

رشد آموزش تربیت بدنی ۶۰

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره هفدهم / شماره ۲ / زمستان ۱۳۹۵



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

مدیر مسئول: محمدناصری
سردبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی، دکتر مهرداد حمیدی، دکتر علیرضا رضانی، دکترهایده صیرفی، سیدامیر حسینی، دکتر جواد آزمون، جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی، حسین بابویی و افسانه محمدی
ویراستار: افسانه جنتی طباطبایی
طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir
Tarbiyatbadani@roshdmag.ir
پيامک: ۰۳۰۰۸۹۹۵۱۰
roshdmag:

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵
دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱
پيام گیر نشریات رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲
مدیر مسئول: ۱۰۲
دفتر مجله: ۱۱۳
امور مشترکین: ۱۱۴
چاپ: شرکت افست (سهامی عام)
شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

یادداشت سردبیر / سونامی چاقی و اضافه وزن / ۲۱

میزگرد: تحول در نظام برنامه ریزی درسی مدارس با محوریت درس تربیت بدنی / عباس قشمی میمند / ۱۴

آموزه های دینی در ورزش زورخانه ای / کاظم قاسمی گل افشانی / ۸

روش شناسی تمرین های بدنی در کودکان چاق / توحید مبهوت مقدم، حمید قبادی / ۱۴

تمرین نردبانی، حیاط پویا، تکامل مغز / دکتر حمید رجبی / ۱۸

تعارض نقش معلم - مربی در تربیت بدنی مدرسه های در آمریکا / مترجم: دکتر جواد آزمون / ۲۰

گفت و گو با بهمن البرزی پیش کسوت تربیت بدنی / سمانه آزاد / ۲۶

شیوع سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان چاق / دکتر علیرضا رضانی، علی شریعتی / ۳۰

المپیاد ورزشی درون مدرسه ای: تحولی در ترویج فرهنگ داوطلبی در آموزش و پرورش /

دکتر محسن حلاجی، امیر اشراقی، زینت کبیری / ۳۷

طرح درس بازی دبستانی امدادی - صفی / وحید احمدی / ۴۰

نگاهی به عملکرد معاونت سلامت و تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خوزستان در گفت و گو با محمود معزی /

فرزانه زنگیان / ۴۴

مدیریت کلاس های تربیت بدنی در مدارس و ارائه راهکارهایی برای مطلوب سازی آن / امیر مقصود گردوان،

دکتر سید محمد میر کمالی / ۴۸

در خود ماندگی: آموزش تربیت بدنی به دانش آموزان مبتلا به اوتیسم / امیر اشراقی، زینت کبیری / ۵۳

کودکان و فعالیت های ورزشی رقابتی / ارحیل آتشگاهیان، رکسانا آتشگاهیان، رامینا آتشگاهیان / ۵۸

معرفی کتاب: آموزش تربیت بدنی: اهداف و راهبردها / 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.
- * نشر 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.
- * پی 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 نویسندگان یا مترجمان 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.



مسیری باشند که در آن هر اقدام راه را برای به ثمر نشستن اقدام بعدی هموار می‌کند. در قاموس طبیعت، اگر زمستان نباشد بهار جلوه نمی‌کند و در مسیر پیشرفت و رسیدن به هدف‌های اجتماعی نیز هر تلاشی تأمین‌کننده هدف بزرگ‌تری است که از یک سلسله هدف‌های جزئی‌تر شکل می‌گیرد. نکته مهم، همسویی این هدف‌های جزئی برای دستیابی به هدف کلان است.

وزارت آموزش و پرورش نیز هدف کلانی در ذات خود دارد که پیوستگی و هم‌بستگی تلاش‌های زیرمجموعه آن، راه را برای رسیدن به آن مطلوب میسر می‌سازد. راه تحقق هدف کلان در گذر زمان و با تجمیع اقدامات دوره‌ای هموار می‌شود و هرچه قدرت اقدامات دوره‌ای بسامان و در تداوم تلاش‌های قبلی باشد، این هدف را در ظرف زمانی خود به منصفه ظهور می‌رساند.

در شماره پیشین مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی میزگردی داشتیم که در آن دکتر مهرزاد حمیدی، حسین بابویی و حسن محمدی - مدیران ارشد حوزه تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش در کنار جناب امیرحسینی درباره «المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای» به بحث و گفت‌وگو پرداختند. در آن میزگرد، جناب حمیدی - معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش - هدف از برگزاری المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای را «توسعه شادی و نشاط در مدارس، افزایش انس دانش‌آموزان به محیط‌های آموزشی، افزایش آمادگی جسمانی و بهبود مهارت‌های حرکتی، ترویج و توسعه آموزه‌های رفتار پهلوانی و رفتار اخلاقی و آموزشی سبک ایرانی - اسلامی» برشمرده است. در کنار آن آقای بابویی «تأمین جوایز المپیاد از سوی والدین» را از دیگر دستاوردهای المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای برشمرده و آن را به مشارکت والدین در حمایت از این برنامه تازه‌پا در مدارس خوانده است.

آن سوتر، در صفحات دیگری در همان شماره از مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی، بنا بر عرف مرسوم، مجله با یکی از خادمان بخش تربیت‌بدنی دانش‌آموزی در گذشته - سرکار خانم مهین فرهادی‌زاد - مصاحبه کرده که خود روزی در همین وزارتخانه، علاوه بر مسئولیت‌های مهم کارشناسی، در مقام مدیر کل تربیت‌بدنی دختران نیز انجام وظیفه کرده است. ایشان فعالیت آن اداره کل را در زمان خود بسیار مطلوب توصیف کرده و در جایی می‌گوید: «نخستین فعالیت‌های ما سنجش وضعیت بدنی دختران دانش‌آموز بود که متوجه شدیم ناهنجاری‌ها بیداد

زمستان از راه می‌رسد و طبیعت سرمست از نوعی دگرگونی، زیبا می‌شود. دشت و دمن در این فصل گل به دامن ندارد ولی تا بخواهید نعمات الهی - باران و برف - بر کوه و در و دشت می‌بارد. زمستان، فصل بی‌بدیلی در گسترده زمان و مکمل فصل‌های دیگر است. زمستان برای هر کس معنای خاص خود را دارد.

به دوش از برف بالاپوش خزان می‌آید که لرزاند تن عریان بی‌برگ و نوایان را زمستان در ذات خود - صرف‌نظر از آنکه عده‌ای با فرا رسیدنش فزون می‌بینند یا زیان - فصلی است مانا و بخشی از چرخه طبیعت. زمستان، فصل مکمل سایر فصل‌هاست و دست به دست شدن بهار، تابستان، پاییز و زمستان توالی یک رویداد است که حیات را جاودان می‌سازند. تلاش‌ها و رفتارهای آدمی نیز ریشه در همین الگو دارد. اقدام‌ها باید مکمل یکدیگر و تداعی‌کننده

حلقه سونامی و اضافه وزن!

سونامی و اضافه وزن!



می‌کند». ایشان حذف اداره کل تربیت‌بدنی دختران در ساختار تشکیلات بعدی وزارت آموزش و پرورش را اشتباه تلقی کرده و معتقد بوده است که استعدادیابی وظیفه «آموزش و پرورش» است و یادآور شده است که «ما بعد از جا افتادن حرکات اصلاحی، مراکز سلامتی و تندرستی را در استان‌ها ایجاد کردیم». اینکه آیا این جهت‌گیری‌ها و اقدامات در دوره‌های زمانی مختلف در وزارت آموزش و پرورش هم‌سو و پیوسته‌اند، نکته‌ای است که باید درباره آن اندیشید و این سؤال را مطرح کرد که آیا در هر دوره هدف‌های مورد نظر به سرانجام رسیده‌اند، آیا مشکلات و ناهنجاری‌های ساختار قلمتی دانش‌آموزان - در حال حاضر - به حداقل رسیده و آیا ساعات درس ورزش توانسته است شادی و نشاط دانش‌آموزان را در حد کفایت تأمین کند.

حلقه مفقوده این سلسله اقدامات چیست که هنوز هدف‌ها به خوبی محقق نمی‌شود؟ آیا این گرفتاری والدین است که نیازهای بدنی کودکان و نوجوانان را به اندازه نیازهای تغذیه‌ای و پوشاکی آنان در سبد هزینه خانواده در نظر نمی‌گیرند و یا اساساً، حلقه مفقوده «شاخصی» است که بتوان با ارزیابی آن در دوره‌های مختلف، تلاش‌های انجام شده در هر دوره زمانی را به بوتۀ نقد گذاشت؟ در تربیت‌بدنی دانش‌آموزی هدف‌ها باید به گونه‌ای تبیین شوند که با تغییر مدیریت‌ها دستخوش تغییر نشوند؛ مگر آنکه بازخوردهایی که به روش بازخوردی انجام می‌شوند، ضرورت بازنگری در هدف را توجیه کند. چه شاخصی را باید در ارزیابی رسیدن به هدف‌ها تبیین کرد که با گذر زمان پابرجا بماند و با تغییر احتمالی هدف، ضرورت دگرگونی در شاخص نیز اجتناب‌ناپذیر نباشد؟ از سویی، تحقق هدف‌ها را آیا صرفاً باید با اقدام در صحن مدارس به منصفۀ ظهور رساند یا کاری کنیم که تحقق هدف به خارج از مدرسه سرایت کند و به دغدغه‌های همگانی تبدیل شود و بیش از همه، والدین درصدد هم‌افزایی و به نتیجه رسیدن هدف‌های ورزشی دانش‌آموزی بر آیند؟

با این همه نبود و کمبود فضای ورزشی که مدیرکل اسبق تربیت‌بدنی دختران در سخنان خود به آن اشاره می‌کند آیا می‌توان به هدف‌های المپیادهای ورزشی دانش‌آموزی دست یافت؟ اگر بلی، چگونه؟ امروزه، همه می‌دانیم محل بازی‌های المپیک محل رقابت نخبگان ورزشی در هر چهار سال یک بار است؛ آیا المپیادهای ورزشی دانش‌آموزی هدفی مغایر با برگزاری بازی‌های

المپیک را نشانه رفته‌اند یا صرفاً از عنوان «المپیاد» برای این رویداد ورزشی استفاده می‌کنند؟ امروزه، می‌دانیم چاقی و اضافه وزن نه تنها دامن بزرگسالان جامعه را گرفته است، بلکه نسل نوجوان و جوان را به شدت آزار می‌دهد. سبک زندگی - به گونه‌ای تغییر کرده است که چاقی و اضافه وزن از محدوده خانوادگی متمکن خارج شده و بسیاری از دانش‌آموزان و سلامتی آن‌ها را در شهرهای دوردست و حتی جوامع روستایی کمتر برخوردار به خطر افکنده است. آمار دانش‌آموزان مبتلا به ناهنجاری جدید چاقی، که خیلی خطرناک‌تر از ناهنجاری‌های ساختار قلمتی است - به شدت رو به افزایش است و حتی در نگاهی ساده - و نه ارزیابی‌های دقیق - این معضل را می‌توان حس کرد. آیا نمی‌توان همین درصد آمار دانش‌آموز مبتلا به اضافه وزن و چاق را به عنوان یک شاخص ارزیابی عملکرد ورزش دانش‌آموزی به حساب آورد و کنترل آن را با مشارکت تام والدین سرلوحه فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی قرار داد؟ ورزش دانش‌آموزی زمانی می‌تواند به هدف اصلی خود دست یابد که تحقق هدف‌هایش را از درون مدرسه به مراکز اجتماع، به ویژه به میان نهاد خانواده، ببرد و حساسیت خانواده‌ها را به اهمیت ورزش دانش‌آموزی در سلامت فرزندانشان به گونه‌ای برانگیزد که خود در شمار بخشی از تأمین‌کنندگان اهداف ورزشی دانش‌آموزی در آیند. خوش‌بینانه، ۶۰ تا ۸۰ ساعت فعالیت بدنی در داخل مدارس در یک سال تحصیلی به هیچ عنوان کفاف نیازمندی‌های بدنی کودکان و نوجوانان را تأمین نمی‌کند. بنابراین، دانش‌آموزان باید به گونه‌ای در مدارس مجهز شوند که تأمین این نیاز را از مدرسه به خانه ببرند.

