



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضائی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر مجید کاشف،
دکتر حمید رجبی، دکتر علیرضا رضائی،
دکتر هایده صیرفی، سیدامیر حسینی،
دکتر جواد آزمون، جمشید رضائی،
دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی و افسانه محمدی
ویراستار: فائزه سادات مجابی
طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

مدیر مسئول: ۱۰۲

دفتر مجله: ۱۱۳

امور مشترکین: ۱۱۴

پيامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۱۰

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

شمارگان: ۶۵۰۰ نسخه

سر مقاله: زمستان سپید، محیط زیست سبز / ۲

میزگرد: ورزش مدارس و دستیابی به سبک زندگی / سیدامیر حسینی / ۴

بیماری آسم و ورزش دانش آموزان / دکتر علیرضا رضائی، آمنه رجب حسینی / ۱۲

مقایسه دو رویکرد آموزش تربیت بدنی؛ مهارت محور و بازی محور / محمدباقر حسنلو، دکتر جواد آزمون / ۱۷

اهمیت آموزش های ضمن خدمت برای معلمان تربیت بدنی / سعدی سامی / ۲۰

معلم ورزش، مهم ترین است! (گفت و گو با علی محمد مرتضوی) / اسما نه آزاد / ۲۲

پهلوانی، میراث فرهنگ و تمدن ایرانیان / بهرام بهرامی پور / ۲۶

نشاط و پویایی مغزی در فعالیت بدنی / دکتر حمید رجبی / ۳۰

برنامه راهبردی ورزش در انگلستان، چشم اندازی برای ۲۰۲۰ / دکتر محسن حلاجی، مهندس کیومرث هاشمی / ۳۳

گزارش از فعالیت های ورزش و تربیت بدنی آموزش و پرورش استان فارس / محمود اردو خانی / ۳۸

بازی های بومی محلی / مهدی قنبری / ۴۴

داستان: راز سرزندگی و شادابی در ۹۰ سالگی / سید کمال شهابلو / ۴۸

جلوه های درخشان المپیاد ورزشی درون مدرسه ای / اسپیده حامدی، سیده هادی حسینی / ۵۰

آینده سالم فردای کودکان / ترجمه آرزو تبریزی / ۵۴

طناب زنی، ورزش کامل / حمید دامرودی / ۵۸

معرفی کتاب تربیت بدنی در مدارس / افسانه محمدی / ۶۳

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.



زمستان سپید، محیط زیست سبز

باطل تبدیل می‌شود، و در این وانفسا:

کوی و بازار غم آلوده و سرد
شادی و همه‌مه را برده ز یاد
آنچه بر هم زن این خاموشی ست
خشم بوران بؤد و ناله باد

و اگر نباشد در پس تندبادهای گاه و بی‌گاه روز و شب، حسرت دمیدن هوای تازه بر دل‌ها می‌ماند و ناله‌های پر از آه و غم از سینه‌هایی برمی‌آید که باید بدان‌ها گفت «خود کرده را تدبیر نیست». انسان معاصری که از هر نوع انرژی برای گرم شدن و گرم کردن خانه، زیستن در ماشین‌های پرطمطراق - به ازای فرستادن انواع آلاینده‌ها از آگزوها به محیط - فضا را برای نفس کشیدنی سالم تنگ و تنگ‌تر می‌کند، بر خود چه کرده است که:

کلاغان می‌خورشند از سرکاج
که شد گلزارها تاراج تاراج
گلستان خرمی از یاد برده
به هر جا برگ گل را باد برده
نشان مرگ در گرد و غبار است
حدیث غم، نوای آبشار است

این فضای مه‌آلود و دودآلود، گریبان دو گروه را سخت‌تر می‌فشارد: کودکان و سالمندان. محیط ناسالم زمستان وارونه، سالمندان فرتوت را گاهی تا آستانه مرگ بدرقه می‌کند و آن‌ها به‌راستی چه می‌توانند بکنند؟ شادی از زندگی سراسر رنج آن‌ها رخت برمی‌بندد و آرزوی زیستنی سالم برای آن‌ها به دل می‌ماند. آن‌ها که باید با انجام فعالیت‌بدنی همیشگی، انحطاط و فرسایش عضلات و استخوان‌های خود را در این شرایط سالمندی به تأخیر اندازند تا زندگی خود را پویا سازند، به توصیه‌ی اطبا به کنج خانه‌های فاقد فضای فعالیت‌بدنی مناسب می‌خزند و روزبه‌روز ناتوان‌تر می‌شوند. آن‌ها که باید با فرا رسیدن بادهای بهاری، و وزش نسیم باد بهاری در آغوش گیرند تا روح لطیف خود را لطافت بخشند، احتمالاً تا حدی از زمستان غیر سپید نالان شده‌اند که از طراوت بهاری نیز نمی‌توانند لذت ببرند که با خود می‌گویند:

حسن و نشاط و لطف و جوانی و رنگ و روی
دنیا هر آنچه داد به من باز پس گرفت
و آن‌ها که بازمانده ز آسیب روزگار
بی‌مهر تو دلبر شیرین نفس گرفت
درازای زمان از یک سو و زمستان پر مصیبت

روزی که سعدی غزل سرای شیرین سخن، داد سخن برآورد و گفت:

زمستان است و بی‌برگی بیا ای باد نوروزم
بیابان است و تاریکی بیا ای قرص مهتابم

این تصور خامی بود که زمستان سپید که مایه سرسبزی آینده می‌شود، خود چنان آلوده شود که همگان آرزو می‌کنند، روزهایش زودتر سپری شود تا وارونگی هوا، سخن نغز دیگر او را نقض کند که گفت «هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب و...!»

چون فرو بردن هر نفس در فصل زمستان، دمیدن هوای آلوده‌ای است که با ورود به ریه‌ها به‌جای آنکه «ممد حیات» شود، گلو را می‌فشرد و خون را به‌جای گرفتن - اکسیژن - به دود و دوده می‌آلاید و سلول‌های جنبه آن را از حجمی کوچک به حجم بزرگ بدل می‌سازد که فاقد کارایی در حمل اکسیژن می‌شوند. آلاینده‌های هوای ناشی از وارونگی هوا، زیست انسان و حیوان و همه موجودات در معرض آن را چنان به خطر می‌اندازد که بسیاری مجبورند در خانه محبوس شوند و یا جلای سفر به نقاطی دیگر کنند تا از شر این آلاینده به دور باشند. مبادا گرفتار بیماری‌های تنفسی و در مراحل خطرناک آن دچار سرطان شوند. کسانی که به‌دلیل سپیدی زمستان، مستی زمستانه سر می‌دادند و زمان را برای تحول طبیعت سبز می‌ستودند، در بند این وارونگی‌ها چنان گرفتار می‌شوند که می‌گویند:

زان نقش دلکش زیبا به باغ‌ها
از ابر و بادها اثر رنگ و بو نماند
بر شاخه‌ها از آن همه مرغان و نغمه‌ها
آوای مرغ کوکو و بغض گلو نماند

در حال حاضر، زمستان سپید و غیرآلوده، آرزوی هر جنبه‌ای در حیات است که رقص گل‌های قرمز بر شاخسارهای سبزین در بهاران را آرزو دارد. با رفتن زمستان سپید از زندگی انسان، حیات سپید رخت بر می‌بندد و دیدن آسمان آبی و آفتابی در روز و تماشای ستاره‌ای درخشان در شب‌های زمستان، تنها به خیالی

سالخوردگی، ستاره سحری را از بام آسمان آن‌ها می‌رباید و طراوت زندگی آن‌ها را به ناکامی می‌کشد و چه کسی مسئول است؟! انسان یا محصولات دست‌ساز انسان؟!

عامل هر چه باشد فرقی نمی‌کند، معلول نابودی نسل مولد گذشته است که وجودشان سرمایه اجتماعی است. گروه‌های هدف دیگری که آلودگی محیط آن‌ها را تا مرز درماندگی بدرقه می‌کند، کودکان و نوجوانانی‌اند که نشاط وجودی آن‌ها به بازی، بازیگوشی و فعال بودن بستگی دارد. در حال حاضر، آلاینده‌ها در بیشتر روزهای فصل‌های پاییز و زمستان در حدی است که به ناچار متخصصان را واداشته است تا کودکان را در این روزها از فعالیت بازدارند تا از ره‌آورد شرکت در فعالیت‌های بدنی به‌جای اکسیژن، سم وارد بدن خود نکنند. توصیه جدی می‌شود در بیشتر زمان روزها در فضاهای سر بسته نگه داشته شوند و دسترسی آن‌ها به هوای سر باز محدود شود تا گرفتار مشکلات تنفسی نشوند. متخصصان در تناقض می‌افتند؛ چه از یک سو، روز بدون فعالیت‌بدنی را برای کودکان زبان‌بار توصیف می‌کنند و از سوی دیگر کودکان در معرض آلودگی هوا و هوای آلوده قرار گیرند، سلامتی‌شان به جد به خطر می‌افتد. در این شرایط چه باید کرد؟ در کنار آن‌ها، اگر کودک غیرفعال شود و با توجه به شرایط روز و دسترسی آسان‌تر آن‌ها به غذاهای آماده، زمینه را برای اضافه وزن و چاقی آن‌ها مساعد می‌کند. سبک زندگی غیرفعال به تدریج در زندگی کودکان جاری می‌شود و آمادگی آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های محیطی و از جمله انواع ویروس‌ها به حدی تضعیف می‌کند که با پدیدار شدن نخستین عوامل خطر بیماری، آن‌ها به دام می‌افتند و سلامتی‌شان روز به روز بیشتر در معرض خطر قرار گیرد، چه باید کرد؟ کودکان مستعد انواع بیماری‌ها از یک سو و سالمندان فرتوت و درمانده از سوی دیگر، نشاط و سرزندگی را از خانواده‌ها می‌رباید و گاه هزینه‌های درمانی چنان سر به آسمان می‌ساید که خانواده‌ها را در معرض فروپاشی می‌برد، چه باید کرد؟ در این صورت:

طی نگشته روزگار کودکی، پیری رسید

از کتاب عمر ما فصل شباب افتاده است

دامنه رنجوری‌ها به خانواده محدود نخواهد ماند و سر به جامعه می‌زند و هم‌چون ویروسی فراگیر، از سالی تا سال دیگر خزان‌تر می‌شود و پویایی جامعه را می‌ستاند. روح ناامیدی مثل خوره جامعه را از درون تهی می‌کند و نادانی انسان دامن خود را می‌گیرد و عشق را از کودک، جوان و پیر و زن و مرد به دور دست‌ها پرتاب می‌کند. انسانی که با تولید ماشین

خود را به‌سوی آسایش روانه کرده آرامش را از خود بازستاند و داستان حضور انسان در این جامعه به‌سان قرار گرفتن در مردابی است که هر چه قدر دست و پا زند، در آن بیشتر فرو می‌رود و به غرق شدن نزدیک‌تر می‌شود، چه باید کرد؟

بنا نبود صنایع وبال شوند و بنا نبود محیط زیست را به نابودی بکشانند، بنا نبود فعالیت انسان را سلب کنند، بنا نبود طبیعت زیبا آلوده شود، بنا نبود گازهای آلاینده جایگزین گازهای حیات‌بخش شوند، بنا نبود و بنا نبود و بنا نبود و ... بنا نبود جلوه‌های زیبای آفرینش و هدایای زیبای خداوندی به بشر به پای مصنوعات انسانی از نفس بمانند. چه باید کرد؟

و اما، وضعیتی است که پیش آمده است. مقصران - چه شناخته شوند و چه شناخته نشوند - زنجیره‌ای از اقدامات انسانی است که به خیال رفاه انسان اجرا شده‌اند. مهم، نگاه به آینده است که سرانجام به بهبود وضع محیط زیست منتهی شود تا امکان فعال شدن مجدد آدمیان در یک محیط و فضای سالم را ممکن سازد. راهکار صرفاً صنعتی و فنی نیست، بلکه مجموعه رفتارهای آموزشی، فرهنگی، اجتماعی و انسانی است که انسان را در کل متقاعد سازد تا به اصلاح رفتار و سبک زندگی خود بپردازد. حفظ محیط زیست سالم را باید در کتاب‌های دبستانی و دبیرستانی آموزش داد خانواده‌ها را با نتایج و عواقب بد محیط زیست ناسالم آشنا کرد و رسانه‌ها، سلامت محیط زیست را یک صدا بانگ برآوردند.

به بزرگان باید گفت اگر آب، هوا، محیط زیست سالم نباشند، بهداشت اجتماعی در عمل غیر ممکن می‌شود. آلاینده‌های محیطی با آلودگی‌های اجتماعی در تعاملند و امکان ندارد در اجتماع آلوده، روح‌ها و بدن‌های سالمی یافت. نگارنده این سطور که در سرمقاله‌های پیشین همواره دغدغه «اضافه وزن و چاقی» کودکان و به تبع آن کل افراد جامعه را مکرر یادآوری کرده است، دغدغه «محیط زیست» و آثار ناخوشایند آن بر سلامتی کودکان را نیز جدی می‌داند و مدعی نیست که برای آن راهکاری دارد، بلکه این را هنر خود می‌داند که از هر فضایی استفاده کند و این دغدغه‌ها را درشت‌نمایی کند. از غلّو در دغدغه‌ها، نگرانی ندارد که چه بسا اگر این نگرانی‌ها زیر ذره‌بین نروند، مغفول می‌مانند و خطر رشد پنهانی آن به مراتب خطرناک‌تر است. با این همه، در حال حاضر کاری از دست نیاید به جز:

به دعا دست برآرم همه شب تا به سحر

که درین راه خدایا برهان از خطرش



ورزش مدارس و دستیابی به سبک زندگی

سیدامیر حسینی



عکس: رضایهرامی

دکتر شجاعی: با تشکر از دعوت شما، پرداختن به تربیت بدنی در آموزش و پرورش یکی از موضوعاتی است که همه دیدگاه‌ها و راهکارها را در مورد آن می‌دانیم و می‌شناسیم ولی مهم، عمل به آن است. یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های آموزش و پرورش این است که آیا تربیت بدنی در این سازمان براساس یک برنامه اصولی پیش می‌رود؟ برای دستیابی به سبک زندگی فعال در طول عمر باید کاری کرد تا سطح فعالیت در کودکی افزایش پیدا کند و به صورت عادت شود. براساس تحقیقات، یکی از عواملی که با سطح فعالیت بدنی کودکان ارتباط دارد، سطح تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی مثل دویدن، پریدن و پرتاب کردن و ضربه زدن و... است. مهارت‌های حرکتی بنیادی زیربنای مهارت‌های ورزشی هستند و هرچه کودکان در این مهارت‌ها تبحر بیشتری داشته باشند، تمایل و انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های بدنی خواهند داشت و احتمال موفقیت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی هم بیشتر می‌شود. به عقیده من تربیت بدنی در مدارس خصوصاً دوره ابتدایی باید با تأکید بر اصلاح و تبحر در حرکات بنیادی انجام شود و به جای

سیدامیر حسینی: در دهه‌های اخیر توسعه فناوری، گسترش شهرنشینی و توسعه در زمینه ساخت و کارکردهای زیستی، تغییرات عمده‌ای را در زندگی انسان امروز به وجود آورده است. این شیوه زندگی جدید، تغییراتی را در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت جسمانی دانش‌آموزان به همراه داشته به طوری که مهم‌ترین بخش زندگی بسیاری از مردم، یعنی سلامتی جسمی و روحی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. سبک زندگی شامل مجموعه خصوصیات، الگوهای عادی و ویژگی‌های رفتاری انسان می‌شود. در این میزگرد به موضوع ورزش مدارس و دستیابی به سبک زندگی فعال - با حضور دو استاد و صاحب‌نظر آقای دکتر عبدالحمید احمدی معاون فرهنگی و آموزشی وزارت ورزش و جوانان و سرکارخانم دکتر معصومه شجاعی، عضو هیئت علمی و رئیس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه الزهراء(س) - پرداخته می‌شود. امیدواریم دیدگاه‌های مطرح شده در این میزگرد برای کلیه ذی‌نفعان در ورزش مدارس مفید و راهگشا باشد. از خانم دکتر شجاعی خواهش می‌کنم صحبت خود را شروع فرمایند.

تخصصی کردن زود هنگام کودکان در ورزش باید زیرساخت‌ها را تقویت کرد و با اجرای فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان از آن‌ها لذت می‌برند، ضمن ایجاد انگیزه برای مشارکت مداوم در فعالیت بدنی، مهارت‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های ورزشی را بهبود بخشید. امروزه ما در دانشگاه‌ها با این مسئله مواجه هستیم که بسیاری از دانش‌آموزان وقتی پس از گذران دوران مدرسه وارد دانشگاه می‌شوند هنوز در اجرای شکل پیشرفته برخی حرکات بنیادی مانند ضربه زدن و لی‌لی کردن و توانایی‌هایی مثل هماهنگی مشکل دارند و این یکی از نقاط ضعف آموزش و پرورش است.

سیدامیر حسینی: مشکل از کجاست و چه باید کرد؟

دکتر شجاعی: یکی از مؤلفه‌های مهم در تربیت بدنی آموزش و پرورش، نقش تأثیرگذار معلمان ورزش در توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی، تقویت عادات حرکتی مفید و سبک زندگی فعال دانش‌آموزی و ایجاد نگرش‌های مثبت نسبت به فعالیت بدنی است.

در برنامه‌ریزی درسی آموزش و پرورش، معلمان باید با خلاقیت خود از امکانات موجود استفاده کنند و برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند. برنامه‌ها بایستی بر اساس نیازهای فردی خصوصاً رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان باشد. معلمان ورزش باید از میان افراد متخصص در این زمینه انتخاب شوند و به ارتقای سطح علمی و عملی آن‌ها در آموزش و پرورش بایستی بهای بیشتری داده شود.

از دیگر ابعادی که لازم است در تربیت بدنی آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد، رشد روانی دانش‌آموزان است. تخصصی کردن زود هنگام کودکان در ورزش و تأکید بر رقابت با هدف قهرمان‌پروری می‌تواند عواقب نامطلوبی مثل کناره‌گیری زود هنگام از ورزش و همچنین آسیب‌های جسمانی و روانی در بلندمدت را به همراه داشته باشد. کودکان به دلیل عدم رشد روانی کافی نمی‌توانند عزت نفس و اعتماد به نفس در ورزش را از سایر شرایط مثل تحصیل، هنر و... تفکیک کنند. بنابراین شکست در ورزش را به سایر امور تعمیم داده و افرادی ضعیف‌النفس بار می‌آیند. با تأکید بر جنبه بازی و تفریح در تربیت بدنی آموزش و پرورش و عدم تأکید بر رقابت و همچنین افزایش تدریجی دشواری و

پیچیدگی مهارت‌ها در توالی آموزش، می‌توان علاوه بر رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، ابعاد روانی آن‌ها را برای زندگی سالم و ادامه به فعالیت در طول عمر، پرورش داد.

همچنین یکی از اشکالات مسابقات دانش‌آموزی خصوصاً در دوره ابتدایی، عدم انتخاب افراد با بالیدگی تأخیری یا به اصطلاح دیررس در ورزش است. انتخاب نشدن این افراد در ورزش عمدتاً باعث ناراحتی و از بین رفتن انگیزه آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود، در صورتی که برخی تحقیقات، برتری حرکتی این افراد را پس از بلوغ نشان می‌دهد. در برخی کشورهای پیشرفته دنیا بر روی کودکان دیررس سرمایه‌گذاری می‌شود ولی بسیاری از معلمان، برتری اولیه افراد زودرس در ورزش را دائمی دانسته و با انتخاب و تشویق این افراد، ناخواسته زمینه‌های حذف و کناره‌گیری افراد دیررس را فراهم می‌کنند. باید این آگاهی به معلمان داده شود که بر روی کودکان و نوجوانان دیررس نیز کار کنند.

دکتر احمدی: ضمن تشکر از برگزاری این بحث، فکر می‌کنم موضوع نقش ورزش دانش‌آموزی در سبک زندگی فعال چندوجهی و چندبعدی است. مؤلفه‌ها و عوامل زیادی می‌توانند در این بحث دخالت کنند. برداشت من این است که هر چه به جلو می‌رویم وضعیت پیچیده‌تر می‌شود. از یک سو مؤلفه‌های زیادی مانند توسعه فناوری و توسعه شهرنشینی در حال رشد هستند در حالی که به همان میزان آمادگی برای رویارویی با این مشکلات در آموزش و پرورش وجود ندارد.

همه ما مسیر آموزش و پرورش را طی کرده‌ایم، احساس من این است که با این پیش‌فرض که هر چه به جلو می‌رویم وضعیت کار در آموزش و پرورش ما به نسبت قبل پیچیده‌تر می‌شود. به نظر من آن آمادگی لازم برای رویارویی با این وضعیت پیچیده در آموزش و پرورش ما ایجاد نشده و این مسیری که زمان دارد طی می‌کند مثلاً توسعه شهرنشینی و توسعه فناوری، اگر ما آماده نباشیم برای شرایطی که توسعه شهرنشینی و توسعه فناوری برای ما ایجاد می‌کند طبعاً کار خاصی نمی‌توانیم انجام دهیم. غیر از آنکه خودمان را تسلیم این شرایط نکنیم. از نظر من به نحوی ما تسلیم شرایطی شدیم که محدودیت‌های زیادی را برای ما ایجاد کرده، بنده

**کلاً اصلی‌ترین
نهاد را برای
تربیت و پرورش
افراد متعادل
برای یک سبک
زندگی خوب
و مناسب،
آموزش و پرورش
می‌داند**

معلمان ورزش باید از میان افراد متخصص در این زمینه انتخاب شوند و به ارتقای سطح علمی و عملی آن‌ها در آموزش و پرورش بایستی بهای بیشتری داده شود

دکتر معصومه شجاعی



خودم شناختم از ورزش مدارس این بوده که مدارس از طریق ورزش یک‌سری مهارت‌های زندگی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد و همان مهارت‌ها باعث می‌شود که دانش‌آموزان یک سبک خوب و مناسبی را برای زندگی داشته باشند یعنی یک مثلثی شکل می‌گیرد با سه ضلع مهارت‌های زندگی، ورزش و سبک زندگی.

ما خیلی چیزها در ورزش یاد گرفته‌ایم که به درد سبک زندگی‌مان خورده و توانسته‌ایم از آن‌ها در همه بخش‌های زندگی‌مان استفاده کنیم. مثلاً ما در ورزش حس رقابت و حس همکاری را یاد گرفته‌ایم و سخت‌کوشی، تحمل و مرارت می‌تواند در سازندگی شخصیت ما از طریق ورزش کمک کند، خوب این‌ها در سبک زندگی ما خیلی تأثیرگذار بوده، بنابراین به نظر می‌رسد آن‌ها که زندگیشان، زندگی کودکان، زندگی نوجوانانشان با ورزش درگیر و عجین بوده، طبعاً به جهت شرایط و فضا می‌توانستند در زندگی خودشان آدم‌های موفق‌تری باشند. ما اگر الان فکر کنیم که کارکرد ورزش فقط این است که بیاید و چند تا حرکت و مهارت به ما یاد بدهد و بعداً به لحاظ جسمی، کمی ما را تقویت بکند، این کارکرد خیلی حداقلی ورزش است، ما باید کارکرد حداکثری را مدنظر قرار بدهیم. در خانه من با دو تا دانش‌آموز طرف هستیم. به نظر من با شرایط موجود ما این کارکرد حداکثر را از دست داده‌ایم. احساس می‌کنم که آن اهمیتی که بحث ورزش دارد فقط در ساعت زنگ ورزش نیست.

در بحث ورزش در نظام تعلیم و تربیت نقش خود آموزگار مهم و اساسی است؟ اگر مثلاً ساعت زنگ ورزش درست و خوب اجرا شود و معلم ورزش داشته باشیم، به‌طور کلی واقعاً آیا درس ورزش در دستیابی سبک زندگی فعال دانش‌آموز تأثیر خودش را نشان می‌دهد و در حقیقت زندگی او را تحت‌الشعاع قرار داده است؟ به‌نظر من این تأثیر نامشهود و از اهمیت لازم برخوردار نیست.

نکته دیگری، ما در آموزش و پرورش یک شرایطی را ناخواسته به خودمان تحمیل

کرده‌ایم، آموزش را به‌طور کلی داده‌ایم به بخش تعلیم و تربیت. یعنی الان یک بالانس باید بین بخش پرورش و بخش آموزش باشد و یک نسبتی بین آن‌ها برقرار شود، من قائل به تفکیک این‌ها هم نیستم. احساس می‌کنم این بود که چون خود ما این‌گونه تجربه کرده‌ایم که همه معلمان در کنار کارهای آموزشی به کارهای تربیتی و پرورش هم توجه می‌کردند، هم معلم ریاضی، هم معلم شیمی و هم فیزیک، در صورتی که الان می‌بینم بحث‌های آموزشی آن‌قدر حجیم و از طرفی فشرده شده است که تمامی وقت دانش‌آموزان درگیر مسائل آموزشی است. الان شما ببینید این حجم مطالب آموزشی و موضوعات آموزشی و آزمون‌های مختلف که بر روی دانش‌آموز تلنبار می‌شود، دیگر زمانی را نه برای محیط آموزشی و نه برای خود دانش‌آموز ایجاد می‌کند که ذره‌ای فراتر از این‌ها فکر بکند، این عدم تعادل هم به نظر من در سبک زندگی خیلی تأثیرگذار بوده، مثلاً در سطح دبیرستان همین که دانش‌آموز یک خورده رو به جلو حرکت می‌کند آن اندک وقتی را که باید به دیگر مسائل زندگیش و به تربیت جسمی و روحیش برسد هم، باید خودش را درگیر مطالب حجیم آموزشی بکند، واقعاً با این خروجی چه می‌خواهد بشود؟ گیریم ما یک نفر را با تحمیل حجم زیادی از مطالب آموزشی در این نظام موجود آموزشی، تحویل جامعه دادیم، آیا این فرد واجد تعادل لازم برای زندگی هست؟ آیا می‌تواند یک سبک زندگی متعادل و فعال داشته باشد؟ اگر به لحاظ روحی و جسمی تربیت نشده باشد، به لحاظ اجتماعی تربیت نشده باشد، به لحاظ فرهنگی تربیت نشده باشد، می‌تواند یک فرد مفیدی باشد؟ ما داریم این فرصت‌ها را از دست می‌دهیم یعنی خروجی آموزش و پرورش ما به جهت این وجه قالب آموزشی که ما به بچه‌ها تحمیل کرده‌ایم، با تربیت فرهنگی - اجتماعی مناسب فاصله زیادی دارد. لذا این نظام یک‌سری فرصت‌ها را از بچه‌ها می‌گیرد.

موضوع دیگری که امروزه ما با آن مواجه هستیم، بحث مدارس غیرانتفاعی و در واقع غیردولتی است. سازوکار این مدارس به‌گونه‌ای بوده است که بحث‌های پرورشی از نوعی که راجع به آن صحبت می‌کنیم که ورزش هم یکی از آن وجوه اصلی بحث‌های پرورشی است، تقریباً در آن کم‌رنگ و بی‌رنگ است. بحث آمادگی جسمانی که خیلی



دکتر عبدالحمید احمدی

یکی از اشکالات مسابقات دانش آموزی خصوصاً در دوره ابتدایی، عدم انتخاب افراد با بالیدگی تأخیری یا به اصطلاح دیررس در ورزش است

فعال دانش آموزی باید اول باور، دوم توجه و سپس ساختار و تجهیزات و امکانات را فراهم کنیم. به نظر من کار آموزش و پرورش در بخش پرورش و به خصوص در بخش ورزش که همان ایجاد فرصت و ایجاد علاقه و آموزش‌های لازم باشد به مراتب پیچیده‌تر و دشوارتر از گذشته شده است. برای آنکه بتوانیم مسئولیت

خود را به درستی انجام بدهیم، ما به افراد آموخته‌تری از لحاظ تخصصی و فنی و روانی و فرهنگی و اجتماعی نیاز داریم. در گذشته دانش‌آموزها خودشان کمتر درگیر یک سری مسائل تخصصی بودند و هم محیط آماده بود. ما عشقمان این بود که یک توپ داشته باشیم در حیاط مدرسه حتی لابه‌لای بچه‌ها در زنگ تفریح هم ورزش انجام می‌دادیم و هم فوتبال بازی می‌کردیم، والیبال بازی می‌کردیم یعنی اصلاً برایمان مهم نبود که اینجا که داریم بازی می‌کنیم در آن محیط آدم‌های اضافی نباشند. من یادم است در زنگ‌های تفریح ما فوتبال بازی می‌کردیم یا زودتر می‌آمدیم به مدرسه و قبل از آنکه مدرسه شروع شود فوتبال بازی می‌کردیم دیگر لحظات آخر فوتبال ما، زمین پر می‌شد از آدم ولی فوتبال ما با همان شور و همان شرایط خودش ادامه پیدا می‌کرد؛ این در حقیقت حاصل همان شرایط زمانی و مکانی بود الان خیلی شرایط سخت‌تر است و کار پیچیده‌تر است به نظر من می‌رسد نظام آموزش و پرورش ما خیلی آماده این چنین شرایطی نیست.

سیدامیر حسینی: شما تأکید داشتید که مربیان جدید باید نقش مهم‌تری را در ارتقای سطح مهارت‌های زندگی داشته باشند و ایجاد فرصت بکنند. الان فناوری محدودیت‌هایی را به وجود آورده است. شما به عنوان معاون فرهنگی وزارت ورزش و جوانان برای رفع این دشواری‌ها چه نظری دارید؟

می‌تواند به بچه‌ها کمک کند، آن‌طور که باید در این مدارس جدی گرفته نمی‌شود و با آن برخوردی سطحی می‌شود. به نظر من ورزش در مدارس غیردولتی نباید یک موضوع دست‌چندم باشد. یک مسئله دیگر، موضوع توسعه فناوری‌های جدید و یکی از پیامدهای ناگوارش فقر حرکتی، نوعی ساکن کردن همه در موقعیت‌های خاص است. حالا این ابزارها که بیشتر ارتباطی هم هستند خودبه‌خود باعث شده علاوه بر فقر حرکتی، بچه‌ها کمتر آن کارهای گروهی با فعالیت بدنی را داشته باشند. یکی از فواید ورزش این بود که فعالیت‌ها و کار گروهی و حس همکاری را تقویت می‌کرد و این ارزش‌ها را آموزش می‌داد. الان بچه‌ها یک جوری ایزوله هستند در این ارتباطاتی که از طریق همین وسیله‌های امروزی مثل موبایل و لپ‌تاپ و تبلت و این‌طور چیزها که باهاش درگیر هستند، وقت زیادی را از این‌ها می‌گیرند بدون اینکه این‌ها متوجه بشوند و در عین حال هم که ساکن هستند تحرکی جسمی ندارند، این هم به نظر من مزید بر علت است. اکنون به دلیل فقر حرکتی و نبود آموزش‌های لازم و ایجاد علاقه به ورزش در سنین پایین، باعث شده که سن بیماری‌ها پایین بیاید یعنی می‌بینیم که بچه‌ها هنوز به سن رشد نرسیده‌اند دچار عوارضی مثل چاقی که یکی از معمولی‌ترین‌هایشان است و بیماری‌های قلبی و کمردرد و زانو درد می‌شوند و تعداد بیماری‌ها افزایش یافته است.

همین فقر حرکت در دوران نوجوانی و کودکی باعث بروز مشکل در دوران میان‌سالی و کهن‌سالی است. یک‌سری بیماری‌ها - به‌جز بیماری‌های ژنتیکی وراثتی - که در دوران نوجوانی و جوانی دیده نمی‌شود تبدیل شده به بیماری‌های خیلی معمولی و شایع و شما الان می‌بینید که یکی از پرمراجعه‌ترین بخش‌ها در همه شهرها بخش‌های پزشکی کلینیکی و درمانگاهی است. خوب این آمارهایش وجود دارد و یکی از مهم‌ترین دلایلش این است که ما از آن سبک زندگی که عجیب بود با فعالیت و تحرک و ورزش فاصله گرفتیم و حاصل آن شده که همین وضعیتی است که ما الان به آن دچار شده‌ایم.

سیدامیر حسینی: با این وضعیت چه باید کرد؟
دکتر احمدی: ما برای دستیابی به سبک زندگی



سیدامیر حسینی

دکتر احمدی: به نظر من هر

سازمانی که در کشور تشکیل می‌شود و یا مسئولیتی را کسی به عهده می‌گیرد باید بتواند براساس آن وظیفه‌های که دارد درست عمل کند. تمام سازوکارهای لازم را در اختیار بگیرد تا بتواند کارش را انجام دهد.

آموزش و پرورش در کنار خانواده مهم‌ترین نظام ورودی تربیت نسل است. هر کسی که در این کشور متولد می‌شود بعد از دوره طفولیت خود وارد نظام آموزش و پرورش می‌شود. ما نسل آینده را در مسیر آموزش و پرورش می‌سازیم. هر ویژگی‌ای را که علاقه‌مند هستیم این نسل ما از آن برخوردار باشد در این مسیر ۱۲ ساله نظام آموزشی بتوانیم شرایطش را فراهم کنیم تا محصولی که می‌خواهیم و خروجی‌ای که می‌خواهیم دارای این ویژگی‌های لازم باشد.

الان در کشورهای پیشرفته‌ترین سرمایه‌گذاری، حمایت و توجه بر روی همین نظام آموزشی و مسیری است که طی می‌شود و همه باید از آن عبور کنند به همین خاطر در این مسیر کمبودها، ندری‌ها و... معنی ندارد، چون شما اگر بخواهید به اهداف مورد نظر برسید بایستی تدارکات و پیش‌بینی‌های لازم را داشته باشید تا خروجی و محصولتان ناقص نباشد. این نکته مهم و اساسی است که در کلیت حاکمیت کشور باید به آن توجه کرد.

اگر معلم ورزش از جایگاه و شأن مناسب خود برخوردار نباشد و مدارس از فضا و امکانات مناسب و استاندارد برخوردار نباشند و در هر موردی با کمبود و ندری و بی‌توجهی مواجه باشیم، تأثیرش را در عدم دستیابی به هدف زندگی فعال و حیات طیبه خواهیم دید. اینکه ما خیلی راحت بپذیریم که امکانات ورزش مدارس کم است و یا ندری و بعد هم از کنار آن راحت بگذریم خوب باید بپذیریم نسلی که ۱۰ سال ۱۲ سال دیگر از این سیستم بیرون می‌آید دارای کلی مشکلات خواهد شد و این واقعیتی است که هم‌اکنون ما با آن درگیریم.

سیدامیر حسینی: آقای دکتر با توجه به حوزه

تخصصی و مسئولیت دیگر شما در رسانه‌ها، ما در کشورمان از نظر کمی، رسانه‌های (شبکه‌های) بیشتری را داریم و ساعت بیشتری از برنامه‌های مختلف رادیو و تلویزیون به مقوله ورزش می‌پردازد، با این همه بچه‌ها دچار کم‌تحرکی هستند، بیماری‌ها دارد سنش پایین می‌آید. در این خصوص چه نظری دارید؟

دکتر احمدی: خوب رسانه‌ها یک بخش

چندوجهی دارند کار رسانه‌ها کار آموزشی است من این کار آموزش را در رسانه‌هایمان کم‌رنگ می‌بینم در عین اینکه رسانه‌ها خیلی تأثیرگذارند در علاقه‌مند کردن افراد به ورزش، در خصوص جلب توجه آن‌ها به ورزش که این در نوع خودش مفید است. به نظر من یعنی هر چقدر که ما در جامعه‌مان افراد علاقه‌مند به ورزش زیاد داشته باشیم این می‌تواند مفید باشد اما صرف علاقه‌مندی به ورزش و یا صرف تماشاگری و یا هواداری ورزش این کفایت نمی‌کند. آن بعد آموزش رسانه‌ها به نظر من هنوز جایگاه واقعی خودش را پیدا نکرده است. رسانه‌ها می‌توانند در بحث‌های آموزشی نقش‌های خیلی مؤثری را ایفا کنند و بالاخره به عنوان ابزار تربیتی در جامعه مطرح شوند. درست است که رسانه‌ها رشد کمی قابل توجهی داشتند اما اینکه به نسبت این کمیت، خروجی‌شان از کیفیت برخوردار باشد، نه، اینگونه نبوده است و علت آن این است که ما به تناسب این کمیت رسانه‌ای، افراد متخصص و آموزش‌دیده و مجربی را نتوانسته‌ایم تربیت کنیم که بتوانند آن کیفیت لازم را در خروجی رسانه‌هایمان ارائه بدهند. در عین اینکه تعداد رسانه‌ها را یک مزیت می‌دانم و تأکیدم این است که در خروجی کار رسانه‌ها، ما باید دقت بیشتری را بکنیم و برایمان مهم باشد که کیفیت برنامه‌های که ارائه می‌شود از استانداردهای لازم برخوردار باشد. نقش آموزشی کم‌رنگ است مثلاً توسعه فرهنگ ورزش درست است که در این امر آموزش و پرورش خیلی می‌تواند نقش ایفا بکند، افراد علاقه‌مند بشوند به ورزش و فرهنگ ورزش کردن در افراد ایجاد بشود. خوب رسانه‌ها می‌توانند در این مورد خیلی کمک بکنند یعنی با کمک معلمان ورزش علی‌رغم این کمیت رسانه‌ای که داریم آمارها را که بررسی می‌کنیم میزان افرادی که به صورت خودجوش در فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند و در برنامه روزانه‌شان ورزش را هم لحاظ کردند رقم

یک مسئله دیگر، موضوع توسعه فناوری‌های جدید و یکی از پیامدهای ناگوارش فقر حرکتی، نوعی ساکن کردن همه در موقعیت‌های خاص است

بالایی نیست شاید بتوان گفت مثلاً ۱۰ درصد، خیلی خوش‌بینانه ۱۵ درصد، در صورتی که استانداردها در خیلی کشورهای دیگر بالای ۵۰ و یا ۶۰ درصد است، می‌بینید خیلی زیاد است. پس باید گفت در این بخش هم رسانه‌های ما نتوانستند به وظیفه خود به درستی عمل کنند. رسانه‌ها بیشتر رفته‌اند به سمت حواشی ورزشی آن هم نه همه ورزش‌ها بلکه ورزش‌هایی خاص که در آن‌ها بیشتر رقابت مطرح است مثل فوتبال.

سیدامیر حسینی: پس در سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه معلمان نقش دارند رسانه‌ها هم بسیار مهم هستند و همین‌طور شهرداری‌ها و ورزش محلات.

دکتر احمدی: کلاً اصلی‌ترین نهاد را برای تربیت و پرورش افراد متعادل برای یک سبک زندگی خوب و مناسب، آموزش و پرورش می‌دانند. به نظر من هر آنچه که ما به دنبال آن هستیم که افراد جامعه از آن برخوردار باشند و واجد آن ویژگی باشند را می‌توانیم در بستر آموزش و پرورش تأمین کنیم، اما اینکه همین را در دنیا می‌بینیم. هر کشور پیشرفته‌ای را شما بروید و بررسی کنید وضعیتش را می‌بینید که از یک نظام آموزش و پرورش پیشرفته و متحول و پویا برخوردار است. به همین دلیل افرادی که از آن نظام خارج می‌شوند، از آن استانداردهای مورد نظر به لحاظ آموزشی و تربیتی و پرورشی برخوردارند.

