا دلایل دیگری برای آن وجود دارد؟

حداقل یک‌بار در هفته برای خانم‌ها و حداقل دو بار در هفته در فعالیت‌های بدنی برای آقایان در سن ۱۴ سالگی، با سطح بیشتری از فعالیت‌های بدنی در سن ۳۱ سالگی همراه است.

نگرش دانش‌آموزان به کلاس‌های درس تربیت بدنی

یکی از اهداف کلاس‌های تربیت بدنی، ایجاد روحیهٔ مثبت در میان دانش‌آموزان است که این روحیه مثبت بر همهٔ عمر آن‌ها مؤثر است. اکثر دانش‌آموزان بخصوص دانش‌آموزان ابتدایی، کلاس‌های تربیت بدنی را دوست دارند زیرا باعث ارتقای روحیه آن‌ها می‌شود. کلاس‌های تربیت بدنی، سلامتی افراد را در دوره‌های ابتدایی و دبیرستان تضمین می‌کند. البته تأثیر این کلاس‌ها به جنسیت و سن دانش‌آموزان نیز بستگی دارد. مثلاً تأثیر کلاس‌های تربیت بدنی در دختران بیشتر گزارش شده است. نگرش مثبت پسران دربارهٔ کلاس‌های تربیت بدنی به پسران ۱۰ تا ۱۸ ساله محدود می‌شود (در این محدوده سنی تربیت بدنی محبوبیت بیشتری دارد). کاهش علاقهٔ خانم‌ها نسبت به کلاس‌های تربیت بدنی در دوران نوجوانی ریشه در مسائل علمی دارد. تامسون این نتیجه را از مطالعات خود گرفت که دلیل این کاهش، ترس است که نوجوانان را فراگرفته است. (ترس از محروم شدن از رقابت‌ها، شایع‌ترین عامل دوری از کلاس‌های



عموماً می‌بینیم تا زمانی که دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی مشغول هستند، اکثر آن‌ها از این برنامه‌ها لذت می‌برند. به علاوه سلامتی آن‌ها در کلاس تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی در هر دو دوره تحصیلی ابتدایی و دبیرستان ارتقا می‌یابد. به عبارت دیگر، معلمان مدرسه تأثیر بالقوه‌ای در تبدیل نگرش منفی دانش‌آموزان به نگرش مثبت در زمینه تأثیر فعالیت بدنی در مراحل بعدی زندگی آن‌ها دارند. یک تحقیق گذشته‌نگر بر روی بزرگسالان در ایالت‌های دالاس و تگزاس آمریکا نشان داد، که نگرش منفی نسبت به ورزش در مدرسه وجود دارد. شایان ذکر است که ورزش‌های اجباری که توسط معلمان تربیت‌بدنی توصیه می‌شود، نگرش دانش‌آموزان را درباره کلاس و درس تربیت‌بدنی منفی می‌کنند. تامسون و همکاران گزارش کرده‌اند، در حالی که برخی از معلمان و مربیان، تأثیرات مثبت و مستمری را در خانم‌هایی که هنوز فعال بودند ایجاد کرده‌اند، در مقابل زنان نسبتاً فعالی هم وجود دارند که آن‌ها توسط همان معلمان دلسرد شده بودند. نتایج به‌دست آمده از تحقیق تامسون و همکاران بر روی کودکان بعد از دوره ابتدایی، نشان داد که نگرش‌ها نسبت به تربیت‌بدنی به‌عنوان یک موضوع علمی از ویژگی‌های معلمان تأثیر می‌پذیرد. دختران تا سن ۱۴ سالگی بیش از پسران به برنامه‌های تربیت‌بدنی علاقه‌مند هستند، اما بعد از آن نگرش آن‌ها تغییر می‌کند، یعنی علاقه پسران بیشتر می‌شود و علاقه دختران کاهش می‌یابد. به دنبال مطالعات ترویس-ریوایرس، رضایت افراد درباره کلاس‌های تربیت‌بدنی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی‌ها نشان

داد، که بیشتر دانش‌آموزان به این کلاس‌ها علاقه داشتند (در دو گروه آزمایش و کنترل). رضایت و نارضایتی گروه آزمایش از کلاس‌های تربیت‌بدنی به ترتیب ۹۲/۹ درصد و ۶/۴ درصد و در گروه کنترل به ترتیب ۸۵/۴ درصد و ۹/۷ درصد بود.

نتایج

همان‌طور که برنامه‌های علمی (مثل ریاضیات) بسیار مهم تلقی می‌شوند و دانش‌آموزان و معلمان از آن خسته نمی‌شوند، کلاس‌های تربیت‌بدنی نیز باید مانند این دروس باشند، زیرا محققان بر این باورند که تربیت‌بدنی بر سلامتی جسمانی و ذهنی انسان تأثیر بسزایی دارد. تربیت‌بدنی یکی از دروسی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بتوانند میانگین بازده و کارایی خود را افزایش دهند، اگر چه معمولاً بیشتر از یک ساعت به این کلاس‌ها در هر هفته اختصاص داده نمی‌شود. معلمان و مربیان تربیت‌بدنی باید تجارب گوناگون خود را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند، تا آن‌ها نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند. همان‌طور که قبلاً گفته شده برنامه‌های تربیت‌بدنی، باعث کسب مهارت‌های حرکتی، ارتقای سطح فعالیت بدنی افراد، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی و چاقی می‌شوند. طبق نتایج تحقیقات، اختصاص زمان مناسب به کلاس‌های تربیت‌بدنی، بر کیفیت فعالیت‌های بدنی تأثیر

محیط مدرسه، یکی از عوامل تأثیرگذار بر روی فعالیت بدنی است، مثلاً وجود امکانات ورزشی در حیاط مدرسه و قابلیت استفاده از آن‌ها بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبت می‌گذارد

می‌گذارد. علاوه بر آن اگر زمان کلاس‌های تربیت‌بدنی افزایش یابد مهارت‌های ورزشی در نوجوانان ارتقا می‌یابد.

محیط مدرسه، یکی از عوامل تأثیرگذار بر روی فعالیت بدنی است، مثلاً وجود امکانات ورزشی در حیاط مدرسه و قابلیت استفاده از آن‌ها بر میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی تأثیر مثبت می‌گذارد.

از معلم تربیت‌بدنی انتظار می‌رود فعالیت‌های بدنی متنوع و لذت‌بخشی را، با اینکه بعضی اوقات زمان کلاس تربیت‌بدنی بیشتر از یک ساعت در هفته نیست، برای دانش‌آموزان تدارک ببیند.

از طرفی هم تحقیقات بعدی، باید دلایل ایجاد نگرش منفی در نوجوانان، نسبت به تربیت‌بدنی؛ را کشف و بررسی نمایند. مشارکت تربیت‌بدنی مدارس در افزایش کیفیت فعالیت بدنی، در همه سیستم‌های آموزشی باید بازبینی شود. همچنین تاکتیک‌های موجود در تربیت‌بدنی و کارایی آن‌ها، تحقیقات بیشتری را می‌طلبد.

سهام تربیت‌بدنی در ارتقای سطح ذهنی دانش‌آموزان (مثلاً افزایش اعتمادبه‌نفس)، تأثیر بلندمدت برنامه‌های تربیت‌بدنی بر روی نگرش و رفتارهای فعالیت بدنی هم نیاز به بررسی بیشتری دارد. علاوه بر این‌ها، بسیاری از محققان بر این باورند که طراحی مناسب کلاس‌های تربیت‌بدنی، میزان فعالیت بدنی را ارتقا می‌دهد که این عوامل به میزان دانش‌معلم و مربیان بستگی دارد. به‌طور کلی باید گفت که کلاس‌های تربیت‌بدنی باید توسط مربیان و معلمان حرفه‌ای تربیت‌بدنی برگزار شود، تا منجر به افزایش سطح سلامت و مهارت دانش‌آموزان شود. یک عامل تأثیرگذار بر کیفیت و کمیت فعالیت‌های بدنی فوق برنامه، توانایی و امکانات مدارس و همچنین تشویق مشارکت‌های فردی است و تلاش‌ها باید برای افزایش فرصت توانایی شرکت دانش‌آموزان با وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین‌تر در فعالیت‌های بدنی صورت گیرد. بر اساس پیشینه تحقیقات، یک برنامه تربیت‌بدنی که از لحاظ کمی و کیفی مناسب پیشنهاد شده، شامل فعالیت‌های بدنی از سطح متوسط تا شدید است و می‌تواند کمک قابل توجهی به دانش‌آموزان در سنین مدرسه‌ای نماید. با توجه به تحقیقات اندک موجود، به نظر می‌رسد این احتمال وجود دارد که کیفیت برنامه‌های تربیت‌بدنی به حفظ ادراک مثبت اولیه کمک نماید و تحقیقات آینده باید به بررسی عوامل تأثیرگذار بر ادراک (برداشت‌ها) می‌گذارد.

نوجوانان به بلوغ رسیده بپردازند. علاوه بر پیشنهاد یک برنامه تربیت‌بدنی کیفی در مدرسه، مدارس باید اطمینان حاصل نمایند که برنامه کلی هفتگی تربیت‌بدنی نه تنها برای حفظ، بلکه برای بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان کافی است. البته برای سنجش تأثیر برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس در ارتقای رفتار فعالیت جسمانی در زندگی دوران بزرگسالی و ارزیابی راهبردهای استفاده بهینه از مدت‌زمان اختصاص داده شده به تربیت‌بدنی مدارس، به تحقیقات بیشتری نیاز است. افزایش زمان برنامه‌های تربیت‌بدنی، بی‌حرکی در میان کودکان را از بین می‌برد، چون شیوع بی‌حرکی در میان کودکان، سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند. برنامه‌های هفتگی تربیت‌بدنی در مدارس بر کیفیت فعالیت‌های جسمانی تأثیرگذار است. طراحی‌های مجدد شهری موردنیاز برای تغییرات احتمالی، شامل افزایش محدوده پیاده‌روها، مسیرهای دوچرخه‌سواری، مسیرهای سبز، افزایش سازماندهی مدارس، کتابخانه‌ها، امکانات ورزشی، مغازه‌ها و منازل، رفت و آمد فعال و ایمن را میسر می‌سازد. در محیط‌های شهری که هنوز کمبود چنین طرح‌هایی وجود دارد، همکاری مسئولان شهری، می‌تواند میزان بروز آسیب‌هایی در مسیر رفت و آمد به مدرسه را به‌طور چشم‌گیری کاهش دهد.

افزایش زمان برنامه‌های تربیت‌بدنی، بی‌حرکی در میان کودکان را از بین می‌برد، چون شیوع بی‌حرکی در میان کودکان، سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. Goode et al
2. Hardman and Marshal
3. physical activity
4. Trois-Rivieres
5. outdoor
6. indoor
7. Quebec
8. cross-contamination
9. odds ratio
10. Sallis et al
11. Zask et al
12. Gavarry et al
13. self-selected

منابع

1. Contribution of School Programmes to Physical Activity
2. Levels and Attitudes in Children and Adults
3. Francois Trudeau¹ and Roy J. Shephard²
4. Department of Physical Activity Sciences, University of Quebec at Trois-Rivieres,
5. Trois-Rivieres, Quebec, Canada
6. Faculty of Physical Education and Health, and Department of Public Health Sciences, Faculty
7. of Medicine, University of Toronto, Toronto, Ontario, Can
8. Sports Med 2005; 35 (2): 89-105 0112-1642/05/0002-0089/\$34.95/0

چکیده

در این مقاله به بررسی پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با فعالیت رزمی در کودکان و نوجوانان دانش‌آموز و عملکرد آن‌ها اشاره می‌گردد. محقق (هوارد تاراس^۱) با بررسی مطالعات منتشر شده بر روی این موضوع، طبق جدول، خلاصه‌ای از تحقیق و تجزیه و تحلیل آن‌ها را گردآوری و نتیجه‌گیری کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که

گرچه در کوتاه‌مدت برخی از پیشرفت‌های جسمانی بر فعالیت‌هایی مانند دقت و تمرکز اثر داشته، ولی در

درازمدت، بدون توجه به سایر عوامل، بهبود در پیشرفت تحصیلی حاصل نخواهد شد.

درک عمیق رابطه بین فعالیت بدنی

کودکان با عملکرد تحصیلی آن‌ها نیاز

به مطالعات بیشتری دارد. نگرانی

از وضعیت سلامت دانش‌آموزان،

می‌طلبد که در سطح ملی کمیته‌ای

مرکب از متخصصان سلامت

با حضور نمایندگان بخش‌های

دولتی و سازمان‌های

غیردولتی، به‌ویژه

آموزش و پرورش، برای

برنامه‌ریزی این قشر

در حال رشد و تکامل،

ایجاد گردد.

امروزه،

مهم‌ترین چالش

در این قضیه، عدم

هماهنگی برنامه‌ها

به‌منظور توسعه سلامت در

مدارس می‌باشد. لازم است از

وضعیت موجود در ارتباط با سلامت

و عملکرد تحصیلی در مدارس، به‌وسیله

تحقیقات معتبر، اطلاعات ضروری کسب شود و

پایه‌ای برای طراحی پروژه‌های دانش‌محور به‌منظور

رفع شکاف‌های موجود در مدارس قرار گیرد. هدف

این مقاله، جست‌وجو در تحقیقات انجام شده، به‌منظور

کشف رابطه بین سلامت دانش‌آموزان و فعالیت بدنی

آن‌ها و ارزیابی جایگاه این رابطه در برنامه‌های درسی و

مدرسه می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان



اطلاع
رسانی

فعالیت بدنی در برنامه‌های آموزشی و درسی

متأسفانه تعداد کمی از معلمان، مدیران، و اولیای دانش‌آموزان عقیده دارند که فعالیت بدنی، در عملکرد تحصیلی کودکان، مؤثر است. آنچه مشخص است، فعالیت بدنی به بهبود گردش خون و افزایش جریان خون به مغز منجر می‌شود. ورزش سطح نور اپی نفرین را افزایش می‌دهد و اندورفین‌ها استرس را کاهش می‌دهند. در نتیجه بهبود خلق و خو، ایجاد یک اثر آرام‌بخش و رضایت‌بخش پس از ورزش، به عنوان اولین نتیجه فعالیت بدنی شناخته می‌شود.