نکته پایانی اینکه به نظر می‌رسد امروزه، ورزش دانش‌آموزی نباید درصدد تأمین آمادگی جسمانی دانش‌آموزان باشد که خدمتی است مقدماتی در کسب مهارت‌های ورزشی پیچیده، بلکه باید فعالیت بدنی را سرفصل همه برنامه‌های ورزشی قرار دهد تا هرچه بیشتر از هزینه‌های انرژی مازاد موجود در بدن کودکان بکاهد. باقی ماندن مازاد انرژی دریافتی بدن دانش‌آموزان - به دلیل دگرگونی گسترده و سبک زندگی کم‌تحرك و دسترسی داشتن به غذاهای آماده پرانرژی در منزل و خارج از منزل - آن‌ها را هرچه بیشتر به سوی ابتلا به اضافه وزن و چاقی هدایت می‌کند. ورزش دانش‌آموزی در کنترل این پیامد نامطلوب چه وظیفه‌ای دارد؟

در تربیت‌بدنی دانش‌آموزی هدف‌ها باید به گونه‌ای تبیین شوند که با تغییر مدیریت‌ها دستخوش تغییر نشوند؛ مگر آنکه بازخوردهایی که به روش بازخوردی انجام می‌شوند، ضرورت بازنگری در هدف را توجیه کند



اشاره

روز سه‌شنبه ۲۹ تیرماه ۹۵ فدراسیون ورزش کارگری میزبان نشست‌های سلسله نشست‌های مجله رشد تربیت‌بدنی با عنوان «تحول در نظام برنامه‌ریزی درسی مدارس با محوریت درس تربیت‌بدنی» بود. این نشست با حضور دکتر سیدامیر حسینی مدیرکل ورزش اسبق وزارت آموزش و پرورش و پیش‌کسوت ورزش کشور، دکتر علیرضا رمضانی عضو هیئت‌علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، غلامرضا سراج‌زاده کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و عباس قشمی میمند دانشجوی دکتری سیاست‌گذاری فرهنگی برگزار شد.

سیدامیر حسینی به‌عنوان میزبان جلسه با اشاره به اهمیت مؤلفه‌های ورزش و نقش آن در سلامت دانش‌آموزان، فعالیت‌های ورزشی را به‌عنوان یکی از ارکان مهم تربیت عمومی

تحول در نظام برنامه‌ریزی درسی مدارس با محوریت درس تربیت‌بدنی

عباس قشمی میمند

در دوران تربیت رسمی نوجوانان و جوانان هر جامعه‌ای دانست و با اشاره به نتایج تحقیقات علمی که بر مؤلفه‌هایی چون زمان مناسب انجام ورزش، انجام ورزش متناسب با سن نوجوانان، آموزش ورزش‌های مختلف، آگاه ساختن در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام ورزش و آگاهی از اهمیت ورزش و نقش آن در تأمین سلامتی روحی و جسمی در آموزش درس تربیت‌بدنی مدارس تأکید می‌ورزند، لزوم تحول و بازنگری در محتوای درسی تربیت‌بدنی با نگاهی سلامت‌محور را مطرح کرد. وی با بیان این مقدمه، از دکتر رمضانی و استاد سراج‌زاده خواست نظرات خود را درباره لزوم تحول در درس تربیت‌بدنی مدارس بیان کنند.

دکتر رمضانی: هدف اصلی برنامه‌ریزان در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی مدارس باید سلامت - محوری یعنی تأمین سلامت از طریق فعالیت‌های جسمی باشد، نه قهرمان‌پروری.

وقتی از منظر تاریخی و ظرف یک صد سال گذشته به ورزش کشور نگاه کنیم، به‌خصوص از سال ۱۳۰۶ که ورزش مدارس در ایران شروع شده و همیشه در دوره‌های تحصیلی مختلف ورزش وجود داشته است، می‌بینیم که گاهی رویه به سمت قهرمانی و گاهی به سمت سلامت - محوری گرایش داشته است. برآیند این موضوع نشان می‌دهد که در تمامی این سال‌ها انتظارات برآورده نشده است. به زعم من، این به‌دلیل فقدان برنامه منسجم و هدفمند در سیستم بوده است که این مشکل در اغلب دروس به‌خصوص در درس‌هایی مثل عربی و انگلیسی نیز مشهود است. در پایان



تحصیل، انتظاراتی که از دانش‌آموزان می‌رود، برآورده نمی‌شود. حتی در این قضیه فلسفه وجود این دروس گاهی زیر سؤال رفته است؛ نکته‌ای که هم‌اکنون در سند تحول نظام آموزش مدارس سعی بر رفع آن شده است. بعد از اینکه فارغ‌التحصیلان درس تربیت‌بدنی از دوره‌های عالی دانشگاه به بدنه آموزش و نظام برنامه‌ریزی وارد شدند، کم‌کم مشاهده می‌کنیم که نگاه برنامه‌ریزان به درس تربیت‌بدنی در آموزش مدارس حاکم شده است. اوج این نگاه را در زمان همکاری سازمان پژوهش و بخش تربیت‌بدنی و زمان حضور کارشناسانی چون دکتر آرمون و استاد سراج‌زاده شاهدیم که نگاه برنامه‌های حاکم شده است. از آن به بعد در بخش ورزش، نگاه به سمت سلامتی از طریق فعالیت‌های جسمی گرایش یافته و مواردی مثل تغذیه، نوع رفتارها، گویش‌ها و غیره در برنامه درسی مدارس و آموزش عملی در کتب و نحوه آموزش مربیان دیده شده است. در کنار دستیابی به هدف اصلی - یعنی سلامت - دانش‌آموزان باید در هدفی فرعی بخشی از تکنیک‌های ورزش صحیح را در زندگی خود فرا بگیرند. هدف آموزش تربیت‌بدنی هیچ‌گاه نباید این باشد که از مدارس انتظار داشته باشیم فارغ‌التحصیلانش قهرمان تیم ملی باشند. شاید خلط مبحث مربوط به ترجمه غلط واژه‌های مرتبط با علم ورزشی باشد که به جای physical education (معلم تربیت‌بدنی) واژه (معلم ورزش) Sport Teacher آورده است که نقش مربی تربیت‌بدنی را نقش مربی حرفه‌ای می‌داند. ما در هیچ کجای دنیا چنین چیزی نداریم. حتی در سند تحول شاهدیم که به غلط، سلامت به‌طور اخص وظیفه تربیت‌بدنی دانسته شده و به همین دلیل به رغم توصیه و اصرار متخصصان تربیت‌بدنی و نظر شورای برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و نویسنده اصلی بیانیه سند (دکتر علیرضا رضانی) تربیت‌بدنی متعاقب سلامت آمده که تکرار نوع دیگری از اشتباهات رایج به دلیل دخالت افراد غیرمتخصص در امور تربیت‌بدنی است که امری تخصصی و علمی می‌باشد.

سیدامیر حسینی: شاید مفهومی که ما از ورزش داریم در فرهنگ ما به معنای ورزشدگی در دو ابعاد روحی و جسمی است که با ورزش به معنای Sport با بازی‌های سازمان یافته دارای قوانین و مقررات، متفاوت است و احتمالاً این نوع نگاه به تغییر نگاه ما در رابطه با نقش معلم ورزش منجر شده است.

دکتر رضانی: به هر صورت ما در فرهنگ ورزشی خود مفاهیمی مثل زورخانه داریم و اگر

کسی در خارج از این فرهنگ ترجمه‌های غلط از این واژه کرده باشد، دیگر زورخانه نمی‌شود. به نظر من باید نگاه ما به ورزش، نگاهی فراملی و جهانی باشد. حقایق علمی را نمی‌توان و نباید کتمان کرد و باید ضمن احترام به فرهنگ و ابتکار دیگران، ورزش در ابعاد جهانی را با فرهنگ خود همخوان کنیم ولی حق تغییر ورزش و نگاه بین‌المللی به آن را به شیوه خودمان نداریم.

سیدامیر حسینی: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مؤلفه‌هایی چون آگاهی از مضرات بی‌حرکی بدنی، آموزش ورزش‌های مختلف و آگاه‌سازی در زمینه تغذیه مناسب پس از انجام ورزش، در کتب درسی مدارس از جمله کمبودهایی است که به نظر می‌رسد در بازنگری و تحول نظام برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی باید بدان توجه شود.

استاد سراج‌زاده: ما در حوزه برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی پیشرفت کرده‌ایم ولی در حوزه اجرای برنامه درسی طراحی شده با مشکل مواجهیم. بخش تخصصی برنامه درسی تربیت‌بدنی در نظام برنامه‌ریزی درسی تلاش کرد این مؤلفه‌ها را در برنامه در نظر بگیرد اما چون در جامعه ما به برنامه چندان توجهی نمی‌شود، بخش فرهیخته ما خبر از برنامه درسی ندارد و وقتی تحقیق می‌کند با تأثیر گرفتن از برنامه‌ریزی در سایر دروس، به درس تربیت‌بدنی هم می‌نگرد. یکی از دلایلی که نتوانسته‌ایم در تحقیقات مربوط به ورزش موفق شویم این است که برنامه درسی مرتبط با تربیت‌بدنی را خوب نمی‌شناسیم. برنامه درسی خودش یک علم است و اگر تربیت‌بدنی توانسته است به‌عنوان علم تربیت‌بدنی مطرح شود، مدیون برنامه درسی است. اگر به برنامه درسی تربیت‌بدنی در تمامی دوره‌های تحصیلی نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که بخشی از این برنامه در تمامی جهان، تغییرناپذیر و ثابت است؛ یعنی ۱. رویکرد مشخصی برای درس تربیت‌بدنی طرح می‌کنند؛ ۲. براساس همین رویکرد موضوعات آموزشی مشخص می‌شوند؛ ۳. براساس این رویکرد، اهداف آموزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی تعیین می‌گردند؛ مثلاً در پایان دوره متوسطه می‌توان از هر یک از فارغ‌التحصیلان انتظار داشت که با آموخته‌هایش طوری زندگی کند که با حرکت، بهداشت و تغذیه مناسب، سلامتی برای او تأمین شود و بتواند این آموخته‌ها را در زندگی خود به کار گیرد. این اتفاق در موضوعات آموزشی دروس ما در برنامه درسی اتفاق افتاده است.

دکتر رضانی:
در کشورهای توسعه یافته که بیشتر به پیشگیری توجه دارند، دو درس در آموزش مهم است: تربیت بدنی و هنر، اما در کشور ما به این دو درس به مثابه وقت تلف کردن نگاه می‌شود



دکتر رضانی

سراج زاده: معلم ما در مدارس بالاتکلیف است؛ زیرا در کشور ما در زمینه موضوعات آموزشی پیش گفته، مثل حرکات بنیادی و آمادگی‌های جسمانی و نتایج آموزشی این حوزه‌ها، هنوز تحقیقات علمی درستی انجام نشده است



سراج زاده

اکنون موضوعات آموزشی در برنامه درسی ما در ۵ محور است؛ ۱. حرکات بنیادی یا پایه که بعداً به مهارت‌های ورزشی تبدیل می‌شود؛ ۲. آمادگی جسمانی که در سراسر دوره‌های تحصیلی وجود دارد؛ ۳. بهداشت و تغذیه در ورزش؛ ۴. ایمنی در ورزش؛ ۵. شناخت رشته‌های ورزشی. دو مقوله حرکات بنیادی و آمادگی جسمانی هم جنبه شناختی دارند و هم جنبه مهارتی؛ یعنی هم معلوماتی برای فهم دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود و هم دانش‌آموزان در حیطات مدرسه به صورت عملی، مهارت لازم را کسب می‌کنند. اما فرق ما با کشورهای دیگر دنیا این است که دیگران از این علم مدرن در عرصه میدان، اجرا و عمل به خوبی استفاده می‌کنند؛ یعنی برای آن‌ها ورزش و سلامتی عمومی بیش از بعد قهرمانی مهم است و ما در کشورمان برعکس عمل می‌کنیم. مثلاً در ایران هنوز آموزش حرکات بنیادی، یعنی جنبه شناختی، بر سایر موضوعات چیره است. بدین سبب، راه‌حل توسعه و تحول درس تربیت‌بدنی در دو محور مطرح می‌شود: ۱. محور تمامی فعالیت‌های مدارس باید درس تربیت‌بدنی باشد؛ ۲. چارت سازمانی تحصیلی باید به طریقی باشد که درس تربیت‌بدنی را محور قرار دهد.