خانم دکتر شجاعی: یکی از اشکالات اساسی ما در ورزش کشور تأکیدمان روی قهرمان‌پروری است. هدف اصلی تربیت بدنی آموزش و پرورش این است که با همکاری سایر سازمان‌ها مثل وزارت ورزش و جوانان و بهداشت و درمان در ایجاد جامعه‌ای سالم بکوشد و این مهم از طریق مبارزه با فقر حرکتی از طریق ایجاد سبک زندگی فعال میسر است. ورزش قهرمانی در درجه دوم قرار دارد. برای این هدف نیز تا زیرساخت‌های جسمانی، حرکتی و روانی مربوط به ورزش ایجاد نشود، قهرمان‌پروری با تخصصی کردن و رقابت زود هنگام در ورزش بی‌نتیجه خواهد ماند. تحقیقات نشان می‌دهد که عملکرد ورزشی موفق در دوران کودکی با بزرگسالی ارتباط مستقیم و زیادی ندارد. بنابراین برای موفقیت ورزشی باید اول مهارت‌های حرکتی بنیادی که با

ترکیب آن‌ها مهارت‌های ورزشی شکل می‌گیرند سپس انگیزه‌های قوی برای شرکت در فعالیت بدنی و ورزش را ایجاد کرد. در جایی که هدف ما به جای ورزش همگانی، قهرمان‌پروری باشد، تنها به تعداد کمی از استعداد‌های ورزشی توجه خواهد شد و تعداد زیادی از افراد در محیط‌های ورزشی با شکست مواجه شده و حتی انگیزه خود را برای شرکت در فعالیت‌های بدنی، تفریحی و ورزش‌های غیررقابتی را از دست خواهند داد.

دکتر احمدی: من فرمایشات شما را کاملاً قبول دارم، نگاه متعادلی در بحث‌های کاریمان متأسفانه حاکم نبوده یعنی وقتی در خود ورزش هم ورود می‌کنیم -حالا می‌گوییم وزارت ورزش یا فدراسیون‌های ورزشی- این است که نگاه متوازن و متعادل نسبت به آن رشته ورزشی وجود ندارد و نگاه‌ها معمولاً یک‌سویه و یک‌بعدی است؛ حتی در فدراسیون‌های ورزشی که به نظر می‌رسد مهم‌ترین نقش‌شان می‌تواند قهرمانی باشد. اگر ما دقت نکنیم در فدراسیون‌های بین‌المللی می‌بینیم که یک هدف مهم برای خودشان در نظر گرفته‌اند و آن توسعه ورزش است.

توسعه ورزش در ابتدا یک گستره وسیعی را می‌خواهد که از درون آن گستره وسیع شما بتوانید به آن بخش قهرمانی به اندازه مورد نیاز دست پیدا کنید. ما متأسفانه به این بخش توسعه ورزش کلاً یا بی‌توجه شده‌ایم یا کم‌توجه. الان فدراسیون‌های ورزشی ما در بحث توسعه ورزش، برنامه گسترده‌ای ندارند و تمام تمرکزشان روی فعالیت‌های اصطلاح گلخانه‌ای است و این ناشی از همین نگاه یک‌سویه است که متأسفانه نگاه غیرمتعادلی است که ما در نهادهای ورزشیمان داریم.

الان در وزارت ورزش ما در دو دهه گذشته توجه‌ها به سمت ورزش قهرمانی بسیار افراطی شده است و تمام بودجه‌ها صرف ورزش قهرمانی شده است و این‌ها مسئولیتی راجع به توسعه ورزش، ورزش قهرمانی و امکان ورزش کردن برای همه اقشار را ندارند، این در صورتی است که مسئولیت اصلی این است که ما بتوانیم یک نگاه متوازن داشته باشیم.

به نظر می‌رسد که ورزش قهرمانی نیاز به حمایت دارد اما نه به گونه‌ای که تمام بودجه ورزش صرف ورزش قهرمانی شود. باید ما در نظام بودجه‌ای مان این تناسب را ایجاد کنیم هر چند که متأسفانه

در سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه معلمان نقش دارند رسانه‌ها هم بسیار مهم هستند و همین‌طور شهرداری‌ها و ورزش محلات

بودجه‌های دانشگاه‌ها، هم‌اکنون را روی هم بگذارید، رقم بودجه‌های مان که می‌تواند تأثیرگذار باشد برای تربیت یک نسل و یک جامعه سالم با افراد سالم خوب، داریم از آن غفلت می‌کنیم و فکر می‌کنیم که ورزش موضوعی است که باید همین‌طوری و بدون بودجه و امکانات خود به خود شکل بگیرد در صورتی که بدیهی است توسعه ورزش نیاز به سرمایه‌گذاری دارد - با حداقل امکانات، حداکثر شرایط در ورزش خانواده‌ها، دانشجویان و کارگزاران و دستیابی راحت‌تر همه مردم به امکانات ورزشی فراهم شود - آیا این کار را توانسته‌ایم انجام دهیم؟

امیر حسینی: خانم دکتر شجاعی بر نقش مهم آموزش مربیان اشاره داشتند و تأکید نمودند باید در برنامه‌های آموزش مربیان روی موضوع آموزش‌های پایه و مهارت‌های بنیادی و رشد شخصیت دانش‌آموزان کار شود. دانش‌آموزان با فراگیری مهارت‌های ساده تشویق می‌شوند و در داشتن سبک زندگی فعال با انگیزه می‌شوند. علاوه بر این‌ها، آیا نکته دیگری را اضافه می‌کنید؟

خانم دکتر شجاعی: علاوه بر نقش رسانه‌ها

در تغییر نگرش افراد به فعالیت بدنی و ورزش، یکی از امکانات آموزش و پرورش برای تغییرات نگرش کودکان و نوجوانان، کتاب‌های درسی است که دانش‌آموزان ساعات زیادی را به مطالعه و نگاه کردن به تصاویر آن‌ها می‌گذرانند و می‌تواند تأثیر زیادی بر آن‌ها داشته باشد. لازم است در محتوای

وضعیت بودجه‌های عمومی ورزش، وضعیت خوبی نیست اما همین بودجه اندک را هم ما باید با یک نگاه متوازن توزیع کنیم. ورزش قهرمانی در رابطه با رشته‌هایی که خودشان امکان تأمین منابع دارند اصلاً نباید به نظر من ریالی برایشان هزینه شود و اگر هم می‌خواهد هزینه شود صرف سرمایه‌گذاری شود نه هزینه‌های جاری، چون در بخش ورزش‌های قهرمانی هم شما می‌بینید که گاهی اوقات پول فلان بازیکن و فلان مربی هم از بودجه ورزش قهرمانی دارد داده می‌شود در صورتی که اگر برای یک ورزش قهرمانی هم بخواهیم بودجه‌ای را هزینه بکنیم باید صرف سرمایه‌گذاری بکنیم. ورزشکار داشته باشیم، امکانات ورزشی مناسب با فناوری‌های مناسب برای توسعه ورزش قهرمانی داشته باشیم.

سید امیر حسینی: همان‌طور که خانم

دکتر شجاعی اشاره داشتند، فرمودند باید بین وزارت ورزش و آموزش و پرورش و دیگر دستگاه‌ها تعامل باشد و آموزش و پرورش باید بتواند از امکانات وزارت ورزش و دیگر دستگاه‌ها استفاده بکند.

دکتر احمدی: حالا که بحث آموزش و پرورش

است و نیز سبک زندگی، ما کلیاتی داریم. به نظر من، ما در جامعه مان با توجه به شرایط جمعیتی، فرهنگی و جغرافیایی مان، موضوع ورزش هنوز کلیدی نیست که ما باید در نظر بگیریم، یعنی ما الان آمده‌ایم به بحث سلامت داریم توجه می‌کنیم و می‌گوییم باید سلامت توسعه پیدا بکند حالا بودجه‌های زیادی را ما در بخش بهداشت و درمان داریم هزینه می‌کنیم. خوب یعنی باور کرده‌ایم که در بخش بهداشت و درمان باید رسیدگی کرد، توجه کرد و سرمایه‌گذاری کرد، باید برای آن بودجه در نظر گرفت اما متأسفانه همین نگاه در رابطه با ورزش نیست یعنی ورزش که تمامی اقبال جامعه و تمامی جمعیت این کشور را باید تحت پوشش قرار دهد برای آن حاضر نیستیم بودجه‌ای مناسب در نظر بگیریم. شما الان ببینید بودجه‌ای را که برای ورزش در تمامی نهادها از جمله وزارت ورزش در نظر گرفته شده رقم قابل توجهی نیست یعنی از این مثلاً ۵۰۰ میلیارد تومانی که وزارت ورزش می‌دهند برای همه هزینه‌ها یا مثلاً بخش بودجه‌ای تربیت بدنی آموزش و پرورش، بخش

از جمعیت
۷۵ میلیونی
کشور برابر
آمارهای
وزارت ورزش
ما سه میلیون
ورزشکار
سازمان یافته
داریم



کتاب‌های آموزشی از بُعد تربیت‌بدنی بازننگری شود. تحلیل محتوای کتاب‌های درسی ایران از بُعد تربیت‌بدنی و ورزش نشان می‌دهد که به مقوله فعالیت بدنی و زندگی فعال توجه نشده و یا جهت‌گیری جنسیتی برای فعالیت بدنی پسران و فعالیت‌های غیرحرکتی دختران دیده می‌شود. این جهت‌گیری جنسیتی در تبلیغات روی بازی‌ها و اسباب‌بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی نیز دیده می‌شود. تعداد مطالب، تصاویر و عکس‌های مربوط به فعالیت بدنی و ورزش در کتاب‌ها کم است و لازم است با توجه به فقر حرکتی در دنیای امروز بازننگری شود.

در حال حاضر در خانواده‌ها و مدارس تأکید بر ورزش کم شده و تأکید بر سایر علوم بیشتر شده است. اگر هم تأکیدی بر ورزش باشد تأکید بر قهرمانی آن است. اثر منفی قهرمان‌پروری در مدارس، با نقش برخی خانواده‌ها که می‌خواهند از فرزندان خود قهرمان بسازند مضاعف شده و فشار زیادی را به کودکان و نوجوانان وارد می‌کند و به جز درصد کمی که از توانایی‌های بالایی در این زمینه برخوردارند، فشار روانی و جسمانی زیادی بر دانش‌آموزان وارد می‌شود. بنابراین تأکید اصلی و اولیه مطالب درسی کتاب‌ها و رسانه‌ها باید بر ایجاد انگیزه در پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش برای سلامتی باشد، نه صرفاً قهرمانی. ما چند درصد قهرمان ورزشی در کشورمان داریم؟ پس چرا تأکید می‌کنیم روی قهرمان‌پروری؟

سیدامیر حسینی: از جمعیت ۷۵ میلیونی کشور برابر آمارهای وزارت ورزش ما سه میلیون ورزشکار سازمان‌یافته داریم.

خانم دکتر شجاعی: جذابیت زیاد قهرمانی نباید باعث شود که ما بُعد سلامتی ورزش و زندگی فعال را فراموش کنیم و برای آن برنامه‌ریزی نکنیم. پیشنهاد من این است که در تدوین مطالب درسی آموزش و پرورش از افراد متخصص در علوم ورزشی هم استفاده شود. محتوای مطالب آموزشی باید با توجه به ایجاد نگرش مثبت نسبت به ورزش و توسعه یک سبک زندگی فعال برنامه‌ریزی شود.

موضوع دیگر، شیوع سندرم فقر حرکتی در دنیاست که یکی از نتایج آن همان چاقی است. آموزش و پرورش لازم است تمرکز خود را روی تبحر حرکتی بگذارد، نه قهرمان‌پروری. وقتی تبحر حرکتی افزایش یابد به تدریج علاقه هم ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر کودکی در مهارت‌های حرکتی تبحر نداشته باشد به مرور از آن کناره‌گیری می‌کند. تبحر در هر کار باعث موفقیت در آن و ایجاد انگیزه مشارکت بیشتر در آن می‌شود. کودکان هرچه مهارت‌های حرکتی را بیشتر یاد بگیرند و در آن‌ها مهارت بیشتری کسب کنند، بیشتر تشویق می‌شوند و دوست دارند در آن فعالیت‌ها شرکت کنند. کودکانی که در فعالیت‌های بدنی شرکت نمی‌کنند عمدتاً به دلیل این است که در آن‌ها ضعیف‌اند و یا احساس می‌کنند ضعیف‌اند و اگر آن فعالیت‌ها را انجام بدهند، موفق نخواهند بود و جلوی دیگران خجالت خواهند کشید. اما اگر از پایه در آن مهارت‌ها تبحر پیدا کنند، خودشان ناخودآگاه جذب محیط‌های فعال خواهند شد.

سیدامیر حسینی: به نظر می‌رسد مریبان ورزش می‌توانند با ابتکار و خلاقیت خود حتی در همان دو ساعت زنگ ورزش با آموزش مهارت‌های ساده و بنیادی زمینه فراگیری مهارت‌های پیشرفته را برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا با ایجاد زمینه تشویق و خودانگیختگی و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در خارج از ساعات مدرسه اقدام نمایند تا این شیوه زندگی فعال برای دانش‌آموزان به صورت عادت و یک فرهنگ نهادینه شود.

آموزش و پرورش لازم است تمرکز خود را روی تبحر حرکتی بگذارد، نه قهرمان‌پروری



بیماری آسم و ورزش دانش آموزان

دکتر علیرضا رضانی

دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

آمنه رجب حسینی

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

امروزه، به دلیل تغییر سبک زندگی از شیوه زندگی روستایی به شهری، بیماری‌های غیرواگیر و مزمن همچون آسم و آلرژی نسبت به گذشته در حال گسترش است. از دهه ۷۰ میلادی به بعد این افزایش در کشورهای توسعه یافته کاملاً مشهود بوده است، به طوری که هر ساله ۷-۵ درصد به میزان شیوع آسم افزوده می‌شود.

ایران نیز از نظر شیوع آسم جزء کشورهای میانه دنیا محسوب می‌شود، به نحوی که این میزان ۱۵-۵ درصد در سال است. به عبارت دیگر، حدود ۶/۵ میلیون نفر در ایران مبتلا به آسم هستند. تقریباً از هر ۱۵ کودک، یک نفر آسم دارد. تا سن بلوغ، نسبت پسران مبتلا به آسم از دختران است و پس از بلوغ این نسبت عکس می‌شود. در بسیاری از مطالعات، شیوع علائم آسم در دختران ۱۳ تا ۱۴ سال بیشتر از پسران همسن آنها گزارش شده که نسبت به سنین پایین‌تر، نتیجه معکوس است. به نظر می‌رسد بسیاری از موارد خس خس سینه که در اوایل کودکی وجود دارد مربوط به آسم نبوده و با نزدیک شدن به سن بلوغ از بین می‌روند، این مسئله به خصوص در جنس مذکر بیشتر مطرح است. لذا در حالی که با افزایش سن از میزان شیوع خس خس سینه کاسته می‌شود، بعد از سن ۱۰ سالگی کاهش شیوع علائم آسم در پسران از دختران پیشی می‌گیرد. در واقع به نظر می‌رسد تفاوت‌های بیولوژیک از جمله تأثیر استروژن روی سیستم دفاعی و ایمنی بدن در این رابطه مطرح

آسم یک مشکل تنفسی است که با تنفس سخت و کوتاه شدن تنفس، که با صدای خس خس همراه است، مشخص می‌شود

کردن دارند، برخی دچار تنگی نفس شدید هستند و در سایر آن‌ها «سرفه» بارزترین و اصلی‌ترین نشانه بیماری است. حمله‌های آسم از چند دقیقه تا چند روز طول می‌کشد و اگر جریان هوا شدیداً محدود شود، احتمالاً خطرناک است. در افراد حساس، نشانه‌های آسم ممکن است توسط آلرژی‌های استنشاقی نظیر جانور خانگی (احتمالاً موهایش)، ذرات گردوغبار و آلرژی‌های سوسک، خاک‌برگ‌ها یا گرده‌ها بروز کند. همچنین نشانه‌های آسم به‌وسیله بیماری‌های تنفسی، ورزش، هوای سرد، دودکردن توتون، مواد آلاینده، استرس، غذا یا آلرژی‌های دارویی می‌تواند ظاهر شود. اسپیرین و سایر داروهای ضدالتهاب نیز می‌تواند آسم را در برخی بیماران برانگیزد.

نشانه‌ها

- خس خس کردن
- معمولاً به‌طور ناگهانی شروع می‌شود؛
- نامنظم است؛
- احتمالاً هنگام شب یا صبح زود شدیدتر می‌شود؛
- با قرار گرفتن در معرض هوای سرد، ورزش و ترش کردن (سوزش سردل) تشدید می‌شود؛
- به‌طور خودبه‌خود رفع می‌شود؛
- با داروهای بازکننده مجاری جریان هوا آرام‌تر می‌شود؛
- سرفه کردن (همراه یا بدون خلط سینه)
- تنگی نفس (با ورزش تشدید می‌شود)
- ایجاد انقباض‌های میان دنده‌ها
- کشیدگی پوست میان دنده‌ها هنگام تنفس

پیشگیری و تسکین آسم

برای درمان آسم از مجموعه‌ای از داروها و روش‌ها برای جلوگیری از حمله آسم یا تسکین آن استفاده می‌شود. در افرادی که آلرژی (حساسیت) دارند، به سادگی با پرهیز از عوامل آلرژی‌زا می‌توان مانع از حمله آسم شد. اگر چنین اقدامی مقدور نیست، ایمنی درمانی کمک می‌کند تا فرد حساسیت کمتری در مقابل آلرژی‌ها داشته باشد. در حال حاضر، داروهایی وجود دارد که فعالیت سلول‌های ماستوسیت - جایی که حمله آسمی شروع می‌شود - را دگرگون می‌کند و موجب آرمیدگی عضلات صاف نایژه‌ای می‌شوند. داروهایی که نشانگان آسم را تسکین می‌دهند عبارت‌اند از:

- کرومولین سدیم، که رهایش میانجی‌های

باشد. از طرفی دیگر ممکن است در این سن پسران نسبت به دختران کمتر نسبت به بروز علائم توجه نشان دهند و برعکس شاید دختران بیش از اندازه علائم را بزرگ جلوه داده باشند. هرچند که با این فرضیه می‌توان تا حدودی این عدم همسانی را در شیوع علائم آسم در دو جنس توجیه نمود ولی قطعاً عوامل دیگری در این رابطه وجود خواهد داشت. عامل وراثت نقش مهمی را در بروز این بیماری ایفا می‌کند، به‌طوری که اگر یکی از والدین مبتلا باشد، شانس یا احتمال ابتلای کودک به ۵۰ درصد می‌رسد. دانش آموزشی که دچار بیماری آسم هستند فعالیت‌بدنی آن‌ها محدود می‌شود. بیشتر این محدودیت‌ها برای کودکان مبتلا به تنگی نفس لازم نیست و باید آن‌ها فعالیت داشته باشند، که لازم است معلمان کلاس و مربیان تربیت‌بدنی به آن توجه داشته باشند.

آسم یک مشکل تنفسی است که با تنفس سخت و کوتاه شدن تنفس، که با صدای خس خس همراه است، مشخص می‌شود. دلیل این بیماری، انقباض اسپاسمی (نامنظم) عضلات صاف پیرامون نایژه - تورم سلول‌های موکوسی دیواره نایژه - و ترشح اضافی موکوس است. حمله‌های آسم می‌تواند

با واکنش‌های آلرژیک، ورزش، مصرف اسپیرین، گرده‌ها، آلاینده‌ها و هیجان‌ات شروع شود.

کلیدواژه‌ها: آسم، ورزش، سیستم تنفسی، آلرژی، پیشگیری

علل، شیوع و عوامل خطر ساز

در بیماری آسم، التهاب مجاری هوا موجب محدودیت جریان هوا در ریه‌ها می‌شود. هنگام حمله آسم، عضلات نایژه‌ای سفت و تنگ شده و مسیر جریان هوا متورم در نتیجه جریان هوا کاهش می‌یابد. اغلب افراد مبتلا به آسم، حمله‌های متناوبی از خس خس

ورزش در اکثر بیماران یک عامل تحریک کننده بیماری است



شیمیایی از سلول‌های ماستوسیت را کاهش می‌دهد. - بتا- رسپتور آگونیست (بتادو- آگونیست‌ها)، داروهای شبه اپی نفرینی هستند که موجب آرمیدگی عضلات صاف نایزهای می‌شود و ضمناً رهایش میانجی‌های شیمیایی را بر اثر تحریک گیرنده‌های بتا- آدرنژیک کاهش می‌دهد. - تئوفیلین، یک ترکیب شبه کافئین است که باعث آرامش عضلات صاف نایزهای می‌شود. نتیجه خالص استفاده از این داروها این است که پاسخ التهابی و تنگی عضلات نایزهای- هر دو- تسکین یابد.

نتیجه بعضی تحقیقات نیز نشان داده است که تمرینات هوازی و مصرف مکمل ویتامین D می‌تواند شاخص‌های عملکرد ریوی و میزان عملکرد هوازی بیماران آسمی را بهبود بخشد.

اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مدیریت استرس بر سلامت عمومی بیماران مبتلا به آسم

درمان‌های روان‌شناختی می‌توانند سهم به‌سزایی در بهبود سلامت عمومی بیماران مبتلا به آسم داشته باشد. در حقیقت ارتباط میان آسم و عوامل روان‌شناختی چندین قرن است که مورد توجه قرار گرفته است. یک دیدگاه بسیار رایج در مورد بیماری آسم این است که آسم یک بیماری متشکل از سه بعد جسمانی، روانی و اجتماعی است.

مشکلات روان‌شناختی به‌صورت آشکار و نهفته به‌عنوان عوامل خطرزایی محسوب می‌شود که میزان مرگ‌ومیر را در این بیماران افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به آسم در مقایسه با افراد دیگر، آمادگی بیشتری برای ابتلا به اختلالات روانی نشان می‌دهند. از جمله مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی می‌توان به استرس، افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی، مشکلات عاطفی، مشکلات جسمانی و خانوادگی اشاره کرد.

در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است که استرس و عوامل روانی- اجتماعی، از طریق مکانیسم‌های روانی- فیزیولوژیک بر کارکرد سیستم تنفسی اثر می‌گذارد و در درازمدت، ایجاد و تشدید انواع بیماری‌های تنفسی نظیر آسم را به‌دنبال دارد. یکی از روش‌های کاهش استرس، درمان شناختی- رفتاری مدیریت استرس است. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از تکنیک‌های خاص به کنترل بیماری آسم بپردازند. افراد با کمک این شیوه درمانی می‌توانند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود بهره بیشتری برده و در برابر استرس‌های زندگی مقاوم

شوند که این در نهایت به افزایش سلامت عمومی آنان منجر می‌شود.

آسم ناشی از فعالیت ورزشی

آثار مثبت فعالیت‌های بدنی بر کسی پوشیده نیست، اگرچه انجام فعالیت‌های بدنی موجب افزایش توانایی و عملکرد می‌شود که پیامد آن، بهبود و سلامتی بخش‌های متفاوت بدن است، اما احتمال بروز برخی آسیب‌ها و عوارض، به‌ویژه برای افرادی که به بعضی بیماری‌ها مبتلا هستند، اجتناب‌ناپذیر است.

هر نوع ورزشی، خطرات احتمالی مرتبط با خود را دارد، با این حال چون معایب ورزش از مزایای آن کم‌ترند، ورزشکار باید با رعایت اصول تمرین، خطرات احتمالی را به حداقل کاهش دهد. ورزش در اکثر بیماران یک عامل تحریک‌کننده بیماری است. در افراد مبتلا به آسم، بروز حملات آسمی با ورزش افزایش می‌یابد، ۸۰ درصد افراد مبتلا به آسم در هنگام ورزش کردن دارای علائمی مانند تنگی نفس، سرفه، احساس فشردگی در قفسه سینه هستند، به‌ویژه دویدن در هوای سرد می‌تواند یک محرک بالقوه باشد.

شکلی از آسم که اهمیت خاصی دارد، EIA آسم ناشی از ورزش است. حمله با ورزش شروع می‌شود و ۵ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد (مرحله آغازین) یا چهار تا شش ساعت (مرحله پایانی) پس از ورزش به وقوع می‌پیوندد. در مقایسه با افرادی که به آسم غیرحساس‌اند و تنها سه تا چهار درصد آن‌ها دچار حمله آسم ناشی از ورزش می‌شوند، تقریباً ۸۰ درصد از آسمی‌ها EIA را تجربه می‌کنند. نکته جالب توجه این است که ۶۷ نفر (۱۱ درصد) از اعضای تیم ملی المپیک آمریکا در سال ۱۹۸۴، EIA داشتند که ۴۱ نفر (۶۱ درصد) آن‌ها موفق به دریافت مدال شدند؛ این امر نشان می‌دهد که EIA می‌تواند کنترل شود.

دلایل آسم ناشی از ورزش

هوای سرد، هیپوکاپنه (کمبود فشار سهمی دی‌اکسیدکربن)، آلکالوز تنفسی، و شدت و مدت‌های ویژه فعالیت ورزشی به‌عنوان دلایل آسم ناشی از ورزش شناخته شده‌اند.

احتمال اینکه یک اسپاسم نایزهای ناشی از ورزش باشد، به نوع ورزش انجام شده، مدت زمان بین دو جلسه ورزش، فاصله زمانی مصرف دارو و دما و رطوبت هوای تنفسی مربوط است.

رطوبت و دمای هوا؛ پیشنهاد شده که با گرم و مرطوب شدن هوای تنفسی ممکن است EIA رخ ندهد زیرا در یک جلسه ورزشی، زمانی که هوای

خشک باعث دفع آب از سطح سلول‌های ماستوسیت می‌شود، اسمولاریته افزایش می‌یابد، این امر جریان کلسیم به درون سلول را افزایش می‌دهد که پیامد آن افزایش رهایش میانجی‌های شیمیایی و باریک شدن راه‌های هوایی است.

نوع فعالیت ورزشی: مشاهده شده که در بیماران آسمی، دویدن، که در مقایسه با دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی، باعث بروز حملات بیشتری می‌شود، همچنین این دو ورزش نسبت به شنا نیز باعث بیشتر شدن حمله می‌شوند.

شدت و مدت فعالیت ورزشی

- فعالیت ورزشی شدید و طولانی مدت تشدید حمله‌ها را به دنبال دارد.

- ورزش کردن در فاصله زمانی ۶۰ دقیقه پس از یک حمله EIA، اسپاسم‌های نایژه‌ای بعدی را کاهش می‌دهند.

این موضوع نشان می‌دهد که یک برنامه گرم کردن یک ساعته پیش از ورزش خیلی شدید، از شدت حمله می‌کاهد. این پیشنهاد به خوبی از نظر علمی تأیید شده است.

پیشگیری از آسم ناشی از ورزش

با ترکیب مشخصی از ورزش و شرایط جوی، تقریباً در همه بیماران آسمی ممکن است آسم وابسته به ورزش/بروز کند. این موضوع ممکن است بسیاری از آن‌ها را از شرکت در فعالیت‌های بدنی شدید باز دارد و باعث شود تا از عملکرد ورزشی دیگران نیز جلوگیری کنند. بنابراین پیشگیری از آسم وابسته به ورزش مهم است.

برای جلوگیری از وقوع یک حمله EIA، افراد آسمی باید یک طرح درمانی (دارویی) داشته باشند. این طرح را پزشک تنظیم می‌کند تا تأثیری بر پاسخ وی به فعالیت ورزشی نداشته باشد. زمانی شخص می‌تواند از EIA پیشگیری کند که پیش از اجرای ورزش، بتا دو آگونیست استفاده کند. کرومولین سدیم نیز در مهار پاسخ‌های مرحله آغازین و پایانی مؤثر است.

برنامه جلسه ورزش باید طوری باشد که شامل برنامه گرم کردن مؤثر و فعالیت سبک تا متوسطی باشد که در قالب بخش‌های پنج دقیقه‌ای سازماندهی شده باشد. همچنین در پایان هر دوره تمرینی باید یک بخش برگشت به حالت اولیه دنبال شود (سرد کردن)، این حالت می‌تواند با انجام فعالیت‌های ریتیمیک ملایم پیاده‌روی تا بازگشت ضربان قلب به ۲۰ ضربه در دقیقه بالاتر از سطح استراحت ادامه یابد.

موارد دیگر برای تقلیل درجه آسم وابسته به ورزش و اغلب برای پیشگیری از بروز آن، عبارت است از: کاهش شدت ورزش، پرداختن به فعالیت‌های آبی، استفاده از شال یا ماسک صورت در روزهای سرد، تنفس با بینی به جای استفاده از دهان تا حد امکان، اجرای یک فعالیت برای گرم کردن پیش از اجرای فعالیت اصلی، همراه داشتن یک اسپری تنفسی هنگام فعالیت ورزشی.

ورزش‌های مفید برای افراد مبتلا به آسم

ورزش‌های هوازی مستمر و طولانی که نیازمند تنفس عمیق و سریع است، مانند دو میدانی، اسکی، صحرانوردی و دوچرخه‌سواری جزء ورزش‌های ایجادکننده برونکواسپاسم است و فعالیت‌های بی‌هوازی متناوب، کمتر باعث ایجاد حملات می‌شود. همچنین هر چه شدت و مدت ورزش بیشتر باشد، برونکواسپاسم نیز وخیم‌تر خواهد بود. بعضی از ورزش‌ها خطر بالاتری برای ایجاد علائم بیماری ایجاد می‌کنند. بر این مبنا ورزش‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. ورزش‌های آسم‌زنیک: ورزش‌هایی هستند که خطر بالایی برای بروز علائم بیماری آسم ایجاد می‌کند، این ورزش‌ها شامل دوی استقامت، دوچرخه‌سواری، بسکتبال، فوتبال آمریکایی، راگبی، هاکی روی یخ، اسکیت روی یخ و اسکی است. ورزش‌هایی که در هوای سرد انجام می‌شوند، مجرای هوا را خشک می‌کنند.

۲. ورزش‌هایی که در آن‌ها دوره‌های فعالیت به صورت متناوب صورت می‌گیرد و با خطر کمتر بروز آسم همراه است شامل شنا، شیرجه، دوی سرعت، بوکس، کاراته، تنیس، هندبال، راکتبال، ژیمناستیک، گلف، فوتبال (البته به صورت تمرین هفته‌ای و با فاصله مناسب)، بیس‌بال، کشتی، واترپلو و یوگا می‌شود.

ورزش‌های آبی بهترین ورزش برای افراد مبتلا به آسم

ورزش‌های آبی به خصوص شنا عموماً کمتر آسم‌زنیک هستند که علت آن می‌تواند استنشاق هوای مرطوب استخر باشد که باعث تحریک کمتر مجاری هوایی فرد مستعد می‌شود، همچنین قرار گرفتن به شکل افقی در آب کمک می‌کند تا خلط جمع شده در ریه دفع شود. شنا نه تنها اثر آسم‌زای کمتری دارد، بلکه اثر مثبتی بر افزایش حجم قلب و ریه دارد و ظرفیت ریه‌ها را افزایش می‌دهد و در نهایت موجب بهبود تنگی نفس و سرفه می‌شود.

استرس و عوامل روانی - اجتماعی، از طریق مکانیسم‌های روانی - فیزیولوژیک بر کارکرد سیستم تنفسی اثر می‌گذارد و در درازمدت، ایجاد و تشدید انواع بیماری‌های تنفسی نظیر آسم را به دنبال دارد

منابع

1. Razavimajid z, Nazarali p, Hanachi p, Kordi MR, (2013). Effect of a Course of Aerobic Exercise and Consumption of Vitamin D Supplementation on Respiratory Indicators in Patients with Asthma, Qom Univ Med Sci; 6(4): 74-80.
2. ولیام و همکارانش. ترجمه بهرام بهرامی پور. آسم و فعالیت بدنی در مدرسه. رشد آموزش تربیت بدنی، دوره دوازدهم - شماره ۴، تابستان ۱۳۹۱.
3. مرتضوی مقدم، سید غلامرضا، سعادت جو، سید علیرضا، شیوع علامت آسم در بین دانش آموزان ۱۳ تا ۱۴ ساله بیرجند. طبیب شرق. سال ششم، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۳.
4. گائینی، عباسعلی، رجبی، حمید، آمادگی جسمانی، چاپ دوم، تهران، انتشارات سمت. ۱۳۸۳.
5. اسلامی، فرزانه، آشنایی با «آسم»، تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۵۴ و ۵۵، خرداد و تیر ۱۳۸۵.
6. رضایی، فاطمه، کجیاف، محمدباقر، وکیلی زارچ، نجمه، دهقانی، فهیمه، اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مدیریت استرس بر سلامت عمومی بیماران مبتلا به آسم. فصلنامه دانش و تندرستی، شماره ۱۹ (علمی-پژوهشی) پاییز ۱۳۹۰.
7. مهریانی، جواد، جورنیان، ابودر. عوارض ورزش برای بیماران. رشد آموزش تربیت بدنی، شماره ۶۴، ۳۰-۶۲، بهار ۱۳۸۸.
8. رجبی، حمید، ورزش و بیماری‌های مزمن در کودکان و نوجوانان. رشد آموزش تربیت بدنی، شماره ۵، ۳۶-۳۹، پاییز ۱۳۸۰.
9. سلیمی، مهناز. ورزش و دانش آموزان مبتلا به آسم و آلرژی، رشد آموزش تربیت بدنی، شماره ۳۷، ۵۸-۶۱، زمستان ۱۳۸۹.
10. جابری، اعظم، صادقی، اردشیر، علیزاده، محمدحسن. بررسی آلرژی استخرهای شنای شهر مشهد. نشریه علوم حرکتی و ورزش، سال هفتم، جلد اول، شماره ۱۳، صص ۹۹-۹۱. (علمی-پژوهشی) بهار و تابستان ۱۳۸۸.
11. www. seemorgh.com
12. Moreira A, Palmares C, Lopes C, Delgado L, (2011), Airway vascular damage in elite swimmers, respiratory Medicine, 105, 1761-1765.

البته استفاده از استخر شنا همیشه با مسائل و خطرات بهداشتی همراه است. چنانچه اگر آب استخر در موقع تهیه هم سالم باشد ورود مقدار کمی باکتری پاتوژن توسط شناگران احتمال ازدیاد باکتری‌ها و شیوع بیماری‌ها از طریق آب به دیگران وجود دارد. در سال ۲۰۰۰ میلادی گروهی از محققان، نتایج تحقیقات خود را در خصوص رعایت مسائل بهداشتی و ایمنی شناگران به چاپ رساندند و خطرات بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از کلر را برای شناگران یادآور شدند.

کلر که برای ضدعفونی کردن آب استخر مورد استفاده قرار می‌گیرد، در سطح آب و پس از واکنش با آمونیاک (در تماس با بدن شناگران، عرق، ادرار، کرم‌های ضدآفتاب و...) «کلروآمین» و عوامل بالقوه محرک و آزاردهنده‌ای تولید می‌کند و مشکلاتی در دستگاه تنفس، چشم‌ها و پوست شناگران حساس به این مواد به وجود می‌آورد؛ در نتیجه رفت‌وآمد به استخری که با کلر ضدعفونی شده است، علائم بیماری آسم را تشدید می‌کند.

راه حل این است که استخری را انتخاب کنید که بدون استفاده از کلر ضدعفونی شده باشد (مثلاً با O_3 ، برم Br_2 و...) در صورتی که استخر بدون کلر پیدا نکردید، فرزندان باید:

- قبل از ورود به آب حتماً داروهایش را مصرف کند؛

- هنگام فعالیت می‌تواند یک اسپری تنفسی و یک بتا دو آگونیست با خود داشته باشد تا با بروز نخستین حس خس کردن، از آن‌ها استفاده کند؛

- قبل و بعد از شنا، دوش بگیرد و بدنش را بشوید؛

- کلاه شنا بر سر بگذارد؛

- قبل از ورود به استخر باید به توالت برود، بعد از ورود هم در صورت نیاز از آب خارج شود و به توالت برود و هیچ‌گاه نباید در آب استخر ادرار کند.

آسیب‌های دستگاه تنفسی در شناگران نخبه

شنا کردن در سطوح بالا می‌تواند باعث التهاب دستگاه تنفسی شود و به وسیله افزایش نفوذپذیری دستگاه تنفسی، باعث تنگی نفس شود. شناگران نخبه خودشان را در معرض افزایش خطر تنگی نفس قرار می‌دهند و این امر به دلیل ورزش‌های طولانی مدت سنگین و همچنین قرار گرفتن در

استخرهای غنی از کلر اتفاق می‌افتد. ورزش‌های سنگین و طولانی مدت باعث پرده‌می و التهاب دستگاه تنفسی می‌شود. این ورزش‌ها نه فقط باعث انقباض ماهیچه‌های صاف دستگاه تنفسی می‌شود بلکه باعث ورم نیز می‌شود و منجر به پدیده نقص در نایچه‌ها مثل تجمع خون در دستگاه تنفسی و تراوش پلاسما می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود از شرکت دادن افراد در شنای رقابتی بدون در نظر گرفتن وضعیت آسم آن‌ها خودداری کنیم. تمرینات به شکل (برد و باخت) منجر به بدتر شدن وضعیت آسم فرد می‌شود.

آسم و شیرجه زدن

شیرجه زدن برای مبتلایان به آسم مضر است. با این حال، در موارد آسم‌های خفیف کنترل شده، پزشک می‌تواند اجازه این کار را صادر کند؛ اما در این حالت هم سه شرط وجود دارد:

- شیرجه زدن از ارتفاع بیشتر از ۱۰ متر (به خاطر بالا نرفتن از پله)

- در دسترس داشتن اسپری تنفسی و دارو

- دمای آب باید بیشتر از ۲۰ درجه سانتیگراد باشد (دمای کمتر از ۲۰ درجه، ممکن است انقباض نای و در نتیجه حمله آسمی را در پی داشته باشد).

وقتی دانش آموزی هنگام ورزش دچار حمله آسم شد باید

- ورزش را قطع کنید.

- دانش‌آموز را در وضعیتی قرار دهید که نفس کشیدن آسان باشد، بهترین حالت نشسته و متمایل به سمت جلو است.

- به دانش‌آموز اعتماد به نفس و اطمینان بدهید.

- به محض آنکه دانش‌آموز توانست دارو مصرف کند از طریق داروهای افشانه‌ای به او دارو بدهید و اگر خوب نشد این کار را به مدت ۱۵ دقیقه تکرار کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر باید حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- دانش‌آموز همراه با بالا بردن شانه‌ها بیش از حد قوز کرده و به سختی نفس می‌کشد.

- دانش‌آموز به سختی یک جمله را بدون توقف در نفس کشیدن می‌تواند بیان کند.

- رنگ لب‌های دانش‌آموز یا نوک انگشتان به آبی گرایش پیدا می‌کند.



رویکرد بازی محور رویکردی است دانش آموز محور که در آن آگاهی تاکتیکی در مرکز توجه قرار دارد. به همین دلیل به آن رویکرد تاکتیک محور نیز می گویند. در این رویکرد بازی ها مشروط و سازگار شده اند و کاملاً شبیه بازی اصلی هستند.

به نظر پژوهشگران دانشگاه ولز اگر مهارت ها و تکنیک ها را به هنگام بازی به کودکان بیاموزیم، آن ها هم بهتر و هم بیشتر می آموزند؛ زیرا یاد می گیرند چگونه، چه وقت، و چرا یک مهارت را اجرا کنند. آن ها این را روش بازی مشروط نامیدند و هدف آن را بهبود همزمان مهارت ها، تاکتیک ها و راهبردها از طریق شرکت در بازی ها دانستند.

تورپ و بانکر (۱۹۸۶) اعلام کردند که دانش آموزانی که توان جسمانی پایین دارند قادر به انجام حرکات ورزشی به روش سنتی نیستند، از این رو این روش رو

اشاره

رویکرد بازی محور^۱ یا یادگیری از طریق بازی های آموزشی^۲ در سال ۱۹۸۲ مطرح شد. این رویکرد دارای ویژگی هایی چون، آگاهی و تصمیم گیری هدفمند در چارچوب بازی های مناسب و استفاده از بازی های برنامه ریزی شده، و نیز آموزش مهارت ها در مواقع لازم می باشد. این رویکرد در مقابل آموزش مهارت یا روش های عادی مهارت آموزی (مهارت محور^۳) قرار دارد که از ویژگی های آن، توجه به مهارت ها و تکنیک های خاص و دروس برنامه ریزی شده، شامل گرم کردن بدن، تکرار مهارت های قبلی و سرانجام بازی نهایی می باشد.