برنامه‌های فعالیت‌های بدنی در مدارس، اهداف اجتماعی را نیز دربردارد و از نظر علمی می‌تواند منجر به نتایج موفقیت‌آمیز در یادگیری‌های اجتماعی دانش‌آموزان گردد. کودکان، همکاری، مشارکت و رعایت قوانین را در فعالیت‌های ورزشی گروهی یاد می‌گیرند. همچنین با کشف و امتحان استعدادها و توانایی‌های جسمی خود، فعالیت‌های فردی و اجتماعی خویش را در سطح مدرسه و جامعه ارتقا می‌دهند. نوجوانانی که در ورزش فعال هستند، احتمال کمتری دارند که به خودکشی و یا سایر رفتارهای پرخطر دست بزنند.

با وجود توصیه‌های متخصصان حرفه‌ای

انجمن‌های ورزشی و آموزشی، ساعت

استاندارد برنامه تربیت بدنی

روزانه در مدارس ابتدایی و

دانش‌آموزان دبیرستانی

دقیقاً اعمال نمی‌شود

و اغلب کمتر از انتظار

است. انجمن‌های

تربیت بدنی مطابق

استانداردها توصیه می‌کنند که تربیت بدنی در برنامه‌های درسی دانش‌آموزان باید به نحوی لحاظ گردد که دانش‌آموز با کسب دانش و مهارت لازم، سال به سال متناسب با رشد و تکامل خود، براساس شاخصه‌های یک فرد سالم تربیت شود. توجه به این نکته بسیار مهم است که آموزش تربیت بدنی برای تمام دانش‌آموزان مورد نیاز است و لازم است فعالیت تربیت بدنی روزانه کودکان و نوجوانان، چه در مدارس دولتی و چه غیردولتی، افزایش یابد.

انتخاب مقالات در حیطه تربیت بدنی

برای این پژوهش مقالاتی با شرایط زیر برای بررسی انتخاب شد.

۱. جامعه مورد مطالعه در مدرسه کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال باشند.

۲. مقاله منتشر شده مربوط به سال‌های بعد از ۱۹۸۴ (۲۰ سال اخیر) باشد.

۳. پژوهش شامل حداقل یکی از نتایج زیر باشد: حضور در مدرسه، پیشرفت تحصیلی، اندازه‌گیری یکی از عوامل توانایی‌های شناختی (مانند هوش عمومی، حافظه و...)

بررسی ادبیات

برای این منظور ۱۴ مقاله منتشر شده از سال ۱۹۸۴ به بعد مورد بررسی قرار گرفت. در این بررسی یافتن ارتباط بین تربیت بدنی در کودکان و عملکرد تحصیلی آن‌ها، بیشتر مدنظر بود (جدول ۱). بیشتر مقالات، توصیفی و در قالب مطالعات گذشته‌نگر بودند و مقایسه سطح فعالیت بدنی دانش‌آموزان و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی را گزارش نموده بودند.

برخی از مطالعات هم به تأثیرپذیری برنامه‌های

تربیت بدنی، انواع خاص ورزش و سایر فعالیت‌های

فوق برنامه پرداخته بودند. اکثر مطالعات نشان

می‌داد که رابطه بین سطح فعالیت و عملکرد

تحصیلی بهتر، قابل توجه است. در بین این

مطالعات، پنج مقاله آینده‌نگر و تجربی با

شیوه‌های به کارگیری گروه‌های کنترل و

شاهد و مداخله همراه بود.

برنامه‌های فعالیت‌های بدنی

در مدارس، اهداف اجتماعی را نیز دربردارد و از نظر علمی می‌تواند منجر به نتایج موفقیت‌آمیز در یادگیری‌های اجتماعی دانش‌آموزان گردد



جدول ۱. مقالات تحقیقاتی در زمینه فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان

عنوان و منبع	شرح طرح تحقیق	نتایج مرتبط با عملکرد تحصیلی
کاترینو و پلاک ۲ - ۱۹۹۹ (ایالات متحده) عنوان: اثربخشی دو نوع فعالیت تربیت بدنی بر عملکرد دانش آموزان پایه دوم، سوم و چهارم ابتدایی	۵۴ دانش آموز (از کلاس دوم تا چهارم ابتدایی) به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه هیچ فعالیت بدنی نداشتند و گروه دیگر فعالیت بدنی به مدت ۱۵ دقیقه شامل: حرکات کششی و پیاده روی هوازی داشتند. سپس از همه کودکان، آزمون تمرکز وودکاک - جانسون ۳ به عمل آمد.	نتایج نشان داد که در گروه آزمون فقط در کلاس چهارمی هایی که فعالیت بدنی داشتند، رابطه معناداری به صورت بهبود عملکرد در تمرکز دیده می شد، اما در سایر پایه ها و همچنین گروه شاهد که فعالیت بدنی نداشتند و در پیاده روی هم شرکت نکرده بودند، اختلاف معناداری مشاهده نشد.
دالی و ریان ۴ - ۲۰۰۰ (بریتانیا) عنوان: بررسی عملکرد تحصیلی و مشارکت در فعالیت بدنی نوجوانان دوره متوسطه	۲۳۲ دانش آموز از یک مدرسه خصوصی (در پایه ۸ تا ۱۱ و در سنین ۱۳-۱۶ سال) به صورت تصادفی انتخاب شده و از آن ها در مورد برنامه های ورزشی شان، مبتنی بر زمان های صرف شده در ورزش، سوالاتی پرسیده شد. همچنین عملکرد تحصیلی آن ها نیز با استفاده از تازه ترین نمرات اخذ شده در زبان انگلیسی، ریاضی و علوم مورد بررسی قرار گرفت.	بین عملکرد تحصیلی در دروس یاد شده و زمان های اختصاص داده شده به فعالیت بدنی (دقیقه و تواتر) رابطه معنادار نبود.
دکستر ۵ - ۱۹۹۹ (بریتانیا) عنوان: ارتباط بین دانش ورزشی، عملکرد ورزشی و توانایی تحصیلی دانش آموزان متوسطه	دانش ورزشی و موفقیت در دروس زبان های انگلیسی و ریاضی در امتحانات نهایی در بین ۵۱۷ دانش آموز ۱۶ ساله از ۱۷ مدرسه مختلف بررسی شد. همه دانش آموزان واحد تربیت بدنی را هم انتخاب کرده بودند و مبنای ارزیابی آن ها، نمرات معلم در درس تربیت بدنی قرار گرفت.	ارتباط ضعیف اما مثبت، بین توانایی علمی در ریاضی و زبان انگلیسی با عملکرد ورزش وجود داشت.
فیلد، دیگو، سادرز ۶ - ۲۰۰۱ (ایالات متحده) عنوان: ارتباط ورزش با تحصیلات در دانش آموزان دبیرستانی	۸۹ دانش آموز سال آخر مدرسه، به پرسش نامه ای مشتمل بر عادات تمرین ورزشی، عملکرد تحصیلی و برخی سوالات پاسخ دادند. میانه مربوط به زمان نسبی فعالیت این دانش آموزان در ورزش به دست آمد. سپس جمعیت به دو گروه (بالا - پایین) طبقه بندی شدند. همچنین براساس عملکردی در چهار گروه با مقیاس (از A,B,C,D) طبقه بندی شدند.	نوجوانان در گروه بالای میانگین ورزشی به طور قابل توجهی ساعات بیشتری در هر هفته را درگیر ورزش و تمرینات بدنی بودند و اکثراً از گروه های بالای عملکردی بودند.
فیشر، جوزاک زاک، فریدمن ۷ - ۱۹۹۶ (ایالات متحده) عنوان: بررسی میزان همبستگی مشارکت ورزشی دانش آموزان دبیرستانی با تحصیلات و وضعیت روانی آن ها	پرسش نامه ای از ۸۳۸ دانش آموز دبیرستانی که در کلاس بدن سازی شرکت داشتند شامل سوالاتی مثل اطلاعات عمومی، عملکرد تحصیلی، برنامه های ورزشی، اوقات فراغت، استفاده از مواد مخدر و سایر پرسش ها انجام شد.	برنامه های ورزشی، طبق اطلاعات آماری به دست آمده با عملکرد تحصیلی آن ها معنادار نبود.
هاریسون، گوپالا کریشنا ۸ - ۲۰۰۳ (ایالات متحده) عنوان: بررسی وضعیت رفتار و عادات زندگی و رابطه آن با میزان مشارکت در برنامه ورزشی مدرسه	اطلاعات چندساله گرفته شده از سطح ایالت از بیش از ۵۰ هزار دانش آموز کلاس نهم بررسی شد که فعالیت های فوق برنامه، برنامه ورزشی و عادات دیگر و برخی نگرش دانش آموزان را شامل می شد.	۵۸ درصد دانش آموزانی که هم در ورزش و هم در فعالیت های فوق برنامه فعال بودند، بیش از سه ساعت در هفته وقت برای تکلیف منزل می گذاشتند. ۵۲ درصد در فوق برنامه، ۳۸ درصد فقط در ورزش و ۳۰ درصد در هیچ برنامه ای حضور نداشتند.
اوهسای کیم و همکاران ۹ - ۲۰۰۳ (کره جنوبی) عنوان: بررسی عملکرد تحصیلی کودکان کره ای و رابطه آن با رفتارهای تغذیه ای و تحرک فیزیکی	از بیش از ۶ هزار دانش آموز (پایه ۵، ۸ و ۱۱) پرسش نامه ای در مورد رژیم غذایی، قد، وزن، نمره ها و آمادگی جسمانی با استفاده از گزارش های مدرسه به دست آوردند.	ارتباط مثبت ولی ضعیفی بین آمادگی جسمانی و عملکرد تحصیلی به دست آمد.
نایت، ریزتو ۱۰ - ۱۹۹۳ (ایالات متحده آمریکا) عنوان: بررسی رابطه بین مهارت های تعادلی و پیشرفت تحصیلی کودکان در کلاس دوم، سوم و چهارم	۱۲۲ دانش آموز (پایه دوم تا چهارم در محدوده سنی ۷-۱۱) مورد بررسی قرار گرفتند. ۱۰ مهارت تعادل (به عنوان مثال، تعادل راه رفتن، لی لی کردن یک پای و...) از کودکان براساس توانایی انجام از ۰ تا ۱۰ نمره گرفتند. از مقیاس مهارت های پایه ای آزمون آیوآ ۱۱ برای ریاضیات و خواندن نیز استفاده شد.	در مواردی که موفقیت در نمرات آزمون های مهارتی خواندن و ریاضیات داشتند، نمرات موفق و بالایی در مهارت تعادلی نیز دیده می شد.

عنوان و منبع	شرح طرح تحقیق	نتایج مرتبط با عملکرد تحصیلی
مک ماهون، گراس ۱۲ - ۱۹۸۷ (ایالات متحده) عنوان: بررسی اثرات جسمی و روانی ورزش‌های هوازی در پسران مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری	۵۴ پسر (سن ۷-۱۲) از یک مدرسه خصوصی به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و در برنامه‌های ورزش‌های هوازی و یا برنامه ورزش ملایم به‌مدت ۲۰ هفته به‌طور مستمر قرار گرفتند. براساس مقیاس و کسلر ۱۳ ویژه کودکان، هوش آن‌ها را به‌دست آورده بودند، به‌طوری که آن‌ها را در گروه ناتوانی یادگیری تشخیص داده بودند. آزمون یادگیری تحصیلی آن‌ها بیشتر از ۱/۵ انحراف استاندارد پایین‌تر از حد متوسط بود. برای بررسی پیشرفت تحصیلی قبل و پس از ۲۰ هفته مجدداً آزموده شدند. وضعیت مهارت‌های حرکتی آن‌ها نیز براساس آزمون (B-O) ۱۴، اندازه‌گیری‌های ساختار قلمتی و خودپنداره نیز اندازه‌گیری شد.	قبل از شروع برنامه‌های ورزش، تفاوت معناداری بین دو گروه از نظر مقیاس‌ها وجود نداشت. پس از ۲۰ هفته، در گروه‌های هوازی نشان داد، به‌طور قابل توجهی بر مفهوم خودپنداره و آمادگی جسمانی آمارها معنادار شده‌اند. اما تفاوت قابل توجهی در مهارت حرکتی و عملکرد تحصیلی دیده نشد.
اوجا، جورمیت ۱۵ - ۲۰۰۲ (استونی) عنوان: تأثیر فعالیت فیزیکی و توانایی حرکتی بر آمادگی تحصیلی کودکان شش ساله	گزارش از پدر و مادر و معلم ۲۹۴ کودک شش ساله جمع‌آوری شده بود. همچنین با یک آزمون، توانایی حرکتی آن‌ها نیز بررسی شد. آزمون نقاشی به‌عنوان پیش‌بینی کننده آمادگی تحصیلی و رشد ذهنی و توانایی نیز مورد استفاده قرار گرفت.	فعالیت‌های خارج از مدرسه در طول هفته یا تعطیلات آخر هفته نمرات آزمون نقاشی را تحت تأثیر قرار نمی‌داد. ۲۵ درصد کودکان، توانایی لازم در آزمون فعالیت‌های بدنی را داشتند. البته فقط ۲۰ درصد از کل بچه‌هایی که توانایی لازم در آمادگی تحصیلی را کسب کرده بودند، در آزمون توانایی‌های حرکتی، که توجه و تمرکز بچه‌ها را می‌طلبد، موفق شدند. به‌نظر می‌رسد که کودکان با بالاترین فعالیت‌بدنی در کسب نمرات آزمون‌های حرکتی نیز موفقیت داشتند.
سالیس و همکاران ۱۷ - ۱۹۹۹ (ایالات متحده) عنوان: تأثیر آموزش سلامت و تربیت‌بدنی بر پیشرفت تحصیلی	دانش‌آموزان در هفت مدرسه برخوردار در یک منطقه، مورد بررسی قرار گرفتند. از این میان از پایه چهارم تا ششم، دو مدرسه با استفاده از متخصص ورزشی تحت برنامه‌های فعالیت ورزشی مشخص قرار گرفتند. به معلمان دو مدرسه دیگر ارائه آموزش برای یک فعالیت منظم ورزشی داده شد. یک مدرسه دیگر به‌عنوان شاهد بود که در آن معلمان تدریس فعالیت خود را طبق معمول اداره می‌کردند. اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از آزمون موفقیت متروپولیتن ۱۸ مورد استفاده قرار گرفت.	نمرات پیشرفت بالاتر از حد میانگین ملی در ابتدا وجود داشت. پیشرفت نمرات در کسانی که دریافت مداخله داشتند، رشد بیشتری دیده شد. صرف وقت بیشتر در آموزش تربیت‌بدنی، نه‌تنها اثرات منفی بر روی استاندارد پیشرفت و موفقیت تحصیلی نگذاشت، بلکه اثرات مطلوب بر ۴ از ۸ استاندارد تحصیلی مشاهده شد. در افرادی که مداخلات آموزش تربیت‌بدنی داشتند، تجربه‌های کمتری از کاهش نمرات آزمون‌ها در سه سال در مقایسه با گروه کنترل مشاهده شد. تنها ۱ از ۸ خرده آزمون در گروه کنترل، بیش از گروهی که دریافت آموزش تربیت‌بدنی داشتند، بالاتر دیده شد.
ساندرز و همکاران ۱۹ - ۲۰۰۰ (ایالات متحده) عنوان: مداخله متوسط ورزش در نوجوانان در کاهش افسردگی	به ۸۹ دانش‌آموز سال آخر مدرسه پرسش‌نامه‌ای داده شد، که شامل عادات ورزشی، عملکرد تحصیلی، و دیگر سوالات بود. سه سطح ورزش نیز براساس پاسخ‌ها به‌صورت پایین (۲ ساعت در هفته یا کمتر)، متوسط (۳-۶ ساعت در هفته)، و بالا (۷ ساعت در هفته) تعیین شد. معدل گروه محاسبه، و براساس آن ارزیابی دانش‌آموزان انجام شد.	گرچه ورزش در حد متوسط به بالا در ارتباط با کاهش ابتلا به افسردگی همخوانی داشت، ولی ورزش در حد کم، متوسط، بالا با سطح معدل دانش‌آموزان هیچ همبستگی نداشت.
شپرد ۲۰ - ۱۹۹۶ (کانادا، فرانسه) عنوان: بررسی میزان همبستگی فعالیت‌بدنی و عملکرد تحصیلی	گروه اول: ۵۴۶ دانش‌آموز از پایه اول تا ششم از دو مدرسه با مداخله ۱ ساعت در روز فعالیت‌بدنی و انتخاب گروه کنترل از کلاس‌های همان مدرسه انجام شد. برنامه درسی آن‌ها در شرایطی بود که ۱۴ درصد آموزش‌های تحصیلی طبق نظر معلمان، جلوتر از برنامه زمانی مدرسه بود. گروه دوم: نیمی از هر روز مدرسه به فعالیت‌های فیزیکی اختصاص داده شد، با ۲۶ درصد کمتر در پیشرفت برنامه آموزشی.	قبل از مداخله مشاهده شد، دانش‌آموزان در پایه‌های اول به‌طور قابل توجهی در گروه آزمون ضعیف‌تر از گروه کنترل بودند. در پایه‌های ۲ تا ۶، آزمون به‌طور قابل توجهی در درس ریاضی بهتر از گروه کنترل بود. اما به‌طور کلی در دو گروه وضع ضعیف‌تری در عملکرد زبان و هوش مشاهده می‌شد. بعد از مداخلات، بهره‌مندی دختران در تمام موارد فوق بیش از پسران بود. نتایج دو گروه مطالعه نشان داد که پیشرفت برنامه تحصیلی را نمی‌توان فقط از فعالیت‌بدنی، انتظار داشت، ولی به ازای هر واحد از زمان در کلاس می‌توان انتظار افزایش نرخ بهبود یادگیری تحصیلی را داشت.