سیدامیر حسینی: واقعیت جامعه ما نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ درصد بچه‌های ما دچار چاقی و کم‌ تحرکی هستند و کم‌ تحرکی یکی از دلایل مرگ‌ومیر در ایران است. طبق گزارش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نشان می‌دهد که هزینه‌های درمان در ایران سه برابر کشورهای توسعه یافته است و اگر ما بخواهیم سبک زندگی فعالی را در جامعه ترویج دهیم، به نظر می‌رسد که باید از نظام آموزشی و به خصوص مدارس شروع کنیم. اینکه آیا نظام آموزشی و کتب درسی ما در حال حاضر به چه میزان در این مورد مؤثرند و ما را به اهداف مورد نظر می‌رسانند و آیا نیاز به بازنگری دارند یا نه، جای بحث دارد.

دکتر رضائی: آمار رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد ۲۷ درصد از دانش‌آموزان ما اضافه‌وزن دارند و اگر ما ۱۲ میلیون دانش‌آموز داشته باشیم، حدود ۳۰ درصد (۴ میلیون) آن‌ها دچار چاقی هستند. آمار دیگر نشان می‌دهد که از هر ده نفر که فوت می‌کنند، ۴ نفر دچار

سکته قلبی بوده‌اند که ناشی از کم‌ تحرکی و ناآگاهی از تغذیه مناسب است. با سرعتی که دنیا و کشور ما توسعه می‌یابد و بدیهی است که متناسب با این تغییر، کتب درسی نیازمند تغییرند و آموزش، نقش اول را در این زمینه باید داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ده کشور برتر و توسعه یافته دنیا، در حوزه آموزش و پرورش نیز جزء ده کشور برترند. این یعنی اینکه شما به هر میزان در حوزه سلامت، تغذیه و ورزش در مدارس آموزش دهید، در سال‌های آینده نتایج آن را خواهید دید. من در این زمینه با استاد سراج‌زاده موافقم که اکنون در ایران ما با مشکل اجرا مواجه هستیم تا برنامه و شاید برنامه حتی خیلی جلوتر از اجرا باشد. به نظر می‌رسد ما در آموزش و پرورش در حوزه اجرای برنامه‌های درسی به نوعی بن‌بست رسیده‌ایم که در اغلب دروس نتایج مورد انتظار به دست نمی‌آید. مثالی خوب در این زمینه آموزش درس زبان انگلیسی است. به نظر می‌رسد برنامه‌های درسی در زمینه تربیت‌بدنی باید آموزش‌هایی بدهند که در حوزه سلامت به افراد کمک کند. اکنون آمار و تحقیقات رسمی جهانی نشان می‌دهد که ۲۱ درصد از بچه‌های چاق در بزرگسالی نیز چاق هستند و با توجه به آمار ۲۷ درصدی دانش‌آموزان یعنی نیمی از این تعداد در آینده مشکلی برای حوزه درمان خواهند بود. در دنیا کشورهایی مثل حوزه اسکانندیناوی دارای ورزش همگانی بالای ۷۰ درصد هستند و آمار چاقی آن‌ها پایین است و این بدان دلیل است که آموزش درسی در این کشورها به عمل و اجرا منتج شده است اما در آمریکا که یکی از بالاترین آمار چاقی دنیا را دارد، این قضیه برعکس است و جنبه قهرمانی بسیار نمود دارد. بنابراین، هیچ کاری در دنیا به درستی انجام نمی‌شود و هیچ کشوری توسعه نمی‌یابد مگر اینکه آموزش درست اجرا شود. در این مورد به نظر می‌رسد باید در ایران به سیاست‌گذاران یادآوری کنیم که ورزش عمرسوزی نیست. در کشورهای توسعه یافته که بیشتر به پیشگیری توجه دارند، دو درس در آموزش مهم است: تربیت‌بدنی و هنر، اما در کشور ما به این دو درس به مثابه وقت تلف کردن نگاه می‌شود. البته در بخش تربیت‌بدنی سند تحول نظام آموزش، به خوبی به این نکات توجه شده است.

سیدامیر حسینی: در تدوین کتاب‌های درسی لزوم توجه به استانداردها خیلی مهم است و شاید بخش‌های ستادی و اجرایی وزارت آموزش و پرورش در این زمینه نیازمند بازنگری‌هایی باشند.



سید امیر حسینی

سید امیر حسینی:
واقعیت جامعه
ما نشان می‌دهد
که بیش از ۴۰
درصد بچه‌های
ما دچار چاقی و
کم تحرکی هستند
و کم تحرکی یکی
از دلایل مرگ و میر
در ایران است

خوب هم نیازمند برنامه خوب و معلمی است که این برنامه را به خوبی آموزش دیده باشد و در نهایت تجهیزات و امکاناتی که معلم بتواند به کمک آن‌ها طبق برنامه طراحی شده، به دانش‌آموزان آموزش دهد. اکنون در بخش تربیت‌بدنی ما دارای نیروی انسانی نسبتاً خوبی هستیم اما بی‌برنامگی و در واقع نبود برنامه متناسب اجرایی مشکل بزرگ ماست. به نظر می‌رسد برنامه درسی ما باید به سمتی برود که مهارت‌های زندگی را متناسب با نیازهای زندگی به دانش‌آموزان آموزش دهد که این نکات خوشبختانه در سند دیده شده است.

استاد سراج‌زاده: تدوین سند تحول در نظام آموزش و پرورش در سال ۱۳۹۰ کار بسیار خوبی است؛ زیرا به نظر می‌رسد که هر نظام سیاسی باید فلسفه آموزش و پرورش متناسب به خود را داشته باشد. در مورد درس تربیت‌بدنی باید عرض کنم که تحول و تغییر زیادی صورت نگرفته بلکه کوشش‌های قبلی براساس فلسفه آموزشی متناسب با جامعه ایران، نظام‌مند شده است. فارغ از هر نتیجه‌ای، در تمامی نظام‌های مدیریتی دنیا اصل بر اجرای برنامه طراحی شده است. الان قریب ۱۰ سال است که برنامه درسی تربیت‌بدنی تدوین شده است ولی در مدارس اجرا نمی‌شود. اگر برنامه درسی طبق سند اجرا شود، جلوی چند آفت گرفته می‌شود: ۱. هزینه ورزش که در مدارس باید به همه دانش‌آموزان اختصاص یابد، خرج یک عده خاص با هدف قهرمانی و رقابت نمی‌شود؛ ۲. از اتلاف وقت کارشناسان که اغلب برای مسابقات صرف می‌شود، جلوگیری به عمل می‌آید؛ ۳. به تحقیقات متناسب با نیازهای تربیت‌بدنی دانش‌آموزان جهت داده می‌شود. نکته پایانی، تأکید بر اینکه ما در حوزه نظری کمبودی نداریم بلکه در حوزه اجرا با مشکل مواجهیم. در آخر تحول در نظام برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی مدارس الزامی و بایستی نگاه سلامت - محور مورد تأکید قرار گیرد. بهتر است راهبردهایی برای حوزه اجرا اندیشیده شود، در برنامه‌ریزی باید نگاهی جهانی داشت و محلی اقدام کرد و سهم فعالیت‌های بدنی در برنامه‌ریزی درسی و اوقات فراغت دانش‌آموزان تقویت شود.

سید امیر حسینی: با تشکر از حضورتان در این میزگرد!

استاد سراج‌زاده: همه عالمان و فرهیختگان تربیت‌بدنی باید به این قضیه ایمان بیاورند که تربیت‌بدنی، تربیت بدن نیست. در جامعه آمریکا به‌عنوان جامعه‌ای پیشرفته سواد درسی تربیت‌بدنی یک مقوله عام شده است؛ یعنی هر معلمی بر برنامه درسی و نحوه تدریس آن مسلط است. در واقع، خیال نظام آموزشی از حوزه اجرا راحت شده است و در مرحله دوم به تدوین استانداردها رسیده‌اند؛ یعنی شایستگی‌هایی که افراد و مربیان در هر بخش و دوره تحصیلی باید کسب کنند و در اینجا ناظر در مدارس، حوزه اجرا را به دقت زیر نظر دارد و در صورت مشاهده مشکلات و معایب، کلاس ضمن خدمت برای مربیان گذاشته می‌شود. ما هنوز در ایران به این زمینه نرسیده‌ایم و معلم ما در مدارس بلا تکلیف است؛ زیرا در کشور ما در زمینه موضوعات آموزشی پیش گفته، مثل حرکات بنیادی و آمادگی‌های جسمانی و نتایج آموزشی این حوزه‌ها، هنوز تحقیقات علمی درستی انجام نشده است. ما هنوز نمی‌دانیم میانگین یادگیری دانش‌آموزان مثلاً در رابطه با آموزش تکنیک «ساعد» در کشور چقدر است و برای آموزش این تکنیک به چند جلسه به لحاظ آموزشی و چه میزان زمان نیاز داریم. الحمدلله با کار خوب کیومرث هاشمی در زمان مسئولیت خود در آموزش و پرورش، تعداد زیادی از دارندگان مدارک دکتری و کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی به بدنه آموزشی کشور به‌عنوان مربی اضافه شد. این کار مشکلات را تا حدود زیادی رفع کرد اما چون محور برنامه‌های درسی مدارس، درس تربیت‌بدنی نیست ما در حوزه اجرا با مشکل مواجهیم. مطلب دیگر اینکه همه عالمان و فرهیختگان تربیت‌بدنی باید به این قضیه ایمان بیاورند که تربیت‌بدنی، تربیت بدن نیست بلکه تربیت از طریق بدن است و شاید به همین دلیل باشد که ما در تکنیک‌های ارتقای مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و بخش‌های دیگر ضعیف هستیم. مثلاً هنوز نتوانسته‌ایم به دانش‌آموزان در دوره ابتدایی یاد بدهیم که در کارهای گروهی لازم است ایثار داشته باشیم.

سید امیر حسینی: اگر در پایان میزگرد نکته‌ای باشد خوشحال می‌شویم بشنویم.

دکتر رمضان: در همه دوره‌های تحصیلی ما باید با توجه به نیازمندی‌های جامعه، دانش بومی و جهانی و نیز فرهنگ کشورمان، آموزش‌های لازم را طراحی کنیم در وهله بعد بتوانیم برنامه‌های سبک، شناور و عملیاتی که قابلیت اجرا هم داشته باشد برای مدارس طراحی کنیم نه یک سلسله اهداف و برنامه‌های آرمانی و غیر قابل اجرا. وظیفه معلم آموزش است و آموزش

چکیده

در این مقاله، ابتدا زورخانه تعریف شده و سپس مبدأ ورزش زورخانه‌ای در ایران بررسی گردیده است. پس از آن به تأثیر آموزه‌های دین مبین اسلام بر ورزش زورخانه‌ای پرداخته شده و در پایان، برخی از مهم‌ترین آداب و رسوم رایج زورخانه بیان گردیده است.