کلیدواژه ها: رویکرد آموزش تربیت بدنی،

مهارت محور، بازی محور

مقایسه دورویکرد آموزش تربیت بدنی؛ مهارت محور و بازی محور

محمدباقر حسنلو

دبیر تربیت بدنی دبیرستان های طارم

دکتر جواد ازمون

استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



دانش آموزان گروه بازی محور، به برنامه ریزی و ارزیابی علاقه بیشتری نشان می دهند تا به تمرینات مهارت محور

به شکست است زیرا لذت نبردن، ضعف خودباوری و خجالتی بودن در مقابل هم بازی ها آن ها را ضعیف می کند. همچنین مدلی را پیشنهاد کردند که بر اساس آن، یادگیرنده قبل از هر چیزی باید تصمیم بگیرد که چه کار باید بکند تا در یک بازی ورزشی موفق شود، پس از آن می تواند تصمیم بگیرد که چطور و چگونه این کار را انجام دهد.

ورنر (۱۹۷۷) و گریفین و آزلین (۱۹۹۷) نیز بازی و یادگیری تاکتیک ها را بر اجرای مهارت ها و یادگیری تکنیک ها مرجح و مقدم دانستند.

اما رویکرد مهارت محور درست برعکس است. در این رویکرد «تاکتیک» زمانی آموزش داده می شود که تکنیک کاملاً جا افتاده و پیشرفت کرده باشد. این روش همان طور که ذکر شد شامل گرم کردن، آموزش مهارت و تمرین و سرانجام بازی است؛ یعنی همان چیزی که هم اکنون در کشور ما انجام می شود.

کدام روش بهتر است؟

شما زمانی می توانید روش مهارت محور یا بازی محور را انتخاب کنید که آن را تدریس کرده باشید. کدام روش می تواند اثر بیشتری در توسعه عملکرد جسمانی داشته باشد؟ کدام روش اثر بهتری در تمرین محور بودن و مستقل و افزایش مهارت های ارزیابی و ارزش گذاری دارد؟ کدام روش می تواند اثر بهتری در ارزیابی مربی از روند جاری داشته باشد؟ کدام روش دستیابی سریع به اهداف برنامه آموزشی را آسان می کند؟

استوارت الیسون (۱۹۷۷) در تحقیقی دو رویکرد بازی محور و مهارت محور را مقایسه کرد. این تحقیق در طول ۱۲ هفته انجام شد و شامل ۲ پروژ بود. نمونه تحقیق شامل ۴۰ دانش آموز ۹ ساله پسر و ۵۶ دانش آموز ۸ ساله دختر بودند. به پسران بسکتبال و به دختران هاکی آموزش داده شد. این دو پروسه به طور هماهنگ انجام شد و دو متخصص تربیت بدنی متناسب این پژوهش روش مهارت محور را برای نیمی از دانش آموزان و روش بازی محور را برای نیمی دیگر به کار بردند.

یک رشته آزمون های آسان که در دسترس بود برای تمرین مربیان در نظر گرفته شد. از جمله از آزمون بسکتبال ایفرد (۱) (۱۹۹۴) و آزمون هاکی هنری، فیدل (۲) (۱۹۷۰) استفاده شد. دانش آموزان نیز به سؤالات مربوط به یادگیری، خودباوری، تلاش و لذت در ورزش نیز پاسخ دادند. از دانش آموزان، همچنین آزمون سنجش میزان یادگیری و پیشرفت مهارت گرفته شد. خلاصه ای از یافته های این تحقیق به شرح زیر است:

● در روش بازی محور معلمان بهتر می توانند دانش آموزان را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند.

● در روش بازی محور، دانش آموزان بهتر ارزیابی و گروه بندی می شوند.

● در روش بازی محور دانش آموزانی که توان جسمانی پایین دارند، چون از بازی لذت می برند تلاش بیشتری برای بازی می کنند که این امر سبب یادگیری بیشتر آن ها می شود.

● دانش آموزانی که توانایی جسمانی کمتری دارند به بسکتبال و هاکی بعد از روش بازی محور تمایل شدیدی نشان می دهند. تمایل شدیدی نیز در گروه مشابه برای بازی های آموزشی دیده می شود.

● بر اساس تست های مهارتی انجام شده، استفاده از روش بازی محور سبب کاهش مهارت های تکنیکی نمی شود.

● در کلاس های بازی محور، افزایش چشمگیری، هم در سطح علمی و هم در یادگیری تاکتیکی دیده می شود.

● از دیدگاه معلمان، روش بازی محور نیازمند آمادگی و علاقه زیاد مهارت های کنترل و مدیریت بالا می باشد، در حالی که در روش مهارت آموزشی (مهارت محور) معلم باید فعالیت همه دانش آموزان را تحت نظر بگیرد و اشتباهات دانش آموزان را به آن ها گوش زد کند.

● معلمان در روش مهارت محور زیان هایی را برای دانش آموزان می بینند اما در روش بازی محور هیچ ضرری برای آن ها نمی بینند.

در تحقیق دیگری با عنوان مشابه توسط نگارنده (حسنلو ۱۳۹۲) دو روش مهارت محور و روش بازی محور با هم مقایسه شدند. در این تحقیق ۴۰ دانش آموز پسر ۹ تا ۱۰ ساله دبستانی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند، آنگاه پس از گرفتن پیش آزمون و همگن سازی، آن ها، به صورت تصادفی، به دو گروه (کلاس) ۲۰ نفره با عنوان «گروه بازی محور» و «گروه مهارت محور» تقسیم شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. سه منبع برای جمع آوری داده ها وجود داشت؛ پرسش نامه، نظر معلم ورزش و آزمون های ورودی و پایانی کلاس. در این تحقیق از آزمون های مهارتی فوتبال، پرسش نامه و چک لیست مخصوص ثبت رویدادها توسط معلم تربیت بدنی، به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. پس از ۱۴ هفته یک پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل آماری یافته ها از روش های توصیفی و نیز آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای توزیع طبیعی داده ها و آزمون لوین برای همگنی واریانس ها و آزمون t در گروه های وابسته و مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که علاقه و انگیزه دانش آموزان برای انجام فعالیت ها، در گروه بازی محور بیشتر از گروه مهارت محور است، به طوری که اکثر دانش آموزانی که از نظر تکنیکی ضعیف بودند پیشرفت چشمگیری داشتند. همچنین دانش آموزانی که از تکنیک بالایی برخوردار بودند نیز پیشرفت قابل ملاحظه ای داشتند. یافته ها همچنین نشان داد که دانش آموزان گروه بازی محور، به برنامه ریزی و ارزیابی علاقه بیشتری نشان می دهند تا به تمرینات مهارت محور. این نتیجه توسط خود دانش آموزان نیز تأیید شد. آن ها در جلسات بازی محور تمایل زیادی به همکاری و شرکت



مزایای روش
مهارت محور و
معایب روش
بازی محور
همگی مربوط به
مربی است

در روش بازی محور ارتباط معلم و شاگرد گرم تر و نزدیک تر است. به همین دلیل معلمان بهتر می توانند فعالیت های شاگردان را مشاهده و ارزیابی کنند و بدین ترتیب به خوبی می توانند استعدادها و توانایی های آنها را کشف و هدایت کنند

پی نوشت ها

1. Games for understanding approach
2. teaching games for understanding (TOFU)
3. Skills. based approach
4. Tactical awareness

منابع

1. Stuart Allison. Head of PE and Sports Stuteness, Skegness Grammar School, Aressearch project commissioned by the Teacher Training Agency as part of The Teacher Research Grant Scheme 1996/97
2. Brich, D.A. (1992) Improving leadership skills in curriculum development. Journal of school health. 62(1), 26-27
۳. حسینلو، محمدیافر (۱۳۹۲) مقایسه تأثیر دو رویکرد آموزش تربیت بدنی (مهارت محور و بازی محور) بر افزایش انگیزه دانش آموزان برای انجام فعالیت ورزشی و شناسایی استعدادها و توانایی های آنها؛ سومین همایش ملی استعدادیابی ورزشی-۱۳ و ۱۴ آذرماه ۱۳۹۲ دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران.
۴. دربانی، امیرحسین (۱۳۸۲). شیوه های نو در آموزش تربیت بدنی؛ مجله زیور ورزش، نشریه ماهانه دفتر تربیت بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش، شماره ۲۴. بهمن ماه ۱۳۸۲.

همچنین این روش به آمادگی، کنترل و مهارت مدیریتی بیشتری نیازمند است.

دروس مهارت محور به آمادگی و سازماندهی کمتری نیاز دارد، پیشروی کار در آن ملموس تر و ارزیابی مهارت ها نسبت به ارزیابی قوانین آسان تر است. چون دانش آموزان می بایست توانایی خود را به مربی نشان دهند، اظهار نظر درباره آن ها را آسان تر می کند.

به نظر کوشین (۲۰۰۲) این پژوهش ها با نگرش همراه کننده ای اجرا گردیده اند. در اغلب موارد سعی شده است تا این دو شیوه را در برابر هم قرار دهند و این کار نوعی ساده اندیشی است. در واقع، این موضوع بسیار پیچیده و چند بعدی است و جدا کردن آموزش تکنیک و آموزش تاکتیک از یکدیگر بسیار دشوار است. وقتی همه وقت و نیرویمان را صرف کنیم تا ببینیم کدام روش آموزشی بهتر از روش های دیگر است، آنگاه آگاهی خودمان را نسبت به فرایند آموزش- یادگیری محدود خواهیم کرد. همان گونه که هایپر (۲۰۰۳) اعتقاد دارد روش بازی محور وقتی موفق تر است که آموزش تاکتیک با تکامل مهارت همراه باشد، و اگر فقط بر این دو روش توجه و تأکید شود، نتیجه چندان موفقیت آمیز نخواهد بود. بهتر است برای آموزش بازی های ورزشی از آموزش تاکتیک به سمت آموزش مهارت حرکت کنیم. گریفین و همکاران (۱۹۹۷) از شیوه آموزشی تکمیلی و ترکیبی «تاکتیک-مهارت» نام بردند و اظهار داشتند: رویکرد ترکیبی به دانش آموزان فرصت می دهد تا هیجان بازی واقعی را پیش از آغاز آموزش و تمرین مهارت های ورزشی تجربه کنند. وقتی آن ها فهمیدند که هر مهارتی به چه درد می خورد، آن گاه بهتر می توانند مهارت آموخته شده را به کار ببرند.

به نظر گرهینک و همکاران (۲۰۰۱) خوب بازی کردن یعنی اینکه عمل درستی را در زمان مناسب و به صورت مؤثر انجام دهیم و این کار را بارها و بارها در طول بازی تکرار کنیم. درست است که تاکتیک ها در ابتدا می آیند و چارچوب تکنیک ها را می سازند، اما این تقدم فقط یک تقدم زمانی است و بدین معنا نیست که تکنیک ها در درجه دوم اهمیت قرار دارند. تکنیک ها ابزار تاکتیک هستند. بنابراین به جای اینکه آن ها را در برابر هم قرار دهیم، باید محیط آموزشی را طوری سامان دهیم که آموزش تکنیک و آموزش تاکتیک به صورت قابل قبولی با هم ترکیب شوند.

باید توجه داشت که روش بازی محور، خود بازی یا مسابقه نیست بلکه نسخه یا روایتی تغییر شکل یافته از بازی است که با سطح آگاهی و توان جسمی و ذهنی فراگیران تناسب دارد. دانش آموزان با استفاده از موقعیت هایی که این شرایط ویژه خلق می کنند، هم تجربه لازم برای بازی در شرایط واقعی را به دست می آورند و هم مهارت ها و تکنیک های لازم را کسب می کنند.

در ارزیابی از خود نشان می دادند.

دانش آموزان با توان جسمانی پایین، در گروه مهارت محور لذت کمی می بردند و تلاش کمی داشتند. و حتی در بازی فوتبال علاقه کمی نسبت به بروز دادن استعدادهایشان از خود نشان دادند. در مقابل، در گروه بازی محور، همواره نتایج مثبت زیادی در رابطه با عوامل ذکر شده به دست آمد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات ورنر (۱۹۸۳)، تورپ و بانکر (۱۹۸۶)، گریفین و آزلین (۱۹۹۷) و الیسون (۱۹۹۷) همخوانی داشت. به نظر می آید در روش مهارت محور، چون تمرینات تکراری، ایستا و دارای معنا و مفهوم مشخصی نیست باعث خونسردی دانش آموزان و تضعیف انگیزش آن ها می شود. در روش بازی محور ارتباط معلم و شاگرد گرم تر و نزدیک تر است به همین دلیل معلمان بهتر می توانند فعالیت های شاگردان را مشاهده و ارزیابی کنند و بدین ترتیب به خوبی می توانند استعدادها و توانایی های آن ها را کشف و هدایت کنند.

در طول انجام این تحقیق که مهارت های رشته ورزشی فوتبال به دانش آموزان آموزش داده می شد، مشاهده شد که دانش آموزان در گروه بازی محور با علاقه و انگیزه بیشتری به انجام ورزش و فعالیت می پردازند.

اگر یکی از اهداف برنامه آموزش رسمی برای تربیت بدنی این باشد که الزاماً مربیان باید درون گرا باشند و در حد امکان روش تدریس بازی ها را توسعه و با یکدیگر مطابقت دهند. حرکت به سوی روش بازی محور گام مثبتی در راستای برنامه آموزش رسمی است. همه بچه ها باید مورد برنامه ریزی و ارزیابی قرار گیرند و مربیان وقت و شانس بیشتری برای ارزیابی این پروسه ها داشته باشند.

در کنار تحقیقات و تجربیات به دست آمده و جنبه های دیگر تربیت بدنی، دانش آموزان در این روش می توانند توانایی جسمانی خود را در محیطی کم خطر افزایش دهند. و یادگیری بیشتر دانش آموز مدنظر است تا ظرفیت ورزش.

این نکته جالب توجه است که هر آنچه که به عنوان مزایای روش بازی محور و معایب روش مهارت محور بیان می کنند همگی به دانش آموز مربوط است. روش بازی محور سبب تقویت دانش آموزان و نیز سبب بروز استعدادها و درونی آن ها می شود و امکان به کارگیری آن ها را فراهم می کند. دانش آموزان در دوره لذت زیادی می برند و در تقویت به موقع استعدادهایشان تلاش می کنند. در کلاس های مهارت محور مربیان آشنایی کمتری با سطح یادگیری دانش آموزان دارند. دانش آموز با مربی رابطه نزدیکی ندارد. دانش آموزان خسته می شوند زیرا ملزم به انجام تمرینات خارج از گروه و به تنهایی می باشند.

در مقابل، مزایای روش مهارت محور و معایب روش بازی محور همگی مربوط به مربی است. روش بازی محور به آگاهی تاکتیکی و تفکر زیاد نیاز دارد.

اشاره

این اصل که آموزش در ارتقای سطح دانش، توانمندی‌ها و نگرش انسان تأثیر بسزایی دارد، مورد توافق تمامی صاحب‌نظران و متخصصان امر آموزش و تعلیم و تربیت می‌باشد. البته آموزش‌هایی می‌توانند باعث ایجاد افزایش کارایی شوند که هدف‌دار، مداوم و پرمحتوا بوده و به وسیله کارشناسان، استادان و مربیان مجرب در امور آموزشی، برنامه‌ریزی و اجرا شود. این آموزش‌ها می‌تواند نیروی انسانی یک سازمان را همگام با پیشرفت‌های علم و فناوری به حرکت درآورده و در ارتقای کیفیت و کمیت کارایی آنان مؤثر باشد. از این‌رو آموزش کارکنان، به گونه‌ای که کارکنان بتوانند در محیط چالشی و دشوار فعالیت کنند، ضروری است. آموزش و توانمندی شغلی یکی از پیچیده‌ترین وظایف در اداره امور هر سازمان و به‌ویژه در مدیریت نیروی انسانی است. بعد از نظام جذب نظام بهسازی و به‌کارگیری مناسب منابع انسانی قرار دارد. در حقیقت آموزش از مهم‌ترین اقدامات و برنامه‌های هر سازمان بوده و نظام آموزشی تکمیل‌کننده نظام استخدامی به‌شمار می‌رود و باعث توانمندی و رشد نیروی انسانی موجود شده و موفقیت‌های آتی را تضمین می‌کند. آموزش و بهسازی باعث بینش و بصیرت عمیق‌تر دانش و بالا رفتن معرفت و توانایی و مهارت بیشتر انسان‌های شاغل در سازمان برای اجرای وظایف محوله‌شده و در نتیجه موجب نیل به هدف‌های سازمانی با کارایی و ثمر بخشی بهتر و بیشتر می‌شود. نادری و همکارانش در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که توانمندی‌های شغلی کارکنان از طریق آموزش‌های ضمن خدمت، نسبتاً تقویت شده

اهمیت آموزش‌های ضمن خدمت برای معلمان تربیت بدنی

سعدی سامی



**آموزش کارکنان،
به گونه‌ای
که کارکنان
بتوانند در
محیط چالشی
و دشوار فعالیت
کنند، ضروری
است. آموزش
و توانمندی
شغلی یکی از
پیچیده‌ترین
وظایف در اداره
امور هر سازمان
و به‌ویژه در
مدیریت نیروی
انسانی است**

منابع
1. Sadri S. and pakdel R., Modular training, Tehran: publication Management and planning Organization. 2000.
2. Abtahi S. H. Education and human capital development, Tehran, Cultural Institute Lanyz, 2004.
3. Monavarian A., Quality education for improve quality educational, Journal of administrative reform, Vol. 47, 2004, pp. 91-117.
4. Tabatabaee S.A., Training of government employees, Tehran, Publications of Office Development of Management and Human Capital, 2004.
5. Naderi N., Jamshidian A. and Salimi GH. Empowering staff through in-service training, Bulletin humanities and social sciences journal special management, Vol.7, No, 27, 2007.

۴. فرد را به‌سوی هدف‌های شخصی هدایت می‌کند و همگام با آن مهارت‌های نسبی افراد و تأثیر متقابل آن‌ها را بهبود می‌بخشد؛
۵. مسیر رشد را هموار می‌کند و آینده را برایش ترسیم می‌کند؛

۶. متغیرهای انگیزشی، مقبول بودن، رضایت‌مندی، پیشرفت، رشد و مسئولیت در فرد به‌طور مبنایی به مرحله عمل درمی‌آیند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع آموزش‌ها موجب پای‌بندی بیشتر به قوانین سازمانی، افزایش همکاری در مدرسه، افزایش توانایی تدوین در معلمان و بهبود عملکرد تحصیلی شاگردان می‌شود. نتایج تحقیق حاجی یوسفی (۲۰۰۱) نشان داد که آموزش‌های ضمن خدمت موجب افزایش دانش و معلومات، بازدهی کار، مهارت‌فنی، بهبود، روش کار، امنیت شغلی، افزایش سطح مهارت‌های شغلی، ایجاد فرصت‌ها و زمینه‌های مناسب رشد، بهبود کیفی انجام وظایف سازمانی، میزان همکاری کارشناسان با یکدیگر و با مدیریت مربوطه، ایجاد دانش تخصصی در کارشناسان، ارتقای سطح نگرش شغلی و در نهایت ایجاد خلاقیت و نوآوری در کارشناسان می‌شود. برخی دیگر از پژوهش‌ها دلایل عمده معلمان را در دوره‌های آموزش ضمن خدمت، رضایت روحی پس از تدریس موفق، آموختن روش‌های پژوهش در آموزش به‌ویژه تأکید بر فناوری اطلاعات و ارتباطات و افزایش رشد حرفه‌ای آن‌ها بیان کرده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

با وجود مشکلات فراوان معلمان، از جمله نامناسب بودن زمان برگزاری کلاس‌ها، فشرده بودن کلاس‌ها، نامناسب بودن محل برگزاری کلاس‌ها، منطبق نبودن آموزش‌ها با نیازهای معلمان، کوتاه بودن زمان آموزش، تکراری بودن مطالب، عدم استفاده مناسب از امکانات، مشکلات ناشی از حضور در کلاس‌های آموزشی گوناگون و اجبار در ترک محل خدمت، همچنین نباید دیگر مشکلات حاصل از اجرای امور و وظایف سازمانی و محدودیت امکانات آموزشی موجود را از نظر دور داشت. در این راستا آموزش و پرورش وظیفه دارد هر ساله هزینه‌های قابل توجهی را برای آموزش نیروی انسانی تحت پوشش خود تخصیص دهد.

است و توسعه بیشتر این توانمندی‌ها منوط به نحوه ارائه صحیح آموزش‌های ضمن خدمت است. آموزش ضمن خدمت یکی از مهم‌ترین آموزش‌های سازمان محسوب می‌شود، چرا که نیازهای شغلی و شرایط محیطی در سازمان پیوسته در معرض تغییرات مختلف قرار می‌گیرد و این آموزش می‌تواند به فرد کمک کند که خود را با آن تغییرات تطبیق دهد. خطیبی و همکارانش در نتایج تحقیقات خود مبنی بر بررسی نظام آموزشی شغلی کارکنان و تأثیر آن بر افزایش کارایی، بدین مطلب اشاره می‌کنند که ۷۰ درصد مدیران و ۶۵ درصد کارکنان بیان کردند که آموزش‌های شغلی موجب افزایش دانش، ارتقای اطلاعات شغلی و افزایش توانایی‌های شغلی آنان شده است. صفری در تحقیق خود، که به بررسی تأثیر آموزش ضمن خدمت بر کارایی کارکنان آموزش و پرورش تهران پرداخته بود، به این نتیجه رسید که ۷۰ درصد کارکنان و ۱۰ درصد رؤسای آموزشگاه‌ها رابطه غیر قابل انکاری را میان آموزش و کارایی قائل شده‌اند. وی مواردی چون نداشتن تناسب محتوا و هدف‌ها با نیازهای کارکنان، چگونگی اجرای برنامه‌های آموزشی، کاستی در برنامه‌ریزی و تعیین نیازمندی‌های آموزشی را از موانع اثربخشی دوره‌ها یاد کرده است.

لامپرز با پیاده‌سازی ۱۰ راهبرد برای توانمندسازی کارکنان و معلمان مدارس متوسطه، دریافت که رشد حرفه‌ای معلمان مدرسه و کارکنان آن موجب افزایش مهارت‌ها و برقراری ارتباط مؤثر با یکدیگر و افزایش خلاقیت‌ها شده است، با توجه به پیشرفت سریع علوم ورزشی و گنجاندن طرح‌های وزارتی در مقاطع مختلف تحصیلی، از جمله طرح طناب‌ورز، سباح، تنیس روی میز، ژیمناستیک و غیره، روش‌های تدریس درس تربیت‌بدنی دستخوش تحول شده است بنابراین برای به‌روز کردن معلمان تربیت‌بدنی و همسویی آن‌ها با این تغییرات و پیشرفت‌ها، باید گام‌هایی برای کارآمدی آنان برداشته شود.

به‌طور کلی مزایای آموزش‌های ضمن خدمت برای معلمان شامل موارد زیر است:

۱. به فرد کمک می‌کند تا مسائل را اثر بخش‌تر و تصمیمات را مناسب‌تر اخذ کند؛
۲. خودباوری و اعتمادبه‌نفس را تقویت و دستیابی به آن‌ها را ممکن می‌سازد؛
۳. رضایت شغلی و مقبولیت شغلی را افزایش می‌دهد؛

معلم ورزش معلم‌ترین است

گفت‌و‌گو با علی محمد مرتضوی

سمانه آزاد



عکس: مریم فرحی

اشاره

اگر کارنامه کاری علی محمد مرتضوی را مرور کنیم به مسئولیت‌های گوناگونی برمی‌خوریم. از معلم ورزش تا کارشناس مسئول تربیت بدنی استان تهران؛ از مدیرکل تربیت بدنی استان تهران در سازمان تربیت بدنی تا نایب رئیس و رئیس فدراسیون فوتبال. گرچه این کارنامه کاری شامل مسئولیت‌های گوناگونی است اما او همواره خود را معلم می‌داند. او معلمی را از روستا تا دانشگاه تجربه کرده و اکنون در اتحادیه فوتبال مشغول است. مصاحبه ما با مرتضوی در بحبوحه جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل و لیگ جهانی والیبال صورت گرفت. روزی که قرار بود ایران در نخستین مسابقه خود در جام جهانی به مصاف نیجریه برود و شب پیش از آن هم، تیم ملی والیبال دومین بازی خود با برزیل را در ایران به سرانجام رسانده بود. گفت‌و‌گوی ما با علی محمد مرتضوی درباره سابقه‌اش در آموزش و پرورش و دیگر نهادهای ورزشی و نیز اقداماتی است که او و همکارانش در دوره مسئولیت‌شان برای ورزش کشور انجام داده‌اند.

● آقای مرتضوی! گریزی بزنیم به زمانی که شما کارشناس مسئول تربیت بدنی و مدیرکل تربیت بدنی استان تهران بودید. در آن دوران چه اقداماتی برای تربیت بدنی و ورزش در مدارس انجام دادید؟
○ من سه بار در آموزش و پرورش به عنوان کارشناس مسئول منصوب شدم. در آن دوران در دوره ابتدایی

معلم ورزش نداشتیم. دانشگاه‌ها هم در آن دوران تعطیل بود. ما از این فرصت استفاده کردیم و از استادان دانشگاه‌ها دعوت کردیم و توانستیم ۸۰۰ دختر و پسر را طی یک سال آموزش دهیم و به عنوان معلم مقطع ابتدایی در مدارس استخدام کنیم. خاطره‌ای درباره این طرح دارم که شاید بد نباشد بشنوید. به اتفاق آقای مصطفی داوودی که مدیرکل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش بود، خدمت آقای رجایی که وزیر آموزش و پرورش بود رسیدیم و گفتیم می‌خواهیم برای دوره ابتدایی، معلم ورزش پرورش دهیم. ایشان لیخنندی زد و گفت همین‌هایی که در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان هستند مگر چه می‌کنند؟ توپ را از پنجره بیرون می‌اندازند در حیاط! این کار را حتی فرانس مدرسه هم می‌تواند انجام دهد! ما هیچ استدلالی در این باره نداشتیم. چون شهید رجایی خودش معلم بود و با فضای مدرسه آشنایی داشت و به عینه دیده بود. اما ما برنامه‌ای را به نام بازی‌های دبستانی ترتیب دادیم. سپس در یک روز زمستانی سرد از آقای رجایی دعوت کردیم که اجرای برنامه بازی‌های دبستانی را ببیند. ایشان هم پذیرفتند و آمدند. در سالن فردوسی سابق که جنب اداره کل بود، سه نفری روی سکوی سیمانی یخ‌زده نشستیم و حدود ۹۰ دقیقه آقای رجایی دستش را زیر چانه‌اش زد و تمرین مربی با بچه‌ها را تماشا کرد. چون بازی‌های دبستانی بدون هیچ وسیله‌ای بود. بعد که کار مربی تمام شد به دفتر کار من برگشتیم. آقای رجایی به آقای داوودی گفت شما به من قول بده که در مدرسه چنین معلم ورزشی داشته باشیم من هم قول می‌دهم

که من نه معلم دینی و فارسی می‌خواهم نه ریاضی. فقط بچه‌ها در طول هفته بیایند این بازی‌ها را انجام دهند و بروند چون همه جوانب در آن دیده شده است! ایشان همان‌جا مجوز را صادر کردند و ما توانستیم برای استخدام ۲۵۰۰ معلم ورزش در ابتدایی اقدام کنیم. آن ۸۰۰ نفر حاصل همین برنامه بود که البته عمر کاری ما و شهادت شهید رجایی کفاف نداد و نتوانستیم کار را ادامه دهیم.

● ویژگی‌های آن برنامه چه بود که مورد توجه شهید رجایی قرار گرفته بود؟

○ ما از بهترین اساتید دانشگاه‌های تهران و علم و صنعت و ... گزینش کردیم. از سوی دیگر جوانانی که به ورزش علاقه‌مند بودند اعم از دختر و پسر را انتخاب کردیم که در نهایت ۴۰۰ دختر و ۴۰۰ پسر انتخاب شدند. سپس آن‌ها را به صورت فشرده آموزش دادیم و بعد مجوز استخدام در آموزش و پرورش را برایشان صادر کردیم. از بین آن‌ها بیش از ۲۰ مدیرکل تربیت‌بدنی درآمد.

متأسفانه بعداً این طرح لغو شد. شاید اگر بعداً به همان صورت عملی، طرح به آقای اکرمی معرفی می‌شد، مطمئناً ایشان هم آن را می‌پذیرفتند. چون از دوره ابتدایی است که همه چیز شکل می‌گیرد. اگر مملکتی می‌خواهد پیشرفت کند باید در این دوره سرمایه‌گذاری کند.

● با توجه به سابقه‌ای که دارید، فکر می‌کنید درس تربیت‌بدنی در هر یک از دوره‌های تحصیلی، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

○ من خودم معلمی را از روستا تا دانشگاه تجربه کرده‌ام. آنچه که مهم‌ترین مسئله است، خود معلمان و شخصیت معلم است. چون بچه‌ها در هر مقطعی که باشند به بازی و ورزش علاقه‌مندند و الگوشان هم معلم ورزش است. اگر معلم ورزش انسان وظیفه‌شناس، وقت‌شناس، راستگو، مرتب و منظم و خوش‌بین باشد بچه‌ها هم مانند او پرورش پیدا می‌کنند.

من در ۱۳۵۳ وارد مدرسه برزویه تهران شدم. مدرسه‌ما آخرین مدرسه تهران بود و دیگر تا شهر ری هیچ ساختمانی نبود. وقتی به بچه‌ها در کلاس گفتم من معلم ورزش تان هستم هیجان‌زده شدند چون سال‌های قبل اصلاً معلم ورزش نداشتند و معلمان درس‌های دیگر سر کلاس بودند. وقتی هم گفتم تخصصم فوتبال است هیجان‌شان بیشتر هم شد. خوب چنین دانش‌آموزانی معلم را الگوی خود قرار

می‌دهند. به‌نظرم مهم‌ترین مسئله در هر دوره‌ای این است که معلم خود را ساخته باشد، در این صورت است که حرفش به دل بچه‌ها می‌نشیند و دنباله‌رو معلم می‌شوند.

● این ساختنی که از آن نام می‌برید هم باید اخلاقی باشد هم علمی؟

○ صد در صد. باید همه جنبه‌ها را در بر بگیرد. نمی‌توان جو کاشت و گندم درو کرد. باید علم و آگاهی و توانایی در حوزه تخصصی را داشت. باید حرکت صحیح را به بچه‌ها نشان داد. بچه‌ها بیشتر از راه چشم یاد می‌گیرند. سال‌ها پیش در تعطیلات نوروز به بوشهر رفتم که مسابقات فوتبال دوره ابتدایی بود. آن زمان مسئول انجمن فوتبال وزارت آموزش و پرورش هم بودم. دیدم که سطح فوتبال بچه‌ها فوق‌العاده بالاست. از مسئولشان پرسیدم بچه‌های شما که در دوره ابتدایی این‌قدر خوب بازی می‌کنند چرا در سطوح بزرگسالان و باشگاهی بوشهر مطرح نیست؟ پرسیدم چه کسی به این‌ها آموزش می‌دهد؟ چرا معلمانی که در ابتدایی این‌قدر خوب آموزش می‌دهند در دوره‌های بالاتر موفق نیستند؟ پاسخ داد ما به این‌ها چیزی یاد نمی‌دهیم. بچه‌ها فوتبال را از تلویزیون تماشا می‌کنند و همان چیزی را که می‌بینند در زمین اجرا می‌کنند! یعنی بچه‌ها از راه دیدن آموخته بودند در حالی که معلمی به آن‌ها آموزش نداده بود. پس بچه‌ها بیشتر از راه دیدن می‌آموزند. اگر عمل، رفتار و حرکت‌های معلم خوب باشد بچه هم خوب می‌شود. متأسفانه ما در مدرسه به معلم ورزش اهمیت لازم را نمی‌دهیم. سال اولی که به تهران منتقل شدم به یک مدرسه راهنمایی رفتم. آخر سال داشتم از بچه‌ها در حیاط مدرسه امتحان می‌گرفتم. دیدم ناظم نگاهی به کار من انداخت سپس رفت و با مدیر برگشت. مدیر از من پرسید چه می‌کنی؟ گفتم امتحان می‌گیرم. پرسید مگر ورزش هم امتحان دارد؟ گفتم اگر امتحان ندارد پس چرا به من لیست می‌دهید؟ گفتم ۲۸ سال است که در آموزش و پرورشم، چند سال هم هست که مدیرم؛ تا حالا ندیدم که برای ورزش امتحان بگیرند.

پرسیدم پس در این مدت چگونه نمره ورزش داده می‌شد؟ گفتم خودم نمره ورزش می‌دادم. نمره‌های بقیه درس‌ها را نگاه می‌کردم و برحسب آن‌ها نمره ورزش را می‌نوشتیم. حال چنین حالتی را مقایسه کنید با زمانی که من در حال بازنشستگی بودم و اگر معلم ورزشی گرمکن و کورنومتر نداشت و سرکلاس حاضر نبود، انگشت‌نما می‌شد. در آموزش و پرورش در رابطه با تربیت‌بدنی خیلی کار شده ولی هنوز کارهای

اگر مملکتی
می‌خواهد
پیشرفت کند باید
در دوره ابتدایی
سرمایه‌گذاری
کند.
اگر معلم
ورزش انسانی
وظیفه‌شناس،
وقت‌شناس،
راستگو، مرتب،
منظم و خوش‌بین
باشد بچه‌ها هم
مانند او پرورش
پیدا می‌کنند

شرایط مملکت‌مان باشد. با توجه به شرایط آب‌وهوایی متنوع کشور نمی‌توان برای همه‌جا یک طرح و برنامه ریخت. باید ظرفیت‌های هر بخش کشور را در نظر بگیریم و ورزش متناسب با آنجا را تقویت کنیم مثل کشتی در مازندران، اسب‌سواری در ترکمن و ... در هر منطقه باید علائق مردم را در نظر گرفت.

● **پس فکر می‌کنید آموزش و پرورش باید با توجه به این مسائل برای هر منطقه برنامه‌ای طرح کند؟ این موضوع را می‌تواند به خود استان‌ها واگذار کند؟**

ببینید. وظیفه ما، آموزش و پرورش است. مثلاً در ابتدایی بنا به علاقه بچه‌ها و امکانات، می‌توان ورزش‌هایی را پیشرفت و توسعه دهیم. ورزش‌هایی هم که امکاناتی برایشان فراهم نیست معرفی کنیم. وظیفه ما در آموزش و پرورش این است که بگوییم مثلاً ورزش بوکس یا کشتی چیست. یعنی دانش آموز بنا به امکانات و شرایط زمانی و مکانی آشنایی اولیه با ورزش‌های اصلی و مهم پیدا کند. اما حوزه تخصصی دیگر به عهده آموزش و پرورش نیست. ورزش قهرمانی به فدراسیون‌ها مربوط است.

● **کمی هم به معلمان بپردازیم. به گفته شما معلم فارغ از اینکه چه چیزی درس می‌دهد باید الگو باشد. در واقع مجمع خوبی و لطف باشد و آنچه همه خوبان دارند معلم یکجا داشته باشد و معلم ورزش بیش از همه.**

○ **بله. به نظر من معلم ورزش در رأس همه آن‌هاست.**

● **چرا؟**

به خاطر اینکه الگوی عملی بچه‌هاست. وقتی بچه‌ها همراه معلم ورزش به زمین بازی می‌روند، فطرت خود را نشان می‌دهند. بچه‌ها هنگام بازی حالت طبیعی خود را دارند. اگر بچه لجباز، حسود یا دروغ‌گوست، در بازی بروز می‌دهد. معلم ورزش می‌تواند این موضوعات را شناسایی و اصلاح کند. معلمان دیگر این شرایط را ندارند. بچه‌ها معمولاً در کلاس درس‌های دیگر خود واقعی‌شان را بروز نمی‌دهند اما در کلاس ورزش، در شرایط بازی هستند و خود واقعی‌شان را بروز می‌دهند. به این لحاظ عرض می‌کنم که معلم ورزش، معلم‌ترین است.

● **چه توصیه‌ای به معلمان ورزش دارید تا بتوانند موفق عمل کنند؟**

○ **توصیه من به خودم، شما و همه معلمان این است که اول خود را اصلاح کنند. به چیزی که می‌گویند ابتدا خودشان عمل کنند تا بچه‌ها هم به آن عمل**

دیگری هم باید انجام گیرد. سال اولی که معلم شدم هر روز به مدرسه می‌رفتم و کارم را انجام می‌دادم. روزی در یک جلسه، یکی از همکاران گفت آقای مرتضوی آبروی هر چه معلم ورزش است برده! من که نمی‌دانستم چه خطایی از من سرزده پرسیدم: چرا؟ گفت چون هر روز به مدرسه می‌روی! این کار تو باعث شده مدیران پرتوقع شوند. انتظار دارند ما هم به مدرسه برویم! یعنی رفتن معلم ورزش به مدرسه ننگ بود! فکر می‌کردند معلم ورزش فقط باید به باشگاه برود و مسابقه برگزار کند و در مدرسه کاری ندارد. حالا با وضعیت امروز مقایسه کنید.

● **به نظر می‌رسد استعدادیابی هم به نوعی از وظایف مربیان ورزش باشد. در گذشته هم این موضوع در آموزش و پرورش مطرح بود؟**

○ **بله. ببینید! ما می‌توانیم استعدادیابی کنیم اما ورزش قهرمانی در حیطه وظایف آموزش و پرورش نیست. ما چند نوع ورزش داریم. ورزش پرورشی، ورزش همگانی، ورزش قهرمانی و ورزش حرفه‌ای. وزارت آموزش و پرورش وظیفه ورزش پرورشی دارد.**

● **این ورزش پرورشی که از آن نام بردید چگونه است؟**

○ **یعنی ما باید ابعاد مختلف شخصیت دانش آموز را، چه جسمی و چه روحی پرورش دهیم. در این میان استعدادها را هم کشف می‌کنیم اما وظیفه پرورش آن استعدادها را فدراسیون‌ها برعهده دارند که ورزش قهرمانی را پی می‌گیرند. آن‌ها وظیفه پرورش استعدادها را دارند. ۲۵ سال در آموزش و پرورش مسئول انجمن فوتبال وزارت آموزش و پرورش بودم. هر ساله یکی از وظایف ما برگزاری مسابقات قهرمانی کشور بود. ما این مسابقات را در سطوح ابتدایی، راهنمایی و متوسطه برگزار می‌کردیم. این مسابقات از مرحله مسابقات بین مدرسه‌ای و منطقه‌ای و استانی شروع می‌شد تا به مرحله کشوری می‌رسید. ما بارها و بارها به فدراسیون فوتبال نامه نوشتیم و از آن‌ها دعوت کردیم که ناظری بفرستند و از میان بازیکنان چند نفر مستعد را انتخاب کنند و پرورشی دهند اما هیچ‌وقت هیچ ناظری نیامد.**

○ **یکی از نقدهایی که به این طرح‌ها می‌شود این است که اصلاً امکانات اجرای آن‌ها در همه کشور وجود ندارد. به نظر شما این طرح‌ها خوب و نتیجه‌بخش‌اند.**

طرحی خوب است که همه جوانب کار در آن سنجیده شده باشد. فقط اگر آرمانی بخواهیم فکر کنیم، نمی‌توانیم کار کنیم. طرح‌ها باید با توجه به

**در آموزش و پرورش،
در تربیت بدنی خیلی
کار شده ولی هنوز
کارهای دیگری هم
باید انجام گیرد**



هر کس وظیفه خود را انجام دهد این کارها را می‌توان انجام داد.