خلاصه‌ای از نتایج

۱. به نظر می‌رسد دقت و تمرکز کودکان و نوجوانانی که از نظر جسمی فعال هستند، مطلوب است، اما بهبود یا ارتقای این سطح، صرفاً با تمرکز بر تحرک بدنی در راستای پیشرفت تحصیلی کافی نیست.

۲. اگر چه ممکن است پیشرفت تحصیلی یا بهبود آن به دلیل برنامه‌های فعالیت بدنی، رخ داده باشد، ولی نرخ بهبود یادگیری به ازای زمان یا واحد آموزش اثرگذاری دارد. برای بررسی متغیر زمان اختصاص داده شده به فعالیت بدنی و تأثیر آن در پیشرفت تحصیلی یا اثربخشی آن نسبت به دروس مختلف، به ارزیابی بیشتری نیاز است.

۳. تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد که برای رسیدن به منافع بیشتر از اثر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی، باید به برنامه‌ریزی دقیق زمانی برای حصول نتیجه اهمیت داده شود. در بزرگسالان، مطالعات متعدد نشان داده که تأثیر ورزش بر حیطه‌های شناختی، به‌ویژه اجرای برنامه‌ها و طرح‌های کوتاه‌مدت، بی‌اهمیت و بی‌تأثیر بوده است. بی‌شک، اکثر افراد از ورزش در درازمدت برای منافع جسمی و سلامتی، بیشتر از توانایی‌های شناختی سود می‌برند.

۴. یک مطالعه نشان داد که تفاوت معناداری در عملکرد تحصیلی کودکان ناتوان یادگیری با شرکت در یک برنامه ورزشی هوازی که در مدرسه اجرا می‌شود، ایجاد شده است. برای دسترسی این گروه کودکان به وسایل و تجهیزات ورزشی در برنامه‌های تربیت بدنی، به مدارس خاص و مجهز احتیاج است.

۵. یقیناً روش‌های دیگر در کنار فعالیت بدنی این امکان را به وجود می‌آورد تا دانش‌آموزان از مزایای آن در پیشرفت تحصیلی بهره ببرند. زمانی که گروه زیادی از دانش‌آموزان مورد مطالعه واقع می‌شوند، یا هنگامی که برنامه‌های فعالیت بدنی هوازی مناسب و هدفمندی در مدارس ارائه می‌شود و یا هنگامی که گذشت زمان این رفتارها را در زندگی کودکان و نوجوانان به تجربه تبدیل می‌کند، می‌توان آن‌ها را مطالعه و شناسایی نمود. حمایت از ورزش دانش‌آموزان دختر، آموزش معلمان، استفاده از معلمان متخصص، مشارکت پدر و مادرها و... نقاط مثبتی در کنار توسعه آموزش تربیت بدنی خواهد بود.

نتیجه‌گیری

نقش فعالیت بدنی در ارتقای سلامت عمومی کودکان سنین مدرسه به خوبی شناخته شده است. فعالیت‌های بدنی به توسعه مهارت‌های اجتماعی، بهبود بهداشت روانی و کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز آن‌ها کمک می‌کند. تعداد نسبتاً اندکی از مطالعات به بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی پرداخته‌اند و ضرورت دارد تا تحقیقات بیشتری توسط محققان اثر فعالیت جسمانی بر درک بهتر و بهبود عملکردی آن‌ها در

مدرسه انجام شود. لاجرم، توجه مسئولان به چالش محدودیت زمانی و آموزش‌های تربیت بدنی در مدارس، مسئله بسیار مهمی است. همچنین اگر آموزش‌های تربیت بدنی به صورت کیفی و هدفمند اجرا شود، علاوه بر ایجاد تأثیرات بسیار عمیق در عملکرد تحصیلی و شناخت دانش‌آموز، یادگیری همیشگی برای اتخاذ رفتارهای سالم در پی خواهد داشت.

پی‌نوشت‌ها

1. Howard Taras, MD, Professor, School of Medicine, (htaras@ucsd.edu), Division of Community Pediatrics, University of California-Physical Activity and Student performance at School". Journal of School Health August 2005, Vol. 75, No. 6"
2. Caterino MC, Polak ED.
3. Woodcock- Johnson Test of Concentration
4. Daley AJ, Ryan J
5. Dexter T
6. Field T, Diego M, Sanders CE
7. Fisher M, Juszczak L, Friedman SB
8. Harrison PA, Gopalakrishnan N.
9. Oh SY, Kim WK, Jang YA, Won HS, Lee HS, Kim SH.
10. Knight D, Rizzuto T.
11. Iowa Test of Basic Skills
12. MacMahon JR, Gross RT
13. Wechsler Intelligence Scale for Children- Revised (WISC-R)
14. The Bruininks- Oseretsky Test of Motor Proficiency
15. Oja L, Jurimac T.
16. Raviv S, Low M
17. Sallis JF, McKenzie TL, Kolody B, Lewis M, Marshall S, Rosengard P.
18. Metropolitan Achievement Test
19. Sanders CE, Field TM, Diego M, Kaplan M.
20. Shephard RJ.

منابع

1. Fleschner M. Exercise and neuroendocrine regulation of antibody production: protective effect of physical activity on stress-induced suppression of the specific antibody response. Int J Sports Med. 2000; 21(suppl 1):S14-S19.
2. Morgan WP. Physical activity, fitness, and depression. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers; 1994:851-867.
3. Brown DR, Blanton CJ. Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. Med Sci Sports Exerc. 2002;34:1087-096.
4. Patel DR, Luckstead EF. Sport participation, risk taking, and health risk behaviors. Adolesc Med. 2000;11:141-155.
5. Burgess CR, Wechsler H, Brener ND, Young JC, Spain CG. Physical education and activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2000. J Sch Health. 2001;71(7):279-293.
6. National Association for Sport and Physical Education. Moving into the Future: National Standards for Physical Education. 2nd ed. Columbus, OH: McGraw-Hill; 2004.
7. US Dept of Health and Human Services. Healthy People 2010. 2nd ed. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2000.
8. Etnier JL, Salazar W, Landers DM, Petruzzello SJ, Han M, Nowell P. The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. J Sport Exerc. 1997;19:249-277.
9. Crist RW. The Effects of Aerobic Exercise and Free-Play Time on the Self-Concept and Classroom Performance of Sixth-Grade Students [dissertation]. Lexington, Ky: University of Kentucky; 1994.





بازی، وسیله طبیعی کودک برای بیان و اظهار «خود» است.
«آلفرد آدلر» روان‌شناس معروف می‌گوید: «هرگز نباید به بازی‌ها به‌عنوان روشی برای وقت‌کشی نگاه کرد. و «گاری.ل.لنورث» اظهار می‌دارد که: «بازی کردن برای کودک مساوی است با صحبت کردن با یک بزرگسال، بازی و اسباب‌بازی، کلمات کودکان هستند.»

برای ارائه دانش خود در این زمینه ضروری دانستیم که در مورد انواع، اصول و موقعیت مناسب برای بازی درمانی، اختلالاتی که با بازی درمانی درمان می‌شود، بازی درمانی براساس روش رفتارگرایی با کودکان، شرایط درمانگر و فرایند بازی درمانی، کاربرد روش آدلر و...

تحقیقی با روش کتابخانه‌ای ارائه دهیم.
اریکسون می‌گوید: «بازی عملکرد خود است، کوششی جهت هماهنگ کردن فرایندهای جسمی و اجتماعی با خویشتن». بنابراین برای درک بهتر دنیای کودکان باید آن‌ها را در هنگام بازی مورد مشاهده قرار داد، زیرا آن‌ها از طریق بازی، احساسات و ناکامی‌ها و اضطراب‌های خود را بیان می‌دارند. در نتیجه بازی‌ها برای درمانگران وسیله مناسبی هستند تا به دنیای کودکان وارد شوند و بدان طریق آن‌ها را بیشتر و بهتر بشناسند و به مشکلات آن‌ها پی ببرند.
از این رو بازی درمانی به‌عنوان تکنیک درمان مشکلات کودکان در دنیای امروز تجلی پیدا کرده و به‌طور روزافزونی در دنیای پیشرفته مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: بازی درمانی، درمانگر، کودک، اتاق بازی، یادگیری بازی احساسات

بازی درمانی

شهدخت بهرام، کارشناس آموزش ابتدایی زنجان
سیدعلی اصغر خاتمی، کارشناس تربیت بدنی زنجان

مقدمه

در گذشته‌های نه‌چندان دور، کار روزانه مردان و زنان و حتی کودکان پایان‌ناپذیر به‌نظر می‌رسید. کوشش و تلاش برای بقا، آن‌چنان شدید بود که توجه به بازی، هدر دادن وقت تلقی می‌شد. اما امروزه با پیشرفت‌های چشم‌گیر در علم روان‌شناسی و علوم تربیتی و همچنین استفاده از جنبه‌های آموزشی و تربیتی بازی، عقیده و نظر عمومی نسبت به این فعالیت انسان تغییر کرده است.

اطلاعات فراوانی که امروزه درباره بدن انسان و چگونگی رشد و تکامل آن به‌دست آورده‌ایم، بیش از پیش ضرورت بازی را برای کودکان روشن کرده است. صرف‌نظر از مسائل فوق، خواه کودکان اجازه بازی داشته باشند و یا نداشته باشند، به هر حال به طریقی خود را با بازی مشغول خواهند کرد. در حقیقت بازی برای کودک، مانند نفس کشیدن، امری طبیعی و از ضروریات رشد است. آنچه از دید بزرگ‌ترها صرفاً سرگرمی و بازی تلقی می‌شود، از دیدگاه کودکان نوعی فعالیت است که برای انجام آن کودک حتی تحمل مشکلاتی را بر خود هموار می‌کند. دخترچه‌ای که در کمال صبر و شکیبایی سعی می‌کند تا پیراهن عروسکش را تنش کند و یا پسرچه‌ای که با زحمت زیاد سعی در حفظ تعادل خود در هنگام عبور از یک لبه بلند دارد، هر دو احتمالاً اگر مورد سؤال قرار گیرند، خواهند گفت که بازی می‌کنند، ولی در حقیقت فعالیتی را دنبال می‌کنند که می‌تواند در زندگی آینده آن‌ها گامی به‌سوی رشد تلقی گردد. باتوجه به این مسائل و از آنجا که معتقدیم بازی می‌تواند زمینه‌ای باشد در خدمت سایر اهداف آموزشی؛ بر آن شدیم تا مطالبی در زمینه بازی درمانی فراهم آوریم؛ زیرا این نوع بازی می‌تواند از نظر روانی به کودکان کمک فراوانی کند و آن‌ها را آرام سازد، امید است با این مقاله بتوانیم «بازی درمانی» را به‌خوبی معرفی کنیم.