کلیدواژه‌ها: زورخانه، ورزش زورخانه‌ای، دین اسلام، امامان معصوم (ع)

مقدمه

بسم‌الله ما در اول قرآن است

رحمان و رحیم رخصت از یزدان است

هرگاه از پهلوانی و جوانمردی سخن به میان می‌آید، ذهن ما به‌طور ناخودآگاه به سمت ورزش زورخانه‌ای می‌رود. زورخانه نه تنها یک محیط ورزشی بلکه مدرسه‌ای است که در آن به ورزشکاران درس خدابپرستی، پهلوانی، جوانمردی، پاک‌دامنی، احترام به پیشکسوتان، کمک به نیازمندان، ایثار و از خودگذشتگی، وطن‌دوستی و ... می‌دهند.

ورزش زورخانه‌ای در پی ترویج خدانشناسی، دفاع از وطن و مظلوم بوده است. در دین زرتشت، نیرومندی و سلامت جسم بر طبق تعالیم اوستا برای همگان وظیفه ملی و فريضه‌ای دینی محسوب می‌شده است. بنابر همین اعتقاد، ایرانیان باستان برای پرورش جسم، تأمین سلامت و ایجاد روحیه دلاوری، سلحشوری و جوانمردی، به فرزندان خود انواع ورزش‌ها را می‌آموخته‌اند.

با ورود اسلام به ایران، ورزش پهلوانی نیز رنگ و بوی اسلامی به خود گرفت. ساختمان زورخانه را با توجه به تعالیم و سنت‌های اسلامی تجدید بنا کردند.

ورزشکاران نیز به تبعیت از اول پهلوان عالم، امام علی (ع)، سعی در نشان دادن رفتار و منش پهلوانی در همه ابعاد زندگی اجتماعی خود داشته‌اند و

در هنگام ورزش از اشعار حماسی در وصف حضرت علی (ع) و ائمه معصومین (ع) استفاده می‌کرده‌اند. درباره ورزش



آموزه‌های دینی در ورزش زورخانه‌ای

کاظم قاسمی گل افشانی

دانشجوی کارشناسی ارشد ایران‌شناسی و دبیر آموزش و پرورش شهرستان چالوس



باستانی پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته که از آن میان می‌توان به «موسیقی در زورخانه» نوشته ابوالقاسم داروغه، «سیر تطور ورزش باستانی و زورخانه‌ای در ایران» نوشته محمود گودرزی و «بررسی مردم‌شناختی ورزش باستانی زورخانه‌ای» نوشته عسکری نوری اشاره نمود. آنچه در این مقاله مورد توجه بوده، تأثیر آموزه‌های دینی - به‌خصوص دین اسلام - بر ورزش زورخانه‌ای است.

واژه زورخانه

«زور» واژه‌ای است فارسی که در فرهنگ لغت به معنای توانایی، نیرو، قوت و فشار آمده است. (فرهنگ فارسی، ذیل کلمه زور) و زورخانه جایی است که در آن ورزش‌های باستانی انجام دهند. (فرهنگ فارسی، ذیل کلمه زورخانه). «زورخانه را در بسیاری از شهرها «ورزش‌خانه» نیز می‌نامند که قدمت این نام به دوران صفویه می‌رسد ولی قبل از صفویه، زورخانه را «آماج‌خانه» می‌نامیدند که به معنی محل تیراندازی است» (پرتو بیضایی، ۱۳۸۲: ۴).

ورزش باستانی در قبل از اسلام

ورزش باستانی (زورخانه‌ای) را نمی‌توان بدون توجه به ورزش در ایران باستان مطالعه و بررسی کرد؛ زیرا این ورزش با رشته‌های گوناگون ورزشی در دوران باستان پیوند آشکار دارد. در عهد باستان، ورزش‌های مختلفی در ایران وجود داشته و البته ملتی که به کشتی و پهلوانی و قدرت بدنی نیاز داشت تا به فرمان پیامبر باستانی‌اش، خود را برای کمک به اهورامزدا در جنگ با اهریمن قوی سازد، نمی‌توانسته است از ورزش‌های زورخانه‌ای بی‌نصیب باشد. در دین زرتشت، ناخوشی و سستی به اهریمن نسبت داده می‌شده؛ بنابراین بر هر ایرانی واجب بود که برای مبارزه با اهریمن به حفظ سلامتی خویش بپردازد و به این ترتیب، ایرانیان انواع ورزش‌ها را می‌آموختند، اما از آنجا که در کتیبه‌ها و اشیای کشف شده چیزی وجود ندارد که دال بر وجود ورزش در دوران باستان باشد، عده‌ای وجود آن را در دوران باستان به دور از واقعیت می‌دانند. در ادامه به دلایل موافقان و مخالفان باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای اشاره می‌شود. دلایلی که باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای را رد می‌کنند:

۱. «حفاریات و تحقیقات ایران‌شناسان چیزی در این‌باره به ما نشان نمی‌دهد.
 ۲. در کتب و تاریخ یونان قدیم که نویسندگان و مورخان درباره ایران باستان بسیار نوشته‌اند، از ورزش زورخانه‌ای سخنی به میان نیامده است.
 ۳. فردوسی که به جزء جزء آداب و رسوم ایرانیان در شاهنامه اشاره کرده، درباره ورزش زورخانه‌ای چیزی نگفته است» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۳۱).
- نگارنده در اینجا لازم می‌داند به دو نکته اشاره

کند: یکی اینکه مورخان یونانی اگرچه از زورخانه یا آماج‌خانه نامی نبرده‌اند، به وجود ورزش‌های متنوع در ایران باستان فراوان اشاره کرده‌اند؛ ورزش‌هایی که بعضی از آن‌ها هم‌اکنون در زورخانه‌ها انجام می‌گیرد.

غلامرضا انصاف‌پور در کتاب «تاریخ و فرهنگ زورخانه» به نقل از هرودوت می‌نویسد: «ایرانیان فرزندان خود را از پنج‌سالگی تا بیست سالگی به سه امر عادت می‌دهند: اسب‌سواری، تیراندازی و راست‌گویی» (انصاف‌پور، ۱۳۵۳: ۷).

استرابو نیز درباره انواع ورزش‌ها در ایران می‌گوید: «ایرانیان به راه‌پیمایی، اسب‌سواری، تیراندازی پیاده و سوار، زوبین‌اندازی پیاده و سوار، شنا، پرتاب فلاخن، پرش، شکار، بازی گوی پیاده سوار و ... مبادرت می‌ورزیدند» (انصاف‌پور ۱۳۵۳: ۹). نکته دیگری که لازم است یادآوری شود این است که فردوسی در سراسر شاهنامه به انواع ورزش‌ها، آموزش‌های جنگی و کشتی پهلوانی اشاره نموده است. برای مثال، درباره چگونگی تربیت پهلوانی و آموزش جنگاوری سیاوش به‌وسیله رستم می‌سراید:

تهمتن بردش به زابلستان
نشستنگهش ساخت در گلستان
سواری و تیر و کمان و کمند
عنان و رکیب و چه و چون و چند
نشستن گه مجلس و میگسار
همان باز و شاهین و کار شکار
ز داد و ز بیداد و تخت و کلاه
سخن گفتن رزم و راندن سپاه
هنرها بیاموختش سر به سر
بسی رنج برداشت و آمد به بر

(فردوسی، ۱۳۷۶: ۲۰۵)

مثالی دیگر:

در ایران باستان زمانی که دو پهلوان در میدان نبرد نمی‌توانستند با انواع سلاح‌ها بر یکدیگر چیره شوند، از کشتی استفاده می‌کردند. مثلاً در داستان رستم و سهراب، دو پهلوان بعد از نبردهای فراوان هیچ‌کدام بر دیگری پیروز نشد تا اینکه به کشتی متوسل شدند:

به کشتی گرفتن بر آویختند
ز تن خون و خوی را فرو ریختند
به کشتی گرفتن نهادند سر
گرفتند هر دو دوال کمر
غمی بود رستم بیازید چنگ
گرفت آن بر و یال جنگی پلنگ
خم آورد پشت دلیر جوان
زمانه بیامد نبودش توان
زدش بر زمین بر به کردار شیر
بدانست کاو هم نماند به ز بر

(فردوسی، ۱۳۷۶: ۱۹۶)



در ایران باستان
زمانی که دو
پهلوان در
میدان نبرد
نمی‌توانستند
انواع سلاح‌ها
بر یکدیگر
چیره شوند، از
کشتی استفاده
می‌کردند

که زورخانه‌های کنونی نیز بازمانده معابد مهری در فرهنگ ماست و سنت زورخانه به دوران کهن مهرپرستی می‌رسد.

ورزش باستانی بعد از اسلام

پس از ظهور اسلام، سیر تکاملی ورزش زورخانه‌ای سرعت می‌یابد و پس از اینکه فرهنگ ایران با عرفان اسلامی عجین می‌شود، به اوج می‌رسد و زورخانه بر پایه اعتقادات شیعه شکل می‌گیرد.

بعد از اسلام، گروهی به وجود آمدند به نام فتیان و جوانمردان که خود را پیرو امام علی (ع) و مصداق حدیث «لا فتی الا علی لا سیف الا ذوالفقار» می‌دانستند. آن‌ها اصول فتوت را از قول آن حضرت هشت خصلت نوشته‌اند که عبارت‌اند از: وفا، صدق، امن، سخا، تواضع، نصیحت، هدایت، و توبه.

چنانچه قرار بود کسی وارد گروه جوانمردان شود باید خصلت‌ها و استعداد لازم را داشته باشد. این خصلت‌ها عبارت بوده‌اند از: دین، مذکر بودن، بلوغ، عقل، صحت جسمی، انصاف و مروت، و حیا.

چنانچه سالک این خصلت‌ها را دارا بود، به او شلوار جوانمردی می‌پوشاندند که اشاره به فضیلت عفاف و منع پیروی نفس از شهوات داشته است.

حاکمیت آیین فتوت همراه با نام خدا، یاد اولیاء الله و ذکر ائمه اطهار (ع) در مناجات و ذکرهای میان‌دار، ورزشکاران و اشعار مرشدان، قداست و احترام خاصی به زورخانه داده است.

وسایل و اسباب ورزش زورخانه‌ای

اسباب و وسایل ورزشی باستانی، که اکنون مرسوم و معمول است، عبارت‌اند از: سنگ، تخته شنا، میل و کباده. وسیله دیگری نیز در گذشته نه چندان دور مورد استفاده بوده که آن را تخته شیلنگ می‌گفته‌اند و مخصوص حرکتی به نام شیلنگ بوده است.

۱. سنگ: وسیله‌ای که در حال حاضر به آن سنگ زورخانه می‌گویند، دو قطعه تخته جسمی به شکل نعل کفش‌های قدیم است که قسمت بالای آن مربع و قسمت پایین آن منحنی شکل است و در وسط هر یک از این سنگ‌ها سوراخ و دستگیره تعبیه شده است. در فرهنگ لغت وضع ساختمان سنگ زورخانه و نعل و کاری که با آن انجام می‌شود یکسان و جنس هر دو را از چوب نوشته‌اند ولی اسم سنگ برای وسیله‌ای که از چوب ساخته شده است، جای تأمل دارد و بعید نیست که اساساً در زمان گذشته نعل چیز دیگر و سنگ چیز دیگری بوده باشد.

سنگ گرفتن:

معمولاً حداکثر تعداد سنگ گرفتن عدد مقدس ۱۱۷ می‌باشد. این عدد در سنت کهن ورزش

دلایلی که برای تأیید باستانی بودن ورزش زورخانه‌ای ارائه می‌گردد:

۱. «بیشتر وسایل ورزش زورخانه‌ای نشان از وسایلی دارند که در جنگ‌ها به کار می‌رفته است.

۲. فارسی بودن نام حرکات و وسایل ورزشی زورخانه و واژه زورخانه و مخصوصاً کلمه «کباده» که فارسی و به معنی کمان است.

۳. در ارتش ایران قبل از اسلام، کلمه پهلوان و جهان‌پهلوان جزء مناصب ارتشی بوده است.