طرح منطقی‌های هم‌مدتها پیش در تهران و فارس به‌صورت آزمایشی انجام شد. طبق این طرح قرار بود آموزش و پرورش، مسجد و سازمان تربیت‌بدنی با همکاری یکدیگر طرحی را پی بگیرند. به این ترتیب که آموزش و پرورش، فضا و معلم ورزش را تأمین کند، سازمان تربیت‌بدنی برنامه و تجهیزات را ارائه کند و مسجد نظارت محلی داشته باشد تا بچه‌ها در محله، فعالیت‌بدنی داشته

باشند. این کار انجام شد اما با نظر وزیر وقت، آقای پرورش - خدا رحمتشان کند - این طرح حذف شد. در جلسه‌ای که با دیگر دوستان در خدمت‌شان بودیم راجع به چرایی این طرح پرسیدند. من پاسخ دادم اول شما بگویید به‌عنوان وزیر آموزش و پرورش در برابر دانش‌آموزان در خارج از مدرسه چه مسئولیتی دارید؟ ایشان پاسخ دادند که ما فقط در مدرسه مسئولیت داریم. با این دیدگاه من که مجری طرح بودم اعلام کردم اگر نظر شما این است پس دیگر ادامه طرح لزومی ندارد. ما به‌عنوان آموزش و پرورش وظیفه داریم در هر جایی از او مراقبت کنیم. ایشان چنین اعتقادی نداشتند و طرح را حذف کردند. به‌رحال دیدگاه‌ها با هم فرق داشت. اما من هنوز هم اعتقاد دارم دانش‌آموز در همه جا دانش‌آموز ماست. پس ما چرا انجمن‌های اولیا و مربیان را برگزار می‌کنیم؟ برای اینکه بدانیم در خانه با دانش‌آموز ما چگونه رفتار می‌شود تا دوگانگی پیش نیاید. در محله و رسانه و تلویزیون هم باید همین‌طور باشد.

● کاش این همکاری فدراسیون‌ها و آموزش و پرورش در حوزه ورزش دختران هم بود.

ببینید! همکاری فدراسیون والیبال در زمان آقای یزدانی خرم با آموزش و پرورش یک الگوست. آقای طالقانی هم در کشتی این کار را کرد اما تداوم نداشت و با رفتن آقای طالقانی منحل شد. اما آقای یزدانی خرم چند سالی رئیس فدراسیون بودند و این کار در والیبال ما ریشه دواند و ثمر داد. این می‌تواند یک الگو برای همه فدراسیون‌ها باشد. آموزش و پرورش طرح‌های زیادی را در حوزه تربیت‌بدنی پیشنهاد داد و اجرا کرد؛ مثل طرح‌هایی که برای شنا داشت.

کنند. قبل از اینکه چیزی را بگوید و به آن عمل کند و ایمان داشته باشد. اگر معلم تربیت‌بدنی این کار را کرد همه کارها اصلاح می‌شود.

● در مورد بقیه ورزش‌ها هم همین‌طور بود؟

○ بله. بقیه ورزش‌ها هم همین‌طور بود. چون ما مسابقات کشوری را در حوزه دیگر ورزش‌ها هم انجام می‌دادیم. در مجتمع، والیبال و بسکتبال و ... در فاصله زمانی یک ماه و نیم در رامسر برگزار می‌شد ولی هیچ کاری نکردند. از سوی دیگر ادعا می‌شود که آموزش و پرورش هیچ کاری نکرده است. آموزش و پرورش مسئول قهرمان‌پروری نیست. این کار در حیطه فدراسیون‌هاست. ورزش حرفه‌ای هم زیر نظر اتحادیه‌هاست.

شاید در این میان ورزش والیبال استثنا باشد. به‌خاطر دارم سال‌ها پیش که آقای مصطفی کارخانه مربی والیبال تیم‌های نوجوانان و جوانان بودند نتایج خوبی کسب می‌کردیم. شاید بتوان گفت موفقیت‌های تیم ملی بزرگسال ما در این روزها ریشه در سرمایه‌گذاری در تیم‌های نوجوان و جوان ما داشته باشد.

○ خاطره‌ای به یاد دارم که نشان می‌دهد ریشه والیبال امروز ما به چه زمانی برمی‌گردد. من کارشناس مسئول تربیت‌بدنی استان تهران بودم. در آن زمان معمولاً رؤسای فدراسیون‌ها، سراغ کارشناس مسئولان نمی‌آمدند ولی آقای یزدانی خرم، روزی پیش ما آمد. ایشان گفتند می‌خواهم که به والیبال کمک کنید. من هم گفتم هر کمکی از من ساخته باشد انجام خواهیم داد. گفت: من می‌خواهم چهار مجتمع ورزشی در چهار منطقه در تهران را در اختیارم بگذارید و بخشنامه کنید که معلمان ورزش دانش‌آموزان پسری را که قدشان ۱۸۰ سانتی‌متر است و کلاس اول راهنمایی هستند به ما معرفی کنند. من پذیرفتم اما با یک شرط؛ گفتم چون شما می‌خواهید در اماکن آموزش و پرورش به پرورش بچه‌ها بپردازید پس معلمان ورزش باید این کار را برعهده بگیرند. من کسی غیر از معلم ورزش را نمی‌پذیرم، یعنی معلم ورزش متخصص والیبال بالای سر این بچه‌ها باشد. ایشان هم پذیرفتند. در نهایت بهترین‌ها جمع شدند. معلمان هم که دیدند کار دست خودشان است، استقبال کردند. برنامه را فدراسیون می‌داد و معلم ورزش اجرا می‌کرد. در واقع به معلمان ورزش اعتماد شد. فدراسیون هم نظارت می‌کرد. حاصل آن تجربه، والیبال امروز ماست. مدتی هم آقای طالقانی در کشتی این کار را پی گرفتند. اگر

باید ابعاد مختلف شخصیت دانش‌آموز را، چه جسمی و چه روحی پرورش دهیم

پهلوانی، میراث فرهنگ و تمدن ایرانیان

بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر ورزش هنرستان ابن سینا،
شهر دلیجان



مقدمه

وضعیت تاریخی و اجتماعی - فرهنگی ایران جدا نیست. بررسی تحولات تاریخی و فرهنگی ورزش ایران به منظور شناخت و احترام به هویت ملی و مبانی تاریخ تربیت بدنی و ورزش از جایگاه ویژه ای برخوردار است. از طرف دیگر برای حفظ هویت و حیات مبانی فکری و بومی ورزش و فرهنگ سازی ملی در ورزش باید با ریشه های تاریخی و فکری تربیت بدنی و ورزش در ایران آشنا شد، به خاطر اینکه بسیاری از زمینه های تاریخی و فکری ورزش ایران کاملاً شناسایی نشده است. فرهنگ، مجموعه ارزش های مادی و معنوی است که توسط انسان در طی تاریخ ایجاد شده است. شریعتی (ره) در کتاب فرهنگ، تمدن و ایدئولوژی می نویسد که فرهنگ، مجموعه ساخته ها و اندوخته های مادی و مجموع ساخته ها و اندوخته های معنوی است که اولی تمدن و دومی فرهنگ را نشان می دهد. ساخته ها را نسل فعلی می سازد و اندوخته ها را از گذشته می گیرد. بنابراین هیچ پدیده ای نمی تواند از فرهنگ و هویت

فرهنگ و تمدن گنجینه عظیمی است از هنر و اندیشه خلاق که تنها وسیله نگاهداری و انتقال آن از نسل گذشته به حاضر و آینده، آموزش و پرورش است. فرهنگ و تمدن ایران باستان مجموعه ای از هنر و فرزانی، آداب و رسوم، سنن و اخلاق نیاکان ماست و همین فرهنگ کهن ما را از هدف و اهمیت آموزش و پرورش نیاکان خود آگاه می سازد. راز بقا و پیشرفت جامعه، مستلزم حفظ میراث گذشتگان و در عین حال تحول و تکامل آن میراث است که از طریق بررسی و تحقیق یا انتقال مفاهیم و ارزش های مثبت و سازنده آن به نسل جدید حاصل می شود. در بررسی پیشینه تربیت بدنی و ورزش علاوه بر بررسی منابع مربوط به تاریخ عمومی، تاریخ تعلیم و تربیت و وضعیت اجتماعی و فرهنگی گذشتگان، باید منابع ادبی و تربیتی را نیز بررسی نمود. تربیت بدنی و ورزش نیز بخشی از میراث فرهنگی کشور است که بررسی آن از

فرهنگی خاص خودش جدا باشد [۴]. ورزش، بخشی از فرهنگ است و بین آن دو رابطه مستقیم وجود دارد، به طوری که شناخت ورزش بدون آگاهی از ارزش و کیفیت ریشه‌های فرهنگی یک جامعه امکان‌پذیر نیست و به این دلیل چگونگی رشد و توسعه ورزش در هر جامعه به فرهنگ آن کشور مربوط می‌شود.

کلیدواژه‌ها: پهلوانی، میراث، فرهنگ و تمدن

ایرانیان

ریشه پهلوانی در شاهنامه

اساسی‌ترین نکته درباره مفهوم پهلوان و آیین پهلوانی به شاهنامه فردوسی برمی‌گردد که در آن دلیرانی با مقام پهلوانی وجود دارند که جزء لاینفک نظام شهریاری هستند و وظیفه اصلی آن‌ها نگاهبانی از دستگاه و شمشیرزدن است [۱۱]. محور و مرکز ورزش باستانی ایران بر پایه مفهوم شکوهمند و ژرف پهلوان است. این واژه از دو جزء تشکیل شده است: ۱. پهلوی. ۲. الف و نون. جزء یکم نام قوم دلیر پارت است که سلسله اشکانی از آن برخاسته و نیم‌هزاره با قدرتی شگفت‌انگیز فرمانروایی کرده است. واژه پهلوی صورتی از پرتو می‌باشد که با الف و نون علامت نسبت است و جمع نیست و مجازا به معنی سخت، توانا، دلیر و زورمندست که به خاطر دلیری قوم پارت به آن‌ها گفته می‌شده است [۶]. پهلوان نیز به معنی ورزیده و نیرومند و محور و مرکز اصیل زورخانه، عیاری و جوانمردی است.

شاهنامه تجلی‌گاه منش قهرمانان اسطوره و تاریخ است. شاهنامه یک اثر پهلوانی و حماسی و کارنامه رزمندگان و جنگاوران است، بنابراین واژه پهلوان به مفهوم رزمی و جنگی فراوان به کار رفته است که منظور مرد یا زن دلیر، سخت‌کوش و درشت‌اندام است که به فنون و آداب رزم و نبرد هم آگاهی دارد. در شاهنامه، پهلوان از ریشه پهلوی گرفته شده و به مفهوم رزمنده و جنگاور است. پهلوانان ایران در منظومه‌های حماسی یا از خاندان‌های مشهورند و یا اشخاص منفردی هستند که به قبیله تعلق ندارند. در میان معروف‌ترین خاندان‌های پهلوانی می‌توان به خاندان سام و کیانی (اسفندیار و فریبرز) و خاندان نودریان (طوس)، گودرزیمان و میلادیان و غیره اشاره کرد. پهلوانان سیستان از جمله سام، رستم، زال، بزرگ‌ترین و نام‌آورترین پهلوانان ایران از این خاندان برخاسته‌اند که پهلوانان این دوره را بیشتر به عهد ساسانی نسبت می‌دهند. پهلوانان اشکانی دسته‌ای از پهلوانان بزرگ عهد کیانیان هستند و از میان آنان می‌توان به بهرام، بیژن، گودرز، آرش کمانگیر و غیره اشاره کرد. از

خاندان‌های بزرگ در شاهنامه، خاندان نودریان است که از بزرگ‌ترین پهلوانان این دوره می‌توان به طوس، نودر و گستهتم اشاره کرد. در شاهنامه، خاندان کیانی ممتازترین خاندان‌هاست که همه افراد این خاندان از بزرگ و کوچک، پهلوان و جنگاور بودند و در شرف، شکوه و نجابت، شایسته و سزاوار بودند که می‌توان به سیاوش، کیخسرو، گشتاسب، بهمن، داراب اشاره کرد [۹]. در بیشتر آثار حماسی پیش از اسلام مانند یادگار زریران در عهد اشکانی و کارنامه اردشیر بابکان در عهد ساسانی، مفاهیم رزمی و پهلوانی وجود داشته است. در اوستا نیز مظاهر پهلوانی، نیرومندی، قدرت و جنبه‌های اساطیری، مذهبی و مفاهیمی چون بازوان قوی، خردمندی، چالاکي و زورمندی بیان شده است [۱۰]. ریشه پهلوان و قهرمان در هر حماسه و داستانی، نشان‌دهنده قدرت و عظمت یک ملت در دوره معینی از تاریخ است. رستم ایرانی‌ها، آشیل یونانیان و غیره، هر کدام به سهم خود، مظهر بزرگ واقعیت‌های دوران خود می‌باشند و هر چند به گفته فردوسی خداوند پهلوانی چو رستم نخواهد آفرید، ولی باز در تاریخ ایران در هر زمان رستمی ظهور می‌کند [۱۱]. بر اساس اشعار شاهنامه، پهلوانی و دلوری برای میدان‌های نبرد بود و در آن پهلوان آزمون می‌شد. غالباً تمریناتی هم انجام می‌شد که قبل از اینکه برای حفظ سلامتی و رشد عضلانی باشد، برای نیرومندی و پهلوانی بود. به‌طور کلی ریشه پهلوانی در شاهنامه جنبه حماسی دارد و پهلوان در حقیقت یک رزمنده و قهرمان جنگی است. به‌نظر می‌رسد که پهلوان واقعی با پیروزی در کشاکش نبردها این عنوان را کسب می‌کرد، در غیراین صورت شایسته نام پهلوان نبود.

پهلوان‌ها در فرهنگ ایران

مطالعه اساطیر ایرانی که در نوشته‌های اوستایی، پهلوی فارسی و غیره باقی مانده است ما را متقاعد می‌سازد که سنت پهلوانی امری کهن است [۳]. اوستا، کتاب دینی زرتشتیان، اولین اثر مدون حماسی ایران است ولی کردارهای نبرد و درگیری پهلوانان در شاهنامه فردوسی طبیعی‌تر است. هر چند علاوه بر جنگ مردانه (تن‌به‌تن و فردی یا گروهی)، جنگ انسان با دیو، اهریمن و حیوان (اژدها، شیر و پیل) و جنگ ناجوانمردانه (شیخون و نیرنگ) نیز وجود دارد [۷]. ولی پهلوانان داستان‌های فریدون، گشتاسب، اسفندیار و حتی شاهان کشور آن دوره، الگوی کهن و آسمانی پهلوانی بودند [۲]. مردم‌شناسان با مطالعه اساطیر ملل باستانی و بررسی ساختارهای اجتماعی و آیین‌های مردم بدوی به این نتیجه رسیده‌اند که تکرار الگوهای کهن، پایه همه آیین و کردارهای اقوام گوناگون پیش از تاریخ زمان حاضر بود و دوام اعتقاد

فرهنگ و تمدن
گنجینه عظیمی
است از هنر و
اندیشه خلاق
که تنها وسیله
نگاهداری و
انتقال آن از
نسل گذشته به
حاضر و آینده،
آموزش و پرورش
است

ریشه پهلوان و قهرمان در هر حماسه و داستانی، نشان دهنده قدرت و عظمت یک ملت در دوره معینی از تاریخ است

به این الگوهای کهن را تا دوره تاریخی و حتی تا عصر حاضر هم می‌توان دید. اساطیر ایرانی و پهلوانی، انباشته از الگوهای کهن و تکرار آن‌ها توسط مردمان است [۳].

رستم، جهان پهلوان حماسی فردوسی، به آرایش حماسی، مفهوم ویژه و قابل تعمیمی داده است. نبرد اهورا و اهریمن در همه دوره‌های تاریخی شاهنامه به وجود پهلوانان و نیروی آنان وابسته است. انسان آرمانی در حماسه همان پهلوان است که در پهنه وسیع جنگ نیکی و بدی نمودار می‌شود و نمونه بارز آن رستم است. بنابراین هر ملت بزرگی برای دوران تکوین خود حماسه‌ای دارد و حماسه تاریخ زنده است و روح ملتی است که هنوز نمرده است و پهلوانان حماسه، شعله حیات جاودان یک قوم را در خود دارند [۱].

در شاهنامه به جست‌وجوی انسان کامل نمی‌توان رفت و هیچ قهرمانی در شاهنامه نیست که از نقص مبرا باشد حتی ابرقهرمان شاهنامه فریاد فردوسی را برآورده است. البته رستم بی‌گمان بزرگ‌ترین پهلوان حماسه ایران است و فردوسی بیش از همه به او مهر می‌ورزد [۷]. بنابراین پهلوانان را می‌توان در سه گروه قرار داد:

۱. پهلوانان نیکوکار که عمر و سعادت خود را در خدمت خوبی می‌گذرانند و نمونه عالی انسانی و بری از هر عیب چون فریدون، سیاوش، کیخسرو و بعضی خالی از عیب نیستند چون رستم، گودرز، طوس و غیره.

۲. پهلوانان بدکار که وجود آن‌ها سراپا شرارت است مانند: ضحاک، سلم و تور، گرسیوز و در بین زنان سودابه که وجود آن‌ها همیشه نشانه جنگ و تباهی است.

۳. پهلوانانی که آمیخته‌ای از خوبی و بدی هستند و گاهی به جانب خوبی و گاهی به جانب بدی گرایش دارند مانند کاوس در ایران و پیران در توران. یکی از زمینه‌های دیگر این فرهنگ در ایران بعد از اسلام، گروه‌های مختلف پهلوانی (فتیان، عیاری و شاطری) در این دوره است که هر کدام از این گروه‌ها به گونه‌ای بازگوکننده وضعیت ورزش در کنار اوصاف پاک انسانی هستند. یکی از این

گروه‌ها، فتیان است. فتوت از لفظ فتی مشتق شده و به معنی مردی و مردانگی آمده است. فتیان یا جوانمردان از زمان‌های بسیار قدیم حتی پیش از ظهور اسلام می‌زیستند و پس از گسترش اسلام، از فرهنگ غنی تشیع سود جستند و شهرت پهلوانی و اعمال انسانی آن‌ها زبازد گشت [۱]. براساس دلایلی بنیاد این آیین و مسلک اجتماعی، به ایران پیش از اسلام برمی‌گردد و یادگار دوره‌ای است که امتیازات طبقاتی، بر مردم ایران سخت‌گرا می‌آمده است و این جوانمردان به ورزش‌های بدنی اهمیت تمام می‌دادند و در کشتی‌گرفتن، تیراندازی و شمشیربازی شرکت می‌کردند. هر یک از این افراد کفشی در پای و کارد یا خنجر در کمر داشتند و کلاه درازی بر سر می‌نهادند که از نوک آن پارچه باریک آویخته می‌شد. سند زنده سلسله فتوت به حضرت علی ابن ابیطالب (ع) منتهی می‌شود و در بین اسطوره‌های ایرانی نیز کاوه آهنگر که اولین قیام‌گر ایرانی در برابر ظلم ضحاک است از جوانمردان محسوب می‌شود [۸].

عیاری در ایران دارای سابقه طولانی است و بنا به تحقیق بعضی از مورخان و با توجه به بررسی کتاب سمک عیار از دوره باستان وجود داشته و پس از اسلام نیز همچنان به حیات خود ادامه داده است.

عیاران پیشه جوانمردی داشتند و به صفاتی عالی چون رازداری، دستگیری بیچارگان و امانتداری آراسته و در چالاکی و حيله نامدار بودند. عیاران در داستان‌های عامیانه، پهلوانانی فداکارند که تن به هر گونه خطر می‌سپارند و بی‌باکانه به میدان نبرد برای مقابله و مبارزه با دشمن می‌تازند و یا برای کشف خبر از حدود نیروی دشمن با لباس مبدل وارد اردوی آنان می‌شوند. عیاران پهلوانی ورزیده، پردل و توانا به هر کار هستند که با تجهیزات ویژه عیاری به مأموریت می‌روند. از جمله این تجهیزات: داروی بی‌هوشی، کارد، خنجر، اره، سوهان و آنچه که برای انجام مأموریت‌ها لازم است [۱۲]. در استان‌های قدیم بین پهلوان و عیار تفاوت چندانی وجود نداشت، ولی برداشت ناقصی از نهضت عیاری تحت عنوان شوالیه‌گری به اروپا سرایت کرد [۸].

شاطری در بعد از اسلام، بیش از هزار سال همراه آیین و فرهنگ پهلوانی ایران در کشور متداول بود. شاطری با خصوصیات دیگری از قدیمی‌ترین دوران تاریخ عهد باستان وجود داشت. آداب و رسوم شاطری بعد از ظهور اسلام مبتنی بر پیشه عیاران بود. آن‌ها تقوا، طهارت، صداقت و امانت را جزء کسوت خود می‌دانستند، اگرچه به‌طور کلی شاطری کسوتی غیر از عیاری بود شاطران و عیاران صفات و خصوصیات مشترکی داشتند. شاطران گاه همچون عیاران به پشت اردوی دشمن برای کشف وضعیت و کسب



یکی از اهداف مهم تربیت بدنی و ورزش «سالم سازی افراد» جامعه است



پی‌نوشت‌ها

1. pahlaw
2. parthara

منابع

۱. اسلامی ندوشن، محمد علی، زندگی و مرگ پهلوانان در شاهنامه. نشر دوستان، چاپ پنجم، ۱۳۶۹.
۲. بهار، مهرداد، آیین مهر و ورزش باستانی ایران. نشریه اطلاعات، ۱۳۸۱/۷/۳.
۳. بهار، مهرداد، از اسطوره تا تاریخ آیین مهر و ورزش باستانی ایران. نشریه پیمان، شماره ۲۳.
۴. بهرام، عباس و همکاران، مباحثی در مبانی تربیت بدنی، نشر جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۶۸.
۵. بهرامی‌پور، بهرام، فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در ایران. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان، ۱۳۶۸.
۶. نواب، جهانبخش، ورزش پهلوانی در ایران. نشریه علمی ورزش دانشگاه انقلاب، شماره ۵۹، آذر ۱۳۶۹.
۷. سرامی، قدمعلی، از رنگ گل تا رخ خار، شکل‌شناسی قصه‌های شاهنامه. نشر علمی فرهنگی، چاپ اول، ۱۳۶۸.
۸. شاکری، فرهاد، پهلوانی در تاریخ ورزش ایران. مجله رشد، آموزش تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، شماره ۱۱، ۱۳۸۲.
۹. صفا، ذبیح‌الله، حماسه سرایی در ایران، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۶۹.
۱۰. کارزونی، جعفر، تاریخ پهلوانی در کرمانشاه در دو قرن اخیر، جلد دوم، ۱۳۷۴.
۱۱. کاظمینی، کاظم، نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران. نشر بانک ملی، چاپ اول، ۱۳۴۳.
۱۲. مظلومی، رجبعلی، نگرشی نو در تاریخ و ورزش باستان ایران. فصلنامه ورزشی. نشر سازمان تربیت بدنی، شماره ۲، ۱۳۶۶.

مادی باعث شده است که قلب دنیای ورزش با وجود مسابقات و رقابت‌های پرسرودا و پرخرج بتپد. از نظر فرهنگی نیز هدف ورزش کردن، پیروزی در مسابقه و تقدیس قهرمان در ورزش است ولی تربیت بدنی و ورزش هدف نیست و پیروزی و شکست در آن برابر با پیروزی و شکست در زندگی نمی‌باشد. ورزش باید در شرایط اخلاقی انجام گیرد و جایگاه عرصه توانایی‌های مثبت انسان‌هایی باشد که لحظه‌به‌لحظه در پی کسب ارزش‌های متعالی تر هستند [۴]. در این شرایط است که واقعاً مسابقات ورزشی یک وسیله فرهنگی و تربیتی محسوب می‌شود.

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی و ورزش «سالم‌سازی افراد» جامعه است. قهرمانانی که فشارهای بسیار زیاد، تمرینات اجباری و عدم وجود آزادی در نحوه زندگی را تحمل می‌کنند، از نظر فرهنگی، موضوعی قابل بررسی است. اکثر قهرمانان سرشناس جهان، بلافاصله بعد از سقوط از برج و باروی پوشالی که برای آن‌ها ساخته‌اند دچار افسردگی، پوچی، بی‌هدفی می‌شوند زیرا به آن‌ها القا شده است که همه چیز در برنده شدن است، بنابراین فرد بعد از گذشت دوره قهرمانی، احساس تنهایی می‌کند و دچار یأس و عدم تعادل روحی می‌شود. در صورتی که فرهنگ ورزش و تربیت بدنی به مسابقات و رقابت محدود نمی‌شود و ارزش یک قهرمان نیز با مجموعه‌ای از رفتارهای ورزشی، صفات شخصیتی و سایر کردارهای فردی و اجتماعی تعیین می‌شود [۵]. هر کسی دارای ویژگی‌های تنی، ظاهری و باطنی خاص خویش است و عوامل چندی در این ساختار مانند نژاد، تبار و دودمان و جنسیت دخالت دارند. پس از اینکه یگانگی با مادر پایان می‌گیرد عوامل دیگر در کار می‌آیند و ساختار، نژاد، تبار، جنسیت را پرداخت می‌کنند یعنی گوهر از قوه به فعل درمی‌آید. این عوامل عمدتاً از تجارب شخصی، آموزش و پرورش، محیط اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. بنابراین در تشخیص گوهر هر فرد، عوامل شش‌گانه نژاد، تبار، جنسیت، محیط، آموزش و پرورش و تجارب شخصی نقش دارند و بنابراین قهرمانان را می‌توان به طبقات مختلف زنان و مردان، قهرمان و کهنران، فرهیختگان و عامه مردم تقسیم کرد. بدین ترتیب بینش قهرمانی، دوره‌ای است که قومی یا ملتی به قهرمان نیاز دارد که با دلاوری و نام‌آوری، به مقام بزرگی از شخصیت و خیر و سعادت نائل می‌شود و از این طریق دارای هستی دیگری می‌شود، هستی‌ای که حضور و تداومش به دل و زبان انسان‌ها وابسته است و اگر این آوازه فروکش کند هستی نیز از میان می‌رود و می‌توان گفت قهرمان مرده است [۷].

خبر می‌رفتند و خود را به آب و آتش می‌زدند [۸]. فن شاطری هیچ ارتباطی با مفهوم امروزی این کلمه یعنی نانوایی ندارد. حرفه اصلی شاطران، راهپیمایی و دویدن مسافت‌های طولانی و دراز بوده است، از این رو، گروه شاطران را دوندگان حرفه‌ای دنیای قدیم می‌نامند. بسیاری از این شاطران از این کار امرار معاش می‌کردند و به دلیل نداشتن شغل و حرفه، جذب دربار سلطنتی می‌شدند و گروهی بودند که حتی پایه‌های اسبان اشراف می‌دویدند. اشتغال به این شغل شرایط خاصی داشت که همه افراد به راحتی از عهده آن بر نمی‌آمدند. شخص داوطلب مدت‌ها زیر نظر اساتید این حرفه به تمرین می‌پرداخت وقتی در امتحان موفق می‌شد جواز اشتغال به کار برای او صادر می‌شد. آن‌ها پیام‌های سری، مراسلات نظامی و نامه‌ها را از شهری به شهر دیگر می‌بردند لذا می‌توان آن‌ها را وسیله بی‌خطر و سریع‌السير دنیای قدیم دانست. شاطران بعد از پیروزی به دریافت زنگ حیدری نائل می‌شدند و این زنگ به بازو و یا دامن آن‌ها بسته می‌شد که نشانه جابگی و قدرت عمل آن‌ها بود [۱۰]. این ورزش در زورخانه‌ها به صورت یکی از حرکات ورزشی به نام شلنگ و با استفاده تخته‌ای به طول دو متر و عرض سه سانتی‌متر انجام می‌شد، شلنگ‌اندازان با قدم‌های بلند از روی آن به طرف بالا می‌پریدند تا پایشان به منظور شاطری تند و سریع شود. چنین به نظر می‌رسد که فن شاطری ابتدا در زورخانه‌ها به صورت ورزش و تمرین که همان شلنگ اندازی می‌باشد شروع و بعد از قوت گرفتن پاها در خارج از زورخانه به صورت پیشه و شغل شاطری درآمد [۱۰].

بحث و بررسی

در عصر حاضر توجه به ابعاد فرهنگی تربیت بدنی و ورزش خیلی مهم است. با توجه به هدف زندگی در تفکر مادی، داشتن جسم قوی و زورمند یا قابلیت‌های جسمانی برای یک انسان به تنهایی ارزش محسوب می‌شود بدون اینکه به طرز تفکر او توجهی شود، به همین دلیل وجود بازوان قوی در افراد یک جامعه بیانگر رشد ورزشی است. این طرز تفکر درباره ورزش و تربیت بدنی باعث شده است که امروزه افراد بی‌شماری با ورزش جسمانی ابعاد بدنی خود را رشد داده و قدرت جسمانی‌شان را بالا برده‌اند و رفته‌رفته قابلیت‌های گوناگون جسمانی در حد زیادی در آن‌ها ظاهر شده است. برای این افراد، ورزش حکم هدف دارد و آن‌ها را تبدیل به موجودات تک‌بعدی کرده است. بنابراین حصول تمام اهداف تربیت بدنی باید در کنار سایر ارزش‌ها باشد و گرنه ورزش قابل دفاع نیست. حاکمیت فرهنگ



مقدمه

تاکنون در خصوص اثر مثبت فعالیت بدنی در دوران رشد به‌ویژه در زمینه‌های رشد و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی، مطالب بسیاری نوشته شده است. در مجموع تردیدی وجود ندارد که فعالیت بدنی با محوریت عملکرد عضلانی، ارتباطات بین‌بافتی مختلفی را به راه می‌اندازد. در حیطه فیزیولوژی ورزشی، ارتباط بافت عضلانی با بافت چربی، بافت عصبی و بافت همبند از اهمیت بیشتری در موضوع سلامت بدن برخوردارند. عامل ارتباط عضله با سایر بافت‌های بدن، ترشحات مختلف عضلات است که هنگام فعالیت بدنی افزایش می‌یابد و با گیرنده‌های مختلفی که در سایر بافت‌ها برای این ترشحات وجود دارد، عملکردهای خود را به انجام می‌رسانند. برای مثال یکی از پپتیدهایی که بر اثر فعالیت بدنی از عضلات اسکلتی ترشح می‌شود، آیریزین نامیده می‌شود که یکی از هدف‌های اصلی آن، سوزاندن چربی است که با افزایش سوخت‌وساز چربی به کنترل وزن بدن کمک می‌کند و یا برخی پپتیدهای مترشحه از بافت عضلانی، عوامل رشد

عصبی، مثلاً عامل رشد مغزی^۱ (BDNF) هستند که در سلامت بافت عصبی مؤثر است. بنابراین در رویکردهای جدید، عضله فقط جایگاهی برای مصرف انرژی، تولید نیرو و تولید حرارت، محسوب نمی‌شود، بلکه با ترشحات مختلف خود به حفظ سلامت سایر بافت‌های بدن نیز کمک می‌کند. البته جایگاه اصلی تولید عوامل رشد عصبی، بافت عصبی است که فعالیت ورزشی در ترشح این مواد نیز سهیم است.

به هر حال اثربخشی این پپتیدها بر بافت‌های هدف، به شرایط محیطی بافت هدف و شرایط کلی روحی بدن نیز بستگی دارد که می‌تواند اثر این مواد را کمتر یا بیشتر کند؛ یعنی این مجموعه عوامل می‌توانند کارایی فعالیت ورزشی را تغییر دهند. برای مثال، وقتی فعالیت بدنی آزاد، بدون دلهره، ارادی و لذت‌بخش باشد، با تحریک بیشتر بافت مغز برای ترشح مواد رشدی، اثربخشی بیشتری برای شکل‌پذیری و سلامت مغز به همراه دارد. به همین دلیل امروزه یکی از مؤلفه‌هایی که کیفیت فعالیت ورزشی را تعیین می‌کند، عامل شادابی و نشاط در فعالیت ورزشی است. همچنین یکی دیگر از مؤلفه‌های کیفیت فعالیت بدنی در دوران رشد، راهبردی بودن فعالیت بدنی است و به همین دلیل فعالیت‌های ایستا در اولویت دوم قرار می‌گیرد. در حقیقت، براساس همین دو مؤلفه اصلی کیفیت فعالیت ورزشی (استراتژیک و با نشاط بودن) است که بازی از جایگاه ویژه‌ای در فعالیت بدنی دوران رشد برخوردار است. در مقاله حاضر این رویکرد را به‌طور خلاصه مورد توجه قرار می‌دهیم:

کلیدواژه‌ها: نشاط، پویایی مغزی، فعالیت بدنی



نشاط و پویایی مغزی در فعالیت بدنی

دکتر حمیدرجبی

دانشیار دانشگاه خوارزمی

فعالیت ورزشی از طریق سازوکارهای متفاوتی، از جمله بهبود گردش خون مغز، بهبود سوخت‌وساز مغز و بهبود عوامل ضد التهابی و ضد اکسایشی بافت مغز، به سلامت بافت مغز کمک می‌کند



تصمیم‌گیری در آن نقش نداشته باشد. گاهی اوقات از واژه‌های فعالیت بدنی باز و فعالیت بدنی بسته نیز در این موضوع استفاده می‌شود. در مجموع مطالعات نشان می‌دهند که وقتی فعالیت بدنی همراه با تصمیم‌گیری و تغییر برنامه حرکتی انجام می‌گیرد، نسبت به زمانی که بدون تغییر برنامه حرکتی، مثل دویدن و طناب‌زدن، انجام می‌شود باعث ترشح عوامل رشد عصبی در سطح وسیع‌تری از مغز می‌گردد و لذا برای سلامتی سطح گسترده‌تری از مغز مناسب‌تر خواهد بود. بنابراین در این رویکرد، فعالیت ورزشی به صورت دویدن، یک فعالیت ورزشی ایستا محسوب می‌شود و انواع فعالیت‌های موزون و انواع بازی‌ها، فعالیت ورزشی استراتژیک محسوب می‌شوند. در حقیقت فعالیت ورزشی در قالب بازی، باعث می‌شود عملکرد بچه‌ها و سایر شرایط محیطی، پیوسته در معرض تغییر باشد

و در حقیقت فعالیت ورزشی در قالب بازی دارای رویدادهای متعددی است که شاید حتی دو رویداد حرکتی در آن دقیقاً مثل هم نباشند. بنابراین یکی از عواملی که کیفیت یک فعالیت ورزشی را از منظر سلامت مغزی تعیین می‌کند، استراتژیک بودن فعالیت ورزشی (فعالیت ورزشی باز) است. به

همین دلیل است که توانایی‌های ادراکی شناختی بچه‌هایی که در قالب بازی‌های متفاوت به انجام فعالیت ورزشی می‌پردازند از بچه‌هایی که فقط حرکات ساده ورزشی مانند دویدن را انجام می‌دهند بهتر است و آن‌ها از این توانمندی‌ها در فعالیت‌های روزانه زندگی نیز به نحو بهتری بهره می‌برند.

فعالیت ورزشی و عوامل رشد عصبی

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که فعالیت ورزشی از طریق سازوکارهای متفاوتی، از جمله بهبود گردش خون در مغز، بهبود سوخت‌وساز مغز و بهبود عوامل ضد التهابی و ضد اکسایشی بافت مغز، به سلامت بافت مغز کمک می‌کند. یکی از محورهای مهمی که نقش اساسی در رشد، بقا و به‌طور کلی سلامت بافت مغز ایفا می‌کند، عوامل رشد عصبی از جمله BDNF و NGF هستند که امروزه مورد توجه بیشتری قرار گرفته‌اند. در مجموع مطالعات و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت جسمانی و ورزشی، ترشح این مواد را افزایش می‌دهد. و میزان ترشح و اثربخشی آن بر بقا و سلامت مغز، به مدت، شدت و نوع ورزش بستگی دارد. برای مثال وقتی فعالیت ورزشی دارای مدت و شدت زیاد باشد طوری که منجر به درماندگی کودک گردد، ممکن است نشانگرهای التهابی را در بدن او افزایش دهد که از این طریق ضمن ممانعت از ترشح عوامل رشد عصبی، اثربخشی آن‌ها را نیز کاهش می‌دهد، بنابراین مربیانی که با ورزش بچه‌ها سروکار دارند باید به این نکته توجه کنند. گاهی در کلاس‌های تابستانی مشاهده می‌شود که بچه‌ها در فضای آزاد و در اوج نور خورشید و حرارت بالای ۴۰ درجه فعالیت‌های شدیدی انجام می‌دهند که این امر جای تأمل دارد. در این‌گونه موارد با منقطع کردن مدت فعالیت ورزشی و همچنین استفاده از شدت معقول این فعالیت و اطمینان از کم آب نشدن بدن بچه‌ها، باید فشارهای فیزیولوژیکی را مهار کرد تا فواید مثبت ورزش بر سلامت مغز کاهش نیابد.

فعالیت پویا در برابر فعالیت ایستا

موضوع دیگری که ترشح عوامل رشد عصبی را در بخش‌های گسترده‌تری از مغز افزایش می‌دهد، پویا بودن فعالیت ورزشی، یعنی توأم بودن فعالیت ورزشی با تصمیم‌گیری و تفکر، در برابر ایستا بودن است. منظور از ایستا بودن فعالیت ورزشی نیز این است که برنامه حرکتی بدون تغییر باشد و

**یکی از اصول
تمرین که به‌ویژه
در مورد فعالیت
ورزشی کودکان
برجسته است،
اصل نشاط
است که به‌طور
خاص در موضوع
ارتقای عملکرد
مغز بچه‌ها دارای
اهمیت می‌باشد**

فعالیت ارادی در برابر فعالیت اجباری

یکی دیگر از مواردی که ترشح مواد رشد عصبی و اثربخشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ارادی بودن فعالیت ورزشی است. به عبارت دیگر اجباری کردن فعالیت ورزشی اگر موجب دلخوری بچه‌ها شود می‌تواند اثربخشی (کارایی) برنامه تمرین را به‌ویژه از منظر سلامت مغزی کاهش دهد. بنابراین معلم ورزش یا مربی باید با خلاقیت‌های خود محیطی را فراهم آورد تا بچه‌ها برای انجام فعالیت ورزشی با میل خود حضور یابند. در یکی از مطالعات جانوری که در این زمینه انجام گرفت، موش‌هایی که به‌واسطه جریان الکتریکی مجبور به دویدن روی نوار گردان شده بودند، ترشح کمتری از عامل رشد مغزی (BDNF) نسبت به موش‌هایی که به میل خود روی گردونه دوار فعالیت کرده بودند، نشان دادند. همچنین در پژوهشی دیگر که ابتدا قسمتی از هیپوکمپ مغز تخریب و اثر درمان ورزشی بر ترمیم این قسمت مطالعه شد، مشاهده گردید که ترمیم در آن گروه سریع‌تر بود که فعالیت ارادی داشتند ولی در گروهی که مجبور به فعالیت در اثر شوک الکتریکی شده بودند، ترمیم با تأخیر بیشتری ایجاد گردید. بنابراین ارادی بودن فعالیت که آزمودنی به خواست و تمایل خود به انجام آن مبادرت ورزد، به ارتقای کیفیت فعالیت ورزشی و اثربخش بودن آن منجر می‌شود.