بازی درمانی

بازی درمانی، روشی است که به باری کودکان پر مشکل می‌شتابد، تا بتوانند مسائل خود را به‌دست خویش حل کنند و در عین حال نشان‌دهنده این واقعیت است که بازی برای کودک همانند یک وسیله طبیعی است، با این هدف که او بتواند، خویشتن و همچنین ویژگی‌های درون خود را بشناسد و به آن عمل کند. در بازی درمانی، به کودک، فرصت داده می‌شود تا احساسات آزاددهنده و مشکلات درون خود را از طریق «بازی» بروز دهد و آن‌ها را به نمایش بگذارد. همانند آن‌گونه که درمان‌ها که افراد بزرگسال از طریق «سخن گفتن» مشکلات خود را بیان می‌کنند.

بازی درمانی یکی از روش‌های مؤثر در درمان مشکلات رفتاری و روانی کودکان است و به‌طور کلی نقش مؤثری در رشد کودک دارد و در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگی‌ها، مسائل و رشد کودک پی برد.

بازی‌های کودکان متفاوت است و نوع ویژگی‌هایی هم که خود ظاهر می‌سازند، با یکدیگر تفاوت دارد. هر چند نوع بازی‌ها در گروه‌های سنی و بچه‌های گروه سنی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت ویژه دارد. درمانگر، در واقع از موقعیت بازی برای ایجاد ارتباط با کودک استفاده می‌کند تا با تلاش به تخلیه هیجانی او و حل و فصل مشکلات او در زندگی عادی‌اش بپردازد.

انواع بازی درمانی

۱. بازی درمانی مستقیم

در این نوع بازی، درمانگر باید رفتاری صبورانه و در محدوده واقعیت‌ها داشته باشد و به هدف بازی و نحوه استفاده کودک از آن توجه نماید. بدین منظور درمانگر ممکن است بر حسب مورد و تشخیص خود، شریک در بازی باشد و یا جزئی از نمایش نمادین (سمبولیک) و یا اصلاً یکی از شخصیت‌های بازی کودک باشد.

۲. بازی درمانی غیرمستقیم

در این روش درمانگر در تعیین نوع بازی و کیفیت آن دخالتی نداشته و همه چیز برعهده کودک گذاشته می‌شود. با این شیوه احساسات کودک پدیدار می‌شود و کودک بی‌واسطه با آن روبه‌رو می‌گردد. با این شیوه او می‌آموزد که احساسات و عواطف و رفتار خود را مهار کند و آنچه را که موجب رنج وی می‌گردد، به کنار افکند و در واقع به سبک‌سازی یا تضعیف عاطفی برسد.

اصول بازی درمانی

اسکالین در سال ۱۹۸۲ اصول پایه‌ای را برای اجرای روش بازی درمانی معرفی می‌کند. او معتقد است بدون رعایت این اصول رابطه و شرایط اولیه برای بازی درمانی ایجاد نخواهد شد. درمانگر باید به توسعه یک رابطه گرم و دوستانه با کودک بپردازد. این رابطه اهمیت شایان توجهی بر مؤثر بودن این روش خواهد داشت. شاید درمانگر ناچار شود برای ایجاد چنین رابطه‌ای ویژگی‌هایی را در موقعیت بازی بپذیرد. همان‌طور که در شیوه‌های روان‌درمانی بزرگسالان ایجاد رابطه مفید بسیار ضروری و در واقع اساس کار است. در بازی درمانی کودکان نیز

بازی‌ها برای درمانگران
وسیله مناسبی هستند
تا به دنیای کودکان وارد
شوند و بدان طریق آن‌ها را
بیشتر و بهتر بشناسند و به
مشکلات آن‌ها پی ببرند

روش‌های او را پیگیری می‌کند. درمانگر هیچ نوع بازی و شرایطی را به کودک القا نمی‌کند و او را آزاد می‌گذارد تا به بازی بپردازد و خود هوشیارانه بازی او را مورد بررسی قرار می‌دهد و از آن برای درمان کودک استفاده می‌کند.

درمانگر تلاش می‌کند که فرایند درمان را سرعت ببخشد. بازی درمانی به صورت تدریجی ادامه و گسترش می‌یابد تا به نتیجه مورد نظر برسد.

در کنار آزادی و اختیار عمل، که کودک در جریان بازی دریافت می‌دارد، محدودیت‌هایی تنها با هدف نزدیک‌سازی درمان به دنیای واقعی اعمال می‌شود و توجه کودک را به مسئولیت خود و احساسات خود جلب می‌نماید.

موقعیت مناسب برای بازی درمانی

بازی درمانی معمولاً در کلینیک‌های مشاوره و درمانی که مجهز به اتاق بازی کودک است، انجام می‌گیرد. در این اتاق‌ها فضای مناسب و اسباب‌بازی‌های مناسب برای بازی قرار داده می‌شود. اما در هر حال بازی درمانی را در هر مکانی که مجهز به یک‌سری وسایل مورد نیاز برای بازی باشد که رفتار عمل کودک را محدود ننماید، می‌توان انجام داد. این روش گاه در مهدکودک‌ها و مدارس نیز ممکن است انجام شود.

کدام اختلالات با روش بازی درمانی درمان می‌شود؟

انواع اختلالاتی را که ریشه در احساسات و هیجانات کودک، سازگاری او با محیط و... دارد، می‌توان با این روش درمان کرد. افسردگی کودکان، ترس‌های کودکان، مشکلات رفتاری که ریشه اضطرابی دارد، شبادراری، ناخن جویدن، دروغ گفتن، پرخاشگری و... را می‌توان با استفاده از این روش درمان کرد.

بازی درمانی بر اساس روش رفتارگرایی با کودکان

رفتار درمانی یکی از امیدوارکننده‌ترین تحولات برای درمان مشکلات کودکان است. این تکنیک می‌تواند به بهترین وجه در محل مسکونی یا جایی که شرایط برای یادگیری قابل کنترل تر باشد، مورد استفاده قرار گیرد. این تکنیک در مورد هر دو نوع درمان، چه آن‌ها که درصدد بهبود آوردن الگوی رفتاری مطلوب با استفاده از عامل تقویت هستند و چه درمان‌هایی که درصدد خاموش‌سازی رفتار نامطلوب

ایجاد چنین رابطهای گام اول در شروع درمان است و بدون آن هیچ پیشرفتی در کار درمان به وجود نخواهد آمد.

درمانگر باید پذیرش بدون قید و شرط از کودک داشته باشد. به عبارتی کودک بدون در نظر گرفتن ویژگی‌های خوب و بدی که دارد یا کارهای خوب و بدی که انجام می‌دهد، باید مورد پذیرش قرار بگیرد. عکس این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که درمانگر، والدین یا اطرافیان به کودک چنین می‌گویند: چون این کار بد را انجام دادی دیگر دوستت ندارم. گفتن چنین مطالبی به کودک یا ایجاد شرایطی که چنین پیغامی را به کودک برساند، در کودک احساس پذیرش بدون قید و شرط را خدشه‌دار می‌سازد. کودک لازم است احساس کند او را بدون در نظر گرفتن کارهایش دوست دارند، او موجودی ارزشمندی است و اگر تنبیهی اتفاق می‌افتد، چون کاری که توسط او انجام گرفته زشت بوده و نه شخصیت او. بر این اساس درمانگر تلاش می‌کند در طول جریان بازی درمانی چنین احساسی را در کودک زنده کند.

باید شرایط و موقعیتی حاکی از احساس آزادی برای کودک به وجود بیاید. درمانگر این کار را با کنار گذاشتن روش‌های محدودکننده سخت‌گیرانه انجام می‌دهد تا کودک احساس آزادی کند. این آزادی، آزادی در عمل و رفتار و همچنین آزادی در احساس را شامل می‌شود، به طوری که بتواند احساسات خود را بدون احساس محدودیت ظاهر سازد. به عنوان مثال در یک جلسه بازی درمانی، کودک

آن قدر آزادی احساس می‌کند که عروسک کوچکی را که نمادی از برادر کوچک‌تر اوست، مفصل کتک بزند. درمانگر حضور فعال و عملکرد وسیعی در جریان درمان دارد. بر حسب شرایط و موقعیت‌هایی که پیش می‌آید، رفتارهایی که از کودک سر می‌زند وارد عمل می‌شود و با مداخله مثلاً تفسیر احساسات و استفاده از رفتارهای جایگزین به کودک کمک می‌کند.

درمانگر به توانایی‌های کودک اهمیت می‌دهد و تلاش می‌کند در فرصت‌های مناسب از آن‌ها برای حل مشکل استفاده کند. درمانگر برای این کار باید تلاش زیادی در جهت شناخت کودک و به‌ویژه توانایی‌های او انجام دهد و زیرکانه از این توانایی‌ها به نفع کودک استفاده کند. به عبارتی به صورت فعالانه‌ای کودک را در جریان درمان شرکت می‌دهد و با تأکید بر مهارت‌های او، او را به‌طور مسئولانه در جریان درمان هدایت می‌کند.

در شرایطی که در جریان بازی درمانی ایجاد می‌شود، بیشترین نقش اولیه را کودک ایفا می‌کند. کودک شرایط بازی را می‌سازد و بازی درمانگر به عنوان هدایت‌کننده و تفسیرکننده،

درمانگر به توانایی‌های کودک اهمیت می‌دهد و تلاش می‌کند در فرصت‌های مناسب از آن‌ها برای حل مشکل استفاده کند

هستند، به کار برده می‌شود. بسیاری از مشکلات هیجانی کودکان به صورت دوره‌ای است. مانند بی‌اختیاری ادرار، بی‌اختیاری مدفوع، بی‌اشتهایی، دزدی، گریز از مدرسه و ترس از مدرسه که اغلب در طول دیدار هفتگی از مرکز مشاوره کودک ظاهر نمی‌گردد و به همین دلیل نیز نمی‌توان به‌طور مستقیم روی آن‌ها کار کرد. هر چند از مشکلاتی مانند هراس از حشره، هراس از مدرسه و دیگر رفتارهای دوره‌ای گزارش‌هایی وجود دارد که به‌طور موفقیت‌آمیزی در کلینیک‌های سرپایی مورد درمان قرار گرفته‌اند. به‌نظر می‌رسد علائم رفتاری مستمرتر مانند فعالیت زیاد و خجالتی بودن در کلینیک‌ها نیز مانند خانه و مدرسه خود را ظاهر می‌نماید و بنابراین درمان‌گر فرصت می‌یابد که به‌طور مستقیم بعضی از فرم‌های شرطی شدن را در مورد آن‌ها به کار گیرد. از آنجا که بسیاری از کودکان به‌خاطر آشفتگی‌های هیجانی خود شانس مراجعه به بیمارستان را ندارند، بعضی از کلینیک‌ها برای بسیاری از درمان‌ها به مادران و معلمان تکیه می‌کنند. تعداد زیادی کلینیک‌های مشاوره، کودک وجود دارد که در آن‌ها شیوه‌ای انحرافی را در درمان به کار می‌برند و هرگز نظر خود را مستقیماً متوجه نشانه‌ها و علائم نمی‌کنند. آن‌ها انتظار دارند که از طریق درمان کل شخصیت، بهبود خویش پنداری مریض و یا تقویت خود او به نتیجه برسند و بر این نکته تکیه می‌کنند که کودک قادر به حل مشکلاتی بشود که سبب آمدن او به کلینیک شده است.

کلینیک‌هایی که سعی می‌کنند مشکلات کودکان را به‌طور مستقیم، از طریق یادگیری عامل، درمان نمایند، نیاز فراوانی به رشد و توسعه تکنیک‌هایی دارند که بتوان به‌وسیله آن‌ها به والدین و معلمان که دعوت به همکاری شده‌اند، کمک نمود؛ تا آن‌ها نیز بتوانند رفتار درمانی با کودکان را که طرح‌ریزی و شروع آن در کلینیک‌ها بوده است، ادامه دهند. معدودی از تجربیات اخیر در درمان گزارش شده است.

این تجربیات در مورد والدینی است که در خانه، عمل شرطی شدن فرموله شدن را در مورد کودک انجام داده‌اند. اما در مورد آموزشی که این والدین برای انجام این کار دیده‌اند، کمتر صحبت شده است. بسیاری از مشکلاتی که به کلینیک‌ها ارجاع داده می‌شود، در مورد عدم توانایی والدین و کودک برای ایجاد رابطه با یکدیگر است. روش متداول برخورد با این وضعیت، ملاقات هر یک به تنهایی است.

دیدن کودک برای مطالعه تشخیصی و بعد از آن احتمالاً بازی درمانی و دیدن والدین برای مشاوره یا درمان، این یک روند تربیتی برای والدین و کودک است که هر یک در مورد افکار، احساسات و طرز عمل خود اطلاعات بیشتری به‌دست آورند. کاربرد این دانش و مهارت در منزل و یادگیری چگونگی سازگاری با یکدیگر به خود اعضای خانواده واگذار می‌شود. آن‌ها باید آنچه را که جداگانه در کلینیک یاد گرفته‌اند، در مورد یکدیگر به کار برند.

بسیاری از والدین از این شکایت دارند که دستیابی به این کار بسیار مشکل است. آنچه که آن‌ها بدان نیاز دارند، تنها سرپرستی از راه دور نیست، بلکه یک تجربه واقعی تحت یک سرپرستی مستقیم است. آن‌ها احتیاج دارند، آنچه را که می‌بایست در خانه انجام دهند، قبلاً در کلینیک تمرین کرده باشند. همان‌طور که یک مادر می‌گوید: «در اینجا زمانی که با تو صحبت می‌کنم، همیشه می‌دانم که در منزل می‌بایست چه کار می‌کردم. اما در منزل و در داخل آشپزخانه، همان‌جایی که دارد حادثه‌ای اتفاق می‌افتد من به تو نیاز دارم.» او راست می‌گوید. میان تئوری و عمل و میان یک وضع خطرناک و یک مسئله کوچک تفاوت وجود دارد. بحث و گفت‌وگو در مورد وضعیت مربوط به گذشته در دفتر کلینیک تنها یک راه حل کلامی ارائه می‌دهد. در یک وضع خطرناک، از یک نفر خواسته می‌شود که بلافاصله کاری را در این مورد انجام دهد، راه حل آن کاملاً مشخص و آن نوعی اقدام عملی است. به یکی به عنوان یک بحران آشکار در زندگی نگاه کند و به دیگری به عنوان تنها یک بحث داخل کلینیک.