۴. کشتی گرفتن از فنون جنگی ایرانیان قدیم بوده و ورزش زورخانه‌ای بر کشتی گرفتن بنا شده است.» (پرتویضایی، ۱۳۳۷: ۲)

در ایران باستان برای وسایل جنگی که برای نیرومند کردن بدن به کار می‌بردند، معنای روحانی در نظر می‌گرفتند. مثلاً شمشیر و نیزه نماد رفع ظلم و شرارت و گرز نماد دفع اهریمن بوده است. به همین علت روحانیون زرتشتی همیشه با خود گرز کوچکی حمل می‌کردند، که علامت مبارزه با اهریمن بود.

یکی از اهداف تأکید بر تربیت‌بدنی در ایران باستان، تربیت قوه روحی جوانان بوده است و آنان را به تحمل سختی‌هایی مانند گرسنگی، تشنگی، سرما و گرما عادت می‌داده‌اند تا در مواقع ضرورت به کار آید. البته ریاضت و تحمل سختی‌ها را وسیله تقرب به خدا نمی‌دانستند. بنابراین، تحمل این سختی‌ها، صرفاً به منظورهای نظامی بوده است.

آمیختگی ورزش زورخانه‌ای با آیین مهر

نخستین پایه تعلیمات مهری آشنا کردن افراد با وسایل جنگ و نحوه استفاده از آن‌ها بوده است؛ یعنی شمشیر زدن، گرز زدن، تیراندازی با کمان و استفاده از سپر. امروزه در زورخانه‌ها کباده، سنگ و میل وسیله ورزش پهلوانان می‌باشد که جایگزین همان کمان، سپر و گرز حقیقی شده است. شنا و شنای پیچ، چرخ و رقص با برای بدن‌سازی و زیبایی اندام و به‌طور کلی سود جستن از ورزش برای عملیات رزمی، که قسمتی از آن به کشتی گرفتن ارتباط دارد. در آیین پهلوانی، ورزش باید بعد از ادای فرضیه صبح شروع شود و مهر نیز در همین هنگام می‌تابد. رفتار پهلوانان با یکدیگر و مقررات پهلوانی نیز وجوه مشترکی با آیین مهری دارد. واژه مهر که در فارسی نوین معادل «میترا» است، در آیین مهرپرستی تمثیل میلاد جدید انسان است و منظور از آن، هم خورشید است و هم محبت که مترادف با دوستی و ولایت است و همان چیزی است که عرفا را «محبت» می‌خوانند. در واقع، می‌توان گفت



میل زورخانه به منزله گریزی است که در جنگ‌های قدیم به کار می‌رفته که میل به تدریج از آهن به چوب تغییر یافته و از شکل گرز خارج شده و به صورت حاضر در آمده است

زورخانه‌ای به معنای اجداد آن «القوی» یکی از اسما خداوند است که به معنای صاحب قدرت و محیط بر همه چیز می‌باشد.

«ضمناً ۹+۷+۱=۱۷» خطاب به نهمین فرزند امام حسین (ع)، یعنی حضرت صاحب الزمان (عج) می‌باشد.» (طلوع کیان، ۱۳۸۹: ۴۸)

در بعضی جاها حد نصاب سنگ ۱۱۴ مرتبه است که معادل تعداد سوره‌های قرآن می‌باشد.

عباراتی که برای شمارش سنگ به کار می‌برند، در همه جا یکسان نیست و به تناسب اشخاص و شهرها تفاوت‌هایی دارد ولی در مجموع، محتوای بسیار غنی و مضامین مشترکی دارند. شمارش از یک تا پنجاه است و با عباراتی همراه است که هر کدام اشاره به یک عدد دارد. در ادامه به دو مورد از شمارش سنگ اشاره می‌شود:

«ماشاءالله لاحول و لا قوة الا بالله العلی العظیم - بسم الله الرحمن الرحیم - یک به نام خدا - دو نیست الله - سبب‌ساز کل سبب - چاره‌ساز بیچارگان - پنجه خبیر گشای علی (ع) - شش گوشه مرقد حسین - امام هفتم - قله هشتم یا امام رضا (ع) - نوح نبی - دهنده بی‌منت، الله - علی و یازده فرزندش - جمال قائم صلوات - زیاده باد دین نبی - چهارده معصوم پاک - نیمه کلام‌الله - شانزده گلدسته طلا - هفده کمر بسته مولی - خدای هجده هزار عالم - ختم شاه نعمت‌الله ولی - بیست، لعنت خدا بر ابلیس - یک بیست، بر بی‌صفت لعنت - دو بیست، قنبر غلام علیست - سه بیست، بر سیه‌دل لعنت - چهار بیست، ناز چهار ستون - پنج بیست، ناز پنجه قچاقت - شش بیست - هفت بیست، یا امام موسی کاظم (ع) - هشت بیست، یا امام رضا (ع) - نه بیست، نوح نبی - سی جزء کلام‌الله - یک سی گرفتگی ماشاءالله - دو سی، بر دو دل لعنت - سه سی - چهار سی - پنج سی، ناز پنجه‌ات - شش سی - هفت سی - هشت سی - نه سی، نوح و طوفان بلا - چهل، ختم انبیاء - یک چهل گرفتگی ماشاءالله - دو چهل - سه چهل، بر سیه‌دل لعنت - چهار چهل - پنج چهل - شش چهل - هفت چهل - هشت چهل، یا امام رضا (ع) - نه چهل، نوح نبی‌الله - ختم کلام ظهور امام - پنجاه هزار بار بر جمال قائم صلوات» (اربابی، ۱۳۹۰: ۴۵۳).

شکل دیگر از شمارش سنگ:

«بزرگ است خدای ابراهیم - دو نیست الله - سید کائنات - چاره‌ساز بیچارگان، الله - پنجه خبیر گشای علی (ع) - شش گوشه قبر امام حسین (ع) - یا امام هفتم دخیل - غریب ارض طوس - نوح است نبی‌الله - دهنده بی‌منت، الله - علی (ع) و یازده نسلش همه بر حق - جمال حجت خدا صلوات - زیاده باد دین نبی - چهارده معصوم پاک - نیمه کلام‌الله مجید - یا

امام صادق (ع) روحی و جسمی فدا - هفده کمر بسته مولا - یا معین الضعفا مددی - بر این ملجم لعنت - بیست، قنبر غلام علی است - یک بیست، لعنت خدا بر ابلیس - دو بیست، یا علی (ع) مثلث نیست - سه بیست، مرد دو عالم علی است - بیمار دشت کربلا - پنج تن زیر کسا - شش روز، خلق ارض و سما - یا موسی بن جعفر (ع) - یا ثامن الحجج (ع) - یا جواد العالمین (ع) - سی جزء کلام‌الله - یک سی گرفتگی ماشاءالله - دو سی، بر دو دل لعنت - سبب‌ساز کل سبب - یا امام سجاده (ع) - پنجه یداللهی علی (ع) نگهدارت - شش سی، بر سیه‌دل لعنت - زندانی ملک بغداد - یا امام رضا (ع)، بطلب - نوح طوفان کربلا - چهل ختم انبیاء - یک چهل، آدم صفوت‌الله - دو چهل، نوح نبی‌الله - سه چهل، ابراهیم خلیل‌الله - چهار چهل، موسی کلیم‌الله - پنج چهل، داود نبی‌الله - شش چهل، سلیمان حشمت‌الله - هفت چهل، عیسی روح‌الله - هشت چهل، محمد (ص) حبیب‌الله - نه چهل، علی (ع) ولی‌الله - پنجاه هزار بار جمال مرتضی علی (ع) صلوات» (پرتویضایی، ۱۳۳۷: ۴۹).

بعد از اینکه شمارش به پنجاه رسید، دوباره از اول می‌شمرند و این کار را تا رسیدن به عدد ۱۱۷ ادامه می‌دادند. در بسیاری از مواقع، زمانی که به پنجاه می‌رسیدند شروع به شمارش معکوس می‌کردند تا به یک برسند (البته با همان عبارات شمارش شده).

گاهی برای برانگیختن شور و هیجان سنگ‌گیر، عباراتی را با آهنگ حماسی پیش از شمارش می‌خوانند: دم به دم، قدم به قدم، بر یکه سوار عرب و عجم، زنده اولاد نبی، یعنی به نام احمد، محمود، ابوالقاسم محمد، و به عشق ارادت و اجابت، بی‌حد و بی‌عدد صلوات.

۲. **تخته شنا (شنو):** شنای زورخانه مشتمل بر چهار نوع است: شنای کرسی، شنای دست و پا مقابل، دو شلاقه، شنای پیچ. «ورزشکاران تخته شنا را در کف گود روی زمین می‌گذارند و به ترتیب شروع به کار می‌کنند. حرکت شنا حدود معینی ندارد و بسته به قدرت و توانایی جسمانی ورزشکاران است، اما مادامی که میان‌دار مشغول کار است سایرین هم تبعیت می‌کنند» (اربابی، ۱۳۹۰: ۴۵۶)

برای شنا اشعاری مذهبی وجود داشت که مرشد آن‌ها را با ریتم حماسی می‌خواند:

بسم‌الله ما در اول قرآن است

رحمان و رحیم، رخصت از یزدان است

شمشیر برنده طعمه مردان است

نامرد به زیر تیغ سرگردان است



عیبی نبود جامه مردان پر خون خون نقش و نگار جامه مردان است

یا اشعار پندآموز و صفات نیکو می خواند:
جان بر تن مرد بی ادب زندان است
هر کس که ادب ندارد او حیوان است
از بی ادبی کسی به جایی نرسید
حقاً که ادب وظیفه مردان است

مقابل سر زاویه می زند و به همین ترتیب حرکت، هر بار زنجیر کمان از چپ به راست و از راست به چپ نوسان می کند.

مرشد با اشعار دینی یاریگر ورزشکاران در این مرحله است:

نام های چارده معصوم در یک بیت، من
گفته سازم تا بماند یادگار اندر زمن
مصطفی با سه محمد، مرتضی با سه علی
جعفر و موسی و زهرا یک حسین و دو حسن

۵. **زنگ:** زنگ یکی از وسایل مرشدی روی سر دم و همان شیپور خیردهی جنگ است. مرشد برای خبر کردن ورزشکاران داخل گود، جهت تغییر ریتم و تعویض حرکت ورزشی یا آگاه کردن حاضران از ورود برخی شخصیت های خاص از زنگ استفاده می کند.

مهم ترین آداب و رسوم رایج زورخانه ای

ورزش زورخانه ای آداب و سنتی خاص دارد. آدابی که با پیروی از پهلوانان و دلاوران اسطوره ای ایران زمین و با الگوبرداری از پیشوای نخستین شیعیان و حضرت علی (علیه السلام)، خلق و خوی جوانمردان را برمی انگیزد. ورزش باستانی در بین ورزشکاران به احترام و ادب معروف است. در ادامه، به چندین مورد از مهم ترین آداب و رسوم این ورزش اشاره می شود. «هر ورزشکاری به محض ورود به گود، خم می شود و دست راست خود را به کف گود می زند و پس از آن دست را به نیت خاک بوسی آستان پهلوان پرور زورخانه به لب می برد و می بوسد و بعد در جا و مرتبه خود می ایستد.

ورزش باید بعد از ادای فریضه صبح شروع شود و در چاشتگاه خاتمه یابد.

طبقه سادات در زورخانه در هر کاری اولویت دارند؛ حتی اگر مبتدی باشند یا روز اول ورودشان به گود باشد.

تشویق با صلوات و یا تشبیه ورزشکار به یکی از پهلوانان شاهنامه صورت می گیرد.

میان دار قبل از شروع به ورزش از بزرگان و حضار رخصت می گیرد.

در گود زورخانه، ثروت و موقعیت اجتماعی ارزشی ندارد.

از آنجا که زورخانه و گود جای پاکان و جوانمردان است، باید در آنجا پاک و مطهر بود و از شوخی و گفتار و رفتار زشت دوری کرد و نیز از استعمال موادی مثل دخانیات خودداری نمود.

ضمن ورزش اگر یکی از ورزشکاران حرکات میان دار را تقلید نکند، به میان دار بی احترامی شده است.