فعالیت ورزشی، نشاط و عوامل رشد عصبی

یکی از اصول تمرین که به‌ویژه در مورد فعالیت ورزشی کودکان برجسته است، اصل نشاط است که به‌طور خاص در موضوع ارتقای عملکرد مغز بچه‌ها دارای اهمیت می‌باشد. با توجه به این اصل، هر چه فعالیت ورزشی بانشاط و شادمانی بیشتری انجام شود و برای بچه‌ها لذت‌بخش‌تر باشد مقدار ترشح عوامل رشدی و اثربخشی آن‌ها بر بافت مغز

راه، افزایش می‌دهد و به همین دلیل یکی دیگر از عواملی که کیفیت فعالیت ورزشی به‌ویژه در بچه‌ها را تعیین می‌کند، درجه لذت‌بخش بودن آن است. در حقیقت مطالعات نشان داده‌اند که وقتی فعالیت ورزشی بانشاط همراه باشد، عوامل سرکوبگر رشد عصبی مانند عوامل التهابی کمتر می‌شود که موجب ترشح بیشتر عوامل رشد عصبی می‌گردد. برای مثال وقتی در یک مطالعه اثر فعالیت راه‌پیمایی بر ترشح BDNF مغزی مطالعه شد، مشاهده گردید وقتی راه‌پیمایی در یک فضای دلپذیر نسبت به فعالیت روی نوار گردان انجام می‌گیرد، یا وقتی راه‌پیمایی با شخص دیگر همراه با گفت‌وگو انجام می‌شود نسبت به راه‌پیمایی انفرادی، ترشح BDNF بیشتر است. بنابراین به‌نظر می‌رسد فعالیت ورزشی نیز دارای روح است و هر چه این روح شاداب‌تر باشد کیفیت فعالیت ورزشی از منظر اثربخشی، بالاتر است. این موضوعی است که یک‌بار دیگر جایگاه ارزشمند فعالیت‌های ورزشی در قالب بازی را منعکس می‌کند.

نتیجه‌گیری

چیزی که کیفیت فعالیت ورزشی را از منظر ارتقای عملکرد مغزی و همچنین نگهداری و سلامت بافت مغزی تعیین می‌کند، تعدد برنامه‌های حرکتی همراه با تصمیم‌گیری (استراتژیک بودن فعالیت ورزشی)، تمایل و علاقه‌مندی شخص و لذت‌بخش بودن آن است. فعالیت ورزشی در قالب بازی، ضمن اینکه دارای مجموعه‌های متعددی از فرصت‌های آموزشی و پرورشی است از نظر فیزیولوژیکی، با توجه به استراتژیک بودن آن‌ها و علاقه‌ای که برای انجام آن وجود دارد و همچنین نشاط و سرزندگی‌ای که به همراه می‌آورد، نسبت به فعالیت‌های ایستا و بی‌روح، سلامت مغزی بهتری را به همراه خواهد داشت.

پی‌نوشت‌ها

1. Brain Derived Neurotrophic Factor
2. Netve Growth Factor

برنامه‌راهبردی ورزش در انگلستان چشم‌اندازی برای

۲۰۲۰
آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با
برنامه‌های راهبردی کشورهای
پیشرفته در تربیت بدنی و ورزش
(قسمت دوم)

دکتر محسن حلاجی، مهندس کیومرث هاشمی



مقدمه

قشر بزرگی از کارشناسان، طراحی و تدوین شد اما بنا به دلایلی اجرای آن مسکوت ماند. آشنایی با این گونه برنامه‌ها از سوی معلمان به جامع‌نگری و تشخیص دقیق مسئولیت‌های آن‌ها کمک می‌کند. به همین منظور سعی خواهد شد طی چند شماره شما عزیزان را با ابعاد این برنامه آشنا سازیم. در قسمت اول ضمن ارائه و تحلیل سخنان تونی بلر، بخش اول سخنان ساجول مپ، وزیر فرهنگ، رسانه و ورزش، در خصوص اهمیت تدوین این سند راهبردی در ورزش انگلستان همراه با چند تحلیل کلیدی به نگارش در آمد. در ادامه، در این شماره، قسمت دوم از بحث «برنامه‌راهبردی ورزش در انگلستان» که مشخص‌کننده چشم‌انداز این کشور در افق ۲۰۲۰ است، مطرح شده است. ساجول مپ، پس از اشاره به نقش‌های کلیدی ورزش در ابعاد و شئون زندگی مردم به تشریح کلی اوضاع کنونی ورزش انگلیس می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها: برنامه راهبردی، ورزش، انگلستان، سال ۲۰۲۰

با توجه به گستردگی جوامع بشری نیاز به برنامه‌ریزی‌های کلان برای رفع نیازهای فردی و اجتماعی ضرورت می‌یابد. فایده این برنامه‌ها تنها از یک بعد نیست بلکه دولت‌ها در پرتو سیاست‌های کلان خود از این برنامه‌های جامع برای تحقق اهداف آموزشی، تربیتی، سلامتی، رفاهی، صنعتی، کشاورزی و ... سود می‌برند. برنامه‌ریزی راهبردی در هر زمینه‌ای که باشد از یک چارچوب مشخص تبعیت می‌کند: رسالت، دورنما یا چشم‌انداز، اهداف، تحلیل وضع موجود، تدوین استراتژی یا استراتژی‌ها و نیز انتخاب شاخص‌های سنجش و پایش عملکرد از جمله مراحل موجود در این چارچوب به شمار می‌روند. یکی از این برنامه‌های جامع برنامه‌راهبردی ورزش است. کشور انگلیس اکنون دارای یک برنامه‌راهبردی برای توسعه ورزش کشور خود در ابعاد قهرمانی، تربیتی و همگانی است. البته در کشور ما نیز تدوین این نوع برنامه‌ها به‌عنوان یک ضرورت تشخیص داده شده و در سال‌های گذشته یک برنامه‌راهبردی با نام «طرح جامع ورزش کشور» با همت

کشور انگلیس اکنون دارای یک برنامه راهبردی برای توسعه ورزش کشور خود در ابعاد قهرمانی، تربیتی و همگانی است

موقعیت کنونی (تبیین وضعیت موجود)

«پیرامون وضعیت مشارکت مردم می توان گفت که ما به پایین ترین سطح مشارکت اشاره می کنیم. ما در مقایسه با کشورهای که در مطالعه تطبیقی شرکت داشتند، وضعیت خوبی نداریم. این کشورها که در آن ها استرالیا و کانادا و شمال اروپا به چشم می خورد، بیشتر در ورزش حضور دارند. تنها ۳۲ درصد از افراد بزرگسال جامعه انگلیس به طور منظم ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و پنج بار در هفته (مطابق با توصیه پزشکان) فعالیت جسمانی دارند. در این خصوص اختلاف زیادی بین افراد جامعه وجود دارد، مشارکت بین افراد کم درآمد و یا آن هایی که یا به سن گذاشته اند رو به کاهش است. این بدان معنی است که ما تا رسیدن به یک وضعیت مطلوب در مشارکت مردمی فاصله زیادی داریم. در فنلاند نرخ مشارکت بالاتر از ۸۰ درصد است و جالب اینکه با افزایش سن مردم مشارکت بیشتر می شود؛ چیزی که اکنون در انگلستان برعکس است.

با این وجود نباید تصور شود که جریان حرکت ما به سمت تبدیل شدن به یک جامعه ورزشی رو به توقف است بلکه برعکس وضعیت عملکردی ما در سطح بین المللی (در مقایسه با تمامی کشورها) بهتر از آن چیزی است که قبلاً فکر کرده بودیم. وضعیت کسب مدال های ما در المپیک گذشته (۲۰۱۲) نسبت به المپیک ۱۹۲۰ بسیار ارتقا پیدا کرده است. این در حالی است که ما میزبان برگزاری مسابقات بیش از ۵۰ رشته ورزشی در دنیا هستیم. ما باید بپذیریم که نرخ مشارکت عمومی ما خوب نیست. ما می توانیم از استرالیا درس های زیادی بیاموزیم. پیگیری هدفمند تحقق آرمان های برتر از سوی دولت و با مشارکت بدنه ورزش (فدراسیون ها، هیئت ها و بخش خصوصی) سبب شده تا استرالیا در بین کشورهای صاحب نام در ورزش و اجتماعی کردن آن مطرح شود. تمام اعضای گروه ما در یک ماراتون هستند نه در یک دوی سرعت. روی هم رفته و براساس سند چارچوب ورزش انگلیس، دولت باید یک رویکرد دوگانه (یا دو راهه) را در پیش بگیرد:

۱. توجه به افزایش مشارکت عمومی مردم در ورزش و فعالیت های جسمانی یا همان ورزش همگانی؛
۲. توجه به استعداد های ورزشی با شناسایی، هدایت و پرورش آن ها. ما باید آرزوی برابری (رقابت) با هر دو کشور فنلاند و استرالیا را داشته باشیم.

منافع حاصل از ورزش و فعالیت های

جسمانی

بسیاری از مردم از تمامی اقشار جامعه، برای بهره مند شدن از منافع ورزش و فعالیت های جسمانی در آن ها مشارکت می کنند. اسناد علمی صریحاً ادعا می کنند که رابطه ای مثبت و بالا بین فعالیت های جسمانی منظم و بهبود تندرستی مردم در تمامی سنین وجود دارد. با افزایش ۱۰ درصدی در مشارکت بزرگسالان شاهد پیشگیری از مرگ زود هنگام حدود ۶۰/۰۰۰ نفر خواهیم بود و این جدا از صرفه جویی اقتصادی حداقل دو میلیارد پوندی ناشی از آن در سال است. به عنوان یک شهروند، شاهد نتایج فوق العاده ای از اجرای پروژه های ورزشی در حوزه دولت های محلی هستیم. من با معلمان، پلیس ها، جامعه کارگران موافقم، که همگی آن ها به این نتیجه رسیده اند که ورزش قادر به ترویج و رسوخ ارزش های انسانی در تمامی ابعاد زندگی بشر است. ورزش به بهبود وضعیت پیشرفت تحصیلی، کسب اعتماد به نفس، خصایص و مهارت های کار گروهی و رهبری در بین نوجوانان و جوانان، مبارزه با گوشه گیری اجتماعی (محرومیت از امتیازات اجتماعی)، کاهش جرائم و تعاملات مثبت اجتماعی، کمک می کند.

این سند نظام جامعه ارتباطات بین بخشی را ترسیم کرده و به سیاست گذاران در تفهیم دقیق چگونگی اجرایی کردن اولویت ها یاری می رساند. اگر قرار است از ورزش و فعالیت های جسمانی جهت حل مسائل ذکر شده با پرداختن به مسائل مذکور بهره ببریم باید نظارت و ارزشیابی جدی و دقیقی از طرحواره (شمای) برنامه داشته باشیم تا با تأکید بر آن، اسناد معتبری جهت بهترین ادغام تولید کنیم. این همان چیزی است که بنده بر آن تأکید می کنم.

افزایش دادن مشارکت

ما به دنبال افزایش حضور حداکثری مردم در ورزش و فعالیت های جسمانی هستیم، به ویژه با تأکید بر مشارکت گروه های (اقشار) کم درآمد، دانش آموزان ترک تحصیل کرده، زنان و افراد مسن. این گزارش (سند) اذعان می کند که معرفی بهترین راه (از جهت اقتصادی، اجتماعی و ...) در آگاه ساختن مردم از فواید ورزش و فعالیت های جسمانی و ترغیب آن ها به مشارکت فعال در آن در سراسر زندگی یک ضرورت است. همچنین ایجاد فرصت هایی برای دانش آموزان جهت حضور در کلاس های تربیت بدنی و ورزش در داخل و خارج

از مدرسه و اطمینان از اینکه بهترین معلمان و مربیان در اختیار آن‌ها قرار دارد و در نتیجه امکان تجربه لذت‌بخش ورزشی برایشان فراهم شده، یک امر حیاتی است. اکنون در مدارس اقدامات اساسی شروع و این اقدامات دقیقاً مطابق با این گزارش است. به‌طور ویژه، سرازیر کردن حجم سه‌باره (سه برابر) اعتبارات مالی به سوی ورزش مدارس به ما کمک می‌کند تا بچه‌های بیشتری را در میادین ورزشی مشارکت دهیم و شاهد کسب تجربه لذت‌بخش ورزشی آن‌ها باشیم. اکنون ما صدها مدرسه و ورزش را با توزیع یکنواخت در سراسر کشور به منظور بازسازی ساختار متلاشی‌شده مسابقات ورزشی مدارس تأسیس کرده‌ایم که این اقدام نشان‌دهنده شتاب مستمر ما در نهادینه‌سازی رقابت‌های ورزشی در سطح مدارس است. و اگر قرار باشد از برنامه‌های موقت و پراکنده به سوی برنامه‌های بلند مدت و دائمی حرکت کنیم و این حرکت را آهسته و مداوم ادامه دهیم، باید به ابعاد ورزش در نظام آموزش و پرورش بپردازیم.

ما باید به دنبال راهی برای جلوگیری از خروج فارغ‌التحصیلان از ورزش باشیم. معمولاً جوانان برای دنبال کردن ورزش مورد علاقه‌شان دچار دشواری‌هایی می‌شوند. این یکی از وظایف واحد هماهنگ‌کننده امور ورزش مدارس جهت ایجاد ارتباط بین علاقه‌مندان به ورزش و باشگاه‌ها و کانون‌های ورزشی خارج از مدرسه است.

بدیهی است که افزایش فضا و تجهیزات ورزشی و در دسترس قرار دادن آن‌ها یک نیاز مبرم است. در برخی از نواحی نیازمند تأمین تجهیزات جدید هستیم. همچنین به بروز ابتکاراتی جهت ساخت و تولید، توزیع و بهره‌برداری از تجهیزات نیاز داریم. برخی از این ابتکارات مانند باز کردن مدرسه به روی مردم با خانواده‌ها می‌تواند با استفاده وسیع و همگانی از فضاها و تجهیزات ورزشی مؤثر باشد.

فراهم آوردن فضا و تجهیزات ورزشی تنها مؤلفه نیست و کفایت نمی‌کند ما باید برای مردم هزینه کنیم. مربیان بیشتر، مدیران بیشتر و هماهنگ‌کننده بیشتر که نه تنها مردم را به میادین ورزشی بکشاند بلکه آن‌ها را ترغیب به استمرار در فعالیت‌ها و علاقه‌مند به کسب مهارت‌های ورزشی و ... کند.

رشد و بقای ورزش به مقدار زیادی مدیون تعهد هزاران داوطلب و در کنار آن گام‌های برنامه‌ریزی شده دولت به عنوان یک چتر حمایتی است. حتی وجود کارکنان مجرب و تجهیزات خوب و کافی هم نمی‌تواند تضمین‌کننده افزایش تعداد علاقه‌مندان

در میادین ورزشی انگلیس شود. بسیاری از مردم هنوز احساس می‌کنند که ورزش به‌نحوی متعلق به آن‌ها نیست، و این یک معضل فرهنگی است. بنابراین فرهنگ موجود و موانع بر سر راه تغییر آن، بایستی به‌طور کل تخریب شود.

هر اقدامی در این خصوص (تغییر فرهنگی، برداشتن موانع و یا حتی مجهز کردن به امکانات ورزشی) بایستی در چارچوب مسائل منطقه‌ای صورت گیرد. بنابراین مؤلفه‌هایی که در این عرصه مطرح هستند عبارت‌اند از: فرصت‌های محلی، ادارات محلی، مدارس، باشگاه‌های ورزشی و بخش خصوصی که ارائه‌کننده خدمات ورزشی و فعالیت‌های جسمانی هستند. نماینده گروه‌های مذکور با توجه به عوامل خاص منطقه خود جهت اجرا، توسعه و حمایت از سند استراتژیک باید به منابع مالی حمایت‌کننده از ابتکارات منطقه‌ای دسترسی داشته باشند.

نهادهای ورزشی و فرمانداری‌ها (دولت محلی) در این سطح (سطح استانی) هماهنگی لازم را در خصوص سازمان‌دهی واحدها و نیروها انجام داده‌اند. این اشتراک مساعی به بهبود و توسعه نیاز دارد. بخشی از مسئولیت تشکیلات ورزش انگلیس در سطح استان‌ها (دولت محلی)، توسعه مشارکت و همکاری مؤثر با سایر نهادهای مرتبط استانی است. ورزش و فعالیت‌های حرکتی همچنین نه تنها در اولویت‌های کاری ما بلکه دغدغه بسیاری از دستگاه‌های دولتی است و از این رو نیاز است تا توافقات کاری و محکمی را به جریان بیندازیم.

این سند توصیه می‌کند که دولت باید کار گروه‌هایی را با حضور کارشناسان وزارتخانه، تشکیلات ورزش انگلستان و سایر شرکا جهت توسعه ابتکارات و منابع مالی تشکیل دهد. یکی از این وظایف تشکیل کارگروه اجرای آزمایش طرح‌هاست. چنین اقدامی (تشکیل کارگروه) می‌تواند بهترین گزینه‌ها را در اختیار ما بگذارد.

بهبود عملکرد ملی

موفقیت ورزشی در سطح ملی حس غرور و افتخار ملی را بیدار می‌کند و به تقویت هویت ملی یاری می‌رساند. چنین موفقیت‌هایی زمینه‌ساز تقویت نیم‌رخ ورزشی کشور است و علاقه مردم به مشارکت ورزشی را می‌افزاید. اما تجربه نشان می‌دهد که این چنین علاقه‌مندی به ندرت دوام می‌آورد، چرا که فضا و تجهیزات در حد کفایت موجود نبوده و باشگاه‌ها ظرفیت پذیرش اعضای جدید را ندارند. اگر قصد داریم عملکردی قوی در سطح بین‌المللی

اسناد علمی
صریحاً ادعا
می‌کنند که
رابطه‌ای مثبت
و بالا بین
فعالیت‌های
جسمانی منظم و
بهبود تندرستی
مردم در تمامی
سنین وجود دارد

ما باید به دنبال راهی برای جلوگیری از خروج فارغ التحصیلان از ورزش باشیم. معمولاً جوانان برای دنبال کردن ورزش مورد علاقه شان دچار دشواری هایی می شوند. این یکی از وظایف واحد هماهنگ کننده امور ورزش مدارس جهت ایجاد ارتباط بین علاقه مندان به ورزش و باشگاه ها و کانون های ورزشی خارج از مدرسه است

داشته باشیم، باید در ورزش و رشد استعداد های ورزشی بسیار نظام مند عمل کنیم. شاخه های مختلف دولت باید این نظام ها را هدایت کنند. برنامه های توسعه استعداد های ورزشی باید تا آنجا که ممکن و مناسب است در میان عامه مردم رسوخ کند و از چنین سطحی به استعداد های ورزشی توجه نماید. واحدهای ورزش مدارس نقش کلیدی در هدایت دانش آموزان مستعد به سوی باشگاه های ورزشی دارند. از این رو می توان گفت که مهم ترین اقدام آن حمایت از دانش آموزان مستعد و همچنین مسئولیت خطیر ورزش مدارس در کلیه سطوح از صف تا ستاد است. بورسیه کردن دانش آموزان مستعد ورزشی به ویژه دانش آموزانی که از خانواده های کم درآمد هستند، برطرف کننده موانع موجود در راه ارتقای بسیاری از دانش آموزان مستعد است.

گزارش ها حاکی از آن است که باید اعتبارات بیشتری بین رشته های ورزشی توزیع شود. در حال حاضر ملاک توجه به رشته های ورزشی کسب مدال های زیاد در سطوح مختلف است، حتی اگر این رشته به شکل عمومی از اقبال زیادی برخوردار نباشد. بنابراین بایستی به دنبال ایجاد تعادل بین

جاذبیت عمومی و کسب مدال بود. از این رو ممکن است رویکرد ما به رشته های ورزشی دستخوش تغییر شود. حمایت از ورزشکاران نخبه رشته های ورزشی انفرادی نیاز به توجه ویژه مؤسسه و تلاش بریتانیا دارد. اولین گام ویژه سازی یا مشتری پسند کردن این رشته های ورزشی، فراهم آوردن فضا و تجهیزات درجه یک و برگزاری مسابقات در محیطی مدرن و به روز است.

ظرفیت استان ها متفاوت است، بنابراین طبیعی است که به طور یکسان ظرفیت دستیابی به اهداف سند را ندارند. این گزارش با تأکید بر همین واقعیت حدود هفت میلیون پوند را صرف مدرن کردن ساختار ورزش انگلستان در مناطق مختلف خواهد کرد. در نهایت باید به دنبال تأمین منابع مالی از سایر منابع باشیم و صرفاً به اعتبارات دولتی تکیه نکنیم.

ما به دنبال کشف حوزه های مدیریتی پیشرفته ای هستیم که بتوانند با عنایت به پیشنهادها و توصیه های اجرایی در خصوص کسب منابع مالی منطقه ای به رشد هر رشته ورزشی در قالب یک طرح انفرادی که به رشد یک رشته خاص اختصاص دارد، همت گمارند. (احتمالاً منظور توجه به رشد یک رشته ورزشی در یک استان خاص است).



حمایت از رویدادهای اصلی ورزشی

بریتانیای کبیر به طور منظم و مطابق با برنامه، میزبان رویدادهای اصلی [جهان] ورزش است^۱. رویدادهای اصلی یا بزرگ در برابر رویدادهای فرعی و کوچک مطرح است. رویدادهای مذکور بدون حمایت و یا با حداقل حمایت دولت برگزار می‌شود. اما «رویدادهای عظیم» همچون بازی‌های المپیک یا مسابقات ورزشی جهانی تنها می‌توانند با حمایت و دخالت مستقیم دولت از همان آغاز با موفقیت به اجرا درآیند. برای اجرای مؤثر این رویدادها، دولت نیاز به بهره‌گیری از توان کارشناسان نخبه‌ای دارد که در این حوزه، صاحب تجربه و تخصص بوده و با اتکا به ادراک و مهارت خود هزینه-فایده و ریسک‌های احتمالی را پیش از اعلام رسمی برنامه برآورد کنند؟ یکی از استلزامات برگزاری رویدادهای عظیم، اطمینان از وجود تسوان مدیریتی و نظارتی بسیار قوی به منظور ارزیابی و کنترل مؤثر رویداد از ابتدا تا انتهاست.

وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش اکنون به دنبال بهبود روش‌های اجرایی و نیز اطمینان از کسب مهارت‌های ضروری توسط کارکنان و تشکیل تیم‌های کاری به شکلی متناسب جهت مداخلات دولتی در پروژه‌های اصلی و بزرگ است. به عبارت دیگر این وزارتخانه باید به‌طور دائم خود را آماده مدیریت این پروژه کند. این استراتژی ۲۰ ساله برای پرداختن به رویدادهای عظیم، بخشی از چشم‌انداز وسیع ما برای ورزش در دو دهه آینده است.

اجرا و پیاده‌سازی بهتر

این گزارش به نیاز مبرم اصلاح ساختار سازمانی به منظور پیاده‌سازی بهتر برنامه‌ها اشاراتی می‌کند. منظور از اصلاح ساختار، کاهش بروکراسی و اطمینان از آن است. منابع مالی (پولی) برای کسانی هزینه‌شود که در ورزش و فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند. ساختارها را باید ساده‌تر کرد. این ظرفیت‌های سازمانی کلیدی چه در بخش دولتی و چه در بخش خصوصی باید جهت پیاده‌سازی مطلوب برنامه‌ها توسعه پیدا کند. یکی از این ظرفیت‌ها برای نمونه، مهارت‌های کارکنان است. نیاز به تشریح دقیق جزئیات مسئولیت‌ها و پذیرش آن‌ها از سوی کارکنان برای همکاری مؤثر نیز به پیاده‌سازی بهتر کمک می‌کند.

بی‌تردید در آینده مسئولیت اجرا و پیاده‌سازی تمام عیار برنامه‌ها به ادارات استان‌ها (مناطق) و

بدنه‌های دولتی (منظور تمامی شرکای دولتی است که در استان‌ها دارای زیرمجموعه هستند) تفویض می‌شود. بیشتر اعتبارات مالی قابل تخصیص باید به ورزش‌هایی تعلق گیرد که هزینه‌های اجرایی آن‌ها کم است. تصمیم‌گیری در این خصوص به عهده شوراهای ورزشی است. وزارتخانه نیز حق حسابرسی دارد و مدیران استانی باید پاسخگو باشند.

تقویت میزان مشارکت آحاد مردم، نسبت اصلی ورزش انگلیس خواهد شد. ورزش بریتانیا نقش خود را در پیشرفت استعدادیابی ورزشی و بهبود عملکرد نخبگان ورزشی توسعه خواهد داد. نقش کلیدی وزارتخانه ما تعیین اولویت‌ها برای سایت ورزشی دولت است. استراتژی ما در تعیین اولویت‌های سایت ورزشی مشورتی است و تمامی نهادها در پیاده‌سازی ورزش و فعالیت‌های جسمانی در سطح ملی فعالیت خواهند کرد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

دولت ارزش ورزش را می‌داند؛ ارزش بهبود سطح سلامت و مبارزه با چاقی، ارزش پرورش اعتمادبه‌نفس و زندگی یا هدف در نوجوانان و جوانان جهت تغییر مسیر آن‌ها از رفتن به‌سوی مواد مخدر و جرم و نیز ارزش آموختن درس زندگی از ورزش یا درس‌های زندگی که ورزش به ما می‌آموزد. اندیشه بلندپروازانه من برای ورزش در بریتانیا، آغاز یک فرایند بیست‌ساله به منظور رساندن این کشور به یک کشور قدرتمند در ورزش است. کشوری که با حضور در میادین ورزش احساس غرور و افتخار کند. کشوری که دارای انگیزه دائمی برای پیشرفت باشد و زمینه‌های لازم برای رشد با ثبات و تلاش همگانی (ورزش برای همه) را فراهم می‌سازد.

در پایان این سال‌ها به آرمانی خواهیم رسید که همگی در دستیابی به آن‌ها سهیم هستیم. بازی‌های المپیک زمستانی، جام جهانی، بازی‌های کشورهای مشترک‌المنافع در منچستر، همه نشان‌دهنده قدرت ورزش در آمیزش ملل با یکدیگر است. ما به دستاوردهای ورزشکاران خود می‌بالیم، اما هنوز نمی‌توانیم محکم روی پای خود بایستیم.

این گزارش نقشه کلی ساختار ورزش را در اختیار ما قرار می‌دهد. هر یک از ما که در اجرا و پیاده‌سازی آن مسئولیت داریم باید به‌طور جدی به آن بپردازیم اما همواره باید به‌خاطر داشته باشیم که ورزش باید نشاط‌آور باشد.

موفقیت ورزشی در سطح ملی حس غرور و افتخار ملی را بیدار می‌کند و به تقویت هویت ملی یاری می‌رساند. چنین موفقیت‌هایی زمینه‌ساز تقویت نیه‌رخ ورزشی کشور است و علاقه مردم به مشارکت ورزشی را می‌افزاید

پی‌نوشت

1.Events

منابع

_Ministry of culture, media and sport England. (2002).Game plan: A strategy for delivering Government's sport and physical activity objectives .

- وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش انگلیس (۲۰۰۲). گیم پلن: راهبردی برای پیاده‌سازی اهداف فعالیت‌های جسمانی و ورزش دولت انگلیس، ترجمه محسن حلاجی و همکاران.

بر اساس اطلاعات معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش فارس، ورزش دانش آموزی با توجه به وسعت و پهناوری آب و هوا، قومیت‌ها و زبان‌های موجود همواره به لحاظ ورزش از جایگاه بسیار بالایی برخوردار بوده است. پراکندگی جغرافیایی آن به حدی است که دورترین دو نقطه آن نسبت به هم به اندازه فاصله تهران - شیراز است. بر اساس اطلاعات منابع حدود ۶۰ درصد جغرافیای استان کوهستانی است، این عوامل مشکلات و چالش‌هایی را در اجرای برنامه‌های آموزشی ایجاد می‌کند. باید اظهار داشت که مسئولان تربیت بدنی آموزش و پرورش در این بستر تمامی برنامه‌های خود را با محوریت آموزش و نظارت قرار داده‌اند. آموزش و نظارت دو رکن اساسی ورزش دانش آموزی از نگاه مدیران استان است. ۸۵۰/۰۰۰ دانش آموز دختر و پسر در مقاطع مختلف مشغول به تحصیل‌اند.

این استان در ورزش دانش آموزی کشور اغلب مقام‌های اول تا سوم را به خود اختصاص داده است که یکی از ویژگی‌های برنامه‌ریزی و آموزش محوری

استان فارس هفتمین استان جنوبی ایران با آب و هوایی کوهستانی، معتدل و گرم است. این استان با وسعت ۱/۲۲/۶۰۸ کیلومتر مربع سومین استان پهناور و با جمعیت ۴/۵۲۸/۵۱۲ نفر چهارمین استان پرجمعیت کشور است. در تقسیمات جغرافیایی نیز دارای ۲۹ شهرستان، ۹۴ شهر، ۸۳ بخش و ۲۰۴ دهستان است. شهر شیراز مرکز استان با جمعیت ۱/۷۴۹/۹۲۴ نفر ششمین شهر پرجمعیت کشور است و شهرهای مرودشت، جهرم، کازرون و فسا از دیگر شهرهای پرجمعیت آن هستند. ۶۱ درصد جمعیت استان فارسی، ۳۸ درصد روستایی و یک درصد غیرساکن‌اند. تنوع اقوام ساکن در استان شامل فارس، لر، قشقایی، عرب، خمسه و لک است. زبان‌های فارسی، لری، لارستانی، قشقایی، سیوندی، دوانی، اردکانی، عربی و کومره‌ای در استان فارس رایج است. این استان با اصفهان، هرمزگان، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، کرمان و یزد متصل و همسایه است. منابع اقتصادی آن کشاورزی، دامداری، پالایشگاه، پتروشیمی، و شهرک‌های صنعتی است.

ورزش، مانع بزرگ آسیب‌های اجتماعی

گزارش از فعالیت‌های ورزش و تربیت بدنی آموزش و پرورش استان فارس

محمودار دوخانی



مدیران استان با توجه به ظرفیت بالای استعدادهای موجود در استان است.

(استان دارای ۵۹ اداره آموزش و پرورش است که در مقایسه با استان‌هایی که ۱۱ و بالاترین آن‌ها ۴۰ اداره دارند آمار بسیار بالایی است که این خود نویددهنده امکان برنامه‌ریزی بهتر و اجرای برنامه‌هایی برای رفع سختی‌ها و کاستی‌هاست.) ورزش دانش‌آموزی با توجه به جمعیت دانش‌آموزان و تعداد مدارس و کلاس‌های درس و معلمان و دبیران مجرب تربیت‌بدنی به لحاظ کیفی و کمی از مطلوبیت بالا حکایت می‌کند. در سال ۸۹ با جذب ۹۱۵ معلم تربیت‌بدنی بالاترین سهمیه را در به‌کارگیری نیروهای جدید نیز به خود اختصاص داده است.

برنامه‌های مدیران در استان فارس نشان می‌دهد که آنان اهمیت ویژه‌ای برای درس تربیت‌بدنی و ساعت درس ورزش خصوصاً در دوره ابتدایی قائل هستند به طوری که هر ۹۱۵ معلم جذب شده را بین شهرها و مراکز در دوره ابتدایی تقسیم کرده‌اند. مدیران تربیت‌بدنی آموزش و پرورش بر این اعتقادند که برای نهادینه شدن ورزش در جامعه باید آموزش درس تربیت‌بدنی را از پایه ابتدایی شروع کرد همان‌گونه که خواندن و نوشتن را در ابتدایی آموزش می‌دهیم. اگر معلمین ورزش تخصص و علم لازم را نداشته باشند ساعت درس تربیت‌بدنی به ساعت بازی و تفریح بدل می‌شود.

در بخش مسابقات درون مدرسه‌ای و آموزشگاهی، دانش‌آموزان با صلاحیت از سراسر استان، برای شرکت در مسابقات رشته‌های مختلف ورزشی سامان‌دهی می‌شوند. از نظر برگزاری مسابقات و معرفی قهرمانانی در سطح ملی نیز استان فارس با توجه به محدودیت‌هایی که در تجهیزات فضا و اماکن ورزشی استان وجود دارد، مؤثر عمل کرده است. همه ساله مسابقات دانش‌آموزی در سه مرحله برگزار می‌شود. ۶۰۰۰ نفر دانش‌آموز منتخب شهرستان‌ها و مناطق در این مسابقات حاضر می‌شوند و از دل مسابقات، قهرمانانی از کشتی فرنگی معرفی شدند که مدال آوران المپیک بودند. **امید نوروزی** دانش‌آموزی است که از شهرستان سپیدان استان فارس در المپیک برای کشور مدال کسب کرده است.

در بخش نظارت و ارزیابی عملکرد برنامه‌های استانی و بالادستی ابلاغ شده از طریق تهیه جدول‌های ارزیابی عملکرد مناطق و شهرستان‌ها و کارشناسان

تربیت‌بدنی، نظارتی میدانی در تمام نقاط استان صورت گرفته است و با توجه به امکانات و توانایی‌های مناطق، عملکرد آن‌ها درجه‌بندی شده است. مراکز برخوردار، نیمه‌برخوردار و کم‌برخوردار جداگانه درجه‌بندی شده‌اند تا عملکرد منطقه کم برخوردار و منطقه برخوردار در یک ترازو قرار نگیرند. در راستای برنامه نظارتی استان، عملکرد برنامه‌ها و اجرای آن‌ها در مدارس مورد بررسی قرار گرفته و بازخوردهایی گرفته شده که جهت آسیب‌شناسی و رفع اشکالات و اصلاح برنامه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. این روال اکنون به‌عنوان یک برنامه محوری و اجرایی در استان جاری است. آموزش و تربیت یکی از دغدغه‌های تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان است که بعد از مستقل شدن معاونت تربیت‌بدنی و سلامت با توجه به محورهای مهم از نگاه مدیران ورزشی، کارگروه‌هایی در حوزه آموزش، نظارت و مسابقات تشکیل شد و نیز با دعوت از نیروهای متخصص و بازنشستگان خانم و آقا و کمک گرفتن از ۵۹ منطقه فارس برنامه‌هایی تنظیم و تعریف شده است. در این برنامه‌ها ایجاد دو گروه جدید نیز، یکی با عنوان گروه پژوهش و دیگری با عنوان گروه فضاها و اماکن ورزشی (عمرانی) نیز اضافه شده است. در امر آموزشی با

امکانات و اعتبارات استانی و رایزنی مدیران در شهرستان‌ها وسایل و تجهیزاتی تهیه و در بسته‌هایی میان مراکز و مناطق آموزشی توزیع شده است. این بسته‌ها شامل ۶۰۰ بسته اصلاحی، توپ بسکتبال (۲۰۰۰ عدد)، میز تنیس (۳۱۷ عدد) و تشک ژیمناستیک (۳۵۰ تخته) است.

از جمله برنامه‌های ابتکاری معاونت تربیت‌بدنی و سلامت در استان فارس در بخش انجمن‌ها این است که موفق شدند این انجمن‌ها را از روش انتصابی خارج کرده و نسبت به انتخابی بودن آن اقدام کنند. این نگاه به برنامه موجب شده است تا افرادی که از نظر علمی سطح مناسبی داشتند برای انتصاب چالش کمتری داشته باشند چرا که دیگر انتصابی در کار نیست بلکه از طریق انتخابات افراد در انجمن‌ها فعال می‌شوند و روند انتخابات در برنامه‌ای که تنظیم شده است، هفده نفر می‌توانند رأی

از نظر برگزاری مسابقات و معرفی قهرمانانی در سطح ملی نیز استان فارس با توجه به محدودیت‌هایی که در تجهیزات فضا و اماکن ورزشی استان دارد، مؤثر عمل کرده است





بدهند که چند نفر از بازنشستگان خانم و آقا و چند نفر از اداره تربیت بدنی هستند افرادی که انتخاب می‌شوند نیز باید شرایط زیر را داشته باشند:

۱. معلم و دبیر تربیت بدنی باشند.
۲. تخصص و گواهی نامه مربیگری و داوری داشته باشند.
۳. از طرف حراست تأیید شوند.

در این رابطه شهرستان‌ها و مناطق به خوبی فعال شدند و در حال حاضر در ۲۳ رشته ورزشی، دختران و پسران در این انجمن‌های انتخابی فعال‌اند. در گذشته با شکل انتصابی، انجمن در بعضی موارد و در برگزاری مسابقات ورود پیدا می‌کرد و نگاه مثبتی به امر آموزش و ارتقای علمی و تخصصی معلمان و مربیان نداشت. (در حال حاضر از انجمن‌ها برنامه‌هایی در راستای بهبود وضعیت آموزش معلمان و دبیران و همچنین برگزار کردن کلاس‌ها و همایش‌های آموزشی و کارگاهی خواسته شده است. تعداد کلاس‌های برگزار شده در داوری و مربیگری ژیمناستیک و شننا برای آقایان هندبال، والیبال، طناب و برای خانم‌ها نیز کلاس‌ها با درجات مختلف و در رشته‌های آمادگی جسمانی و بسکتبال برگزار شده است.

برای برگزاری کلاس‌های کارگاهی استان به شش قطب تقسیم‌بندی شده است تا هزینه‌های ایاب و ذهاب معلمان کاهش و حضور آن‌ها در کلاس‌ها و کارگاه‌ها مؤثرتر باشد و مدرسان نیز با کمترین هزینه زمانی در کلاس‌ها حضور یابند. این قطب‌ها شامل طرح‌های ملی ژیمناستیک، طناب‌ورز، تنیس روی میز، دو و میدانی است که با همکاری کار گروه پژوهش و آموزش انجام شده است.

شناسایی معلمان و دبیران تربیت بدنی پژوهشگر که دارای مقالات علمی با درجه‌های مختلفی هستند و تألیفاتی داشته‌اند. یکی دیگر از عملکردهای تربیت بدنی استان است که موفق به تشکیل یک بانک اطلاعاتی از معلمان پژوهشگر شده است.

در همایش مدیریت و آسیب‌شناسی ورزشی که با حضور ۷۰۰ نفر صبح و بعدازظهر برگزار شد با پیشنهاد کارگروه پژوهش در جهت بالا بردن انگیزه معلمان در پژوهش از ۷۰ معلم پژوهشگر از طرف مدیر کل تقدیر و هدایایی نیز به آن‌ها داده شد.

شناسایی معلمان و دبیران تربیت بدنی پژوهشگر که دارای مقالات علمی با درجه‌های مختلفی هستند و تألیفاتی داشته‌اند. یکی دیگر از عملکردهای تربیت بدنی استان است که موفق به تشکیل یک بانک اطلاعاتی از معلمان پژوهشگر شده است

با دعوت از ۲۲۰۰ معلم تربیت بدنی و با حضور مدرسان و اساتید مجرب همایش‌های آموزشی، روش‌های نوین آمادگی جسمانی، علم تمرین، روش تحقیق، تغذیه ورزشی و حقوق ورزشی برگزار شده است. آقایان دکتر رجبی علم تمرین - دکتر گائینی تغذیه - آقایان نیا حقوق ورزشی - دکتر رهنما روش تحقیق را ارائه کردند. در گذشته برای برگزاری کلاس‌ها و همایش‌ها با سهمیه معلمان حضور می‌یافتند اما با توجه به آموزش محور بودن برنامه‌های ایشان و نظارت کارآمد و ارزیابی عملکرد پیشرفته در استان و از طرفی ارتقای سطح علمی و تخصصی معلمان و تأثیرش بر آموزش‌های درس تربیت بدنی مدارس موجب شده است تا مدیران مدارس و معلمان با درخواست‌های مکرر خود بخواهند تا برگزاری همایش‌ها و کلاس‌ها ادامه داشته باشد. مدیران ورزشی استان بر این باورند که برای معلمین تازه فارغ‌التحصیل شده و جدیدالاستخدام نیز باید دوره‌های خاص برگزار شود تا از روش‌های تدریس و آگاهی از راهکارهای رفع مشکلات پیش‌رو برخوردار شوند و الگوهای تدریس را آموزش ببینند.