شرایط اولیه درمانگر

با اینکه روش‌های متفاوتی در اتاق بازی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما در هر صورت شرایط اولیه‌ای وجود دارد که همه درمانگران باید از آن پیروی کنند. آنان باید به کودک (به عنوان یک انسان کامل) علاقه داشته باشند و به او احترام بگذارند. آن‌ها باید تحمل و درک پیچیدگی‌های دنیای درونی کودک را داشته باشند. آن‌ها باید خود را به اندازه کافی خوب بشناسند تا بدون درگیری هیجانی اشتیاقی و توانایی پاسخ‌گویی به نیازهای کودک را داشته باشند. آن‌ها باید برای ایجاد یک فرضیه، به اندازه کافی از آزادی ذهنی و عینی‌گرایی برخوردار باشند و همچنین برای تطبیق و سازگار نمودن افکار و پاسخ‌هایشان به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشند، تا کودک امکان بیشتری برای خودیابی داشته باشد. آن‌ها باید بتوانند در مواقعی شوخ‌طبع بوده و احساس همدردی نمایند؛ زیرا که دنیای کودک متغیر، ظریف، پر از حرکت و فعالیت، روشنایی،

بازی درمانی معمولاً در کلینیک‌های مشاوره و درمانی که مجهز به اتاق بازی کودک است، انجام می‌گیرد. در این اتاق‌ها فضای مناسب و اسباب‌بازی‌های مناسب برای بازی قرار داده می‌شود

شدن بیابد، احتمالاً کودک یاد می‌گیرد که احساسات خود را به‌صورت عینی، بدون اینکه احساس گناه، ترس یا اضطراب بدان اضافه نماید، بشناسد. در حالی که به‌دلیل عدم امکان بیان آن‌ها به‌صورت نمادین، این احساسات می‌تواند ناگهانی و به سرعت ظاهر گردد.

ضروری است که بین درمانگر و کودک، ارتباطی حساس و دقیق وجود داشته باشد. در اینجا مجدداً نگرش‌های درمانگر از این طریق نشان داده می‌شود. به‌نظر می‌رسد این ارتباطات بیشتر در سطح غیر کلامی باشد تا کلامی. چنانچه درمانگر تأکید بر چارچوب مرجع کودک را مهم بداند، در آن صورت باید کوشش شود که هرگونه جمله یا نظریه‌ای که احتمالاً در چارچوب مرجع درمانگر مداخله می‌کند به حداقل برسد. اگر درمانگر امیدوار باشد که به کودک برای ایجاد یک آگاهی صادقانه از احساساتش کمک کند، در این صورت کوشش خواهد کرد که با حساسیت به بیانات احساسی کودک پاسخ دهد و این کار از طریق انعکاس احساسات بیان شده، به سادگی پذیرفتن آنچه که کودک می‌گوید یا انجام می‌دهد، صورت می‌گیرد؛ به این طریق که به کودک گوش می‌دهد تا به آن اندازه که او را قادر می‌سازد مستقیماً به چارچوب مرجع خود وارد شود.

کاربرد روش آدلر در بازی کودکان

به عقیده آدلر، از طریق بازی اطلاعاتی به‌دست می‌آید که نه تنها به وضع کنونی کودک بلکه به آینده او نیز مربوط می‌شود. در زندگی یک کودک پدیده مهمی وجود دارد که به وضوح فرایند آماده‌سازی او را برای آینده نشان می‌دهد؛ و آن پدیده بازی است. روش برخورد کودک با بازی، انتخاب او و اهمیتی که بدان قائل است، همه مشخص‌کننده نگرش او و رابطه‌اش با محیط و چگونگی وابستگی او با هم‌نوعانش می‌باشد. براساس فرضیه آدلر، ویژگی‌های رفتاری کودک در بازی او کاملاً مشخص است. بسیاری از «حدسیات» (فرضیات) از طریق مشاهده کودک در بازی می‌تواند تأیید شود. به‌عنوان مثال کودکی که در جست‌وجوی قدرت است، در بازی، نقش رهبر، رئیس، فرمانده یک ارتش بزرگ و یا نقش یک مدیر مدرسه را بازی می‌کند. یک کودک انتقام‌جو ممکن است عروسک‌های خود را بزند و یا اسباب‌بازی‌های خود را بشکند، در حالی که کودک گوشه‌گیر یا شکست‌خورده ممکن است کمتر خود را درگیر بازی کند و یا به تنهایی بازی نماید. کودک به شدت مأیوس و شکست‌خورده ممکن است برای ملحق شدن به بازی به علت ترس یا هر تجربه ناموفق دیگر حتی ریسک هم نکند.

رفتار بیانگر

آدلر معتقد بود که شیوه تفکر و رفتار کودک، همچنین ادراکات شخصیتی او، باعث می‌شود که علاقه‌اش به شغل

تاریکی، آهنگ، شعر و رحمت است. کودک به رفتاری که همراه با عشق و احترام باشد و نه با زور و فشار به سرعت پاسخ می‌گوید. کودک بسیار بهتر از بزرگسال، افراد را می‌پذیرد و آن‌ها را درک و تحمل می‌کند، او خود متعصب نیست، اما این طرز فکر را از آن‌هایی که عدم امنیتشان تولید ترس و تعصب می‌کند، می‌گیرد.

درمانگر و کودک یکدیگر را در اتاق بازی ملاقات می‌کنند. برای هر دوی آن‌ها این ملاقات یک تجربه یادگیری است. این یک همکاری دوجانبه است که به‌وسیله آن هر یک از دو طرف، چیزهایی یاد می‌گیرند که بخش جداناپذیری از هر دوی آن‌ها می‌شود.

این همکاری، محدوده امنی را ایجاد می‌نماید که به‌تدریج به کودک امنیت می‌بخشد. این امنیت در اثر این موارد به‌وجود می‌آید: سازگاری درمانگر، ثبات محدودیت‌ها، تفاهم دوستانه، تأکید به‌صورت آرام ولی محکم بر چارچوب موارد رجوع کودک، و صبر و تحملی که کودک را از فشارهای اجتماع بیرون محفوظ نگه می‌دارد. کودک فرصت می‌یابد تا به‌طور عمیق و کامل توانایی خود را برای انسان بودن (که حق اوست) تجربه کند. این تجربه از طریق افزایش درک احساسات، نگرش‌ها و توانایی‌های او به‌دست می‌آید، تا آنکه بتواند با دیگران با صراحت و صمیمیت ارتباط متقابل داشته باشد.

فرایند بازی درمانی

بدیهی است که افراد همیشه در حال یادگیری هستند، یادگیری فرایند پیچیده‌ای است و در روان‌درمانی، فرایند یادگیری وجود دارد. به‌نظر می‌رسد این فرایند یک تجربه متراکم، مرکب، یک‌پارچه و مؤثر باشد که برای نشان دادن بسیاری از تئوری‌های یادگیری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد و در عین حال سؤالات متعددی را متناسب با هر نوع تئوری یادگیری مطرح می‌کند تا در نهایت تجربه یادگیری را که در طول روان‌درمانی اتفاق می‌افتد، توضیح دهد.

در تجارب بازی درمانی، کودک در ارتباط با درمانگر فرصت می‌یابد که در مورد خود یاد بگیرد. رفتار درمانگر به‌گونه‌ای است که نه تنها کودک امنیت و مجال کشف اتاق بازی و اسباب‌بازی‌های آن را پیدا می‌کند، بلکه در این تجربه و ارتباط، خود را نیز کشف می‌نماید.

به‌نظر می‌رسد حد و مرزی که از حمله کودک به افراد و یا نابودی تعلقات دیگران جلوگیری می‌کند، در رابطه درمانی موجب رشد احساس امنیت و ثبات درونی کودک گردد. چنانچه نگرش‌های هیجانی کودک مجرای قابل قبولی برای آشکار

در تجارب بازی درمانی،
کودک در ارتباط با
درمانگر فرصت می‌یابد
که در مورد خود یاد
بگیرد

باید به همین صورت آن را تلقی نمود. مزاحمت در خلال بازی، یک نوع موضوع کم‌اهمیت نیست و بازی هرگز نباید به‌عنوان روشی برای وقت‌کشی تلقی گردد.

آینده‌اش مشخص گردد. بر این اساس، علاقه‌وافر به بازی با سربازهای اسباب‌بازی ممکن است مقدمه‌ای باشد برای یک زندگی ارتشی، یا پیش‌درآمدی باشد برای موفقیت در اداره یک فروشگاه بزرگ. اطلاعاتی که از مشاهده کودک در هنگام بازی به‌دست می‌آید، می‌تواند در راهنمایی و هدایت مجدد او در سنین اولیه مورد استفاده قرار گیرد.

پیشنهادهای

۱. درمانگر در طول درمان باید رابطه گرم و دوستانه با کودک داشته باشد.
۲. درمانگر در طول درمان، پذیرش بدون قید و شرط از کودک داشته باشد.
۳. درمانگر باید شرایط و موقعیتی حاکی از احساس آزادی برای کودک به‌وجود بیاورد.
۴. باید درمانگر حضوری فعال و عملکرد سریعی در جریان درمان داشته باشد.
۵. درمانگر از توانایی‌های کودک برای حل مشکلاتش استفاده کند.
۶. درمانگر تلاش می‌کند که فرایند درمان را سرعت ببخشد.
۷. درمانگر باید به کودک به‌عنوان یک انسان کامل علاقه داشته باشد و به او احترام بگذارد.
۸. درمانگر باید بتواند در مواقعی به‌عنوان یک فرد شوخ‌طبع بوده و احساس همدردی با کودک داشته باشد.

یکی از فرضیه‌های اصلی آدلر وحدت وجودی فرد است. هر فردی به‌وسیله یک «تم» (موضوع) مرکزی هدایت می‌شود. این تم مرکزی یا شیوه زندگی، در شخصیت جلوه‌گر می‌شود. بنابراین ما می‌توانیم رفتار کلامی و غیر کلامی را مشاهده و بدان وسیله شیوه زندگی کودک را کشف نماییم.

بازی کودک می‌تواند برای آشکارسازی و هدایت مجدد اهداف انحرافی و همچنین نشان دادن میزان رشد و علاقه اجتماعی او مورد استفاده قرار گیرد. آدلر اظهار می‌دارد: «به‌طور کلی بازی یک نوع حرفه است و باید به همین صورت آن را تلقی نمود. بنابراین مزاحمت برای کودک در خلال بازی یک موضوع کم‌اهمیت نیست. بازی هرگز نباید به‌عنوان روشی برای وقت‌کشی تلقی گردد.»

نتیجه

همان‌طور که می‌دانیم، بازی وسیله طبیعی کودک برای بیان و اظهار خود است و از طریق آن کودک احساسات آزاددهنده و ناکامی‌های خود را بیان می‌کند. بازی برای درمانگران وسیله خوبی است تا به دنیای کودکان وارد شوند و بدان طریق آن‌ها را بهتر بشناسند. مسلم است که در این روش (بازی درمانی) به کودک فرصت داده می‌شود تا مشکلات درونی خود را از طریق بازی بروز دهد و آن‌ها را به نمایش بگذارد. همان‌طور که اشاره شد بازی درمانی اصولی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها ایجاد رابطه گرم و صمیمی است که در واقع اولین گام در اجرای بازی درمانی است. این روش معمولاً در کلینیک‌های مشاوره و درمان که مجهز به اتاق بازی کودک هستند، اجرا می‌شود و ممکن است در مدارس و مهدکودک‌ها نیز انجام گیرد. این روش برای درمان انواع اختلالاتی که ریشه در احساسات و هیجانات کودک و سازگاری او با محیط و... دارد، مناسب است.

بازی درمانگران شرایطی دارند که باید همه از آن‌ها پیروی کنند؛ مثلاً باید به کودک به‌عنوان یک انسان کامل بنگرد و به او احترام بگذارد. آلفرد آدلر اظهار می‌دارد که ویژگی‌های رفتاری کودک در بازی او کاملاً مشخص است و به‌طور کلی بازی یک نوع حرفه است و

بازی برای درمانگران وسیله خوبی است تا به دنیای کودکان وارد شوند و بدان طریق آن‌ها را بهتر بشناسند



منابع

۱. بازی درمانی (دینامیسم مشاوره با کودک)، گاری. ل. لندت. سیده خدیجه آرین، چاپ ۱۳۷۲، مؤسسه اطلاعات.
۲. بازی درمانی، ویرجینیا. م. اکسیلین. احمد حجاران. چاپ دوم، بهار ۱۳۶۹، انتشارات کیهان.
3. www.koodakneh.com
4. www.ravanyar.com
5. www.aftab.ir

فشارخون چگونه اندازه گیری و نمایش داده می شود؟

تشخیص درست و مدیریت پرفشارخونی، بر اندازه گیری دقیق فشارخون متکی است. فشارخون معمولاً به وسیله دستگاه های اتوماتیک که در داروخانه ها موجودند اندازه گیری می شود. خریداران باید قبل از خرید مطمئن باشند که وسیله از نظر صحت و دقت بررسی و آزمایش شده باشد. یک بازوبند مناسب، برای بالای آرنج حیاتی و مهم است. یک بازوبند کوچک میزان فشارخون را بالاتر از حد واقعی و نیز یک بازوبند بزرگ فشارخون را کمتر از حد واقعی برآورد می کند. برخی پزشکان هنوز از روش های قدیمی اندازه گیری فشارخون که بر پایه گوش دادن با استتسکوپ به صداهای درون رگ ها هنگامی که بازوبند به آرامی باز و باد آن خالی می شود، استفاده می کنند. اغلب اوقات فشارخون فرد که به وسیله پزشک انجام می گیرد، بالاتر از زمانی است که در خانه اندازه گیری شده است، که به اصطلاح به آن «فشارخون، روکش سفید» گویند که این تأثیر احتمالاً ناشی از اضطرابی است که به هنگام اندازه گیری فشارخون توسط پزشک در بیمار به وجود می آید. به این دلیل برخی کارشناسان توصیه می کنند که فشارخون های اندازه گیری شده توسط پزشکان نباید تنها منبع مورد استفاده برای مدیریت پرفشارخونی قرار گیرد. مردم در خانه و برای دوره های طولانی می توانند فشارخون خود را مشاهده کنند. متخصصان اغلب اوقات می توانند فشارخون شخص را هنگامی که مشغول فعالیت های روزانه است به صورت ۲۴ ساعته و مداوم مشاهده کنند.