کباده و چرخ از ورزشکاران مبتدی شروع و به پیش کسوت ها ختم می شود.

هر قسمت از گود زورخانه در جای خود مقامی دارد.

۳. **میل:** چنان که مشهور است، میل زورخانه به منزله گریزی است که در جنگ های قدیم به کار می رفته که میل به تدریج از آهن به چوب تغییر یافته و از شکل گرز خارج شده و به صورت حاضر در آمده است. غرض از میل گرفتن، عادت دادن دست ها به استفاده از گرز در جنگ ها بوده است. «برداشتن میل معمولاً به ترتیب از سادات و بزرگ ترها آغاز می شود و پس از آنکه همه ورزشکاران میل های خود را برداشتند و در محل خود ایستادند، میان دار مجدداً از همه رخصت می گیرد و تعارف لازم را به جا می آورد و شروع به میل بازی می کنند. بلند کردن میل هم از بزرگ ترها آغاز می شود» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۱۲۰).

برای میل بازی هم دو بیتی های مذهبی و اخلاقی وجود دارد که مرشد می خواند:

اوصاف علی به گفت و گو ممکن نیست
گنجایش بحر در سبو ممکن نیست
من ذات علی به واجبی نشناسم
اما دانم که مثل او ممکن نیست
و یا:

ای دوست، برای دوست جان باید داد
در راه محبت امتحان باید داد
تنها نبود شرط محبت، گفتن
یک مرتبه هم عمل نشان باید داد

۴. کباده: کباده در فرهنگ لغات فارسی

به معنی «کمان نرم» است که مخصوص تمرین کمان کشیدن است. تصور می رود که کباده های اولیه به شکل و شمایل کباده های کنونی نبوده اند؛ زیرا اکنون آن ها را از آهن خالص می سازند و تنه آن ها هم حالت فنری ندارد تا قابل کشیدن باشد. کشیدن کباده به این ترتیب است که ورزشکار تنه کباده را با دست راست و زنجیر آن را با دست چپ می گیرد و بالای سر می برد. بعد، با ضرب مرشد شروع به تکان دادن آن در بالای سر می کند. در این حرکت، کباده با دو شماره ۱ و ۲ از روی شانه چپ بر روی شانه راست به حرکت می آید. هنگامی که یک دست به حال افقی قرار می گیرد، دست دیگر



طبقه سادات در
زورخانه در هر
کاری اولویت
دارند؛ حتی اگر
مبتدی باشند
یا روز اول
ورودشان به گود
باشد

وسط گود جای میان‌دار است که رو به مرشد می‌ایستد و با هماهنگی با وی سایر ورزشکاران را رهبری می‌کند. دومین جایگاه یا مقام، بعد از میان‌دار روبه‌روی میان‌دار و زیر سر دم ایستادن است» (تهرانچی، ۱۳۴۴: ۹۱).

از کارهایی که بعد از تمرین صورت می‌گیرد، چرخیدن، پای زدن، گل کشتی و مشتمال است؛
۱. چرخیدن: ورزشکاران دور گود دست به سینه ایستاده‌اند و مشتمالچی (خادم) بر شانه هر کدام لنگی می‌اندازد. آن‌ها لنگ را دور تنه خود می‌پیچند. یکی از کم‌سابقه‌ترین ورزشکاران از پایین‌ترین جایگاه خود به وسط گود می‌آید و از پهلوانان رخصت می‌گیرد و مرشد، پیش درآمد ضرب چرخ قجری را می‌نوازد.

چرخ‌زننده دست‌ها را به موازات شانه‌ها در دو طرف بدن کشیده نگه می‌دارد و پای چپ را پایه چرخ بدن و پای راست را وسیله تحرک می‌سازد و هر بار بر زمین می‌زند و بدن خود را بر روی پای چپ به دوارن می‌آورد و دور خود می‌چرخد. این حرکت ساده است و چرخ‌زننده تا حدود توانایی به دور خود می‌چرخد. گاهی سرعت چرخ چنان افزایش می‌یابد که بدن چرخ‌زننده هنگام چرخ به تیر چوبی شبیه می‌شود و دیگر دست‌ها و سایر اعضای بدن به‌طور مشخص به چشم نمی‌آید.

۲. پای زدن: میان‌دار آخرین دور چرخ خود را با شروع پای زدن تمام می‌کند. ورزشکاران در جای خود مستقر می‌شوند و به پیروی از میان‌دار پای می‌زنند. مرشد با طمأنینه ضرب می‌گیرد و ورزشکاران هر یک در جای خود آهسته شروع به پای زدن می‌کنند.

پای زدن مثل نوعی سماع صوفیانه است که ورزشکاران باستانی به آهنگ ضرب و اشعار عرفانی به آن مبادرت می‌ورزند. ورزشکار در حال پای زدن مثل کسی است که به شتاب می‌دود؛ با این تفاوت که دهنده قدم‌هایش را با شلنگ به جلو برمی‌دارد و مسافت طی می‌کند ولی پا زننده قدم‌هایش را در همان جا که برداشته است، دوباره فرود می‌آورد و در یک نقطه حرکت می‌کند.

۳. گل کشتی: رسم است بعد از ختم ورزش در جشن‌های گل‌ریزان در گود کشتی می‌گیرند. دو نفر از نوچه‌ها که از قبل ادعای کشتی با یکدیگر را دارند و خود را برای مقابله با یکدیگر آماده کرده‌اند، به وسط گود می‌آیند و شروع به کشتی گرفتن می‌کنند. هر دو حریف قوی هستند و در عین حال، از یکدیگر احتیاط می‌کنند. هر دو خسته

و نفس‌زنان تلاش می‌کنند و چنان می‌نمایند که هیچ‌یک را بر دیگری غلبه نیست. در این هنگام، پهلوانی لنگی را روی هر دوی آن‌ها می‌اندازد و می‌گوید: «حرمت لنگ!» آن‌ها که در خاک تلاش می‌کردند، در دم دست از کشتی می‌کشند و بر می‌خیزند و پیشانی هم را می‌بوسند. ورزشکاران رخصت می‌خواهند و همه یکی پس از دیگری از گود خارج می‌شوند.

در زمان گل کشتی مرشد یا یکی از پیش‌کسوتان زورخانه اشعار متنوعی می‌خواند که در ادامه به یک نمونه از آن اشاره می‌شود:

**اول از آقام علی رخصت
دویم از ساقی کوثر رخصت
سیم از سبزیوش پیامبر رخصت
بی‌رخصت ارباب وفا دم نزنم
از تخت زمین تا به ثریا رخصت**

(اربابی، ۱۳۹۰: ۶۷۵)

۴. دعا: در پایان ورزش، همه ورزشکاران و تماشاگران برای هدایت، صلح و دوستی، رفع مشکلات و گرفتاری‌ها، برآورده شدن حاجات مردم دعا می‌کنند. انصاف‌پور به نقل از هرودوت می‌نویسد: «یک ایرانی هرگز نباید فقط برای سعادت خود دعا کند بلکه همیشه از او انتظار می‌رود برای بهبودی و ترقی ایرانیان دعا کند و یک نعمت عام و سعادت تمام را از اهورامزدا برای شاه و ملت و کشور خود بخواهد.» (انصاف‌پور، ۱۳۵۳: ۲۳۹)

نتیجه‌گیری

تاریخ کشور ما، تاریخ پهلوانی‌ها و دلوری‌ها و افتخارات پرشکوه انسانی است. در کنار تمدن چندهزار ساله سرزمین ما، آیین و ویژگی‌های یک ملت بزرگ و زنده جهانی می‌درخشد. علاقه‌مندی ذاتی ایرانیان به پهلوانی و نیرومندی و پیروی از آیین جوانمردی و فداکاری و نوع‌دوستی و راستی و امانت - که نشانه خصلت‌های ابدی یک ملت جاویدان است - موجب دوام یکی از آثار درخشان باستانی ایران، یعنی زورخانه و ورزش باستانی، شده است. زورخانه‌ها در طول تاریخ، از تأثیرگذارترین نهادهای اجتماعی و فرهنگی بوده‌اند. ورزش زورخانه‌ای از تاریخ و پهلوانان حماسی ایرانی و با توجه به آموزه‌های دینی به‌خصوص دین اسلام نشئت گرفته است. در سال‌های اخیر، به زورخانه و ورزش زورخانه‌ای کمتر توجه شده و همین امر باعث دور ماندن این ورزش از چشم اجتماع گردیده است. امید است این ورزش ایرانی در دانشکده‌های تربیت‌بدنی تدریس شود تا به جایگاه واقعی خود برسد.



پی‌نوشت

اشاره به نوزده رمضان و ضربت خوردن امام علی(ع) به دست این ملجم مرادی.

منابع

۱. اربابی، علی. (۱۳۹۰). آیین پهلوانی، جوانمردی و عیاری، تهران: زوار.
۲. انصاف‌پور، غلامرضا. (۱۳۵۳). تاریخ و فرهنگ زورخانه، تهران: انتشارات مرکز مردم‌شناسی ایران - وزارت فرهنگ و هنر.
۳. پرتویبشانی، حسین. (۱۳۷۷). تاریخ ورزش باستانی ایران، تهران: چاپخانه حیدری.
۴. ———. (۱۳۸۲). تاریخ ورزش باستانی ایران - زورخانه، تهران: زوار.
۵. تهرانچی، محمد مهدی. (۱۳۴۴). پژوهشی در ورزش‌های زورخانه‌ای، تهران: کتابسرا.
۶. تهرانچی، محمد مهدی. (۱۳۸۵). ورزش باستانی از دیدگاه ارزش، تهران: امیرکبیر.
۷. طلوع کیان، فرهاد. (۱۳۸۹). آموزش ورزش زورخانه‌ای، تهران: سفیر اردهال.
۸. فردوسی، ابوالقاسم. (۱۳۷۶). شاهنامه، تهران: قطره.
۹. کاظمینی، کاظم. (۱۳۴۳). نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران، تهران: چاپخانه بانک ملی ایران.
- مبین، محمد. (۱۳۷۵). فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر.

اهمیت فراوانی دارد. یکی از افرادی که می‌تواند کودکان چاق را در مدرسه شناسایی کند و با استفاده از تمرین‌های بدنی تحت درمان قرار دهد دبیر تربیت‌بدنی است. کارایی یک برنامه ورزشی در کاهش توده چربی می‌تواند به وسیله بسیاری از اجزای آن (نوع تمرین، شدت تمرین، مدت تمرین) تعیین گردد. نوع، شدت و مدت فعالیت ورزشی از جمله مؤلفه‌های مهمی هستند که مربیان تربیت‌بدنی می‌توانند با تنظیم اصولی آن‌ها، بهترین برنامه تمرینی را برای کاهش وزن کودکان چاق تدوین کنند. در مقاله حاضر سعی می‌شود بعضی از این رویکردهای (تمرینی تغذیه‌ای) مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: کودکان چاق، نوع تمرین، شدت تمرین، مدت تمرین، کاهش وزن