خانواده‌ها نیز با مشاهده سطح عملکرد معلمان و دبیران در مقاطع دبستان و دبیرستان رویکرد خوبی نسبت به ساعت درس تربیت بدنی دارند و درس تربیت بدنی را یکی از اصلی‌ترین روش‌های مثبت در سلامت روح و جسم فرزندان‌شان می‌دانند. دانش‌آموزان توسط معلمان آموزش‌دیده خود به خوبی چک می‌شوند و حرکات اصلاحی آن‌ها بررسی و کنترل می‌شود و در مواردی به پزشک معرفی می‌شوند. در ناحیه ۲ شیراز معلمی تمامی دانش‌آموزان را طی یک برنامه علمی چک نموده و اطلاعات خوبی را با دعوت از اولیای دانش‌آموزان در اختیار آن‌ها قرار داده است.

امکانات و تجهیزات و اماکن ورزشی تربیت بدنی آموزش و پرورش استان فارس شامل ۲۶ سالن بزرگ چندمنظوره، ۳۹ سالن کوچک تخصصی، یک باب استخر سرپوشیده، ۲ باب استخر روباز، ۶ زمین چمن طبیعی و ۸ زمین چمن مصنوعی است، ۳ باب استخر و ۱۶ سالن نیز در حال ساخت است.

سرانه فضاهای ورزشی روباز ۱۶ صدم متر مربع سرپوشیده، ۷ صدم متر مربع در مجموع ۲۳ صدم متر مربع است که از بُعد امکانات و تجهیزات و اماکن ورزشی استان فارس رتبه خوبی ندارد و در جایگاه ۲۲ است. در گذشته سفرهای استانی ریاست جمهوری مصوبه‌ای برای ساخت ۵۱ سالن ورزشی داشتند که متأسفانه به آن عمل نشد و اعتبار چهارده میلیارد

و هفتصد میلیون تومانی که شرکت نفت موظف به پرداخت آن بود به دلایلی صورت نگرفت در حال حاضر با پیگیری‌هایی که به عمل آمده می‌گویند رقم اعتباری تعیین شده را برای ساخت ۵۱ سالن در اختیار می‌گذاریم. اما این مبلغ امروز نمی‌تواند پاسخگوی ۵۱ سالن ورزشی و تخصصی باشد. از آن‌ها خواسته شده تا به جای ۵۱ سالن ۲۰ سالن استاندارد، و نه سوله ساخته شود اما آن‌ها بر ۵۱ سالن تأکید دارند. مصوبه‌ای صادر شده که از اعتبارات ۲ درصد نفت و گاز مناطق داده شود. نسبت به سال قبل هر مقدار افزایش داشته باشد برای ساخت این سالن‌ها هزینه شود. که دوستان نوساز درگیر این امر هستند. برنامه‌هایی نیز در جذب خیرین در دست است تا سمت‌وسویی جدید در ساخت سالن‌ها و مکان‌های ورزشی ایجاد شود. مدیر کل نیز در این امر ورود کرده و خواسته‌اند تا خیرین مدرسه‌ساز سالن‌های ورزشی بسازند یا آنکه در کنار ساخت مدرسه، سالن ورزشی هم با نظر کارشناسان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ساخته شود.

استان فارس از نظر استعداد ورزشی در تمام رشته‌ها ظرفیت بالا و خوبی دارد و تنها با عنوان یک یا دو رشته ورزشی شناخته نمی‌شود. در مسابقات اصفهان در سه رده ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان در رشته دو و میدانی دختران استان فارس قهرمان شدند و در جشنواره سال گذشته مشهد از ۶۳ دانش‌آموز شرکت‌کننده استان فارس ۴۳ دانش‌آموز مدال گرفتند و عنوان قهرمان قهرمانان شنا و دو و میدانی را به دست آوردند.

معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان می‌گوید در دو سالی که به این سمت انتخاب شده است با وجود مشکلات فراوان مالی که داشته موفقیت‌های خوبی را هم در محور آموزش دانش‌آموزان و معلمان و دبیران به دست آورده است و در محور نظارت بر عملکرد و ارزیابی آن که تمام پهنه استان را به لحاظ جغرافیایی پوشش داده است نیز براساس بازخوردهایی که از کف مدرسه و خانواده‌ها و مدیران شهرستان‌ها و مدارس گرفته است نشان از موفقیت‌های برنامه‌های استان دارد. اعتقاد وی بر این است که قبل از اعتبار باید برنامه داشت چون بعضی مواقع با کمترین اعتبار هم می‌توان برنامه‌ها را اجرا کرد.

معلمان و دبیران استان در زنگ درس تربیت‌بدنی برنامه آموزشی دارند. خصوصاً در پایه ابتدایی که، مهارت راه‌رفتن، ژیمناستیک، شنا، طناب‌ورز و در دوره پنجم نیز تنیس روی میز، در تک‌تک مدارس به خوبی

اجرا می‌شود.

تأثیر قوانین و مقررات جدید ابلاغی، در این خصوص المپیاد دانش‌آموزی بسیار موجبات شادی و نشاط دانش‌آموزان را فراهم کرده و در کنار آن اینکه گروه تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی از ب به الف ارتقا یافته و موجب شده است تا حق‌التدریس به آن‌ها تعلق بگیرد. از دیگر نکات تأثیرگذار و مثبت قوانین و مقررات ابلاغی جدید تعیین تکلیف مجتمع‌های آموزشی است که آن‌ها را از سرگردانی نه آموزشی و نه اداری خارج ساخته است.

در استان فارس دو هنرستان تربیت‌بدنی یکی پسرانه و دیگری دخترانه دایر است. از مشکلات این هنرستان‌ها این است که معلوم نیست زیر نظر فنی و حرفه‌ای‌اند یا تربیت‌بدنی اداره کل و یا ناحیه! چند صاحبی مشکل این هنرستان‌هاست.

محمد جعفری معاون تربیت‌بدنی سلامت آموزش و پرورش استان فارس در ادامه می‌گوید: «اهمیت ورزش در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی بسیار بالاست به طوری که سازمان بهداشت جهانی ورزش را به عنوان یک شوک در بحران‌های اجتماعی و موادمخدر معرفی کرده است لذا مسئولان، خانواده‌ها، مدیران باید نگاهشان به ورزش یک نگاه پرورشی تربیتی و آموزشی باشد. ورزش می‌تواند سلامت جامعه را تأمین کند و مشکلات آن را حل

نماید. معلمین ورزش می‌توانند به عنوان یک ظرفیت، کاری انجام دهند که آسیب‌های اجتماعی کاهش یابد و می‌توانند در حالی که به دانش‌آموزان آموزش نظم و تعامل با گروه می‌دهند از آن‌ها سفیران خوبی در خانواده‌ها بسازند تا نسبت به کاهش آسیب‌های اجتماعی با کسب مهارت‌ها اقدام کنند.»

آقای جعفری در صحبت‌های پایانی خود اظهار می‌دارد که در حالی که ۵۹ منطقه را در استان پوشش می‌دهند - که در مقایسه با استان‌هایی که ۱۱ و نهایتاً ۴۰ اداره فعالیت می‌کنند- لازم می‌داند تا از معلمان، و دبیران و مدیران ورزشی استان و کارشناسان شهرستان‌ها و مناطق تشکر ویژه‌ای داشته از همه آن‌ها به خاطر طرح‌هایشان قدردانی کند.

سرانه فضاهای ورزشی روباز ۱۶ صدم متر مربع، سرپوشیده ۷ صدم متر مربع و در مجموع ۲۳ صدم متر مربع است که از بُعد امکانات و تجهیزات و اماکن ورزشی استان فارس رتبه خوبی ندارد و در جایگاه ۲۲ است



جدول نتایج عملکرد یک ساله کارشناسی تربیت بدنی اداره: لامرد سال تحصیلی ۹۲-۹۱

نمونه شماره ۲ از نحوه نظارت و ارزیابی عملکرد صورت گرفته در شهرستان لامرد که در شاخص های ارزیابی میدانی نمره ۸۲ از ۱۰۰ را کسب کرده است و در محور تربیت بدنی و طرح نیز درصدهای عملکرد شهرستان به خوبی مشخص شده است.

ردیف	محور تربیت بدنی	برش استان	سنجش	عملکرد ۹۲-۹۱	شاخص های ارزیابی	نمره	نمره کسب شده	رتبه در ناحیه، شهرستان، منطقه	رتبه در استان	
۱	تعداد معلمان تربیت بدنی شرکت کننده در دوره های داوری و مربیگری	۳۲۰	نفر	***	درس تربیت بدنی	۱۹	۱۵	۱۱	۳۱	
۲	تعداد معلمان تربیت بدنی تحت پوشش آگوهای برتر تدریس	۱۵۰	نفر	۱۵	نظارت	۱۳	۱۰	۱۱	۲۸	
۳	تعداد معلمان شرکت کننده در رقابت های علمی و تخصصی	۵۲۰	نفر	۱۴	اجرای جشنواره ها و همایش ها	۱۰	۷	۱۲	۲۷	
۴	یکسان سازی وسایل و تجهیزات ورزشی مدارس	۱۳۹۰	آموزشگاه	***	طرح های وزارتی	۱۰	۹	۵	۱۳	
۵	پوشش دهی طرح ملی ارزیابی قابلیت های حرکتی پایه اول ابتدایی	۱۰۰	درصد	۹۳	فعالیت کانون ها	۸	۳/۵	۲۳	۴۵	
۶	طرح ملی ژیمناستیک	۱۰۰	درصد	۵۵	فعالیت های انجمن های ورزشی	۸	۸	۱	۱	
۷	طرح ملی سیاح	۱۰۰	درصد	۵۰	سرگروه های درس تربیت بدنی	۵	۵	۱	۱	
۸	طرح ملی طناب آویز	۱۰۰	درصد	۹۳	سازمان دهی مربیان ورزشی	۴	۴	۱	۲	
۹	طرح ملی تیسس روی میز	۱۰۰	درصد	۹۳	شرکت در مسابقات استانی	۶	۵	۱۲	۲۲	
۱۰	برگزاری رقابت ها و جشنواره های ورزشی دانش آموزان	۵۶۰۰۰۰	نفر	۹۰/۸۵	ورزش همگانی	۴	۳/۵	۱۷	۳۰	
۱۱	توسعه کانون های ورزشی	۳۳۶	کانون	۳	توسعه و تجهیز فضاها	۴	۱/۷۵	۱۷/۵	۵۷	
۱۲	مدارس تخصصی ورزش	۶۷	آموزشگاه	۱	استفاده از نرم افزار های رایانه ای در انجام کارها	۳	۳	۱	۱	
۱۳	توسعه کانون حرکات اصلاحی	۱۵	کانون	۱	مدارس تخصصی	۲	۱/۲۵	۱۵	۲۹	
۱۴	تقویت طرح ساختار قامتی	۱۳۰۰	پکیج	۲۵	نمایشه اجرایی سالانه	۲	۲	۱	۱	
۱۵	طرح ملی دو و میدانی	۱۰۰	درصد	۹۵	میزان آشنایی به شرح وظایف محوله	۱	۱	۱	۱	
					خلاقیت و نوآوری	۱	۱	۱	۱	
طرح های اجرا شده بر حسب درصدهای ارسالی										
ردیف	طرح	درصد								
۱	طرح ژیمناستیک	۵۵/۳۹	نحوه امتیاز بندی نواحی / شهرستان ها / مناطق بر حسب درجه درجه (۴/۵) جهارم، نهم، نوزده، فسا، آبداه، کارون، ممسنی، فیروز آباد، لار، استهبان، اقلید، زیرین دشت، قیرو کارزین، عشایر، کوار درجه (۶) یقیمه شهرستان ها و مناطق با درجه ۶ محاسبه شده اند.							
۲	طرح سیاح	۵۴/۷								
۳	طرح طناب آویز	۹۴								
۴	طرح تیسس روی میز	۷۳/۷۸								
۵	طرح دو و میدانی	۱۰۰								
	جمع کل	۸۰/۵	۱۰۱							
۴۸		۲۷	۰/۵	۱	اجرای نظام آراستگی و تکرم آریب رجوع					۴۸

نمونه‌ای از گزارش نظارت و عملکرد یک‌ساله سپیدان که از مجموع فعالیت ۶۸/۲۵ از ۱۰۰ را کسب کرده و محورهای تربیت بدنی، شاخص‌ها و طرح‌های ملی ارزیابی و مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول نتایج عملکرد یک ساله کارشناسی تربیت بدنی اداره: لامرد سال تحصیلی ۹۲-۹۱

ردیف	محور تربیت بدنی	برش استان	سنجه	عملکرد ۹۲-۹۱	شاخص‌های ارزیابی	نمره	نمره کسب شده	رتبه در ناحیه، شهرستان، منطقه	رتبه در استان
۱	تعداد معلمان تربیت بدنی شرکت کننده در دوره‌های داوری و مربیگری	۲۲۰	نفر	***	درس تربیت بدنی	۱۹	۱۲/۵	۱۲/۵	۵۰
۲	تعداد معلمان تربیت بدنی تحت پوشش الگوهای برتر تدریس	۱۵۰	نفر	۴	نظارت	۱۳	۸	۸	۴۷
۳	تعداد معلمان شرکت کننده در رقابت‌های علمی و تخصصی	۵۲۰	نفر	۸	اجرای جشنواره‌ها و همایش‌ها	۱۰	۷	۷	۲۷
۴	یکسان سازی وسایل و تجهیزات ورزشی مدارس	۱۳۹۰	آموزشگاه	***	طرح‌های وزارتی	۱۰	۸	۸	۲۷
۵	پوشش دهی طرح ملی ارزیابی قابلیت‌های حرکتی پایه اول ابتدایی	۱۰۰	درصد	۵۰	فعالیت کانون‌ها	۸	۴/۵	۴/۵	۳۷
۶	طرح ملی ژیمناستیک	۱۰۰	درصد	۱۵	فعالیت‌های انجمن‌های ورزشی	۸	۵	۵	۳۲
۷	طرح ملی سیاح	۱۰۰	درصد	۰	سرگروه‌های درس تربیت بدنی	۵	۰/۵	۰/۵	۵۵
۸	طرح ملی شناور	۱۰۰	درصد	۶۵	سازمان دهی مربیان ورزش	۴	۴	۴	۱
۹	طرح ملی تنیس روی میز	۱۰۰	درصد	۶۵	شرکت در مسابقات استانی	۶	۴/۵	۴/۵	۲۴
۱۰	برگزاری رقابت‌ها و جشنواره‌های ورزشی دانش آموزان	۵۶۰۰۰۰	نفر	۷۸۸۷	ورزش همگانی	۴	۳/۵	۳/۵	۳۰
۱۱	توسعه کانون‌های ورزشی	۲۳۶	کانون	۲	توسعه و تجهیز فضاهای	۴	۱/۷۵	۱/۷۵	۵۷
۱۲	مدارس تخصصی ورزش	۶۷	آموزشگاه	۱	استفاده از نرم افزارهای رایانه‌ای در انجام کارها	۳	۳	۳	۱
۱۳	توسعه کانون حرکات اصلاحی	۱۵	کانون	۱	مدارس تخصصی	۲	۰/۷۵	۰/۷۵	۵۴
۱۴	تقویت طرح ساختار قائمی	۱۳۰۰	پکیج	۲۵	نماینده اجرایی سالانه	۲	۲	۲	۱
۱۵	طرح ملی دو و میدانی	۱۰۰	درصد	۶۵	میزان آشنایی به شرح وظایف محوله	۱	۱	۱	۱
					خلاقیت و نوآوری	۱	۱	۱	۱
					اجرای نظام آراستگی و تکریم ارباب رجوع	۱	۱	۱	۱
ردیف	طرح	درصد	درصد	جمع کل	نحوه امتیاز بندی نواحی / شهرستان‌ها / مناطق بر حسب درجه	۱۰۱	۶۸/۲۵	***	***
۱	طرح ژیمناستیک	۱۵	۱۵		درجه (۱/۲/۳) نواحی، داراب، مرودشت				
۲	طرح سیاح	.	.		درجه (۴/۵) جهوم، نیریز، فسا، آباده، کازرون، ممسنی، فیروزآباد، لار، استهبان، اقلید، زرین دشت، فیروزکازین، عشایر، کوار				
۳	طرح شناور	۷۲/۵۵	۷۲/۵۵		درجه (۶) بقیه شهرستان‌ها و مناطق با درجه ۶ محاسبه شده‌اند.				
۴	طرح تنیس روی میز	۷۳/۵	۷۳/۵						
۵	طرح دو و میدانی	۷۶/۶۷	۷۶/۶۷						



بازی‌های بومی محلی منطقه‌ی علامرودشت فارس

مهدی قنبری

دبیر تربیت بدنی علامرودشت فارس

اگر نه بازی به نفر بعدی می‌رسد.

سنگی را که برداشته است بالا می‌اندازد و هم‌زمان سنگ دیگری را از روی زمین برمی‌دارد و در همان حال سنگ پرتاب شده را در هوا می‌گیرد. این کار را ادامه می‌دهد تا همه سنگ‌هایی که روی زمین است یکی، یکی برداشته شود.

هنگام پرتاب سنگ به بالا و برداشت سنگ دیگر از روی زمین، آن سنگ‌هایی که قبلاً بازیکن برداشته در دست او باقی می‌ماند و نباید به زمین بیفتد و گرنه بازنده می‌شود. کسی که بتواند این مرحله را با موفقیت پشت‌سر بگذارد به مرحله بعد می‌رود.

دوقل

بازیکن سنگ‌ها را روی زمین می‌ریزد و یک سنگ را برمی‌دارد و مانند مرحله «یه‌قل» بالا می‌اندازد ولی حین برداشتن سنگ از روی زمین به جای یک سنگ، دو سنگ برمی‌دارد. این کار را تا برداشتن تمامی سنگ‌ها ادامه می‌دهد.

اگر موقع برداشتن سنگ‌ها، سنگ دیگری تکان بخورد یا دست او به سنگ دیگر بخورد، یا اینکه وقتی سنگ را بالا می‌اندازد نتواند دو سنگ دیگر بردارد و یا سنگ بالا انداخته شده را نتواند به موقع بگیرد و روی زمین بیفتد، بازی به نفر بعد می‌رسد.

سه‌قل

بعد از آن مرحله دوقل، بازیکن، سنگ‌ها را روی زمین می‌ریزد و یک سنگ را برمی‌دارد. سنگ برداشته شده را بالا می‌اندازد و سه سنگ از روی زمین برمی‌دارد و سنگ بالا انداخته شده را قبل از آنکه به زمین برسد می‌گیرد. این بازی تا زمانی که همه سنگ‌های روی زمین ریخته شده برداشته شود ادامه می‌یابد. قوانین حاکم بر دو بازی قبلی نیز در اینجا حاکم است.

۴قل

به همین ترتیب در مرحله چهارم، بازیکن، هنگام برداشتن سنگ از روی زمین، چهار سنگ بر می‌دارد و با در نظر گرفتن مقررات بازی اگر با موفقیت انجام شد به مرحله بعد می‌رود.

بازی موله (قطور بازی)

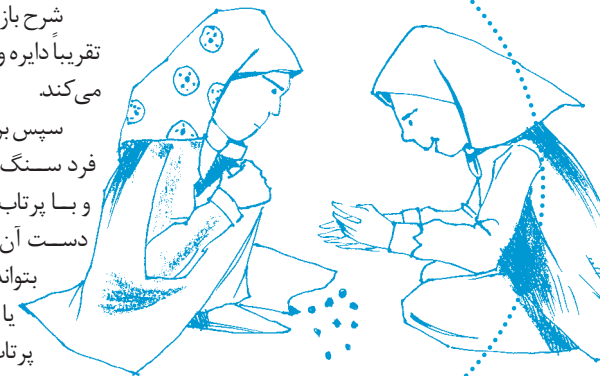
اهداف بازی: سرگرمی، افزایش هماهنگی عصبی عضلانی، افزایش دقت، تمرکز و چابکی

- تعداد بازیکنان: ۲ تا ۴ نفر
 - ابزار بازی: ۹ سنگ گرد، کمی بزرگ‌تر از فندق
 - محوطه بازی: فضای بسته مانند اتاق
- تذکر: این بازی به یه‌قل و دوقل نیز در نقاط دیگر ایران مشهور است

شرح بازی: ابتدا هر فرد ۹ عدد سنگ‌ریزه به شکل تقریباً دایره و به قطر یک تا یک‌ونیم سانتی‌متر انتخاب می‌کند.

سپس برای مشخص نمودن شروع‌کننده بازی، هر فرد سنگ‌های خود را به پشت دست خود می‌ریزد و با پرتاب آن‌ها به بالا سعی می‌کند دوباره با کف دست آن‌ها را بگیرد. فردی که بیشترین سنگ را بتواند بگیرد، شروع‌کننده بازی است. اگر دو یا چند نفر با شرایط مساوی باشند، عمل پرتاب و دریافت سنگ‌ها آن‌قدر ادامه می‌یابد تا یکی از آن دو بماند. سپس افراد سنگ‌های خود را به شروع‌کننده بازی می‌دهند و او سنگ‌ها را بر روی پشت دست خود ریخته و ضمن پرتاب به بالا، آن تعداد را که می‌تواند با کف دست می‌گیرد و آن تعداد را که روی زمین می‌ریزد، با پرتاب کردن سنگ‌هایی که در دست دارد به بالا و برداشتن یک یا چند تا از سنگ‌های روی زمین و دریافت سنگ‌های پرتابی به بالا ادامه می‌دهد، تا بدین ترتیب تمامی سنگ‌ها را در دست بگیرد. اگر در حین بازی یک یا چند سنگ از دست او به زمین بریزد و یا سنگ‌های پرتاب شده به بالا را نتواند دوباره دریافت نماید بازی وی تمام شده و نفر بعد بازی را ادامه می‌دهد.

شایان ذکر است قطور بازی انواع متنوعی دارد که ما در اینجا به ذکر آن‌ها می‌پردازیم.



بمقل

بازیکن پنج سنگ را روی زمین با یک دست پخش می‌کند. آن‌گاه یکی از سنگ‌ها را برمی‌دارد. اگر دو سنگ تماس بر هم باشند و بخوابد یکی را بردارد سنگ دیگر، نباید تکان بخورد،

بندل و وردار

در ادامه یکی از پنج سنگی را که در دست دارد بالا می‌اندازد و در همین زمان چهار سنگ دیگر را روی زمین گذاشته و سنگ بالا انداخته شده را دوباره می‌گیرد. سپس سنگ را دوباره بالا می‌اندازد و سنگ‌هایی را که روی زمین گذاشته برمی‌دارد و سنگ بالا انداخته را می‌گیرد.

بخار و بریزه

پنج سنگ را در دست می‌گیرد و روی زمین پخش می‌کند. آن‌گاه یک سنگ را برداشته و ضمن پرتاب به بالا سنگی را از روی زمین برمی‌دارد. این کار را تا برداشتن دو سنگ دیگر از روی زمین ادامه می‌دهد، سپس در حالی که سنگی را بالا می‌اندازد سه سنگ دیگر را که در دست دارد روی زمین کنار دیگر سنگی که روی زمین دارد می‌گذارد و سنگ پرتاب شده را می‌گیرد. بعد از دریافت سنگ یک بار دیگر آن را بالا می‌اندازد و این بار چهار سنگی را که روی زمین کنار هم هستند هم‌زمان برمی‌دارد.

نشکن

پنج سنگ را روی زمین می‌ریزد سپس یک سنگ را برداشته و بالا می‌اندازد. در همین حال سنگی را از روی زمین برداشته و سنگ در حال پایین آمدن را می‌گیرد، در حالی که نباید این دو سنگ با یکدیگر برخورد کنند. اگر این دو سنگ با هم برخورد کنند بازی به نفر بعد می‌رسد.

به همین ترتیب سه سنگ دیگر را نیز برمی‌دارد، در حالی که در هر مرحله یک سنگ به سنگ‌های درون دست او افزوده می‌شود و باید مواظب شد بین آن سنگ‌ها و سنگی که از هوا دریافت می‌کند، برخوردی ایجاد نشود.

بشکن

مانند نشکن است، با این تفاوت که سنگ‌ها باید با هم برخورد کنند و صدای آن‌ها به گوش برسد.

دنو، دروازه

پنج سنگ را روی زمین پخش می‌کند و از دوستان هم بازی می‌پرسد که کدام بوا (بابا) است. در حالی که دست دیگر حالتی که انگشت شصت و اشاره از هم باز کرده و به حالت دروازه روی زمین گذاشته است، سعی می‌کند سنگ‌ها را با دست دیگر وارد دروازه کند. باید توجه نمود که سنگی که تحت عنوان



بوا انتخاب شده آخر از همه وارد دروازه می‌شود. در حین بازی سعی می‌کند سنگی را که به بالا انداخته است، پس از آنکه سنگی وارد دروازه شد دوباره در هوا بگیرد؛ بعد از اینکه تمامی سنگ‌ها وارد دروازه شدند دست خود را برمی‌دارد و سنگ درون دست را بالا می‌اندازد و تمامی سنگ‌های روی زمین را یکجا برمی‌دارد.

منی‌منی

بازیکن پنج سنگ را کف دست می‌گیرد و از دوستان همبازی می‌پرسد: منی‌منی. آن‌ها جواب می‌دهند: هر جی و ازنی. پنج‌سنگ را طوری بالا می‌اندازد که فرصت کرده دست خود را به پشت برگرداند و با پشت دست سنگ‌های پرتاب شده را بگیرد. هر تعداد سنگی را که می‌تواند بر پشت دست خود نگه دارد و آن‌ها را دوباره به هوا پرتاب کرده و با کف دست می‌گیرد. به تعداد سنگ‌هایی که کف دست دارد به همبازی‌ها کلات داده است.

قطاره

یک سنگ را برمی‌دارد و بالا می‌اندازد. در این حین یک سنگ را از روی زمین برمی‌دارد و سنگ بالا انداخته را می‌گیرد. با دوم دو سنگی را که کف دست دارد بالا انداخته و سنگی دیگر از روی زمین برمی‌دارد. در مرحله بعد سه سنگی را که در دست دارد به بالا انداخته و سنگی دیگر از روی زمین برمی‌دارد. این عمل تا جایی که تمام سنگ‌ها از روی زمین برداشته شود ادامه پیدا می‌کند. اگر در حین انجام بازی سنگی از دست بازیکن بیفتد، سوخته است و نوبت به نفر بعدی می‌رسد.

بازی گل پشکلو

اهداف بازی: تقویت هوشیاری، آشنایی با مفاهیم ریاضی، تمرکز حواس

- تعداد بازیکنان: ۲ تا ۴ نفر
- سن بازیکنان: ۶ سال به بالا
- ابزار لازم: پشکل (فضولات بز) یا هسته خرما یا سنگ کوچک

● محوطه بازی: مکان صاف، سایه‌دار
این بازی از آموزنده‌ترین بازی‌های محلی است که مفاهیم ریاضی جمع و تفریق و ضرب و مفهوم‌های «کمتری» و «بیشتری» را در خود نهفته است و شیوه‌ای کاملاً غیرمستقیم برای آموزش این مفاهیم ریاضی است.



یعنی فرد الف در دور بازی خود امکان دارد به چهار سنگ برخورد کند، فوراً چهار سنگ را از دور بازی خارج می‌کند، اما اگر در یک گود سه سنگ و یک پشکل بود نمی‌تواند بردارد و حتماً باید یا چهار سنگ باشد یا چهار پشکل و این‌گونه است که با دورهای بازی سنگ‌ها و پشکل‌ها کم می‌شود و بازی‌کنندگان به مرور سنگ‌ها و پشکل‌های چهارتایی را با گذاشتن و برداشتن‌های متوالی تصاحب می‌کنند و فردی برنده بازی است که سنگ و پشکل چهارتایی بیشتری را تصاحب کند. اگر بازی از حالت محلی بیرون آید و مهره‌های آبی و قرمز جایگزین سنگ و پشکل شود، بازی بسیار جالبی برای گروه سنی ج است.

بازی خارک، چه خارک

اهداف بازی: پرورش دقت و هوشیاری، تمرکز

حواس

- تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر
- سن بازیکنان: ۷ سال به بالا
- ابزار لازم: خارک (میوه درخت خرما)
- محوطه بازی: فضای آزاد حدود ۱۵ متر
- شرح بازی: علاقه‌مندان به بازی به دو دسته مساوی تقسیم می‌شوند و هر دسته از میان خود یک نفر را به‌عنوان سردسته انتخاب می‌کند. آن‌گاه دو دسته روبه‌روی یکدیگر با فاصله حدود ده متر از هم می‌نشینند
- دو سر دسته، ضمن مشورت با اعضای دسته خود، یک نوع خارک را انتخاب می‌نمایند. (مثلاً شاخونی)
- سپس دو سر دسته در فاصله میانی دو دسته کنار هم می‌نشینند.
- شایان ذکر است که قبل از ادامه بازی، دو سر دسته با هم صحبت کرده و از نوع خارک انتخاب شده دسته دیگر مطلع می‌شوند. بعد از آمادگی دو سر دسته، یکی از دسته‌ها شروع‌کننده خواهد بود و از دسته دیگر می‌پرسد:

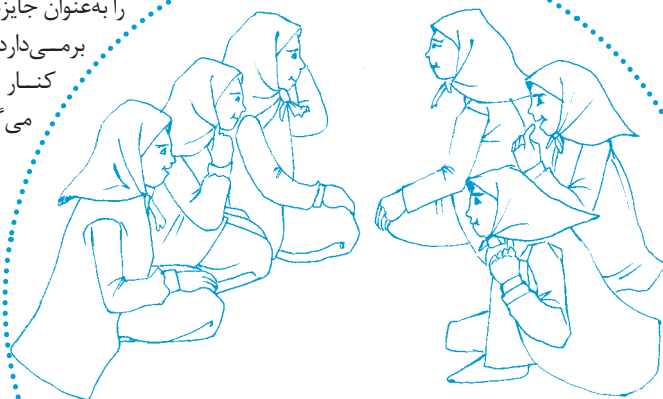
خارک چه خارک؟ دسته مقابل جواب می‌دهد: از چه خارک؟

دسته قبلی جواب می‌دهد: مثلاً از خارک زرد (در واقع رنگ خارک انتخابی خودشان را می‌گویند).

دسته مقابل باید یک نوع خارک با توجه به نوع رنگ آنکه توسط دسته قبلی اعلام شده، نام ببرد. اگر درست حدس زدند بازی تمام می‌شود و آن‌ها یک امتیاز می‌گیرند و نوبت دسته قبل خواهد بود تا خارک خود را حدس بزنند. اما اگر درست نگفتند، بار دیگر به روال قبل بازی ادامه می‌یابد و یک امتیاز به دسته قبلی می‌رسد.

● شرح بازی: در این بازی دو نفر شرکت می‌کنند و مقابل هم می‌نشینند. مقابل هر فرد چهار گود قرار دارد و در هر گود فرد الف چهار سنگ کوچک است. و در هر چهار گود فرد ب چهار تا پشکل است یعنی ۱۶ پشکل در گودهای فرد ب و ۱۶ سنگ در گودهای فرد الف قرار دارد.

به قید قرعه مثلاً فرد الف بازی را شروع می‌کند، به این نحو که از گود اول خود چهار سنگ را برداشته و به ترتیب در گودهای مقابل خود یک سنگ را می‌اندازد و پیش می‌رود تا به گودهای فرد ب می‌رسد (مثلاً در گود دو، یک سنگ در گود سه، یک سنگ و در گود چهار، یک سنگ و در گود پنج که برای فرد ب و مقابل اوست یک سنگ) و چهار سنگ گود اول در گود پنجم که متعلق به فرد ب است تمام می‌شود و فرد الف دوباره از همان گودی که سنگ‌هایش تمام شد؛ یعنی گود پنج که حالا یک سنگ و چهار پشکل دارد برداشته و به ترتیب از گود شش که گود فرد ب است شروع می‌کند به گذاشتن سنگ و پشکل‌ها و هر جا سنگ و پشکل‌ها تمام شد، دوباره همان روند قبلی را ادامه می‌دهد و از هر جا سنگ و پشکل‌ها تمام شده از همان گود سنگ و پشکل‌ها را بر می‌دارد و به ترتیب از گودی که برداشته می‌گذرد و در گود بعد یکی می‌گذارد و در گود بعدی، به همین منوال... تا اینکه زمانی می‌شود که فرد الف به گودی می‌رسد که هیچ سنگ و پشکلی در آن نمانده و در دستش فقط یک سنگ و یا یک پشکل است اینجاست که فرد ب با گودی برخورد کرده که فقط یک سنگ یا یک پشکل دارد و لذا باید بازی را به فرد ب واگذار کند و او بازی را با برداشتن سنگ‌ها و پشکل‌ها از هر گودی که می‌خواهد شروع می‌کند و بازی را ادامه می‌دهد. اما نکته جالب بازی اینجاست که فرد الف یا ب در حین گذاشتن سنگ و پشکل‌ها در گودها به ترتیب در دور بازی خود به هر گودی با چهار سنگ و یا چهار پشکل برخورد کرد که حاصل گذاشتن و برداشتن‌های متوالی در دور بازی‌اش بوده آن چهار پشکل یا چهار سنگ را به‌عنوان جایزه بازی برمی‌دارد و کنار خود می‌گذارد؛



بازی یلاختر

اهداف بازی: افزایش تعادل، استقامت عضلات

- تعداد بازیکنان: حداقل ۸ نفر
- سن بازیکنان: ۷ سال به بالا
- ابزار لازم: گچ یا خاکستر (جهت ایجاد زمین بازی)

● محوطه بازی: فضای باز و زمین هموار

● شرح بازی: ابتدا بازیکنان به دو دسته تقسیم

می‌شوند. سپس به قید قرعه دسته آغازکننده بازی مشخص می‌شود که به قولی گفته می‌شود امشب، شب آن هاست. آن‌گاه دو نقطه به‌عنوان دَک = dak به فاصله ۷ یا ۸ متری از همدیگر مشخص کرده و هر دسته در محل خود استقرار می‌یابد. دسته شروع‌کننده بازی، فردی را از میان خود به‌عنوان داماد انتخاب می‌نمایند. جهت شروع بازی تمامی بازیکنان باید یک پای خود را از پشت با دست بگیرند. بازیکنان معمولاً برای گرفتن پای خود انگشتان دست و پا را در هم پنجه می‌کنند و یا فقط با دست، شست پا را محکم می‌گیرند. بستگی به این دارد که بازیکن در کدام طریق مهارت بیشتری دارد و می‌تواند پای خود را محکم نگهدارد تا زمین نیفتد.

با شروع بازی، داماد پشت سر دیگر یاران خود حرکت می‌کند، تا از حمله افراد دسته رقیب در امان باشد. در حالی که بازیکنان لی‌لی کنان به‌سوی همدیگر می‌روند، او سعی می‌نماید با هل دادن رقیب دست و پای رقیب را از هم جدا نماید که در این صورت وی باخته و باید از زمین بازی خارج شود. افراد دسته رقیب نیز سعی می‌نمایند تا خود را به داماد رسانده و وی را از بازی خارج کنند که در این صورت بازی به نفع آن‌ها تمام می‌شود. در حالی که داماد نیز سعی دارد در فرصتی مناسب از دسته رقیب بگریزد و خود را به دَک دسته رقیب برساند و دسته خود را پیروز کند.

اگر داماد سالم به خط پایان برسد، دسته آن‌ها پیروز شده و بازی بدین ترتیب ادامه پیدا می‌کند، اما فردی دیگر از دسته شروع‌کننده، نقش داماد را ایفا می‌کند. اگر وی نیز سالم به خط پایان رسید، بازی ادامه پیدا می‌کند تا تمامی افراد دسته ضمن ایفای نقش داماد، سالم به خط پایان برسند. آن‌گاه دسته آن‌ها پیروز نهایی شده و افراد دسته رقیب باید آن‌ها را بر پشت خود سوار کرده و فاصله بین دو دَک آن‌ها را جابه‌جا نمایند. در ادامه جای دو دسته عوض شده و بازی بدین ترتیب تا زمانی که افراد بخواهند ادامه پیدا می‌کند

بازی دَو

اهداف بازی: سرعت عمل، چابکی، دقت، آمادگی

جسملی

- تعداد بازیکنان: ۴ تا ۱۰ نفر
- سن بازیکنان: ۴ سال به بالا
- ابزار لازم: زمین صاف و هموار
- محوطه بازی: زمین صاف و هموار به اندازه حدود ۲۰ تا ۳۰ متر

● شرح بازی: پس از آنکه بازیکنان به دو دسته مساوی تقسیم شدند، دو نقطه به فاصله ۲۰ تا ۳۰ متری از همدیگر مشخص می‌گردد. آن‌گاه دو دسته با فاصله مساوی میان دو نقطه مشخص شده (دک = dak) در یک ردیف روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. سپس به قید قرعه، دسته آغازکننده بازی تعیین می‌گردد.

دسته آغازگر بازی یک نفر از اعضای خود را به عنوان سر دسته تعیین می‌نماید. سر دسته روبه‌روی دسته حریف حرکت کرده و پشت‌سر هم کلمه رو row= را تکرار می‌نماید. وی سعی می‌کند در یک فرصت مناسب ضربه‌ای به یکی از بازیکنان دسته حریف زده و در همان زمان کلمه در رو = dar-row را بلند می‌گوید.

اعضای دسته وی با شنیدن کلمه در رو به همراه سر دسته خود با سرعت به طرف دک خود حرکت می‌کنند و اعضای دسته مقابل نیز سعی می‌نمایند یکی از اعضای دسته ضربه زنده را بگیرند.

اگر موفق شدند یکی از آن‌ها را بگیرند، برنده شده و خود آغازکننده بازی خواهند بود. اما اگر موفق به گرفتن هیچ یک از آن‌ها نشوند، آن عضو دسته که ضربه خورده، باید از بازی خارج شود و بازی با یک نفر کمتر همانند مرحله اول ادامه می‌یابد.

بازی لَت (خُرْمُوچ)

اهداف کلی: تقویت و مهارت در

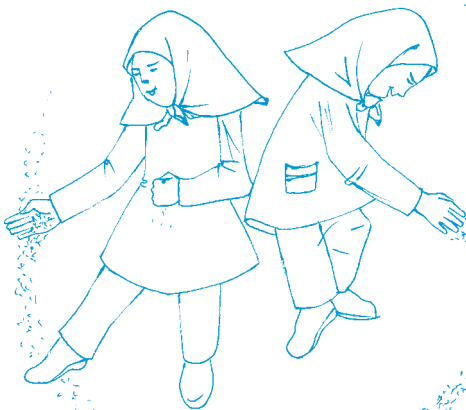
نشانه‌گیری - پرورش دقت و هوشیاری

اهداف جزئی: تمرکز حواس و بهبود

سرعت واکنش

- تعداد بازیکنان: ۴ تا ۸ نفر
- سن بازیکنان: ۷ سال به بالا
- ابزار لازم: آب یا خاکستر - پارچه
- محوطه بازی: فضای باز و زمین هموار
- شرح بازی: ابتدا دو نفر به‌عنوان سر گروه، اعضای گروه خود را انتخاب می‌نمایند، یا به اصطلاح محلی دَل (dal) می‌گیرند.