فشارخون بالا، یک خطر بزرگ برای بروز حوادث قلبی-عروقی در همه افراد است. بنابراین پزشکان برای کاستن از این خطر، مراقبت های دارویی و تغییراتی در سبک زندگی را برای مردم تجویز می کنند. پرفشارخونی به صورت یک مقیاس درجه بندی شده از ملایم تا شدید (جدول زیر را ببینید) توصیف می شود. فشارخون ۱۸۰ بر روی ۱۱۰ (یا بالاتر) به عنوان پرفشارخونی شدید (درجه ۳) طبقه بندی شده است.

چرا فعالیت ورزشی اهمیت دارد؟

فعالیت ورزشی هوازی و منظم، اثرات متنوعی برای حفاظت در برابر امراض قلبی و بیماری های قلبی-عروقی و فشارخون بالا دارد. به طور میانگین فعالیت ورزشی فشارخون را حدوداً ۶ تا ۷ میلی متر جیوه کاهش می دهد. مطالعات علمی با گروه های زیادی از داوطلبان نشان

پرفشارخونی چیست؟

فشارخون، ناشی از فشاری است که در اثر انقباض و انبساط قوی حفره قلب (بطن چپ) با ایجاد یک تلمبه قوی در درون سرخرگ های بزرگ به وجود می آید. فشارخون عمدتاً به دو صورت بیان می شود: فشارخون بالا (سیستولی) که به صورت نرمال ۱۲۰ میلی متر جیوه است و فشارخون پایین (دیاستولی) که به صورت نرمال ۸۰ میلی متر جیوه است. هر دو نوع فشار معمولاً با هم بیان می شوند، مثلاً ۱۲۰ بر روی ۸۰. این دو مقدار نشان دهنده بیشترین و کمترین فشاری است که قلب، کلیه ها، چشم ها و سرخرگ ها در معرض آن قرار دارند. فشارخون مفرط بالا را پرفشارخونی می نامند. پرفشارخونی یکی از عوامل عمده در امراض مزمن کلیه، نارسایی قلبی و رخدادهای قلبی عروقی (حملات قلبی و ضربات ناگهانی) و مرگ زودرس است. پرفشارخونی ممکن است علائم مشخصی نداشته باشد، به این سبب اغلب اوقات آن را قاتل خاموش می نامند.

کلیدواژه ها: پرفشارخونی، ورزش

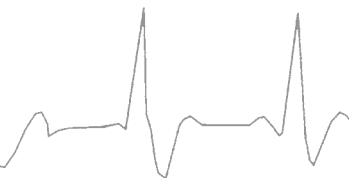


پرفشارخونی و فعالیت ورزشی



ترجمه: شریف بیگی

کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش ایلام، شهرستان آبدانان



طبقات فشار خون	فشار خون سیستولیک (بالا) میلی متر جیوه	فشار خون دیاستولیک (پایین) میلی متر جیوه
طبیعی	۱۲۰	۸۰
بالا تر از طبیعی	۱۳۹ تا ۱۲۰	۸۹ تا ۸۰
پرفشارخونی درجه ۱ (ملایم)	۱۵۹ تا ۱۴۰	۹۹ تا ۹۰
پرفشارخونی درجه ۲ (متوسط)	۱۷۹ تا ۱۶۰	۱۰۹ تا ۱۰۰
پرفشارخونی درجه ۳ (شدید)	۱۸۰ و مقادیر بزرگ تر از آن	۱۱۰ و مقادیر بزرگ تر از آن

فشارخون و بهبود سلامت قلبی - عروقی برای عموم مردم و افرادی است که پرفشارخونی دارند.

عمدتاً فعالیت ورزشی بی خطر و سودمند است، چه همراه با داروهای کاهنده فشارخون باشد، یا به تنهایی انجام گیرد. به هر حال، دردهای قفسه سینه، ضربان قلب نامنظم و نفس نفس زدن غیرعادی هنگام انجام فعالیت ورزشی می تواند نشان دهنده بیماری های قلبی اساسی باشد و نیازمند تحقیقات بیشتر روی فرد است. همچنین افرادی که فشارخون سیستولیک ثابت ۱۸۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و فشارخون دیاستولیک ۱۱۰ میلی متر جیوه یا بیشتر دارند، باید برنامه های ورزشی خود را به تعویق بیندازند و توصیه های پزشکی را جدی بگیرند.

بهترین نوع و میزان فعالیت های ورزشی چیست؟

هر چند مطالعات علمی تأکید می کند که فعالیت ورزشی منظم موجب کاهش فشارخون استراحتی (دائمی) و همچنین کاهش فشارخون هنگام انجام فعالیت ورزشی سبک و فعالیت های روزانه می شود، اما هنوز میزان فعالیت ورزشی لازم برای کنترل فشارخون دقیقاً معلوم نیست. به علاوه فعالیت ورزشی هوازی از توسعه پرفشارخونی در آینده جلوگیری می کند. این تأثیرات در مردان و زنان عادی، یا دارای فشارخون بالا صادق است.

تمرینات ورزشی مقاومتی (تمرین با وزنه) نیز فواید کم، اما قابل اندازه گیری برای فشارخون دارند. به هر حال تمرینات سنگین یا شدید با وزنه، موجب افزایش ناگهانی فشارخون در دوره کوتاهی می شود و باید از انجام آن ها خودداری شود. عموماً تمرینات مقاومتی کنترل شده باید با سرعت کم تا متوسط، در سرتاسر دامنه حرکتی و بدون حبس نفس اجرا گردد.

می دهد که در صورتی که فشارخون سیستولیک ۵ میلی متر جیوه کاهش یابد، مرگ های ناشی از حملات ۱۴ درصد و مرگ های ناشی از بیماری رگ های کرونری قلب (بسته شدن رگ های خونی تغذیه کننده قلب) ۹ درصد کاهش می یابد، این نتایج تأکید می کنند که چرا تغییرات سبک زندگی شامل فعالیت ورزشی منظم، اولین مرحله مهم در پیش گیری و درمان پرفشارخونی است.

انجام فعالیت ورزشی چگونه بر فشارخون تأثیر می گذارد؟

معمولاً فشارخون، هنگامی که شخص کارهای روزانه را انجام می دهد، بالا و پایین می رود. هنگام انجام فعالیت ورزشی هوازی (فعالیت ورزشی برای آمادگی قلبی - تنفسی)، فشارخون سیستولیک همزمان با افزایش شدت فعالیت، افزایش می یابد. در نتیجه، کار قلب برای اکسیژن رساندن به خون عضلات شدیدتر می شود و به صورت هم زمان فشارخون دیاستولیک نسبتاً ثابت و حتی اندکی کاهش می یابد. به طور میانگین مردان نسبت به زنان حین انجام فعالیت ورزشی هوازی فشارخون بالاتری دارند.

برخی افراد یک سنبله بسیار بالا و غیرعادی هنگام انجام فعالیت ورزشی در فشارخون خود دارند (پرفشارخونی ورزشی) که احتمالاً این یک تشخیص اولیه از کنترل ضعیف فشارخون است و بنابراین در آینده در معرض خطر بزرگتری قرار دارند. این مسئله نباید به این صورت که «ورزش برای شما بد است» تفسیر شود؛ این تفسیر نادرستی است. فشارخون پایین، در هنگام فعالیت ورزشی، احتمالاً نشانه امراض قلبی جدی است و نیاز به بررسی دارد.

فعالیت بدنی منظم، اولین توصیه درمانی برای کاهش



تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران کودک و نوجوان

نویسنده: پاملا ام. نایز ویش
مترجم: محمدرضا ایزدی
دانشجوی کارشناسی ارشد
فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران



اشاره

بر تعداد ورزشکاران کودک یا نوجوانی که می‌کوشند تا از مربیان خصوصی آمادگی جسمانی بهره ببرند دائماً افزوده می‌شود. به عنوان بخشی از برنامه تمرینی آن‌ها، ما نیز می‌کوشیم به این جمعیت کمک کنیم تا قوی‌تر شوند و بهتر بتوانند با سختی‌های رقابت ورزشی کنار آیند. اما تمرینات بدنی تنها یک طرف معادله است؛ ورزشکاران نوجوان به دانستن چرایی ضروری بودن تغذیه صحیح برای بهبود عملکرد ورزشی خود نیز نیازمندند. در دوره نوجوانی، نسبت به هر دوره دیگری از زندگی فرد، نیازهای غذایی بیشتر است (کرول و دیگران، ۲۰۰۶). حتی کودکانی هم که در فعالیت ورزشی مشارکت ندارند به ترکیب مطلوبی از کالری‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های سالم و پروتئین نیازمندند. بسیاری از ورزشکاران جوان، کمبودهای بارزی در برخی مواد مغذی اصلی دارند که باید در فعالیت‌هایشان مصرف کنند. هر چند تجویز یک رژیم غذایی ویژه، خارج از حیطه فعالیت و توانایی تخصصی شما معلمان ورزش است، اما می‌توانید ورزشکاران زیر نظر خود را به نحوی تربیت کنید که همواره تغذیه سالمی را برگزینند، زیرا یقیناً به آن‌ها در میادین پیروزی و شکست کمک خواهد کرد.

کلیدواژه‌ها: تغذیه ورزشی، ورزشکاران کودک و نوجوان، چربی

تغذیه چگونه بر عملکرد کودکان تأثیر می‌گذارد؟

هرچند تغذیه مناسب برای همه ورزشکاران مهم است، اما دغدغه اصلی ما متوجه نوجوانان و کودکان در حال رشدی است که در رشته‌های مختلف ورزشی رقابت می‌کنند. سردبیر نشریه IDEA ژینا آبل ویلسون، متخصص معتبر و شناخته شده‌ای در رژیم‌های تغذیه ورزشی است. وی که در شهر آرلینگتون ایالت ماساچوست زندگی می‌کند می‌گوید: کمبودهای رژیم غذایی می‌تواند دریافت نامناسب و ناکافی انرژی را به دنبال داشته باشد که این خود افت تمرینات ورزشکار نوجوان را نیز دربردارد. این کمبودها می‌تواند به بیماری، خستگی، ابتلا به کاهش رشد و استحکام استخوانی و دست نیافتن به رشد مناسب عضلانی منجر شود. طبق گفته‌های آقای بل-ویلسون، کمبودهای تغذیه در روند رشد ورزشکاران کودک و نوجوان و نیز در روند توانایی آن‌ها در رقابت کردن تأثیراتی منفی در پی خواهد داشت.

حفظ تعادل مناسب میان انرژی بدن از یک سو و پروتئین مصرفی ویژه رشد و نمو ورزشکاران نوجوان، از سوی دیگر، بسیار مهم است. علی‌رغم توجه و اقبال عمومی چند دهه اخیر به مزایای عادات غذایی سالم، بسیاری از ورزشکاران نوجوان دارای سوءتغذیه (ناشی از سوءیدگیری!) هستند. بیشتر گزارش‌های فردی رژیم غذایی نشان می‌دهد کودکان زیادی که دائماً بر تعدادشان افزوده می‌شود، انرژی، کربوهیدرات و ریزمغذی کراتین مصرفی‌شان کمتر از مقدار توصیه شده روزانه است. این کمبود به ویژه در ورزشکاران رشته‌هایی که در آن‌ها ترکیب بدنی و نمایش هنری تمرکز بیشتری وجود دارد (مانند دوهای استقامتی و ژیمناستیک) و به‌طور عمده در مواد مغذی اصلی، دیده می‌شود (کرن ۲۰۰۶).

کمبودهای تغذیه‌ای رایج

ورزشکاران نوجوان بیشتر در کربوهیدرات‌ها، کلسیم، ویتامین ب۶، فولیک اسید و آهن کمبود دارند (کرن ۲۰۰۶، تامسون ۱۹۹۸). کمبود کربوهیدرات به ذخایر ناکافی گلیکوژنی و خستگی زودرس منجر می‌شود که هر کدام از این دو، عملکرد ورزشی را به خطر می‌اندازد و بدن را به تکیه بر منابع سوختی جایگزین مجبور می‌کند. گلوکز برای تداوم عملکرد بدن، در هنگام تمرینات ورزشی، ضروری است. اگر گلوکز

به کربوهیدراتی که باید از آن به‌عنوان سوخت، هنگام فعالیت بدنی، استفاده کند دسترسی نداشته باشد، بدن ذخایر پروتئین خود را برای تأمین انرژی جایگزین به مصرف می‌رساند.

مصرف مناسب کلسیم برای تأمین رشد استخوان، افزایش توده استخوانی و حمایت از تکرانه‌های عصبی و انقباض عضلانی ضروری است (تامسون و مانوره ۲۰۰۶). برعکس، مصرف ناکافی کلسیم به کاهش توده استخوانی منجر می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به شکستگی‌های ناشی از فشار و آسیب‌های وابسته به استخوان را افزایش دهد.

ویتامین ب۶ و فولیک اسید - هر دو - از اجزای اصلی سوخت و ساز انرژی و سلامت خونی به‌شمار می‌روند (تامسون و مانوره ۲۰۰۶). این دو ماده مغذی برای متابولیسم اسیدهای آمینه ضروری‌اند. کمبود ویتامین ب۶ و فولیک اسید می‌تواند به خستگی، دردهای عضلانی، بی‌رغبتی و ناتوانی شناختی ادراکی یک ورزشکار منجر شود.

هرچند آهن در توانایی حمل اکسیژن ضروری است، اما نقش اصلی را در متابولیسم انرژی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها نیز ایفا می‌کند. ورزشکاران نوجوانی که کمبود آهن دارند (برای مثال، کم‌خونی آهنی) ممکن است دچار خستگی، ضعف دستگاه ایمنی و نیز ناتوانی شناختی - ادراکی، در تمرینات خود، شوند. مصرف آهن به‌ویژه در دختران ورزشکار، چه قبل از سن بلوغ و چه در دوره قاعدگی، بسیار مهم است.

هرچند کمبود آهن مشکلی جهانی به‌شمار می‌رود اما مصرف بیش از حد آن نیز یک مشکل محسوب می‌شود. نوجوانان ورزشکارانی که مکمل‌های آهن مصرف می‌کنند، در معرض سمیت این ماده معدنی قرار می‌گیرند. دستور تجویز مکمل آهن همیشه باید از طرف یک پزشک یا متخصص تغذیه صادر شود.

مقادیر مصرفی ریزمغذی‌های کمبودی رایج

مقادیر توصیه شده زیر که ویژه کودکان و نوجوانان است، ریشه در هنجار آکادمی پزشکی ملی تغذیه در سال ۲۰۰۴ دارد.