مقدمه

چاقی در دوران کودکی همانند چاقی در دوران بزرگسالی عاملی خطرزا در جهت پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شود و با عوارضی از قبیل اختلال در چربی خون، افزایش انسولین خون، بیماری‌های عروق کرونر، پرفشاری خون و نارسایی قلبی ارتباط بسیار قوی دارد. در حال حاضر در سراسر جهان تقریباً بیش از ۲۲ میلیون کودک زیر ۵ سال دارای اضافه‌وزن‌اند. این شواهد نشان‌دهنده شیوع فزاینده چاقی در کودکان و نوجوانان است؛ ضمن اینکه محققان وجود رابطه‌ای بسیار قوی بین چاقی دوران کودکی و چاقی بزرگسالی را به اثبات رسانده‌اند و تخمین زده شده است که در حدود ۸۰ درصد از نوجوانان چاق، در آینده به بزرگسالان چاق تبدیل خواهند شد. سازوکار اصلی افزایش وزن بر قانون اول ترمودینامیک استوار است. عدم تعادل در تنظیم هموستاتیک انرژی دریافتی و انرژی مصرفی در یک دوره زمانی نسبتاً طولانی موجب رسوب چربی و در نهایت، بروز عارضه چاقی می‌شود. اگرچه کاهش خفیف وزن بدن به میزان ۵ تا ۱۰ درصد در بهبود فشار خون، کلسترول تام و تحمل گلوکز مؤثر است اما درمان غذایی که مستقیماً معطوف چاقی بزرگسالان باشد، نسبتاً غیر اثربخش است و ۹۰ تا ۹۵ درصد از افرادی که متعاقب رژیم غذایی، کاهش وزن پیدا می‌کنند بعداً دوباره آن را به دست می‌آورند و ۶۲ درصد از آنان به وزن اولیه خود برخواهند گشت. به همین دلیل، انجمن قلب آمریکا به این نتیجه رسیده است که فقط پیشگیری اولیه می‌تواند



روش شناسی تمرین‌های بدنی در کودکان چاق

توحید مبهوت مقدم

دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۲ مشهد و دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

حمید قبادی

دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۵ مشهد و مدرس دانشگاه

چکیده

در سال‌های اخیر همه‌گیری چاقی در کودکان و نوجوانان به یکی از مشکلات عمده حوزه سلامت در کشورهای گوناگون تبدیل شده است. به استناد تعاریف بین‌المللی، حداقل ۱۰ درصد کودکان سراسر دنیا به اضافه وزن یا چاقی دچارند. با توجه به تأثیرات چاقی بر سلامت جامعه و روند افزایشی آن ارزیابی دقیق، پایش و پیگیری وضعیت چاقی در کودکان و نوجوانان

جدول BMI = شاخص توده بدنی برای دختران ۷ تا ۱۲ سال			
سن	حداقل BMI	متوسط BMI	حداکثر BMI
۷ سالگی	۱۳/۴	۱۵/۴	۱۹/۶
۸ سالگی	۱۳/۶	۱۵/۸	۲۰/۶
۹ سالگی	۱۳/۸	۱۶/۴	۲۱/۸
۱۰ سالگی	۱۴	۱۶/۸	۲۳
۱۱ سالگی	۱۴/۴	۱۷/۴	۲۴
۱۲ سالگی	۱۴/۸	۱۸	۲۵/۲

فعالیت استقامتی در کودکان چاق

بیشتر مطالعات انجام شده در زمینه چاقی دوران کودکی و نوجوانی، بر فعالیت استقامتی - که اصولاً با هدف افزایش مصرف کالری طراحی شده است - تمرکز یافته‌اند. گویین آپ^۱ تأثیر سه رشته ورزشی پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا را بر وزن بدن در غیاب هر گونه محدودیت غذایی در ۲۹ دختر چاق مورد بررسی قرار داد. همه دختران روزانه به مدت ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی خود را انجام می‌دادند. بعد از ۶ ماه تمرین ورزشی فقط گروه‌های پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری کاهش معنی‌داری را در وزن بدن نشان دادند؛ در حالی که در گروه شنا هیچ تغییری مشاهده نشد. در صورتی که این سه دسته فعالیت ورزشی با شدتی یکسان انجام شوند، مصرف انرژی در پیاده‌روی به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از دوچرخه‌سواری و شنا کردن است. علاوه بر این، سهم نسبی اکسیداسیون چربی برای کل مصرف انرژی در حین پیاده‌روی در مقایسه با دوچرخه‌سواری و شنا کردن در یک شدت کار یکسان بیشتر است. با توجه به ارتباط مصرف کالری در جریان تمرین و کاهش توده چربی، به نظر می‌رسد که ورزش پیاده‌روی و دویدن بهترین نوع فعالیت بدنی در کودکان چاق باشد. مطالعات انجام شده در کودکان چاق حاکی از این است که ورزش هوازی با بهبود حداکثر اکسیژن مصرفی و آمادگی قلبی عروقی مرتبط است. نکته حائز اهمیت این است که کودکان نسبت به بزرگسالان نمی‌توانند فعالیت‌های بدنی سنگین را انجام دهند. به همین دلیل، بهتر است در همان ابتدای کار، کودکان را به شرکت در فعالیت‌هایی نظیر دویدن آهسته (جاگینگ) ولی طولانی مدت، استفاده از تردمیل یا بلند کردن وزنه‌های سنگین تشویق نکنید. اغلب فعالیت‌های بدنی - تفریحی‌ای که خود کودکان انتخاب می‌کنند و از انجام دادن آن‌ها لذت می‌برند، مناسب است تا به تدریج بتوانند برنامه‌های تمرینی سنگین‌تری را انجام دهند.

ترکیب محدودیت غذایی و انجام دادن تمرین‌های استقامتی، راهبردی اثربخش برای توسعه کاهش وزن و کاهش توده چربی در کودکان چاق محسوب می‌شود

کلید کاهش چاقی باشد. در اکثر یافته‌ها، از دیاد توده چربی در کودکان و نوجوانان به همراه کاهش زمان فعالیت بدنی دیده می‌شود. به عقیده محققان، کودکان برای نگهداری وزن سالم بهتر است به جای استفاده مطلق از رژیم‌های غذایی، فعالیت‌های بدنی داشته باشند؛ زیرا درباره تأثیرات نامطلوب الگوهای نامناسب غذایی، به‌خصوص در دوران نوجوانی، نگرانی‌هایی وجود دارد. شواهد نشان می‌دهد کودکان غیرفعال به احتمال زیاد در آینده به بزرگسالانی غیرفعال تبدیل خواهند شد. به همین دلیل، تشویق کودکان به انجام دادن فعالیت بدنی و تقویت این عادت در دوره نوجوانی، به برقراری و تثبیت این الگوها در دوره بزرگسالی منجر خواهد شد.

شناسایی کودکان چاق در مدرسه

برای تعیین چاقی از معیاری به نام شاخص توده بدنی (BMI) استفاده می‌شود. این عدد از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد به متر به دست می‌آید. در افراد بزرگسال، شاخص توده بدنی ۲۵ نشانه اضافه وزن و شاخص توده بدنی ۳۰ نشانه چاقی است اما برای استفاده از این معیار در کودکان، حتماً باید سن کودک را هم لحاظ کرد. اگر شاخص توده بدنی یک کودک از حداکثر مجاز آن بیشتر باشد، آن کودک چاق محسوب می‌شود. بعضی از محققان معتقدند که اگر شاخص توده بدنی کودک نسبت به کودکان هم‌سن و هم‌قد خود ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر باشد، او دچار عارضه چاقی شده است. عده‌ای دیگر نیز می‌گویند اگر وزن کودک ۲۰ درصد بیشتر از وزن یک کودک سالم و هم‌قد خود باشد، به مرز چاقی رسیده است. برای آشنایی بیشتر خوانندگان، جدول BMI طبیعی پسران و دختران ۷ تا ۱۲ سال در زیر آمده است.

جدول BMI = شاخص توده بدنی برای پسران ۷ تا ۱۲ ساله			
سن	حداقل BMI	متوسط BMI	حداکثر BMI
۷ سالگی	۱۳/۸	۱۵/۱	۱۹/۲
۸ سالگی	۱۳/۸	۱۵/۸	۲۰
۹ سالگی	۱۴	۱۶/۲	۲۱
۱۰ سالگی	۱۴/۲	۱۶/۶	۲۲
۱۱ سالگی	۱۴/۶	۱۷/۲	۲۲/۲
۱۲ سالگی	۱۵	۱۷/۸	۲۴/۲

* BMI مخفف کلمه است که معنای آن شاخص توده بدنی است.

فعالیت ورزشی مقاومتی در کودکان چاق

به کارگیری تمرین‌های مقاومتی در یک برنامه محدودیت مصرف غذا یا برنامه محدودیت غذایی ترکیب شده با تمرین استقامتی به میزان زیادی مورد مطالعه قرار گرفته است. در این مطالعه، مصرف انرژی در نتیجه تمرین مقاومتی افزایش یافت اما این امر برای تشدید کاهش توده چربی کافی نبود. تغییر وزن بدن در نتیجه تمرین استقامتی و یا محدودیت غذایی نتوانست از طریق تمرین مقاومتی تعدیل شود. در نبود هرگونه تأثیر ورزش مقاومتی (ترکیبی) بر کاهش توده چربی، تأثیرات مثبت آن بر توده عضلانی و توده بدون چربی گزارش شده است. افزودن تمرین مقاومتی به محدودیت غذایی و یا تمرین استقامتی از کاهش توده بدون چربی جلوگیری می‌کند. سوئینی^۲ و همکاران با اجرای سنجش وزن هیدروستاتیک گزارش کردند که به دنبال یک برنامه تمرین استقامتی و مقاومتی در بیماران چاق در مقایسه با یک تمرین استقامتی، توده بدون چربی کاهش کمتری پیدا کرده بود. به نظر می‌رسد که تمرین مقاومتی باید یک بخش تلفیقی از هرگونه مداخله ورزشی را تشکیل دهد تا توده عضلانی و عملکرد آن را بهبود بخشد. از آنجا که انجام دادن تمرین استقامتی می‌تواند با به کارگیری تمرین مقاومتی بهبود یابد، این امر به فرایند کلی کاهش وزن از طریق تمرین ورزشی و جلوگیری از سایر تأثیرات منفی مهم حاصل از محدودیت کالری، کمک می‌کند. افزودن تمرین مقاومتی به برنامه‌های تمرین استقامتی و محدودیت غذایی منجر به کاهش توده چربی نمی‌شود اما از کاهش توده بدون چربی جلوگیری می‌کند و در نهایت، باعث افزایش میزان متابولیسم پایه می‌شود. کودکان در حین ورزش مقاومتی در معرض خطر آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند؛ زیرا استخوان‌های در حال رشد آن‌ها نسبت به استخوان‌های بزرگسالان در برابر فشار فیزیکی مقاومت کمتری از خود نشان می‌دهد و آسیب‌دیدگی یا بسته شدن زودرس اپیفیزها ممکن است رشد طبیعی استخوان را تضعیف کند. تحقیقات نشان می‌دهد که تمرین‌های مقاومتی در صورتی که با شدت کم یا متوسط و تحت نظارت انجام گیرد، می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. امروزه تمرین‌های مقاومتی به عنوان ابزاری سودمند در برنامه‌های کاهش وزن شناخته شده‌اند. تصور بر این است که این شکل از تمرین با افزایش توده بدون چربی باعث مصرف بیشتر انرژی در زمان استراحت

می‌شود. کسب قدرت بیشتر، توانایی افراد دارای اضافه‌وزن را برای انجام دادن کارهای دیگر مانند امور روزمره زندگی یا فعالیت‌بدنی افزایش می‌دهد و احتمال موفقیت در راهبردهای کاهش وزن را به‌طور کلی بالا می‌برد.