تعداد هر گروه معمولاً بین چهار تا پنج نفر تعیین می‌گردد. سپس دایره‌ای با محیط مشخص و نمایان که به‌وسیله آب و یا خاکستر مشخص شده کشیده می‌شود. آن‌گاه به تعداد بازیکنان یک گروه، از به هم





راز سرزندگی و شادابی در ۹۰ سالگی

سید کمال شهابلو

اشاره

صبح روز پنجشنبه سیزدهم آذرماه ۹۳ با جمعی از مدیران و مشاوران سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در معیت حجت‌الاسلام دکتر محمدیان، ریاست سازمان، راهی شهر مقدس قم شدیم. البته این اولین سفری نبود که مسئولان سازمان برای ارائه گزارش به مراجع عظام تقلید راهی این شهر می‌شدند. اهمیت و تأثیر بسته‌های آموزشی تولیدی سازمان همه‌ساله ما را بر آن می‌دارد که به تمامی جوانب کار، برای تولید و گسترش این محصولات فرهنگی که «جامعه مخاطب» بالایی را هم دارد، توجه کنیم.

در این سفر و در دیدار با حضرت آیت‌الله نوری همدانی، نکته‌هایی متمایز از نکات دیگر از ایشان شنیدیم که شنیدن یا خواندن آن برای شما خالی از لطف نیست، بنابراین شرح دیدارمان با ایشان را به اختصار می‌آورم.

شوق دیدار کسانی که شنیدن گفتارشان انگیزه‌بخش است من و همکارانم را بر آن داشت که، بین‌الطلوعین، نماز صبح را در کویر بخوانیم و سپس راه خود را به سوی شهر مقدس قم ادامه دهیم.

ساعت ۸/۵ صبح بود که به خانه معلم شماره ۱ رسیدیم. مورد استقبال مدیرکل و جمعی از دوستان و همکاران ایشان قرار گرفتیم. صبحانه را در خانه معلم صرف کردیم و پس از استراحتی مختصر، راهی دفتر مراجع عظام تقلید شدیم.

اولین باری نبود که من به حضور یک عالم بزرگ و یا یک مرجع تقلید می‌رسیدم. اما هر گلی بویی دارد. دفتر خاطرات ذهنم را ورق می‌زدم. یادآوری زمانی که برای گفت‌وگو با علامه محمدتقی جعفری به همراه جمعی از دوستان به منزل ایشان می‌رفتیم. روانش شاد باد. به یاد دارم علامه جعفری فلاکس چای کوچکی در کنار دست داشت و هرازگاهی برای خود و مهمانان چای می‌ریخت. چه انبوه بود تعداد کتاب‌هایی

پیچیدن تکه پارچه‌ها به طوری که بسیار سفت شده باشد، لت تهیه می‌گردد.

پس از قرعه‌کشی و مشخص شدن گروهی که باید در داخل دایره قرار بگیرد، هر بازیکن داخل دایره لتی را برداشته و در قسمتی از دایره با فاصله مساوی از یکدیگر به طوری که بر محیط دایره مماس باشد، می‌گذارد. اعضای گروه بیرون از دایره، باید سعی نمایند که این لت‌ها را در حالی که هر لت یک محافظ دارد، برپایند. پس از آنکه توانستند یکی از لت‌ها را از دایره بردارند، به‌وسیله آن محافظ لت‌های دیگر را به کناری زده و آن لت‌ها را نیز بر می‌دارند و شروع به زدن اعضای گروه درون دایره می‌نمایند. در مقابل، اعضای گروه بیرون دایره نیز سعی می‌نمایند تا با پا، پای یکی از بازیکنان بیرون دایره را ضربه بزنند. (از زانو به پایین) اگر موفق به این کار شدند بازی خاتمه یافته و جای گروه‌ها عوض می‌شود.

باید توجه نمود اگر هنگام ربودن لت‌ها یکی از اعضای گروه داخل دایره بتواند با پا، پای یکی از اعضای گروه مقابل را لمس نماید، دور اول بازی خاتمه یافته و جای دو گروه عوض می‌شود.

باید دقت نمود این زمانی قابل قبول است که از زانو به پایین لمس شده باشد و فاصله محلی که پای فردی از گروه بیرون دایره لمس شده تا محیط دایره بیشتر از تقریباً یک متر و نیم و یا دقیق‌تر به اندازه پهنای دو پای باز شده فرد ضربه زننده نباشد.

از دیگر قوانین این بازی این است که اعضای گروه بیرون دایره، پس از ربودن لت‌ها و هنگام زدن به اعضای گروه داخل دایره، فقط می‌توانند از زانو به پایین را هدف قرار دهند و اگر عمدی یا سهوی بالای زانوی فردی ضربه بخورد، بازی برای مدت کوتاهی قطع می‌شود و فرد گروه داخل دایره که لت په بالای زانوی وی اصابت کرده، لت را برداشته و متقابلاً جبران می‌نماید. در مواقعی نیز از تلافی کردن می‌گذرند.

این بازی آن قدر ادامه می‌یابد تا اعضای گروه داخل دایره بتوانند پای یکی از افراد بیرون دایره را لمس نمایند و آن گاه جای دو گروه عوض می‌گردد.

در مواردی که گروه حمله‌کننده بتواند اکثر لت‌ها را برپاید، گروه داخل دایره برای اینکه شجاعت و جسارت خود را نشان دهند، لت دیگر را داوطلبانه به آن‌ها می‌دهند. همچنین وقتی که از زمان به دست آوردن لت‌ها توسط گروه حمله‌کننده مدت زمان زیادی بگذرد و گروه مقابل نتواند از دایره خلاص شود، گروه حمله‌کننده می‌گوید الان داخل کت شون ۱ کردیم.



که علامه در میان آن‌ها نشسته بود، اما چه کم ابهت نیز بودند همان کتاب‌های قطور، در برابر مردی که با معنویت و سادگی‌اش، مراجعان را تسخیر می‌کرد. میزان یادداشت‌ها و برگه‌های بی‌شماری که نگاشته بود حیرت‌انگیز بود. در سخن گفتن نیز و هر جمله‌ای که می‌گفت برآمده از آن اندیشه‌های عمیق حکایت می‌کرد. چه حس خوبی بود! و راستی چه حس خوبی است که بتوانی حضور عالم یا عالمی را درک کنی؛ هر چند در زمانی اندک، که:

آب جیحون را اگر نتوان کشید هم ز قدر تشنگی نتوان بُرید (مولوی)

سه سال پیش هم وقتی برای رونمایی از موسوعه، یا مجموعه کتاب‌های تاریخ امام حسین (ع)، که پس از سی سال به بار نشسته بود با همکاران سازمان راهی دفتر حضرت آیت‌الله مکارم شیرازی شدیم، خاطرات خوشی بر صفحه ذهنم حک شد که فرصت نگارش آن در این مجال نیست. اکنون دیدار سوم را در پیش داشتیم. پس از گفت‌وگو و استراحتی مختصر، راهی دفتر حضرت آیت‌الله نوری همدانی شدیم. مشتاق بودم و منتظر، انتظار مردی که هم آیت خداست و هم نوری از دانایی و معنویت بر چهره دارد. پس از ورود ایشان آنچه شخصیت ایشان را بیش از پیش در نظرم جلوه داد رفتار چابک و چهره شاداب ایشان بود. هر چند از جلسه درس آمده بودند ولی کوچک‌ترین اثری از خستگی در سیمای ایشان نمایان نبود. نشستیم و جلسه آغاز شد.

آیت‌الله نوری همدانی، در این سن و سال، چونان یک جوان، به راحتی روی صندلی نشسته بودند و با صبوری سخنان دکتر محمدیان را گوش می‌دادند. دکتر محمدیان در خصوص اجرای سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی و تغییر دو پایه در سال صحبت می‌کرد. ایشان به اجمال، از مجلات رشد و شمارگان آن مطالبی گفت و نقش آن را در توسعه کمی و کیفی فرهنگ مطالعه بیان کرد. در ضمن، نظرات سال‌های پیش آیت‌الله از کتاب‌های درسی را یادآوری و نقش سازمان را در اجرای آن مرور کرد. در پایان نیز، آقای محمدیان، مجموعه‌ای از کتاب‌هایی را که انتشارات مدرسه، در چارچوب طرح‌های چلچراغ و چهره‌های درخشان تولید کرده است، به ایشان تقدیم کرد در این میان هیچ‌گاه ندیدم که ایشان از دکتر محمدیان بخواهند جمله‌ای را دو بار تکرار کند. با خودم گفتم: معنویت، علم، ادب و حالا چالاکی و سرزندگی، این‌ها همه معجونی است که در ظرف یک انسان فرهیخته شکل گرفته است. آیت‌الله نوری در خصوص اهمیت تربیت معلم، نقش تربیت قرآنی بر روی متعلمان، عمل به نوشتار و شناخت روحیات متعلم برای آموزش

بنده متولد ۱۳۰۴ هستم و بیش از ۹۰ سال قمری دارم اما به هیچ کدام از امراض و بیماری‌های شایع امروزی مبتلا نیستم و این به دلیل مداومت به ورزش بوده است

سخنانی را بیان کردند. تأثیر خالق یکتا در خلق هر اثری را با مثال زدن از درخت انار، که اگر تمام بشریت جمع شوند، نخواهند توانست دانه‌ای از آن را تولید کنند، به زیبایی بیان کردند. ایشان صحیفه نور، وصیت‌نامه حضرت امام خمینی (ره) و ۵۰ جلد کتابی را که دفتر تبیان آماده کرده است به عنوان منابعی خواندنی معرفی کردند. خوشبختانه هر آنچه گفتند به خوبی در حافظه‌ام جای گرفت؛ اما آنچه که در پایان سخنانشان، درباره ورزش، فرمودند، بهانه‌ای شد تا این صفحات را قلمی کنم. فرمودند: «... مسئله دیگر، مسئله ورزش است. من خودم احساس و تجربه کرده‌ام که - البته ۵۰ درصد کار با وزیر بهداشت است - اگر جوانان و دانش‌آموزان مداومت به ورزش صحیح داشته باشند نیازی به دارو پیدا نمی‌کند.

بنده متولد ۱۳۰۴ هستم و بیش از ۹۰ سال قمری دارم اما به هیچ‌کدام از امراض و بیماری‌های شایع امروزی مبتلا نیستم و این به دلیل مداومت به ورزش بوده است. این باید جزئی از برنامه‌ها باشد و از اول در ذهن و عمل دانش‌آموزان نهادینه شود که عقل سالم در بدن سالم است.» سپس ادامه دادند: «باید ورزش همگانی در کشور گسترش یابد و آموزش و پرورش به این مسئله اهتمام بیشتری داشته باشد.»

با شنیدن عبارت والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته، راز آن سرزندگی و شادابی را فهمیدم. دانستم که تربیت اسلامی به دنبال انسان متعادل است و انسان متعادل باید، هم به لحاظ علمی و معنوی و هم به لحاظ جسمانی، تلاش کند.



اثرات مثبت این فعالیت‌ها، پس از یک فعالیت ورزشی دسته‌جمعی، برای کسانی که حتی یک بار مبادرت به چنین فعالیت‌هایی کرده‌اند، کاملاً مشهود است. هدف از طرح المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای برگزاری بازی‌ها و مسابقات مختلف ورزشی در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی، با توجه به علایق دانش‌آموزان، امکانات مدرسه و ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی است و سعی در گسترش فرهنگ افزایش تحرک جامعه دانش‌آموزی نموده است، زیرا در راستای ایجاد شادی و نشاط در مدارس و گسترش سلامت جسمی و روحی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان، رقیبی برای المپیاد ورزشی نمی‌توان یافت.

جلوه‌های درخشان المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای

سپیده حامدی

دانشجوی دکترای تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی

سپیده‌ادی حسینی

دکترای تربیت بدنی

مقدمه

المپیاد ورزشی و سلامت جسمی و روحی در مدارس

امروزه زندگی آپارتمانی و کم‌تحرک، بازی‌های ساکن و کامپیوتری و عادات نادرست غذایی و متعاقب آن چاقی و ناهنجاری‌های جسمانی یکی

ارتباط تنگاتنگ سلامتی جسم با سلامتی روان هیچ‌گاه مورد تردید واقع نشده است. تأثیر مستقیم فعالیت‌ها و جنب‌وجوش‌های جسمی در نشاط روحی و سلامت فکری امری است که همگان آن را به‌طور ملموس در زندگی روزمره خود حس کرده‌اند.

از مهم‌ترین چالش‌های پیش روی خانواده‌ها، به‌ویژه دانش‌آموزان است. از طرفی فعالیت‌های بدنی و ورزش شناخته‌ترین و مطمئن‌ترین راه مقابله با چاقی، ناهنجاری‌های جسمانی و بیماری‌هاست. فراهم کردن هر فرصتی که دانش‌آموزان حرکت و فعالیت بیشتری داشته باشند، یک عمل مثبت و پسندیده است. طرح المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، با هدف توسعه آمادگی جسمانی و سلامت دانش‌آموزان، به‌دنبال ایجاد فرصت مشارکت و وسیع‌تر دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی است. این طرح می‌تواند با پر کردن بخشی از اوقات بیکاری دانش‌آموزان، در کاهش آسیب‌های اجتماعی نقش بسیار مهمی ایفا کند.

المپیاد ورزشی و شادی و نشاط در مدرسه

ورزش در مدرسه تنها یک فعالیت ساده بدنی نیست، بلکه می‌تواند کارکردهای دیگری، از جمله افزایش مسئولیت‌پذیری، روحیه جمع‌گرایی، اعتمادبه‌نفس و ... نیز داشته باشد. در این خصوص به جمله‌ای از پیرد و کوپرتن بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین بسنده می‌نمایم که گفته است: «المپیازم می‌تواند مدرسه دلیری، شجاعت، جوانمردی و خلوص، عفت، پاکدامنی و استقامت و انرژی باشد.» همچنین همه روان‌شناسان معتقدند مدرسه شاد مدرسه‌ای موفق است. از این رو نقش ورزش در کاهش استرس و تنش در افراد مورد تأیید همه متخصصان می‌باشد. فعالیت بدنی از یک طرف با تولید اندروفین^۱ در بدن باعث شادی و کاهش فشار در فرد ورزشکار می‌گردد و از طرف دیگر با تمرکز ذهن بر فعالیت‌های ورزشی، برای زمانی هرچند کوتاه، فرد را از فشار مشکلات رهایی می‌بخشد.

به راستی کدام جشنواره می‌تواند به اندازه یک المپیاد ورزشی برای دانش‌آموزان جذابیت داشته باشد؟ اگر در جشنواره‌های دیگر باید وقت و هزینه زیادی صرف شود تا تعداد اندکی دانش‌آموز جذب شوند، در المپیاد ورزشی دغدغه برگزارکنندگان پاسخ‌گویی به تقاضای فراوان برای شرکت در المپیاد است! از این‌روست که هیچ جشنواره‌ای، در خلق شادی و نشاط در مدرسه، نمی‌تواند هم‌تای المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای باشد.

المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای و انس با مدرسه

چگونه می‌توان علاقه به حضور در محیط مدرسه و دیگر محیط‌های آموزشی را در دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی ایجاد کرد و افزایش داد؟ برای پاسخ دادن به این سؤال و پیدا کردن راه‌حل باید به علوم روان‌شناسی رجوع کنیم. در روان‌شناسی، مفهومی به‌نام «اصل مجاورت» مطرح است که می‌گوید: دو محرک باید از نظر زمانی نزدیک به هم ارائه شوند تا پیوندی بین آن‌ها به‌وجود آید. با توجه به این قاعده در صورتی که «حضور» در مدرسه با «عوامل لذت‌بخش» و مورد علاقه دانش‌آموز همراه باشد، پیوندی بین این دو ایجاد می‌شود که باعث می‌گردد حضور در مدرسه تداعی‌گر عامل مورد علاقه فرد و برعکس شده و اشتیاق دانش‌آموز را برای آمدن به مدرسه و تحصیل علم افزایش دهد. یکی از مواردی که حضور دانش‌آموز در مدرسه را برای او شوق‌انگیز می‌کند فعالیت‌های ورزشی و انجام مسابقات است. بی‌تردید یکی از بهترین و در دسترس‌ترین راه‌های علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به مدرسه افزایش فعالیت‌های بدنی برای آن‌ها در قالب رقابت‌های ورزشی است، علاوه‌بر اینکه افزایش سلامت جسمانی، روانی آن‌ها را نیز در پی دارد.

المپیادهای ورزشی درون‌مدرسه‌ای دریچه‌ای است که با ورود به آن می‌توان دریایی از منافع را در زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان متبلور ساخت و شور و انگیزه حضور در مدرسه و انس با محیط علمی را برای آنان فراهم آورد.

ابعاد مشارکت پیشرفته در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای

یکی از ابعاد مشارکت پیشرفته در المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، مشارکت دادن سازمان‌ها، نهادها و سایر ذی‌نفعان محلی و ناحیه‌ای در این امر است. نهاد آموزش و پرورش اصلی‌ترین محل پرورش نیروی انسانی است و با سایر سازمان‌ها و

امروزه زندگی
آپارتمانی و
کم‌تحرك،
بازی‌های ساکن و
کامپیوتری و عادات
نادرست غذایی و
متعاقب آن چاقی
وناهنجاری‌های
جسمانی یکی از
مهم‌ترین چالش‌های
پیش روی خانواده‌ها،
به‌ویژه دانش‌آموزان
است



یکی از ابعاد مشارکت پیشرفته در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، مشارکت دادن سازمان‌ها، نهادها و سایر ذی‌نفعان محلی و ناحیه‌ای در این امر است

نهادهای اجتماعی تعاملی غیرقابل انکار دارد. بر این اساس، تبلور یکی از اقدامات سازمان‌یافته و منسجم در مشارکت پیشرفته سایر سازمان‌ها در آموزش و پرورش، شورای عالی، تشکیلاتی المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای است که ضمن ارتقاء تعاملات سازنده در سطوح عالی، توانسته است درصد قابل توجهی از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های سایر نهادها را در خصوص المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای به خود اختصاص دهد. علاوه بر این مشارکت و حضور استانداران، فرمانداران، شهرداران، بخشداران، نیروی انتظامی، پایگاه‌های بسیج و سایر ذی‌نفعان محلی در مراسم افتتاحیه و برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای در کنار دانش‌آموزان و حمایت از آنان تحت عناوین مختلف مالی، امنیتی، اجرایی و ... به شکوه المپیاد می‌افزاید. بعد دیگر مشارکت پیشرفته در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای مشارکت دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان است که المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای به‌عنوان یک رویداد مهم ورزشی، بهترین فرصت‌های بروز مهارت‌های اجتماعی و هیجانانگیز مثبت را جهت توسعه روحیه مشارکت‌جویی و مسئولیت‌پذیری فعال دانش‌آموزان در قالب همکاری تشکلی‌های دانش‌آموزی مانند بسیج دانش‌آموزی، انجمن اسلامی دانش‌آموزان، پیش‌تازان و فرزندانگن فراهم می‌آورد.

این موضوع، خود، مشارکت سازمانی دانش‌آموزی را در دل المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای ایجاد می‌کند و بهترین تمرین‌های عملی را برای پذیرش نقش‌های اجتماعی دانش‌آموزان ایجاد می‌نماید. از سوی دیگر موقعیت‌های بی‌شماری را در جذب نیروی داوطلبانهٔ معلمان و مسئولان مدرسه و ارتباط صمیمی آنان با دانش‌آموزان به‌وجود می‌آورد و همین‌طور فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را جهت مشارکت فعال اولیا، در تأمین هزینه‌ها و برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، هر قدمی که در برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای برداشته می‌شود، برابر با صداها پاسخ قاطعانهٔ «نه» به ناهنجاری‌ها و آسیب‌های اجتماعی است.

المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای و انس با ورزش همگانی و قهرمانی
هر حرکت ارادی انسان دارای یک عنصر ادراکی

است؛ همچون رشد حرکتی کودکان که دارای عنصر رشد ادراکی حرکتی است. ادراک کودکان و توانایی حرکتی آن‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. مفهوم ادراکی - حرکتی به آن دسته از فعالیت‌های حرکتی کودکان اشاره دارد که هدف عمدهٔ آن‌ها بهبود مهارت‌های شناختی یا تحصیلی است. این اصطلاح بیشتر در حوزهٔ کودکان به‌کار برده می‌شود، چون رشد بیشینهٔ ادراکی - حرکتی در طول سال‌های پیش‌دبستان و دبستان اتفاق می‌افتد. در برنامه‌های ادراکی - حرکتی بسیار تلاش می‌شود تا فعالیت‌های تحصیلی با فعالیت‌های حرکتی تکمیل شود.

در کسب توانایی‌های ادراکی - حرکتی انجام فعالیت‌های بدنی و درگیر شدن در محیط‌های ورزشی گروهی رقابتی و غیررقابتی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. ورزش گروهی و همگانی، در گذشته، دارای کارکرد آموزشی - تربیتی بوده است و امروزه نیز می‌تواند عامل مؤثری در فرایند جامعه‌پذیری و درونی کردن هنجارهای اجتماعی، کمک به انسجام و همبستگی عمومی، کمک به دستیابی به اهداف و تطبیق فرد با شرایط محیطی به‌شمار آید. با ایجاد انگیزه در دانش‌آموز برای فعالیت بدنی و به‌دنبال آن راغب شدن دانش‌آموزان به ورزش‌های همگانی و قهرمانی می‌توان به بخش بزرگی از اهداف سلامت کودکان در آیندهٔ حرکتی آن‌ها دست یافت.

انس و تمایل به ورزش همگانی و قهرمانی را می‌توان با المپیادهای درون مدرسه‌ای در دانش‌آموزان به‌وجود آورد. با توجه به این نکته که المپیادهای درون مدرسه‌ای علاوه بر فعالیت بدنی گروهی دربرگیرندهٔ جنبهٔ رقابتی ورزش نیز می‌باشند، با به‌جا گذاردن خاطراتی شیرین در ذهن‌ها می‌توانند علاقه به ورزش قهرمانی و همگانی را در تمام دوران زندگی دانش‌آموز تثبیت کنند.

نقش المپیاد در شکل‌گیری و تقویت هویت ملی - اسلامی

زمانی که سرود ملی جمهوری اسلامی ایران طنین‌انداز شده و دانش‌آموزان در قالب تیم‌های ورزشی شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، هیئت داوران، هیئت برگزارکننده و انتظامات، در حضور مسئولین بلندپایهٔ محلی به رژه می‌پردازند و مراسم سوگند ورزشکاران و داوران و سرود المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، به اهتزاز

درمی‌آید، احساس فاخر هویت ایرانی - اسلامی در دانش‌آموزان تقویت شده و غرور ملی در آنان ارتقا می‌یابد و اخلاق پهلوانی را با تأکید بر آموزه‌های دینی و با الگو قرار دادن میراث هشت سال دفاع مقدس، خلق و خوی قهرمانی واقعی را یادآور می‌گردد.

المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای و استعدادیابی

یکی از راه‌های کشف استعداد افراد در زمینه‌های گوناگون، خلق موقعیت‌ها و فضاهایی است که شخص بتواند توانایی‌ها و قابلیت‌های بالقوه خود را بروز دهد و آن را در مسیر رشد و تعالی هدایت کند. المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای بهترین فرصت جهت شناسایی استعدادها و مختلف دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف ورزشی است که می‌تواند بستر مناسبی جهت پرورش این استعدادها و قرار دادن ایشان در مسیر رسیدن به اهداف والای ورزشی و قهرمانی باشد. توانایی تشخیص ورزشکاران مستعد در سنین رشد، توانایی پیش‌بینی رشد و تکامل جسمانی ورزشکار، استعدادیابی از ورزشکار جهت شرکت ورزشکار مستعد در رشته ورزشی مورد نظر همگی از عوامل اثرگذار بر موفقیت برنامه‌های استعدادیابی ورزشی است و این مهم از طریق المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای امکان‌پذیر است. ۳۳۰۰۰ معلم تربیت‌بدنی متخصص مستقیماً در برگزاری این المپیاد در سطح کشور مشارکت دارند و این فرصت مغتنمی است که استعدادها را شناسایی کرده و در قالب سازماندهی در تیم‌های ورزشی مدرسه مسیر ترقی آن‌ها را هموار کنند و با شرکت دادن آنان در مسابقات در سطوح مختلف منطقه‌ای، استانی و کشوری آنان را در مسیر غربالگری ملی قرار دهند.

المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای و بازاریابی

بازاریابی ورزشی فرصت ارزشمندی را برای راه‌اندازی نظام بازاریابی ورزش دانش‌آموزی با تکیه بر حمایت‌های معنوی و مالی کوچک اما فراگیر در سطح کشور فراهم می‌آورد. المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای نیز یکی از این فرصت‌هاست، به‌گونه‌ای که آموزش و پرورش می‌تواند از طریق مشارکت استانداری‌ها، شهرداری‌ها، شرکت‌ها، هیئت‌های شهرستان، استان و کمک‌های داوطلبانه خانواده‌ها و فدراسیون‌های مختلف کشور

دانش‌آموزان بهره‌مند شده و با هماهنگ نمودن و جهت‌دهی مناسب این کمک‌های کوچک ولی گسترده و فراگیر بتواند قدرت نشاط المپیاد را دوچندان نماید. راهکارهای استفاده از نام و نشان المپیاد در معرفی خیرین و حامیان مالی در مدرسه و تقدیر و تجلیل از آنان، گزارش‌های خبری و تفسیری مطبوعاتی از جریان مسابقات، اعلام نام حامی مالی از طریق رسانه‌ها و ثبت لوگو و در مناطق مجاز سالن‌ها، همچنین چاپ پوستر مسابقات با آرم و لوگوی حامی مالی به دو زبان فارسی و انگلیسی و پخش در سطح کشور از جمله راه‌های استفاده از نشان المپیاد در زمینه بازاریابی ورزشی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نشان المپیاد درون‌مدرسه‌ای در اولین سال اجرای خود توانسته است مجموعاً بیش از پانصد میلیون ریال خدمات و کمک‌های مالی و تجهیزاتی از طرف والدین و سازمان‌های حمایت‌کننده دریافت کند که این زمینه‌ای مناسب را برای سال‌های آتی فراهم خواهد آورد.

یکی از راه‌های کشف
استعداد افراد در
زمینه‌های گوناگون،
خلق موقعیت‌ها
و فضاهایی است
که شخص بتواند
توانایی‌ها و قابلیت‌های
بالقوه خود را بروز دهد
و آن را در مسیر رشد
و تعالی هدایت کند



پی‌نوشت
1. endorphin



مقدمه

ابتدا مشخص نیست که آیا مفاهیم خلاصه شده در بالا، به کودکانی هم که عوارض فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی ندارند، مربوط می‌شود؟ با این وجود، یک منطق قوی برای افزایش فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در گروه سنی کودکان به‌عنوان وسیله‌ای برای کاهش تأثیر بیماری‌ها در بزرگسالی ایجاد شده است. این منطق به‌عنوان انگیزه‌ای برای تلاش بهبود عادات ورزشی کودکان از طریق برنامه‌های آموزش بدنی، فعالیت‌های ورزشی اجتماعی و فعالیت‌های عاداتی متمرکز در خانواده به‌کار گرفته شده است. این مقاله مروری بر تعریف ماهیت این منطق خواهد داشت و اطلاعات علمی را مورد بررسی قرار خواهد داد که نقش مثبت عادات ورزشی کودکان به‌عنوان وسیله پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی در آینده را نشان خواهد داد. در ارزیابی این اطلاعات، مهم است بین تأثیرات فعالیت بدنی عاداتی (اینکه چقدر فرد در طول روز

ورزش منظم برای سلامتی و تندرستی مهم است. تأثیرات سودمند فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی گسترده است و تسکین فشارهای روحی تا بهبود توده استخوانی را شامل می‌شود. افرادی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند، از احتمال کمتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به‌خصوص بیماری‌های عروق کرونر و فشارخون برخوردارند. در حقیقت، این اطلاعات انگیزه کافی ایجاد می‌کند تا بیشتر تلاش‌ها در زمینه بهداشت عمومی به سمت بهبود عادات ورزشی مردم به‌عنوان راهی برای پیشگیری اولیه و ثانویه از بیماری‌های قلبی - عروقی صورت گیرد.

مهم است بدانیم که بیشتر یافته‌های علمی مرتبط با عادات ورزشی، که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی می‌انجامد، کلاً در مورد بزرگسالان جمع‌آوری شده است. به علاوه، در

آینده سالم فردای کودکان

نقش فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی کودکان در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی در بزرگسالی

ترجمه: آرزو تبریزی



حرکت می‌کند) و تأثیرات آمادگی جسمانی (چقدر فرد وظایف حرکتی را می‌تواند خوب اجرا کند) تمایز قائل شویم. اولی یک رفتار است در حالی که دومی یک ویژگی است. چنین تمایزی دارای یک اهمیت است زیرا، هر کدام به روش‌های متفاوت می‌توانند بر سلامت قلبی-عروقی تأثیر بگذارند و روش‌های بهبود آن‌ها متفاوت است با اصلاح رفتار برای بهبود فعالیت، تمرینات بدنی به منظور افزایش آمادگی جسمانی به‌علاوه در سنین کودکی ارتباط بین آمادگی و فعالیت بدنی قوی نیست.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی کودکان، بیماری‌های قلبی-عروقی

منطق بیماری‌های دوران کودکی

در سال ۱۹۸۲ بلر و پیت مفهومی را معرفی کردند که طبق آن فعالیت‌بدنی و آمادگی جسمانی در کودکان و نوجوانان باید به‌عنوان روشی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی ترویج شود. دلایل آنان به شرح ذیل بود:

۱. اگر چه عوارض بالینی بیماری قلبی-عروقی تصلب شرائین در بزرگسالی آشکار می‌شود، اما پیشرفت تدریجی آن در طول زندگی یک فرد اتفاق می‌افتد و منشأ آن از سال‌های کودکی است. در حال حاضر شواهد بسیاری از مطالعات پس از مرگ وجود دارد که نشان می‌دهد رسوب چربی در عروق اصلی از دوران کودکی آغاز می‌شود و ایجاد ضایعات فیبروزی حاد در دستگانه عروقی-کرونری در اواخر نوجوانی معمول است. بنابراین، انفارکتوس، سکته‌های قلبی و بیماری‌های گرفتگی زودرس عروق در بزرگسالان بیانگر این است که مراحل بروز بالینی تصلب شرائین به تدریج و از ۳۰ الی ۴۰ سال زودتر شروع شده است. به‌علاوه عوامل خطرزا (فشار خون، چاقی، چربی خون) که در بزرگسالان با بیماری‌های قلبی-عروقی همبستگی دارد از جمله عواملی هستند که در جمعیت‌های کودک و نوجوان نیز مشترک‌اند و در بزرگسالی نیز ادامه دارند.

۲. این مسئله به‌طور آشکار مستند است که بیماری تصلب شرائین و عوارض آن در بزرگسالانی که به‌طور مرتب در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، کمتر است. همچنان‌که به‌طور خلاصه در بالا آمده، بخش عمده اطلاعات تحقیقاتی متفقاً بیان می‌کنند که هم کالری مصرفی روزانه و هم آمادگی هوازی در بزرگسالان، با کاهش بروز بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد. سازوکارهای کاهش این عوامل خطرزا چندگانه هستند و یا مستقیماً بر روی عملکرد تصلب شرائین اثر گذاشته و یا اثرات عوامل خطر مرتبط را کاهش می‌دهند.

۳. بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که بهبود

عادات ورزشی در کودکان به‌بهرتر شدن پیشرفت تصلب شرائین در سنین پایین می‌انجامد و انتظار می‌رود که به‌عنوان یک روش مطلوب برای جلوگیری بیماری قلبی-عروقی بالینی در بزرگسالی به خدمت گرفته شود. این بدین مفهوم است که احتمالاً مداخلاتی که در تمام طول زندگی برای کاهش خطر تصلب شرائین به‌کار برده می‌شوند، اثر بیشتری دارند تا مداخلاتی که بعدها و در زمان بروز بیماری گرفتگی عروق، به‌کار برده خواهند شد. بنابراین از این نظر، بهبود عادات ورزشی به‌فهرست دیگر مداخلات کودکی و نوجوانی می‌پیوندد که شامل رژیم غذایی کم‌چرب، پرهیز از استعمال سیگار و کاهش چاقی است که برای جلوگیری از خطرات سلامتی در طول زندگی فرد که بعدها در سنین بزرگسالی با آن مواجه خواهد شد، طراحی شده‌اند.

آیا واقعاً پیشرفت آمادگی جسمانی و فعالیت‌بدنی کودکان، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در ۴۰ سال بعدی را کاهش خواهد داد؟ تحقیق مناسب برای آزمودن اعتبار چنین فرضیه‌ای باید شامل بررسی شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی و عوارض آن در کودکان با مداخله فعالیت ورزشی و گروه کنترل (بدون فعالیت ورزشی) باشد که به‌صورت تعقیبی تا سنین بزرگسالی دنبال شود. یک چنین بررسی تاکنون انجام نشده است و با در نظر گرفتن مشکلات منطقی و تعداد زیاد متغیرهای مزاحم، انجام آن محتمل به نظر نمی‌رسد. اثبات نهایی این مطلب که یک کودک غیرفعال در مقایسه با یک کودک فعال و یا یک کودک متناسب از نظر بدنی، در بزرگسالی بیشتر از بیماری‌های قلبی-عروقی رنج خواهد برد، احتمالاً هیچ‌گاه در دست نخواهد بود.

این مسئله مورد بحث است که آیا مباحث بیان‌شده توسط پیت و بلر به اندازه کافی متقاعدکننده هستند که برای قضاوت به اثبات این جمله «افزایش فعالیت ورزشی در دوران کودکی مقیاس پیشگیرنده در سلامتی است»، نیاز نباشد. مطمئناً سایر پیش‌قدمان در عرصه سلامت عمومی نیز با دلایل قوی‌تری گام برداشته‌اند. به هر حال برای آنانی که برای این مطلب «وادار کردن کودکان به فعالیت بدنی بیشتر، به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی کمک خواهد کرد» شواهد محکم‌تری نیاز دارند، بلر و همکاران، دو سازوکار پیشنهاد کردند که می‌تواند مورد بررسی دقیق علمی قرار گیرد. اولین سازوکار این است که آیا این منطق باید تقویت شود که عادات ورزشی در دوران کودکی موجب کاهش تعداد عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در جمعیت‌های کودکان می‌شود. دومین سازوکار اینکه، آیا اثبات این مطلب که سطوح آمادگی جسمانی و فعالیت‌بدنی فرد از دوران کودکی به بزرگسالی حفظ شده و یا ادامه می‌یابد، می‌تواند دلیلی

بیشتر یافته‌های علمی مرتبط با عادات ورزشی، که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌انجامد، کلادرد مورد بزرگسالان جمع‌آوری شده است

برای افزایش عادات ورزشی منظم در کودکان باشد حتی اگر تأثیر مستقیمی بر عملکرد تصلب شرایین در دوران رشد نداشته باشد. یعنی بنا نهادن شیوه زندگی با فعالیت منظم ورزشی در دوران کودکی که به دوران بزرگسالی انتقال خواهد یافت و منافع آن با کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی جبران خواهد شد.

بدنه فعلی اطلاعات علمی مبتنی بر این دو نکته از نقش بهبود فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در کودکان برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالی پشتیبانی کرده است.

عوامل خطر بیماری‌های شریان‌های کرونری و فعالیت ورزشی در کودکان

ارتباط بین فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی با عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در کودکان و نوجوانان، با مطالعات مقطعی، مداخله‌ای (تمرین)، و به‌طور محدودی با مطالعات دراز مدت بررسی شده است. این یافته‌ها به‌صورت عمقی در نشریات متعددی مرور شده‌اند که خواننده به اطلاعات مفهومی بیشتری ارجاع شده است.

۱. چربی‌های سرمی

مطالعات انجام‌شده در مورد بزرگسالان عموماً (نه به‌صورت فراگیر) بیان کرده‌اند، نیم‌رخ لیپوپروتئین سرمی افرادی که از سطح آمادگی جسمانی و یا فعالیت بدنی بیشتری برخوردارند، مطلوب‌تر است، به‌خصوص افزایش HDL-C. به همین ترتیب، شش مطالعه مقطعی در مورد کودکان متفوق‌القول بیان کرده‌اند که کودکان بسیار فعال و یا ورزشکار در مقایسه با گروه‌های غیرفعال از HDL-C بالاتری برخوردارند. با توجه به این اطلاعات، دریافتن این موضوع که در نیم‌رخ لیپوپروتئین روزانه کودکانی که در یک برنامه منظم فعالیت ورزشی هوازی شرکت کرده‌اند، هیچ‌گونه تغییری مشاهده نشده است، کمی گیج‌کننده است. از بین ۱۲ مطالعه‌ای که با مداخله تمرین انجام شد، در شش تحقیق، هیچ تغییری در مقوله HDL-C مشاهده نشد، چهار تحقیق ۹ تا ۲۰ درصد افزایش و در یکی از آن‌ها کاهش ۳۱ درصد در مقادیر وجود داشت. عدم موفقیت تحقیقات آینده‌نگر با مداخله تمرین، برای تقویت پیش‌بینی مقادیر HDL-C در کودکان، ممکن است به دلیل محدودیت طول مدت دوره آن‌ها قابل توضیح باشد. فقط در دو مورد از تحقیقات طول مدت دوره به ۱۵ هفته انجامید و هفت تحقیق از این ۱۲ بررسی، ۱۲ هفته و یا کمتر طول کشید، در مطالعات انجام شده در مورد بزرگسالان، بیان شده احتمال تغییرات مقادیر HDL-C در برنامه‌های

تمرینی طولانی‌تر از ۱۲ هفته، بیشتر است. از طرف دیگر، مطالعات مقطعی نشان داده‌اند چنانچه متغیرهای مزاحم مانند رژیم غذایی و ترکیب بدنی محاسبه شوند، ممکن است باعث کاهش همبستگی آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی با مقادیر زیاد HDL-C شود. برای مثال، هاگر و همکارانش یک ارتباط معنادار بین انجام یک مایل دویدن و HDL-C بین ۲۶۲ کودک یافتند. اما وقتی چربی بدن در تجزیه و تحلیل محاسبه شد، این ارتباط ناپدید شد. تشخیص این مسئله مهم است که این مطالعات روی آزمودنی‌هایی با مقادیر طبیعی لیپوپروتئین سرمی انجام شده است. اینکه آیا بهبود آمادگی جسمانی یا فعالیت بدنی بر مقادیر HDL-C کودکانی که چربی خون دارند، مؤثر است یا خیر، هنوز مشخص نیست.

۲. فشار خون

با مداخله فعالیت ورزشی، فشار خون آزمودنی‌های بزرگسال هر دو گروه با فشار خون بالا و طبیعی، کاهش می‌یابد. پس از یک دوره تمرین هوازی، کاهش متوسط فشار خون اولیه ۸ و ۶ میلی‌متر جیوه به ترتیب برای سیستمیک و دیاستولیک برای گروه اول، و ۳ تا ۴ میلی‌متر جیوه برای گروه دوم بود.