کلسیم	فولیک اسید	ویتامین ب۶	آهن	
			میزان مصرف رژیم غذایی مرجع	بیشتر از حد مجاز
همه کودکان ۴ تا ۸ ساله	۲۰۰ میکروگرم در روز	۰/۶ میلی‌گرم در روز	۱۰ میلی‌گرم در روز	۴۰ میلی‌گرم در روز
پسران ۹ تا ۱۳ ساله	۳۰۰ میکروگرم در روز	۱ میلی‌گرم در روز	۸ میلی‌گرم در روز	۴۰ میلی‌گرم در روز
دختران و پسران ۹ تا ۱۳ ساله	۳۰۰ میکروگرم در روز	۱ میلی‌گرم در روز	۸ میلی‌گرم در روز	۴۰ میلی‌گرم در روز
پسران ۱۴ تا ۱۸ ساله	۴۰۰ میکروگرم در روز	۱/۳ میلی‌گرم در روز	۱۱ میلی‌گرم در روز	۴۵ میلی‌گرم در روز
دختران ۱۴ تا ۱۸ ساله	۴۰۰ میکروگرم در روز	۱/۲ میلی‌گرم در روز	۱۵ میلی‌گرم در روز	۴۵ میلی‌گرم در روز

حفظ تعادل مناسب میان انرژی بدن از یک سو و پروتئین مصرفی ویژه رشد و نمو ورزشکاران نوجوان، از سوی دیگر، بسیار مهم است

عناصر غذایی پر مصرف و مایعات مورد نیاز

ارائه توصیه‌های رژیمی ویژه ورزشکاران نوجوان، خارج از حوزه فعالیت‌های شما به‌شمار می‌رود، اما ترویج عادات غذایی سالم و مصرف غذاهای غنی از انرژی - که مطابق با دستورهای متخصصین تغذیه است - در توان شماست. در زیر نکات ویژه این گروه از ورزشکاران، که حاصل پژوهش‌های علمی منتشر شده اخیر است، ارائه می‌شود.

مصرف ناکافی کلسیم به کاهش توده استخوانی منجر می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به شکستگی‌های ناشی از فشار و آسیب‌های وابسته به استخوان را افزایش دهد

مایعات

برای جمعیت نوجوان، حفظ میزان مناسبی از تعادل مایعات حیاتی است. به علاوه، خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما و کم‌آبی می‌تواند به خستگی هنگام فعالیت ورزشی منجر شود. تغییر میزان پایه مایعات در کودکان و نوجوانان نسبت به ورزشکاران بزرگسال خطرناک‌تر است، که دلیل آن دو چیز است: کودکان و نوجوانان:

۱. تنش و انباشت حرارتی بیشتری را هنگام تمرین تجربه می‌کنند؛
 ۲. نسبت سطح به وزن بدن آن‌ها بیشتر از بزرگسالان است و نیز دریافت گرمای آسان‌تری نسبت به بزرگسالان دارند.
- علائم، کم‌آبی کودکان را نیز شامل می‌شود، اما به این علائم محدود نمی‌شود.
- ادرار تیره‌رنگ
 - حجم اندک ادرار
 - گرفتگی عضلانی
 - کاهش عرق‌ریزی
 - افزایش تواتر قلبی
 - سردرد
 - تهوع

کودکان و نوجوانان ورزشکار باید ذخایر آب دفع شده در هنگام و بعد از مسابقه یا تمرینات شدید را مجدداً تأمین کنند. وزن کردن ورزشکار قبل و بعد از یک جلسه تمرین، این امکان را به شما می‌دهد تا میزان مایعاتی را که باید جایگزین شود بسنجید. یک محاسبه سرانگشتی نشان می‌دهد که به ازای هر پوند (۴۵۳ گرم) آبی که دفع می‌شود، ۲۴-۱۶ انس (تقریباً ۷۰۰-۵۰۰ گرم) مایع باید جایگزین شود (نوبین - فولینو ۲۰۰۳). فراموش نکنید که کودکان ناآگاهانه مایعات کافی مصرف نمی‌کنند تا جایگزین ذخایر دفعی شود و همیشه احساس تشنگی نشان‌دهنده این نیست که بدن در چه زمانی به مایعات بیشتری نیاز دارد. در تمریناتی که کمتر از ۶۰ دقیقه به طول می‌انجامد، تنها آب می‌تواند جایگزین کم‌آبی بدن

ورزشکاران نوجوان شود. با این حال، هنگام فعالیت‌های ورزشی طولانی‌مدت، نوشیدنی‌های ویژه ورزشکاران، که تقریباً ۶ تا ۸ درصد کربوهیدرات را تأمین می‌کند، به ذخیره‌سازی مجدد آب و الکترولیت‌های دفعی بدن ورزشکاران کمک خواهد کرد. نوشیدنی‌های ورزشی، به کودکانی که طعم این نوشیدنی‌ها را دوست دارند کمک می‌کند. به عبارت دیگر کودکان بدون هیچ میل و رغبتی میزان زیادی از این نوشیدنی‌ها را صرفاً به‌خاطر طعم مطبوع آن‌ها می‌نوشند. (نوبین - فولینو ۲۰۰۳)

کربوهیدرات‌ها

در عملکرد ورزشی، کربوهیدرات‌ها نسبت به سایر منابع سوختی بدن برتری دارند، بنابراین، ۵۵ درصد کل کالری‌های روزانه یک ورزشکار نوجوان باید از کربوهیدرات‌ها تأمین شود (نوبین - فولینو ۲۰۰۳). کربوهیدرات مورد نیاز، به وزن بدن و شدت تمرینات بستگی دارد. انجمن رژیم غذایی آمریکا (ADA)، توصیه‌های زیر را برای مصارف روزانه ورزشکاران نوجوان پیشنهاد کرده است (نوبین - فولینو ۲۰۰۳):

- * ۳ تا ۵ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم، ویژه تمرین با شدت کمتر متوسط؛
- * ۵ تا ۸ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم، ویژه تمرینات با شدت متوسط یا سخت؛
- * ۸ تا ۹ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم، ویژه بارگذاری قبل از مسابقه (۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل)
- * ۱/۷ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم، ویژه بارگیری بعد از رویداد (در عرض ۲ تا ۳ ساعت)

پروتئین

پروتئین بخش ویژه‌ای از رژیم غذایی یک ورزشکار نوجوان است که وظیفه ساخت و ساز، حفظ و ترمیم عضلات و سایر بافت‌های بدن را بر عهده دارد (نوبین فولینو ۲۰۰۳). باید توجه داشت حتی اگر یک ورزشکار به میزان مصرف مجاز روزانه (RDA) پروتئین مصرف کند، دریافت ناکافی کالری، باعث عدم تعادل در پروتئین مورد نیاز بدن او می‌شود (تامپسون ۱۹۹۸). ورزشکاران نوجوان برای حفظ وزن بدن و متعادل نگه داشتن ذخایر پروتئین خود، روزانه به میزان معینی از دریافت کالری نیازمندند.

هرچند گفته شده است که ورزشکاران بزرگسال نسبت به بزرگسالان غیرورزشکار به پروتئین بیشتری در هر پوند (تقریباً ۴۵۰ گرم) از وزن بدن نیاز دارند، اما هنوز نیازهای پروتئین مازاد ورزشکاران جوان‌تر به‌طور خاص مورد ارزیابی قرار نگرفته است. با این حال، انجمن رژیم غذایی آمریکا (آی‌دی‌ای) توصیه‌های روزانه زیر را پیشنهاد کرده است (نوبین فولینو ۲۰۰۳):

کودکان و نوجوانان

ورزشکاران کودک یا نوجوان معمولاً اطلاعات درستی درباره شیوه‌های تغذیه ورزشی ندارند و به راحتی تحت تأثیر دیگران و به‌خصوص همسالان خود قرار می‌گیرند. همچنین، به شدت برای دریافت اطلاعات به اینترنت و دیگر رسانه‌ها تکیه می‌کنند (تامپسون ۱۹۹۸). مانع دیگری که این ورزشکاران با آن مواجه هستند، یافتن زمانی خاص جهت تقویت صحیح بدنشان می‌باشد. با وجود دشواری‌های مدرسه، کار، رقابت و تمرین، زمان و دسترسی به کیفیت تغذیه غالباً محدود می‌شود. هرچند برخی ورزشکاران تنها به مراقبت‌های تغذیه‌ای اندک نیازمندند، اما دیگر ورزشکاران به مراقبت‌های گسترده‌ای نسبت به بهبود تغذیه و عملکرد آتی‌شان نیاز دارند. حال بهترین زمانی است که می‌توانیم کمک یک متخصص تغذیه در رژیم‌های ورزشی را به خدمت بگیریم. در جست‌وجوی یک متخصص تغذیه که در رژیم‌های ورزشی صلاحیت و خبرگی داشته باشد، باشید. می‌توانید یک متخصص تغذیه ورزشی محلی را از طریق کار گروه ADA، موسوم به (SCAN)، یا در سایت www.scandpg.org/mapsearch.php بیابید.

به‌عنوان یک مربی حرفه‌ای آمادگی جسمانی، باید به ورزشکاران نوجوان کمک کنید تا به درک عمیقی از نقش تغذیه مناسب در عملکرد ورزشی خود برسند. کودکان نیز به دانستن ضرورت تقویت بدنشان با مواد مغذی و مایعات نیازمندند و این موضوع از این جهت که به کودک کمک می‌کند تا در ورزش انتخابی خود موفق باشند اهمیت دارد. ضرورت دارد که همه ورزشکاران، چه پیر و چه جوان، اگر پیروزی در زندگی و

ورزش را می‌خواهند، تغذیه را در اولویت قرار دهند.

پام‌لام،

نایز ویش،

متخصص

تغذیه بالینی

مرکز پزشکی

کودکان

دیتون اوهایو،

متخصص تغذیه

بالینی کودکان.

وی صاحب

و مؤسس یک مرکز

مشاوره با سابقه است که

در تغذیه ورزشی و مدیریت وزن

ورزشکاران در تمامی سنین فعالیت دارد.

* ورزشکارانی که تازه شروع به برنامه تمرینی کرده‌اند، به ۱ تا ۱/۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند. * ورزشکارانی که در ورزش‌های استقامتی شرکت می‌کنند، به ۱/۲ تا ۱/۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن دارند. * به گیاه‌خواران و ورزشکاران گیاه‌خوار توصیه می‌شود نسبت به دریافت پروتئین کافی از منابع گیاهی مصرف شده، اطمینان حاصل کنند.

* ورزشکاران برای حفظ تعادل پروتئین، خود، به‌طور روزانه به دریافت کالری کافی نیاز دارند.

هشدار: مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به کم‌آبی بدن، افزایش وزن و از دست دادن کلسیم منجر شود. این نکته نیز حائز اهمیت است که ورزشکاران نوجوان، باید روزانه بر پروتئین مصرفی خود نظارت داشته باشند، زیرا در حال حاضر این جمعیت در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند.

چربی

چربی، سوخت ضروری ورزشکاران نوجوانی است که در تمرینات سبک، متوسط و سخت یا در مسابقات استقامتی شرکت می‌کنند. هرچند کربوهیدرات، بهترین سوخت ورزشکاران بزرگ‌سال محسوب می‌شود اما در کودکان و نوجوانان ورزشکار چربی‌های سالم، انتخاب مناسب‌تری به‌نظر می‌رسد (مونفورد استایگر و ویلیامز ۲۰۰۷). این موضوع می‌تواند به‌خاطر سرعت بالای اکسیداسیون چربی در بدن نوجوان باشد؛ هرچه چربی سریع‌تر تجزیه شود، زودتر می‌توان آن را به‌عنوان سوخت فعالیت استفاده کرد. (مونفورد استایگر و ویلیامز، ۲۰۰۷). با این حال، فراموش نکنید کودکان و نوجوانانی که رقابت ورزشی می‌کنند معمولاً برای ساخت توده عضلانی تلاش می‌کنند و ممکن است از اضافه کردن هرگونه چربی به رژیم غذایی خود خودداری کنند. به آن‌ها بیاموزید که چربی‌های سالم به مراتب، انتخابی بهتر از کره، چربی حیوانی یا گوشت قرمز می‌باشند.

در زیر نکات ساده و ویژه ورزشکاران نوجوان در مصرف روزانه چربی‌ها ارائه شده است:

* این مسئله که ورزشکاران نوجوان به‌طور متوسط ۲۰ درصد تا ۳۰ درصد کالری مصرفی خود را از چربی به‌دست می‌آورند حائز اهمیت است؛ حتی غیرورزشکاران هم می‌توانند با غذاهای کم‌چرب (اما نه بدون چربی) به این هدف برسند (نوین فولینو ۲۰۰۳).

* هدف ورزشکاران نوجوان باید کاهش میزان قابل توجهی از اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی‌شان باشد. * بهترین انتخاب ورزشکاران نوجوان، چربی‌های سالم روغن‌های گیاهی است؛ برای مثال، کانولا یا روغن زیتون. غیرورزشکاران نیز باید مصرف ناسالم چربی‌های اشباع موجود در غذاهای سرخ شده و غذاهای فرآوری شده را کاهش دهند.

به‌عنوان یک مربی حرفه‌ای آمادگی جسمانی، باید به ورزشکاران نوجوان کمک کنید تا به درک عمیقی از نقش تغذیه مناسب در عملکرد ورزشی خود برسند



در کلاس تربیت بدنی چه چیز تدریس می‌شود؟
شما ممکن است از این موضوع شگفت‌زده شوید که در اطرافتان به‌طور دائم بسیاری از بازی‌های قدیمی مثل والیبال، فوتبال و بسکتبال توسط افراد در حال اجرا است ولی در خیلی از کلاس‌های ورزشی مدرسه فعالیت‌های بدنی مختلفی برای بچه‌ها اجرا می‌شود که با این قبیل ورزش‌های قدیمی متفاوت است و اغلب انجام این قبیل بازی‌ها در ساعت تربیت‌بدنی برای بچه‌ها ممکن است بسیار مفرح و لذت‌بخش باشد.