به‌نظر می‌رسد در مطالعات انجام شده بر روی کودکان، برنامه‌های تمرینات ورزشی، تأثیرات اندکی بر گروه‌های آزمودنی با فشار خون طبیعی دارند. از سه مطالعه‌ای که تأثیر تمرین استقامتی را بر این کودکان آزموده است، پنج تحقیق هیچ‌گونه تغییری را در مقادیر فشار خون نشان نداد. حداقل ۱۰ مطالعه نشان داده‌اند کودکانی که متناسب یا فعال‌ترند در مقایسه با کودکان غیرفعال، فشار خون پایین‌تری دارند. به هر حال، وقتی چربی بدن در نظر گرفته شد، این ارتباط حذف شد. این بدین معنی است که چربی در کودکان با آمادگی جسمانی یا فعالیت بدنی پایین، بیشتر است که مسئول در آن‌هاست. مطالعات کمی داده‌اند آمادگی جسمانی یا فعالیت بدنی مستقل از ترکیب بدنی بر فشار خون جمعیت کودکان تأثیرگذار است. به هر حال سه مطالعه نشان داد، استفاده از مداخلات ورزشی برای درمان نوجوانان و کودکان دچار فشار خون، تأثیر مفید مشابه بزرگسالان را دارد. برای مثال هالگریک

اگر چه عوارض بالینی بیماری قلبی-عروقی تصلب شرایین در بزرگسالی آشکار می‌شود، اما پیشرفت تدریجی آن در طول زندگی یک فرد اتفاق می‌افتد و منشأ آن از سال‌های کودکی است

و همکاریانش میانگین فشار خون یک گروه ۲۵ نفره نوجوانان با فشار خون میانه را با شش ماه برنامه تمرین استقامتی از ۱۳۷/۸۰ به ۱۲۹/۷۵ کاهش دادند.

۳. چاقی

همان گونه که در بالا اشاره شد، تأثیر چربی بدن در محاسبه همبستگی ظاهری بین آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی با لیپوپروتئین سرمی و فشار خون مهم است. پس این منطقی است که فرض شود تأثیرات سودمند فعالیت ورزشی بر کاهش چربی بدن، می تواند ابزار کلیدی کاهش نیم رخ خطر بیماری های قلبی-عروقی در سنین رشد باشد. به هر حال، ارزیابی تأثیر فعالیت ورزشی بر چربی بدن دشوار است، زیرا در این مورد می توان انتظار داشت، خود متغیر مورد سؤال (چربی بدن)، میزان آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی را کاهش دهد. بنابراین مطالعات مقطعی هیچ گونه اطلاعاتی را در مورد علت و معلول فراهم نخواهد کرد و از دیدگاه نقش فعالیت ورزشی در کاهش چربی کودکان باید به مطالعات مداخله ای و درازمدت روی آورد.

به نظر می رسد در کودکان سالم با ترکیب بدنی طبیعی، فعالیت ورزشی تأثیری بر حجم چربی بدن ندارد. در مطالعه تمرینات هوازی بر چنین آزمودنی هایی هیچ گونه تغییری در ترکیب بدنی مشاهده نشده و در مطالعات بلندمدت بر روی جمعیت بزرگ کودکان هیچ گونه ارتباطی بین تغییرات میزان فعالیت بدنی عادی و ترکیب بدنی دیده نشده است.

به هر حال واضح است فعالیت ورزشی می تواند نقش مهمی در برنامه های درمانی با هدف کاهش چربی بدن در کودکان چاق داشته باشد. در هر صورت میزان کاهش چربی که در مطالعات گزارش شده زیاد نیست و به سؤال مورد تأکید پاسخ رضایت بخشی داده نشده است.

بنابراین به طور خلاصه این اطلاعات پیشنهاد می کند فعالیت ورزشی می تواند برای کاهش عوامل خطر طبیعی بیماری های قلبی-عروقی در کودکان به خدمت گرفته شود. اما به نظر می رسد بهبود آمادگی جسمانی یا فعالیت بدنی، تأثیر اندکی بر چنین عواملی در کودکان سالم، غیر چاق، با فشار خون طبیعی دارد. این مشاهدات از این بحث حمایت می کند که بهبود بخشیدن آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی کودکان ممکن است به پیشگیری از گسترش عوامل خطر در

کودکانی که به نوجوانی و بزرگسالی می رسند، کمک نماید.

پیگیری فعالیت بدنی و آمادگی بدنی

اگر بهبود عادات ورزشی در کودکان می تواند خطر بیماری های قلبی-عروقی را در بزرگسالی کاهش دهد، باید انتظار داشت، روش زندگی فعال بدنی در سنین رشد، تا بزرگسالی ادامه یابد. با توجه به شواهد، توانایی برای چنین پیگیری محدود است، که بیشتر به علت فقدان ابزار اندازه گیری دقیق برای آمادگی جسمانی یا فعالیت بدنی عادی در گروه های بزرگ آزمودنی است. شرکت در ورزش های گروهی در سال های مدرسه به روش زندگی فعال تری در دوران بزرگسالی پیوند می خورد. بررسی های طولی کوتاه مدت در مورد حداکثر اکسیژن مصرفی (به عنوان شاخص سنجش آمادگی قلبی-عروقی) رابطه متعادلی را از نوجوانی تا سنین اولیه بزرگسالی نشان می دهد. پیگیری مطالعات فعالیت بدنی عادی از کودکی تا سنین بزرگسالی پراکنده هستند و نتایج مختلفی داشته اند. مطالعه طولی آمستردام در خصوص رشد نشان می دهد شواهد اندکی برای پیگیری کل انرژی مصرفی هفتگی بین سنین ۱۳ تا ۲۸ سال وجود دارد. به هر حال وقتی فعالیت بدنی از طریق مصاحبه تخمین زده شد، تویسگ و همکاریانش ارتباطات بیشتری را در همان گروه ها یافتند.

این اطلاعات را در درجه اول فقط می توان در مفهوم قضاوت کرد. تصویر واقعی از ماندگاری عادات ورزشی کودکان همچنان که رشد کرده و به سنین بزرگسالی می رسند، در انتظار توسعه بهبود روش شناسی برای تخمین فعالیت بدنی است.

خلاصه

مفهوم ارتقای فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی در کودکان به عنوان وسیله ای برای کمک به پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی در بزرگسالی اجتناب ناپذیر است. یافته های تحقیقاتی با چنین نگرشی خیلی متقاعد کننده نیستند. به علاوه مطالعه نهایی که نشان دهد یک کودک متناسب و فعال، مستقل از سایر متغیرها، کمتر از عوارض بیماری های قلبی-عروقی به عنوان یک بزرگسال رنج خواهد برد، احتمالاً هرگز انجام نشده است.

منطق محکم علمی «سلامتی از طریق فعالیت ورزشی برای کودکان» در انتظار اطلاعات تحقیقاتی بیشتری است. ضمناً همان طور که ریدوک بر آن تأکید کرده است. «در حال حاضر بهتر است حداقل در آینده نزدیک ما به فریضه عقل سلیم، مشاهده و نظریه کارشناسی به عنوان شاهد محکم، اعتماد کنیم».

اگر بهبود عادات ورزشی در کودکان می تواند خطر بیماری های قلبی-عروقی را در بزرگسالی کاهش دهد، باید انتظار داشت، روش زندگی فعال بدنی در سنین رشد، تا بزرگسالی ادامه یابد

پی نوشت

۱. لیپوپروتئین با دانسیته بالا

منبع
Rowland TW. The role of physical activity and fitness in children in the prevention of adult cardiovascular disease. Progress in Pediatric Cardiology. 2001. 12: 199-203.



بازی در شادابی، آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی کودکان، دانش‌آموزان و ورزشکاران این بازی تبدیل به یک رشته ورزشی به نام طناب‌زنی (Jumping Rope) شده که شامل انواع مهارت‌های یک نفره، دو نفره و چند نفره به صورت نمایشی، سرعتی و استقامتی با قوانین و مقررات جهانی است.

از زمانی که انجمن قلب آمریکا و سازمان ایفرد فواید طناب‌زنی را تأیید کردند (۱۹۷۸)، افراد بیشتری هر روز طناب می‌زنند. انجمن قلب آمریکا در مورد ورزش طناب‌زنی معتقد است که طناب‌زنی یک ورزش کامل است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به بسیاری از استانداردهای تحصیلی دست یابند. طناب‌زنی سبب می‌شود هماهنگی اندام‌ها، استقامت عضلانی و قلبی عروقی و خون‌رسانی بیشتر به مغز و به طبع، آمادگی بیشتر و بهتری برای افزایش یادگیری صورت گیرد. جنبه ریتمیک طناب‌زنی برای افزایش مطالعات پایه، مناسب است و به زبان گفتاری دانش‌آموزان کمک می‌کند. در سال ۱۹۹۱ میلادی، فدراسیون جهانی طناب‌زنی (WRSF) تشکیل شد. در سال‌های اخیر بسیاری از کشورهای جهان از این رشته به‌عنوان یک فعالیت ورزشی پایه جهت

افزایش سطح تندرستی و تناسب اندام مخصوصاً در سنین پایین و در سطح مدارس استفاده می‌کنند. در کشور آمریکا و کانادا طناب‌زنی در برنامه درسی آموزش و پرورش وارد شده است. در کشور ما نیز قبلاً به‌صورت پراکنده و خودجوش در میان

طناب‌زنی پریدن‌های پی‌درپی از روی طناب و به تعبیر دیگر رد شدن طناب از زیر پاها به همراه پرش‌های مکرر است. طناب‌زنی یک ورزش کامل است که روی تمام عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی اثر مثبت می‌گذارد. همگام با روند توسعه ورزش و رواج نگرش‌های جدید در حوزه تربیت‌بدنی و استفاده از روش‌های علمی در این زمینه، پرداختن به ورزش‌های مفرح، شاد، گروهی و در عین حال آسان نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، و در دهه اخیر ورزش طناب‌زنی مورد توجه برنامه‌ریزان ورزش و متخصصان حوزه علوم ورزشی قرار گرفته است. در حال حاضر میلیون‌ها نفر زن و مرد و پیر و جوان در سراسر دنیا طناب‌بازی می‌کنند و از آن لذت می‌برند.

روایت است که در گذشته‌های دور مصریان و چینی‌ها برای ساختن طناب از رشته‌های کنف (نوعی الیاف که برای تور ماهیگیری استفاده می‌شود) استفاده می‌کردند و برای محکم نمودن طناب مزبور، الیاف آن را می‌چرخاندند که در ضمن این کار، بچه‌ها با پرش از روی آن بازی می‌کردند. در استرالیا نیز بومیان با پرش از روی چوب بامبو به این نوع بازی می‌پرداختند. از دوره قرون وسطی، نقاشی‌هایی در اروپای شمالی ملاحظه شده است که در آن کودکان به بازی و پرش از روی طناب مشغول‌اند. بنابراین به طور دقیق مشخص نیست که طناب‌بازی در کجا و توسط چه کسانی اختراع شده است ولی مسلم است که کودکان به‌خصوص دختر بچه‌ها در حین آوازخوانی به طناب‌بازی می‌پرداخته‌اند و در جشن‌ها نیز مردان با نمایش مهارت‌های طناب‌بازی توانمندی‌های خود را به نمایش می‌گذاشته‌اند. با گذشت زمان و تأثیر این

طناب‌زنی، ورزش کامل

حمید دامرودی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و رئیس گروه برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت ورزشی وزارت آموزش و پرورش

دانش‌آموزان و ورزشکاران طناب‌بازی رواج داشته به طوری که بعضی از معلمان از آن به عنوان بازی دبستانی، بعضی از قهرمانان برای آمادگی بدنی و بعضی از استادان در برنامه‌های درسی خود از آن استفاده می‌کردند که مرحوم استاد عبدالکریم سادات رضایی عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران و مدرس آمادگی جسمانی و رشته ورزشی ژیمناستیک از آن دسته بوده است.

آن مرحوم با ترویج طناب‌بازی در برنامه درسی دانشجویان تربیت‌بدنی، آموزش و یادگیری این رشته ورزشی را در دستور کار خود داشت و نقش بسیار مؤثری در گسترش این رشته ورزشی ایفا نمود. در سال ۱۳۸۳ با پیشنهاد دکتر حمیدی و موافقت دکتر سجادی (معاون وقت تربیت‌بدنی و سلامت) اولین بسته آموزشی طناب‌بازی که شامل لوح فشرده، کتاب، پوستر و انواع طناب بود توسط دفتر تربیت‌بدنی پسران تهیه و به کلیه مناطق و شهرستان‌های کشور ارسال شد. در آن بسته، علاوه بر معرفی رشته ورزشی طناب‌بازی و ویژگی‌های آن، به آموزش بیش از ۱۵ مهارت پرداخته بود. در سال ۱۳۸۶ با مدیریت جناب آقای دکتر مجید کاشف اولین جشنواره کشوری طناب‌بازی به

همراه چند بازی دیگر در شهرستان رامسر با حضور بیش از ۲۰

استان در دو دوره تحصیلی ابتدایی و راهنمایی برگزار شد. در سال ۱۳۹۰

ضمن تأسیس انجمن طناب‌بازی در وزارت

آموزش و پرورش، طرحی تحت

عنوان «طرح طناب‌بازی» با

مدیریت آقای کیومرث هاشمی

(معاون تربیت‌بدنی و سلامت وقت) در

کلیه مدارس ابتدایی در

پایه تحصیلی چهارم^۲ به استان‌ها ابلاغ و اجرایی شد

که بر اساس گزارش‌های استانی، تا امروز، از

طرح‌های موفق تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش به‌شمار می‌رود و بیش از ۸۰ درصد مدارس آن را اجرا می‌کنند. در حال حاضر مقرر شده که طناب‌بازی در برنامه درسی دانش‌آموزان دوره تحصیلی ابتدایی گنجانده شود و دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی در حال تدوین برنامه این رشته ورزشی در کتب راهنمایی معلم تربیت‌بدنی در دوره تحصیلی ابتدایی می‌باشند.

ویژگی‌های طناب‌بازی

۱. کم هزینه بودن، سادگی، عدم نیاز به وسیله، مکان و زمان خاص و در دسترس بودن آن باعث شده است که افراد در سنین مختلف با اهداف تفریحی، سلامتی، قهرمانی و حتی درمانی از این رشته ورزشی استفاده کنند.

۲. افزایش سطح آمادگی جسمانی عمومی بدن (تقویت استقامت قلبی-عروقی و عضلانی)؛

۳. بهبود آمادگی حرکتی و بدنی برای پرداختن به کلیه ورزش‌ها (آمادگی عمومی)؛

۴. کمک به کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام؛

۵. افزایش سرعت چابکی، تعادل و هماهنگی بین اعصاب و عضلات بدن؛

۶. تأثیرگذار بر عملکرد دستگاه گوارش و کلیه‌ها و کمک به افزایش تراکم و استحکام استخوان‌ها؛

۷. جذاب و لذت‌بخش بودن و مناسب دوران رشد و سنین کودکی؛

۸. قابلیت اجرا به صورت انفرادی، چند نفره و گروهی؛

۹. ریتم‌پذیری آن که با موزیک بسیار لذت‌بخش است؛

۱۰. سرعت عمل و عکس‌العمل را افزایش می‌دهد؛

۱۱. فشارهای عصبی، دلواپسی و افسردگی را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد؛

تأثیرات طناب‌بازی بر مهارت‌های ورزشی

یکی از شگفتی‌های طناب‌بازی تأثیر این رشته ورزشی بر روی ورزش‌های رایج و شناخته شده است به طوری که این رشته را در کنار ورزش‌های پایه و مادر قرار داده است، بعضی از این تأثیرات بر



روی ورزش‌های دیگر به قرار زیر است:

در ورزش سوارکاری: طناب‌زنی موجب تقویت پاها، تقویت عضلات برگشت معده، افزایش کنترل و تعادل بدن می‌شود.

در ورزش‌های آبی: برنامه طناب‌زنی موجب افزایش ظرفیت شش‌ها شده و برای حرکات انفجاری، استتارت، چرخش و برگشت در انواع شناها بسیار مفید و مؤثر است.

در ورزش‌های روی یخ و برف: اجرای برنامه طناب‌زنی موجب تقویت تعادل، هماهنگی پاها، افزایش قدرت جهش‌ها و فرودهای ناگهانی در رشته‌های ورزشی اسکی، سورت‌مه، اسکیت و غیره می‌شود.

امکانات مورد نیاز، فرهنگ‌سازی و انگیزش برنامه طناب‌زنی

۱. کفش ورزشی مناسب: کفش ورزشی بایستی نرم و لژدار بوده و کف آن حالت ارتجاعی داشته باشد؛

۲. طناب ورزشی مناسب: طناب باید زیاد سنگین یا زیاد سبک نباشد و طول آن با توجه به قد فرد انتخاب شود، به عبارتی در حالی که طناب زیر پاهاست دسته‌های آن تا زیر قفسه سینه بالا می‌آید که در صورت بلند بودن طناب با چند گره کوتاه می‌شود؛

۳. فضای ورزشی روباز یا سرپوشیده: کف زمین باید بدون هر گونه ناهمواری و لوازم خطرآفرین باشد و پوششی با حالت ارتجاعی داشته باشد؛

۴. روش یاددهی: مهارت‌ها را ابتدا با سرعت آرام و چندین بار نمایش دهید سپس آن‌ها را بخش‌بخش کرده و آموزش دهید؛

۵. استفاده از موزیک مناسب و شاد اثر مثبتی بر اجرای طناب‌بازی دارد؛

۶. اجرای طناب‌زنی به صورت گروهی انگیزش و لذت آن را بیشتر می‌کند؛

۷. معرفی، تشویق و به نمایش گذاشتن مهارت‌های جالب و برتر توسط شاگردان فضای کلاس را شاداب و با نشاط می‌کند؛

۸. دادن برنامه طناب‌زنی در خارج از کلاس به شاگردان موجب تسریع یادگیری و ارتقای فرهنگ

در ورزش‌های راکتی و چوبی: طناب‌زنی برای تقویت عضلات چشم، دست و هماهنگی پاها، چالاک‌ی دست‌ها و پاها، برای گرفتن راکت یا چوب، سرویس زدن، دریافت کردن، ضربات کنترلی و رسیدن به موقع به توپ در رشته‌های تنیس، اسکواش، تنیس روی میز، بدمینتون و هاکی و غیره مفید و مؤثر است.

در ورزش‌های توپی: طناب‌زنی برای تقویت ریتم و زمان‌بندی، شتاب و مقدار جهش در پریدن‌ها، سرعت و چابکی در منطقه‌های کوچک، قدرت در عضلات بزرگ ران، زانو و مچ پاها، ثبات برای پرتاب کردن، شوت کردن، نگاه‌داشتن، حمل توپ و ضربه توپ در رشته‌های بسکتبال، فوتبال، هندبال و والیبال و غیره مفید و مؤثر است.

در ورزش‌های تشکی: برای تقویت مهارت‌های دست در دست یا پا در پا، تقویت عضلات کف پای، تقویت حرکات و ضربات ناگهانی و انفجاری، تقویت عمل قفل کردن دست‌ها دور کمر و برعکس، تقویت سیستم‌های هوازی و غیرهوازی، کنترل وزن و سوزاندن کالری در مدت‌زمان کوتاه در رشته‌های کشتی، جودو، ژیمناستیک، ورزش‌های رزمی و غیره مفید و مؤثر است.

در ورزش بوکس: مربیان رشته ورزشی بوکس با یک برنامه طناب‌زنی، انرژی مورد نیاز در یک راند و یک مسابقه را شبیه‌سازی می‌کنند. علاوه بر آن طناب‌زنی موجب افزایش تمرکز، تقویت حرکات پا، تقویت عضلات کف‌پایی، تغییر وضعیت یا به اصطلاح جا خالی دادن، تقویت سرعت عمل و عکس‌العمل ورزشکاران بوکس می‌شود.

در ورزش دو و میدانی: طناب‌زنی شدت انفجاری در حرکات را افزایش می‌دهد. شتاب عمودی، تمرکز روی پیروزی و قدرت پاها را افزایش می‌دهد.

در ورزش دوچرخه‌سواری: موجب افزایش قدرت گرفتن فرمان دوچرخه، قدرت و استقامت شانه‌ها، آرنج و پاها می‌شود.

در ورزش بوکس:
مربیان رشته
ورزشی بوکس
با یک برنامه
طناب‌زنی،
انرژی مورد نیاز
در یک راند و
یک مسابقه
را شبیه‌سازی
می‌کنند



خودمراقبتی می‌شود؛

۹. مشارکت بزرگسالان به همراه کودکان و نوجوانان در برنامه طناب‌زنی موجب افزایش انگیزه آنان می‌شود.

انواع مهارت‌های طناب‌زنی: بیش از ۱۰۰ نوع طناب‌زنی (انواع پرش‌ها به همراه چرخش طناب) وجود دارد که براساس آن مهارت‌های مختلف به‌صورت نمایشی، رقابتی و درمانی قابل استفاده است. آموزش برخی از مهارت‌های مهم و پایه به قرار زیر است:

۱. آشنایی با طناب‌زنی و تمرینات مقدماتی

- دستیابی به ریتم پرش و هماهنگی آن با چرخش و رد شدن طناب از زیر پاها هدف اصلی این مرحله است (خیلی مهم).

- از روی یک طناب یا خطی بر روی زمین بپرید. این حرکت را می‌توانید به‌صورت گروهی انجام دهید.

تبصره: فرود در هنگام انواع پریدن‌ها نبایستی روی پاشنه پاها صورت بگیرد و زانوها بایستی کمی خمیده باشند.

- شبیه خرگوش، موش و به‌خصوص کانگورو بپرید.

- بدون پرش، طناب را در سمت راست یا چپ با یک یا دو دست بچرخانید.

- بدون چرخش طناب با هر دو پا بپرید، سپس با هر پرش طناب را در کنار بدن بچرخانید.

- در هنگام ایستادن، دستان بایستی در کنار بدن قرار بگیرند و چرخش طناب از ناحیهٔ مچ دست و ساعد صورت می‌گیرد (چرخش طناب از ناحیه مفصل شانه اشتباه است).

- طناب را از روی سر بچرخانید و هنگامی که طناب جلوی پا قرار گرفت، حرکت طناب متوقف شده سپس با یک پرش از روی طناب عبور کنید.

۲. مکث روی پا (دو بار پریدن و یک بار رد کردن طناب)

double bounce

- پرش به‌صورت مکث روی پاها بدون طناب؛
- طناب را روی زمین قرار دهید و با دو مکث و یک پرش از روی آن بپرید؛
- پرش و چرخش طناب از روی سر و رد کردن طناب از زیر پاها؛

- اجرای کامل مهارت با یک چرخش کامل طناب، یک مکث پاها و یک پرش.

۳. پرش ساده (jump bounce)

- یک چرخش کامل طناب (یک چرخش ۳۶۰ درجه‌ای) و یک پرش صحیح انجام دهید و بعد از یک مکث، حرکت را تکرار کنید.

۴. زیگ‌زاگ (پرش چپ-راست) skier

- طناب را روی زمین قرار داده و با پرش به‌صورت زیگ‌زاگ از روی آن به سمت چپ و راست حرکت کنید؛

- پرش و چرخش طناب از روی سر و رد کردن طناب از زیر پا همراه با یک پرش به راست و یک پرش به چپ؛

- اجرای مهارت پرش زیگ‌زاگ به‌صورت متوالی.

۵. پرش جفت جلو عقب bell

- طناب را روی زمین قرار داده و با پرش به‌صورت جفت پا و به‌سمت جلو و عقب از روی طناب؛

- پرش و چرخش طناب از روی سر و رد کردن طناب از زیر پا همراه با یک پرش به‌سمت جلو و عقب؛

- اجرای مهارت پرش جفت جلو-عقب به‌صورت متوالی.

۶. پروانه (یا باز از طرفین) side straddle

- پرش پروانه را بدون طناب انجام دهید؛

- پرش و چرخش طناب از روی سر و رد کردن طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش پروانه؛

- اجرای مهارت پروانه با یک چرخش کامل طناب و یک پرش پروانه.

۷. قیچی پا از جلو forward straddle

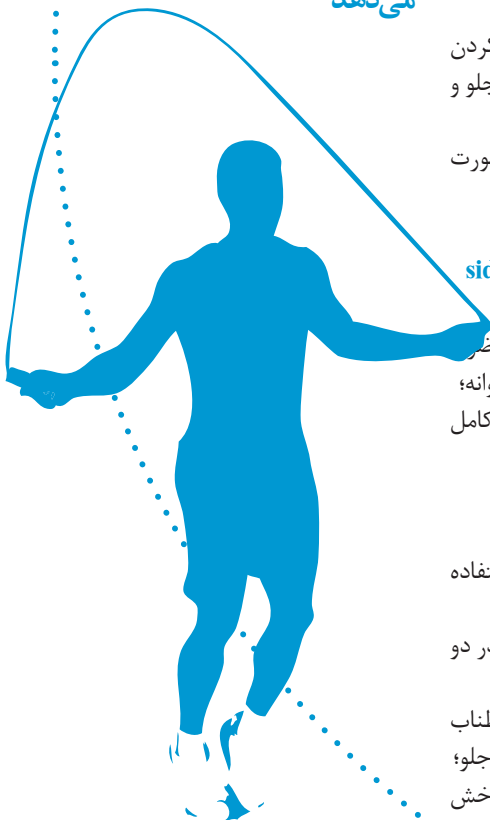
- آموزش نحوهٔ پرش قیچی از جلو بدون استفاده از طناب و با نمایش مربی؛

- پرش پای قیچی از جلو و از روی طناب در دو شماره همراه با دست‌زدن؛

- پرش و چرخش طناب از روی سر و ضربهٔ طناب جلوی پا و زیر پا همراه با یک پرش قیچی از جلو؛

- اجرای مهارت قیچی از جلو با یک چرخش کامل طناب و یک پرش پروانه.

در ورزش دو و میدانی: طناب‌زنی شدت انفجاری در حرکات را افزایش می‌دهد. شتاب عمودی، تمرکز روی پیروزی و قدرت پاها را افزایش می‌دهد



در ورزش‌های روی یخ و برف: اجرای برنامه طناب‌زنی موجب تقویت تعادل، هماهنگی پاها، افزایش قدرت جهش‌ها و فرودهای ناگهانی در رشته‌های ورزشی اسکیت، سورتمه، اسکیت و غیره می‌شود

پی‌نوشت‌ها

1. World Rope Skipping Federation
2. به شماره ۱۴۱۲۷۳ به تاریخ ۹۰/۷/۲۰

منابع

۱. عبدالکریم سادات رضایی، ۱۳۸۳. طناب‌بازی، دفتر تربیت‌بدنی پسران.
۲. روحی، میترا؛ دامرودی، حمید. غفوری، اعظم. نصیری دهنه، محسن، ۱۳۸۹. آموزش طناب‌زنی. انتشارات آهنگ.
۳. گروه برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و انجمن طناب‌زنی وزارت آموزش و پرورش. طرح طناب‌وز، ۱۳۹۰. معاونت تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش.

۸. گام جاگینگ (درجا دویدن) jogging speed

در این مهارت زانوها کمی از جلو بالا آمده، از پشت پاها خم نشده و کف پا نیز از پشت دیده نشود؛ - آموزش مهارت بدون استفاده از طناب در دو شماره (با شماره یک زانوی راست بالا می‌آید و با شماره دو زانوی راست با یک پرش با زانوی چپ تعویض می‌شود؛ - اجرای مهارت جاگینگ با یک چرخش طناب برای یک بار؛ - اجرای مهارت به صورت متوالی.

۹. پنجه پنجه toe to toe

در این مهارت ابتدا مهارت پنجه پنجه بدون طناب به صورتی انجام شود که پنجه پای راست چسبیده به زمین و کف پای چپ روی زمین و سپس برعکس انجام می‌شود (زانوها کمی خمیده است)؛ - پرش از روی طناب با ریتم پرش در مهارت پنجه پنجه؛ - اجرای مهارت پنجه پنجه با یک چرخش کامل طناب و یک پرش؛ - اجرای مهارت به صورت متوالی،

۱۰. پاشنه و پنجه hael to toe

آموزش مهارت پاشنه و پنجه با الگوی مهارت پنجه پنجه با تأکید بر این نکته که یک پا ثابت نگه داشته شود؛ - تفکیک مهارت در سه مرحله برای پای راست و اجرای آن با مراحل پاشنه- پنجه - پا ثابت؛ - اجرای مهارت برای یکبار با پای راست و تکرار مهارت با پای چپ سپس تکرار مهارت به صورت متوالی.

۱۱. چرخش کمر twist

پرش با چرخش کمر با یک چرخش بدون طناب؛ - پرش با چرخش کمر ۹۰° با یک چرخش طناب؛ - مکث و تکرار حرکت قبلی و تکرار مهارت؛ - پرش چرخش کمر با طناب‌زدن به صورت متوالی.

۱۲. طناب بلند

مربی با یکی از شاگردان طناب بلند را بچرخاند و آن را آموزش دهد (نکته مهم در چرخاندن طناب، هماهنگی در سرعت و چرخش طناب بین دو نفر است)؛ - آموزش نحوه ورود به طناب بلند و خروج از آن به طوری که شاگردان در یک صف ایستاده به نوبت وارد طناب در حال چرخش شده و سه پرش انجام داده و سپس از طناب بلند در حال چرخش خارج شوند (ورود از سمت راست و خروج از سمت چپ طناب بلند بایستی صورت گیرد)؛ - بعد از هماهنگ شدن شاگردان، در گروه‌های سه نفره با طناب‌های کوتاه مهارت را تمرین کنند.

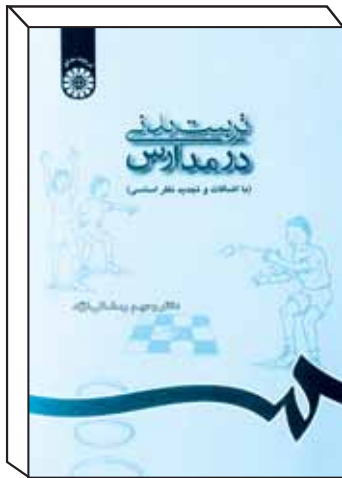
۱۳. مهارت چهاردهم (آموزش مهارت‌های دو نفره)

آموزش مهارت دو نفره ساده روبه‌رو (face to face): دو نفر روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرند یک نفر داخل طناب دیگری قرار می‌گیرد و نفر اول از بالای سر نفر مقابل یک بار طناب می‌زند سپس طناب تعویض می‌شود. پس از روان شدن مهارت به صورت متوالی پنج بار تکرار و نفر مقابل تمرین را تکرار می‌کند.

آموزش مهارت دو نفره ساده از پهلو (side by side): دو نفر با یک طناب کنار هم قرار می‌گیرند هر نفر یک دسته طناب را در دست دارد سپس با یک ریتم و هماهنگی، مهارت پرش ساده را انجام می‌دهند (ابتدا یک بار بعد از آن به صورت متوالی).

۱۴. آموزش مهارت سه نفره و چهار نفره با طناب بلند

آموزش مهارت سه نفره ساده: دو نفر طناب را می‌چرخانند و نفر سوم وارد طناب شده و پرش ساده را با طناب خود انجام می‌دهد سپس تعویض نفرات صورت می‌گیرد؛ - مهارت سه نفره ساده با یک طناب داخل و اجرای مهارت پرش ساده با طناب‌زدن مطابق شکل سپس تعویض نفرات.



تربیت بدنی در مدارس

افسانه محمدی

- نام کتاب: تربیت بدنی در مدارس
- نویسنده: دکتر رحیم رضانی نژاد
- ناشر: انتشارات سمت (تلفن: ۰۸۱۲۰۶۶۴۰)

تربیت بدنی و ورزش، بخش مهمی از برنامه آموزشی مدرسه و فرایند تربیت و پرورش دانش آموزان است. دستیابی به اهداف آموزشی تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، عاطفی-اجتماعی و روانی- حرکتی فقط از راه برنامه ریزی و استفاده از طرح درس امکان پذیر است. کتاب تربیت بدنی در مدارس نوشته دکتر رحیم رضانی نژاد [دانشیار دانشگاه گیلان] توسط سازمان سمت در ۱۳۸۲ برای اولین بار و در تابستان ۱۳۹۱ برای هفتمین بار چاپ شده است. محتوای کتاب به ویژه با توجه به رویکرد آموزشی آن به کلیه دبیران، معلمان و مربیان ورزشی مواد آموزشی ارائه شده را یادآوری می کند و کمک خواهد کرد تا آن ها را به کار بندند و می تواند به علاقه مندان تدریس تربیت بدنی در کلیه مقاطع یاری رساند.

این کتاب در چهار بخش و ۱۵ فصل دسته بندی شده است. بخش اول به کلیات و مفاهیم تربیت حرکتی و ورزشی پرداخته و عمدتاً نظری و پیش نیاز فصل سه و چهار می باشد. چهار فصل اول کتاب زیرمجموعه این بخش است که در فصل اول مفاهیم تربیت بدنی، کارکرد عناصر آموزشی آن در جامعه و مدرسه و طبقه بندی برنامه های آموزشی بررسی شده و در فصل دوم اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش در رابطه با اهداف عمومی تعلیم و تربیت تنظیم و سپس به تفکیک برای هر یک از دوره های تحصیلی پرداخته است.

در فصل سوم استانداردهای کاملاً کاربردی و عملیاتی برای هر یک از دوره های تحصیلی تفکیک شده و منبع خوبی برای رسیدن به اهداف تربیت بدنی و محتوای درسی است. در فصل چهارم نیز فلسفه و اهداف مربیگری، وظایف و مسئولیت های شغلی مربیان و نهایتاً شیوه های برقراری ارتباط سالم با دانش آموزان مورد بحث قرار

گرفته است. در بخش دوم به شناخت یادگیرنده پرداخته و عمدتاً نظری است و فصول پنج، شش و هفت زیر مجموعه این بخش است. فصل پنجم به ویژگی های جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی- حرکتی دانش آموزان و نیازهای آنان در رابطه با این ویژگی ها پرداخته و در فصل ششم به بررسی تفاوت های جسمانی، شناختی و روانی- حرکتی دانش آموزان به منظور شناخت عملکردهای حرکتی و به ویژه استعدادیابی حرکتی- ورزشی اختصاص یافته است. در فصل هفتم انواع کم توانی جسمانی و شناختی اثرگذار بر فعالیت های طبیعی دانش آموزان به منظور برنامه ریزی و توجه ویژه به این کودکان و حفظ ایمنی و سلامتی آنان بررسی شده است. بخش سوم و چهارم کتاب کاملاً کاربردی است و در هر برنامه و محیط یا شرایط آموزشی می توان از مطالب آن بهره گرفت. بخش سوم درباره برنامه ریزی حرکتی و ورزشی در مدارس است و فصول هشتم، نهم، دهم و یازدهم زیر مجموعه این بخش هستند. در فصل هشتم به مراحل اساسی برنامه ریزی و طرح درس تربیت بدنی پرداخته و در فصل نهم آشنایی با چگونگی تنظیم محتوای یک برنامه تعلیم و تربیت حرکتی بررسی شده است.

در فصل دهم سه مدل آموزشی برای برنامه ریزی بازی، آموزش مهارت و آمادگی جسمانی توصیف شده است و فصل یازدهم به برنامه ریزی رشد شناختی و رشد عاطفی- اجتماعی دانش آموزان براساس مدل های مختلف آموزشی اختصاص دارد. این دو فصل اهداف آموزشی تربیت بدنی را در حیطه های شناختی، جسمانی، عاطفی- اجتماعی و مهارتی تحت پوشش قرار می دهد. بخش چهارم کتاب شامل سازمان دهی کلاسی و محیط آموزشی است که فصل های دوازدهم، سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم زیرمجموعه این بخش هستند. در فصل دوازدهم سازماندهی و مدیریت کلاس و فضاهای روباز مورد بحث قرار گرفته و در فصل سیزدهم روش های تدریس تربیت بدنی و تعامل با دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفته و فصل



چهاردهم شامل مسائل ایمنی و روش های کاهش خطر و آسیب پذیری دانش آموزان است و در فصل پانزدهم به سابقه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس کشورهای مختلف و سابقه تحول درس تربیت بدنی در کشور پرداخته است.

نویسنده در پایان هر فصل سؤالاتی را با عنوان فعالیت آموزشی قرار داده است تا خواننده بتواند در پایان مطالعه هر فصل یک خودآزمایی از خودش انجام دهد. همچنین در پایان هر بخش منابع مربوط به آن بخش جهت مطالعه بیشتر خوانندگان گذاشته شده است. کتاب نوشته شده مذکور دارای جنبه های ارزنده ای می باشد از جمله:

مباحث اساسی و بنیادی در زمینه برنامه ریزی آموزشی، انواع فعالیت های حرکتی متنوع، بازی های ساده، بازی های بومی - سنتی، تمرینات بدون ابزار، بازی های تفریحی - ورزشی.

نظر به اینکه موفقیت در برنامه ریزی و هدایت فعالیت های حرکتی و ورزشی مفید و سازنده برای

آینده سازان کشور به آگاهی، مدیریت، انعطاف پذیری و تسلط تخصصی معلم ورزش بستگی دارد و این معلمان و مربیان ورزش هستند که مریدان حرکت و بازی اند و می کوشند تا سلامت کلی فرد (جسمانی و روانی) و مهارت های حرکتی و ورزشی را در فراگیران توسعه دهند. این کتاب می تواند کمک خوبی برای آن ها باشد. محتوی این کتاب شامل مباحث اساسی و بنیادی در زمینه برنامه ریزی آموزشی و مدیریت کلاس های تربیت بدنی و ورزش می باشد. از آنجایی که در مدارس بیش از پیش مقوله تربیت بدنی به شکل هدفمند دنبال می شود و از معلمان و مربیان ورزشی انتظار می رود که اجرای هدفدار و دقیقی در زنگ تربیت بدنی داشته باشند. بنابراین کتاب تربیت بدنی در مدارس می تواند به عنوان یکی از منابع علمی بسیار مفید ایفای نقش کند. کتاب مذکور در دانشکده های تربیت بدنی کشورمان برای دانشجویان تربیت بدنی در دوره های کارشناسی به عنوان منبع اصلی درس به ارزش ۲ واحد تدوین شده است.



اقتصاد و فرهنگ با علم و مدیریت جهادی برگ اشتراک مجله های رشد

نحوه اشتراک:
شما می توانید پس از واريز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۲۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سپاه از مالش کد ۳۹۵، در وجه سرگت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:
۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه فیت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

نام مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

شماره پستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی: تهران، صندوق پستی امرومسترکین، ۱۱۱/۱۳۹۵

وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

انترناتک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۳۳۶۱/۷۳۳۵۱۱۰/۷۳۳۵۱۱۰

مزینة اشتراک یکساله مجلات عمومی (هفت شماره) ۳۰۰/۰۰۰ ریال

مزینة اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره) ۲۰۰/۰۰۰ ریال

با مجله های رشد آشنا شوید

مجله های دانش آموزی

(به صورت ماهنامه و به شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

لشکر کورک

(برای دانش آموزان ابتدایی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی)

لشکر توپانجور

(برای دانش آموزان پدیده دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی)

لشکر دانش آموز

(برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی)

مجله های دانش آموزی

(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

لشکر وچران

(برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول)

لشکر روان

(برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم)

مجله های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

رشد آموزش ابتدایی

رشد تکنولوژی آموزشی

رشد مدرسه فردا

رشد مدیریت مدرسه

رشد معلم

مجله های بزرگسال و دانش آموزی تخصصی

(به صورت فصل نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

رشد برهان آموزش متوسطه اول (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره متوسطه اول)

رشد برهان آموزش متوسطه دوم (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم)

رشد آموزش قرآن

رشد آموزش مهارت های اساسی

رشد آموزش زبان و ادب فارسی

رشد آموزش شناخت و مدرسه

رشد آموزش تربیت بدنی

رشد آموزش علوم اجتماعی

رشد آموزش تاریخ

رشد آموزش هنر

رشد آموزش زبان

رشد آموزش ریاضی

رشد آموزش فیزیک

رشد آموزش شیمی

رشد آموزش زیست شناسی

رشد آموزش زمین شناسی

رشد آموزش فنی و حرفه ای و کار و دانش

رشد آموزش پیش دبستانی

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش جوان مرکز تربیت معلم و رشته های دیگری دانشگاه ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شود.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر، شعبه ۱، ساختمان شماره ۴

آموزش و پرورش، پلاک ۴۶۴، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۷۸

۰۲۱-۸۸۳۰۱۷۸