کلاس‌های تربیت‌بدنی بچه‌ها این روزها دارای آموزش‌های خلاقانه‌تر و وسیع‌تری از مهارت‌های روزانه است. فعالیت‌های جدیدتر می‌تواند برای بچه‌هایی که به ورزش‌های رقابتی سنتی علاقه‌ای ندارند مؤثر و مفید باشد. برنامه تربیت‌بدنی می‌تواند شامل فعالیت‌هایی باشد که در تمام سطوح و لحظات برای کودکان لذت‌بخش باشد. «هدف از کلاس‌های تربیت‌بدنی این است که بچه‌ها در معرض فعالیت‌هایی قرار بگیرند که به کسب و توسعه تجربه و مهارت در آن‌ها کمک نماید.» تربیت‌بدنی در مدارس، یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای مقابله با چاقی در دوران کودکی است. از آنجا که بچه‌ها مدت زیادی از وقت خود را در مدرسه صرف می‌کنند، فرصتی بسیار عالی برای تأثیر واقعی فعالیت‌بدنی در آن‌ها در اختیارشان است، اما متأسفانه بسیاری از مدارس کوچک وجود دارند که برای صرفه‌جویی در پول و هزینه‌های مدرسه اقدام

آیا شما نگران هستید که کلاس‌های تربیت‌بدنی وقت گران‌بهای فرزندان‌تان را می‌گیرد و آن‌ها را از مطالعه دروس دور می‌کند؟ ولی خوب است بدانید که براساس تحقیقات، کودکانی که از لحاظ جسمانی فعال هستند اغلب در کلاس درس هم عملکرد بهتری از افراد غیرفعال دارند. فعالیت‌بدنی جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و می‌تواند رشد سلول‌های عصبی را در پیاز مغز تیره افزایش دهد که این امر باعث افزایش یادگیری و حافظه در مغز می‌شود. رفتن به کلاس‌های تربیت‌بدنی دارای مزایای زیادی برای کودکان است. از این‌رو باید دانست چه اتفاقی در این کلاس‌ها رخ می‌دهد که باعث می‌شود فرزند شما از کلاس ورزشی متنفر باشد؟ که این خود باعث می‌شود شما به‌طور دائم پرسش‌هایی را در مورد شرکت نکردن فرزندان‌تان در کلاس تربیت‌بدنی از کارشناسان بهداشت و درمان داشته باشید.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، کودکان، والدین

درباره تربیت‌بدنی کودکان چه می‌دانید؟

تحلیلی

نویسنده: دیوید لودویگ

مترجم: محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی



به حذف یا کاهش ساعت تربیت بدنی می کنند. مدارس نیز تحت فشار افراد مختلف ممکن است به کاهش زمان کلاس تربیت بدنی و افزایش ساعت دروسی مثل ریاضی، زبان و سایر کلاس های دیگر برای بهبود نمرات دانش آموزان اقدام نمایند. این عمل خیلی ناپسند است، زیرا کلاس تربیت بدنی و زنگ تفریح مزایای زیادی برای بچه ها دارد که برخی از این مزایا عبارت اند از:

نمرات عالی: مطالعات نشان داده است که کودکانی که زمان بیشتری را صرف فعالیت بدنی در مدرسه می کنند نمرات بهتری را در آزمون های استاندارد شده کسب می کنند. کارشناسان بر این باورند که فعالیت بدنی ممکن است به بهبود پیشرفت تحصیلی در بچه ها کمک نماید.

خواب بهتر: خواب کافی برای بچه ها بسیار مهم است. فعال تر بودن در طول روز، یک راه عالی برای کمک به بچه ها است تا در طول شب خواب بهتری داشته باشند.

مهارت های اجتماعی: کلاس تربیت بدنی و زنگ تفریح زمان بسیار خوبی برای توسعه مهارت های اجتماعی در کودکان است. در این زمان کودکان در طول روز در مدرسه بهتر می توانند در تعاملات اجتماعی و مقابله با مشکلات به هم کمک کنند.

تناسب اندام در طول عمر: کلاس های تربیت بدنی در کسب تجربه لذت فعال بودن کمک فراوانی به بچه ها می کند. اگر به بچه هایی که هنوز در سنین ابتدایی قرار دارند از نظر فعالیت بدنی کمک نماییم، این احتمال وجود دارد که آن ها از لحاظ جسمانی در زمان بزرگسالی افراد فعالی باشند.

اعتماد به نفس بهتر: درگیر شدن بچه ها در فعالیت های بدنی باعث می شود آن ها احساس خوبی داشته باشند و این امر کمک فراوانی به بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس در آن ها می کند.

یک برنامه تربیت بدنی خوب دارای چه ویژگی هایی است؟

در ابتدا لازم است که بچه ها در اطراف در حالت ایستاده قرار بگیرند. کلاس های تربیت بدنی بایستی حداقل ۵۰ درصد یا بیشتر از زمان کلاس، بچه ها را در حالت فعال نگه دارد. این امر که تجهیزات ورزشی به اندازه کافی برای هر کودک مهیا باشد بسیار حائز اهمیت است. از طرفی وجود یک مربی خوب و واجد شرایط برای آموزش در کلاس تربیت بدنی بسیار مهم است.

بچه های ما چه انتظاری از کلاس تربیت بدنی دارند و چه کمکی می توان به آن ها کرد؟

«هدف نهایی کلاس تربیت بدنی لذت بردن است.» برای داشتن یک زمان خوب برای فرزندان در کلاس تربیت بدنی بهتر است این شیوه نامه ها مورد استفاده قرار گیرد:

- از کودکان بخواهید در مورد بخشی از کلاس تربیت بدنی که به آن علاقه ای ندارد اظهار نظر کند. سپس شما با معلم تربیت بدنی او درباره تلاش برای پیدا کردن راهی که باعث لذت بردن وی از کلاس تربیت بدنی شود، صحبت نمایید. کار معلم تربیت بدنی این است که اطمینان حاصل کند که هر کودکی در سطح خود در کلاس موفق است.

- راهی بیابید که در انجام برنامه تربیت بدنی به کودک

هدف از کلاس های تربیت بدنی این است که بچه ها در معرض فعالیت هایی قرار بگیرند که به کسب و توسعه تجربه و مهارت در آن ها کمک نماید

شما در انجام مهارت در خانه کمک کنید. فعالیت‌های ساده مثل لگزدن و یا پرتاب کردن یک توپ به وسیله کودک می‌تواند در ایجاد اعتماد به نفس در وی مؤثر باشد.

- ارائه یک مدل: با فعال بودن کودک، شما می‌توانید ورزش را برای او سرگرم کننده نشان دهید.

- فرزندان را تشویق کنید تا به سمت فعالیت بدنی بروند. اگر او از کلاس تربیت بدنی گریزان باشد، ممکن است شما را وسوسه کند که او را از شرکت در کلاس‌های ورزشی معاف کنید. به نظر کارشناسان این کار خوبی نیست، برعکس، تشویق والدین یک راه بسیار خوب برای شرکت فرزندان در فعالیت بدنی است.

در کلاس تربیت بدنی یا بازی‌های ورزشی چه چیزی برای فرزند من بهتر است؟

«هدف از ورزش‌های تیمی، بسیار متفاوت از هدف برنامه کلاس تربیت بدنی است». ورزش‌های تیمی بیشتر برای آماده‌سازی کودکان برای انجام بازی است، در حالی که کلاس تربیت بدنی دارای تنوع بسیار وسیع‌تری است. هدف کلاس تربیت بدنی کسب مهارت‌های لازم و کمک به یادگیری بچه‌ها برای داشتن یک زندگی فعال و مؤثر است. تربیت بدنی فرصتی را فراهم می‌کند تا کودکانی که دارای توانایی‌های مختلف و خواسته‌های متفاوتی هستند، کنار هم با یکدیگر فعالیت کنند. لذا به جای انتخاب یک ورزش بهتر است روی برنامه کلاس تربیت بدنی بچه‌ها تأکید بیشتری شود.

والدین در حمایت از برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه چگونه به فرزندانشان کمک نمایند؟

- اختصاص یک کمیته یا شورای مدرسه برای تدوین یک برنامه آموزشی و بهداشتی مؤثر
- کمک مالی به مدرسه برای کلاس‌های آموزشی تربیت بدنی
- مشاهده سازماندهی کلاس تربیت بدنی برای حمایت از برنامه‌های ابتکاری ساعت تربیت بدنی در مدارس
- تأکید بر انجام فعالیت بدنی در خانه

منبع

<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move/parents-pe-questions>



نویسندگان: راجر لورمور و آدرین باد
ترجمه: سید نصراله سجادی و اکبر حیدری
ناشر: انتشارات حتمی (تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲)

ناهید کریمی

ورزش و روابط بین الملل

خوانندگان گرامی مجله به دفعات شاهد درج مطالبی در این مجله، درخصوص جنبه‌های مختلف ورزش، توسط نویسندگان و صاحب‌نظران علوم ورزشی، بوده‌اند. یکی دیگر از جنبه‌ها نگاه به ورزش از منظر جهانی و ارتباط آن با روابط بین الملل است که خود دریچه جالبی است که پرداختن به آن دید متفاوتی به علاقه‌مندان تربیت بدنی به خصوص در سطح قهرمانی می‌دهد. اکنون در این زمینه کتاب ورزش و روابط بین الملل را معرفی می‌کنیم که چه بسا با خواندن آن بسیاری از دانسته‌ها یا پایه‌های اعتقادی شما را در این زمینه دچار تغییر نماید.

✱

کتاب ورزش و روابط بین‌المللی مجموعه‌ای از نظریات کارشناسان تاریخ، حقوق‌دانان، جامعه‌شناسان و صاحب‌نظران روابط بین‌الملل و علوم ورزشی دنیاست که توسط «راجر لورمور و آدرین باد» جمع‌آوری و به‌سوی نتایج خاصی هدایت گردیده است. این کتاب را دکتر سیدنصراله سجادی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران و اکبر حیدری ترجمه کرده‌اند و ویراستاری نهایی آن را نیز دکتر سجادی انجام داده است. ظاهراً انتخاب کتاب برای ترجمه پیشنهاد دکتر سجادی بوده و این انتخاب بی‌دلیل نمی‌باشد. زیرا وی بخش بزرگی از عمر کاری خود را در راه خدمت به ورزش کشورمان از سطوح پایین تا ورزش قهرمانی صرف نموده و حضور پررنگ، مؤثر و فعالی در عرصه‌های بین‌المللی ورزش ما داشته است.

با خواندن سرفصل‌های کتاب، شامل هفت فصل، بیشتر به خواندن محتوی آن راغب می‌شویم. این سرفصل‌ها به ترتیب عبارت است از:

۱. نقش ورزش در ایجاد دیدگاه بین دولتی
۲. ورزش و سرمایه‌داری
۳. ورزش، جنسیت، روابط بین‌المللی
۴. ایجاد نظامی بین‌المللی برای مبارزه با دوپینگ در ورزش
۵. مؤثرترین ابزار ارتباط در جهان مدرن
۶. بحث تغییر دیپلماسی انگلیس و جنبش المپیک
۷. حرکت تیرهای دروازه: برتری اقتصاد سیاسی فوتبال جهان

«لورمور و آدرین باد» معتقدند تحلیل ورزش به ما چیزهای زیادی درباره روابط بین‌الملل یاد می‌دهد؛ از اقتصاد جهانی، دیپلماسی و جنگ گرفته تا جهانی‌سازی فرهنگی، شکل‌گیری هویت ملی و رسانه‌ها.

نویسندگان عقیده دارند که برخی از نظریه‌ها، به‌ویژه در متون قبل از سال ۱۹۸۲، اهمیت ورزش در روابط بین‌الملل را پایین آوردند، برای مثال، لورمور می‌گوید: «ورزش، مطمئن و امن است، زیرا برای نظام سیاست بین‌الملل، امری

جانبدارانه محسوب می‌شود.» اما با مطالعه بیشتر کتاب متوجه می‌شویم که هرچه به سال‌های اخیر نزدیک‌تر می‌شویم بر اهمیت ورزش برای جامعه بین‌الملل بیشتر تأکید شده است. مثلاً، در این کتاب، تحلیلی از رویدادهای ورزش بین‌المللی، مانند المپیک و جام جهانی فوتبال، که نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند، خواستار شده است. به مرور که پیش می‌روید، نویسندگان، با پرداختن به تحلیل‌های علمی و نمونه‌های عینی، به اهمیت این موضوع در عرصه بین دولتی نیز می‌پردازند. آن‌ها معتقدند که جدا از ایجاد برتری بین‌المللی، که والیان دنیای ورزش به آن تعهد لفظی دارند، ورزش بین‌المللی اغلب تصاویر متضادی ایجاد می‌کند. ورزشکاران مسئولیت دارند با توجه به مرزهای زبانی، نژادی و فرهنگی موجود میان ملت‌های جهان، ورزش را به فرصتی برای نشست و گفت‌وگو تبدیل کنند. اما در جایی از کتاب نشان داده شده است که در برخی موارد عوامل بسیار زیادی در حواشی این فرصت پدید آمده که اهداف دیگری را دنبال می‌کنند. در این خصوص می‌خوانیم: شرکت در ورزش به معنای شرکت در فرایند کار شده است که اگرچه با موارد موجود در بخش‌های دیگر متفاوت است، اما به‌طور مشابه روابط اجتماعی مرکزی سرمایه‌گرایی را نشان می‌دهد. جایی که مهم‌ترین هدف کسب پیروزی باشد، ورزش دیگر فرایندی لذت‌بخش محسوب نمی‌شود و صرفاً ابزاری برای رسیدن به هدف به حساب می‌آید. اینجاست که ورزش یک شغل محسوب می‌شود و همانند شغل‌های دیگر، تخصصی شدن آن تأثیری تحریف‌کننده و منفی بر روی شخصیت و جسم همه عوامل دست‌اندرکار می‌گذارد؛ یعنی نه تنها مدیران برگزیده، تبلیغ‌کننده‌ها و صاحبان باشگاه ممکن است تنش‌های رقابتی را تجربه کنند، بلکه ورزشکاران نیز با مشکلات جسمانی جدی مواجه خواهند شد.

در قسمت‌های دیگر کتاب نیز نویسندگان تحلیل‌های جالب توجهی درخصوص استفاده‌های ابزاری از ورزش توسط سیاستمداران و مسئولین امور بین‌الملل نموده‌اند، از جمله اینکه ورزش مدرن نشان‌دهنده یک نیروی بزرگ سیاسی،

• تلف: ۰۱۴۷۸-۸۸۳-۲۱