شدت فعالیت بدنی برای کاهش وزن

تأثیر شدت ورزش بر کاهش وزن در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. برای ارزیابی یا تجویز شدت ورزش از متغیرهایی همچون ضربان قلب بیشینه یا حداکثر اکسیژن مصرفی استفاده می‌شود. در کار بالینی عموماً به افراد چاق توصیه می‌شود که در یک برنامه ورزشی کم شدت شرکت کنند. داده‌های موجود حاکی از این است که شدت تمرین، عامل عمده‌ای در تعیین کاهش توده چربی در جریان محدودیت مصرف غذا در آزمودنی‌های چاق محسوب نمی‌شود اما این‌طور گزارش شده است که رعایت رژیم ورزشی با اثر کار تمرینی ارتباط مستقیم دارد. از آنجا که برنامه تمرینی با شدت زیاد احتمالاً کمتر از برنامه تمرینی کم‌شدت انجام می‌شود، می‌تواند کاهش نیافتن بیشتر توده چربی در برنامه‌های تمرینی پرشدت را توضیح دهد. وادن^۳ و همکاران گزارش کردند که توجهات درمانی در مرکز تمرین با کاهش وزن حاصله در جریان یک محدودیت غذایی ترکیب شده با برنامه تمرین‌های ورزشی در آزمودنی‌های چاق، هم‌بستگی دارد. از آنجا که رعایت برنامه ورزشی یک عامل اصلی در تعیین کارایی و نگهداری طولانی‌مدت وزن است، به نظر می‌رسد هنگام طراحی برنامه‌های ترکیبی مداخله غذایی و فعالیت‌بدنی برای کاهش وزن بدن یا توده چربی در کودکان چاق، برنامه‌های ورزشی کم‌شدت ترجیح داده می‌شوند. به‌طور کلی، داده‌ها حاکی از این هستند که برای کاهش وزن، نیاز به فعالیت‌بدنی با شدت پایین تا متوسط یعنی در حدود ۵۵ تا ۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی و یا ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه وجود دارد. یک جنبه دیگر از شدت فعالیت‌بدنی که اغلب در هنگام تجویز برای کاهش وزن از قلم می‌افتد، اکسیداسیون مواد غذایی است. شدت فعالیت‌بدنی باید با منابع سوختی مورد مصرف در جریان ورزش مرتبط باشد؛ در هنگام ورزش با شدت بیشتر، کربوهیدرات به عنوان سوخت غالب مصرف می‌شود اما در شدت‌های کمتر، عمدتاً چربی‌ها به عنوان سوخت اصلی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

با توجه به ارتباط مصرف کالری در جریان تمرین و کاهش توده چربی، به نظر می‌رسد که ورزش پیاده‌روی و دویدن بهترین نوع فعالیت‌بدنی در کودکان چاق باشد

مدت فعالیت بدنی برای کاهش وزن

بر اساس معادلهٔ توازن انرژی، افزایش مدت ورزش می‌بایست به کاهش وزن بیشتری منجر شود؛ با فرض اینکه جذب انرژی ثابت باقی بماند. پیشینه پژوهشی کاهش وزن و مدیریت وزن از این ادعا حمایت می‌کند. واتلی^۴ و همکاران تأثیرات دو برنامهٔ مداخلهٔ ورزشی در دختران چاق را مقایسه کردند. یک گروه به مدت ۴۰۰ دقیقه در هفته (پنج جلسه در هفته) تمرین کردند. در حالی که گروه دیگر فقط به مدت ۲۱۰ دقیقه در هفته (سه جلسه در هفته) برای یک دورهٔ ۱۲ هفته‌ای ورزش کردند. در این مطالعه، گروه تمرینی با سطح بالای ورزش در سنجش وزن زیر آب نسبت به گروه تمرینی با سطح پایین به‌طور قابل ملاحظه‌ای تودهٔ چربی بیشتری را از دست دادند (به ترتیب 16 ± 4 کیلوگرم در مقابل 13 ± 4 کیلوگرم). به علاوه، هم بستگی معنی‌داری بین کاهش تودهٔ چربی و کل مدت کار، گزارش شد. در پژوهشی دیگر، جفری^۵ و همکاران نیز سهم مهمی از مصرف انرژی را در جریان ورزش برای کاهش وزن در افراد چاق گزارش کردند. در مطالعهٔ آن‌ها گروهی از افراد چاق در یک برنامهٔ کاهش وزن استاندارد با هدف مصرف ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی در هفته شرکت کردند؛ در حالی که گروه دوم یک برنامهٔ کاهش وزن با فعالیت بدنی طولانی‌تر (مصرف ۲۵۰۰ کیلو کالری انرژی در هفته) را تجربه نمودند. بعد از ۱۲ و ۱۸ ماه گزارش شد که مجموع کاهش وزن در گروه فعالیت بدنی طولانی‌تر در مقابل گروه استاندارد به‌طور معنی‌داری بالاتر بوده است و باز هم کاهش وزن گزارش شده با مصرف انرژی تخمینی، هم بستگی خوبی داشت. توصیه‌های سلامت عمومی و یافته‌های کنونی از مطالعات مداخله‌ای، استفاده از مدت‌های طولانی‌تر فعالیت بدنی (۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته) را تأیید می‌کنند. هیل^۶ و همکاران، افزایش‌های کوچک هفتگی در فعالیت‌های بدنی از قبیل پیاده‌روی به میزان ۱/۶ کیلومتر در روز را پیشنهاد می‌کنند. مسافت ۱/۶ کیلومتر پیاده‌روی تقریباً در حدود ۲۰۰۰ گام است و موجب مصرف ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلو کالری می‌شود. پیاده‌روی علاوه بر تغییرات کوچک در مصرف غذا (۱۰۰ کیلو کالری در روز)، منجر به نگهداری وزن در یک شخص متوسط می‌گردد. برداشتن ۲۰۰۰ گام در هر روز یا ۱/۶ کیلومتر پیاده‌روی راهبرد مداخله‌ای بسیار خفیفی است که به راحتی قابل دستیابی است و از نظر رفتاری می‌تواند اثربخش باشد.

رژیم غذایی مناسب

کودکان ۴ تا ۶ ساله مجازند روزانه ۱۸۰۰ کیلو کالری غذا مصرف کنند. این میزان در کودکان ۷ تا ۱۰ ساله ۲۰۰۰ کیلو کالری، در دختران ۱۱ تا ۱۴ ساله ۲۲۰۰ کیلو کالری و در پسران ۱۱ تا ۱۴ ساله ۲۵۰۰ کیلو کالری است. در صورتی که بخواهیم به کودک رژیم کاهش وزن بدهیم، باید مواد غذایی روزانهٔ وی را به گونه‌ای تنظیم کنیم که نسبت به میزان مجاز حدود ۵۰۰ کیلو کالری کمتر انرژی دریافت کند. هدف رژیم دادن به کودکان چاق، کاستن ۱۰ درصد وزن بدن آنان در مدت ۶ ماه است.

نتیجه‌گیری

شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان همچنان رو به ازدیاد است. از این رو، افزایش درک ما از چگونگی درمان‌های قابل اصلاح مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی که بر کاهش وزن و سایر نتایج مرتبط به سلامتی تأثیر می‌گذارد، ضرورت بسیاری دارد. ترکیب محدودیت غذایی و انجام دادن تمرین‌های استقامتی، راهبردی اثربخش برای توسعهٔ کاهش وزن و کاهش تودهٔ چربی در کودکان چاق محسوب می‌شود. مداخلات ورزشی بدون محدودیت غذایی کارایی کمتری دارند. نوع ورزش ممکن است بر کاهش تودهٔ چربی تأثیر داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های استقامتی مانند پیاده‌روی و دویدن بیشتر موجب کاهش وزن بدن می‌شوند. هر چه مقدار تمرین ورزشی بیشتر باشد، تودهٔ چربی بیشتر کاهش پیدا می‌کند. ارتباط بین مصرف انرژی در جریان تمرین ورزشی و کاهش تودهٔ چربی به اثبات رسیده است. گنجاندن تمرین مقاومتی در یک مداخلهٔ محدودیت غذایی، بر کاهش تودهٔ چربی تأثیر ندارد اما می‌تواند موجب ازدیاد تودهٔ بدون چربی شود و از کاهش میزان متابولیسم پایه در جریان محدودیت جذب انرژی جلوگیری کند. شدت تمرین باید با توجه به سطح آمادگی بدنی کودک کم تا متوسط یعنی در حدود ۵۵ تا ۶۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی و یا ۵۵ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب در نظر گرفته شود اما مدت جلسهٔ تمرین باید طولانی باشد و بیشتر از یک ساعت طول بکشد. برنامهٔ یاد شده را باید سه تا پنج جلسه در هفته انجام داد. اگر کودک شما عادت به فعالیت کردن نداشته باشد و نتواند تمرین‌ها را در مدت زمان ۶۰ دقیقه یک‌دفعه انجام دهد، باید زمان آن را به چندین دورهٔ کوتاه ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کنید تا کودک کم‌کم به انجام دادن فعالیت بیشتر تشویق شود.

اگر کودک شما عادت به فعالیت کردن نداشته باشد و نتواند تمرین‌ها را در مدت زمان ۶۰ دقیقه یک‌دفعه انجام دهد، باید زمان آن را به چندین دورهٔ کوتاه ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کنید تا کودک کم‌کم به انجام دادن فعالیت بیشتر تشویق شود

پی‌نوشت‌ها

1. Gwinup
2. Sweeney
3. Wadden
4. Whatley
5. Jeffery
6. Hill

منابع

1. Katie watts, Timothy w. Jones, Elizabeth A. Davis and Daniel Green (2005). Exercise Training in Obese Children and Adolescents. Sports Med; 35(5): 375-392.
2. Heikki Kyrolainen, Matti Santtila, Bradley C. Nindl and Tommi Vasankari (2010). physical Fitness profiles of Young Men. Sports Med; 40(11): 907-920.
3. Dominique Hansen, paul Dendale, Jan Berger, Luc J.C. van Loon and Romain Meeusen (2007). The Effects of Exercise Training on Fat-Mass Loss in Obese patients during Energy Intake Restriction. Sports Med; 37(1): 31-46.
4. Jeff S. Volek, Jaci L. VanHeest and Cassandra E. Forsythe (2005). Diet and Exercise for weight Loss. Sports Med; 35(1): 1-9.

کلیدواژه‌ها: حیاط پویا، تمرین نردبانی، علم تمرین، دانش‌آموزان

مقدمه

تمرین چابکی و چالاکی، مهم‌ترین فعالیت‌های حرکتی برای افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و بنابراین عصب‌زایی و جوانه‌زدن عصبی و شکل‌گیری و تکامل پیوندهای جدید عصبی (سیناپس‌زایی) و در نهایت، تکامل عصبی در دوران رشد است. یکی از مهم‌ترین و کاراترین تمرین‌ها برای بهبود چابکی و چالاکی - که با حداقل تجهیزات در حیاط مدرسه قابلیت اجرا دارد - تمرین نردبانی است. اهمیت این تمرین، مطابق بودن طراحی و اجرای آن با سه اصل مهم علم تمرین در دوران رشد است؛ یعنی اصل نشاط، اصل توسعه همه‌جانبه، و اصل تنوع. این تمرین‌ها ضمن افزایش ورزیدگی دانش‌آموزان، دقت و تمرکز آنان را در دوران طلایی رشد افزایش می‌دهد و می‌تواند در یادگیری مهارت‌های دیگر کمک‌کننده باشد. در مقاله حاضر ضمن معرفی تمرین نردبانی، به فواید جسمی و عصبی این تمرین پرداخته می‌شود.

معرفی تمرین نردبانی

تمرین نردبانی، انجام یک مجموعه حرکات دست، پا یا کل بدن در مسیرهای متنوعی است که با خط‌کشی و علامت‌گذاری مشخص شده است. ساده‌ترین طراحی این تمرین‌ها، خط‌کشی روی زمین مانند نرده‌های یک نردبان است و به همین علت به تمرین نردبانی معروف شده است. شکل‌های متنوع و حرکات مختلف در این تمرین باعث می‌شود که تمرین از ساده به پیچیده طراحی و در محیط‌های کوچک مانند حیاط مدرسه قابل اجرا باشد. حرکاتی مثل انواع پرش‌های تک‌پا و دوپا، چرخش‌ها، حرکات رو به جلو، عقب و پهلو، حرکات یک نفره یا چند نفره و ترکیبی ویژگی‌های منحصر به فردی به این تمرین‌ها می‌دهد. بازی لی‌لی یکی از ساده‌ترین تمرین‌های نردبانی است که سالیان طولانی مورد استفاده دانش‌آموزان، به‌ویژه دختران، قرار گرفته است.

فواید جسمی تمرین نردبانی

تمرین نردبانی از جمله تمرینات ترکیبی است که علاوه بر تحریک رشد استخوانی، آمادگی ساختاری و سوخت‌وساز عضلانی را نیز به همراه دارد و با توجه به

تمرین نردبانی، حیاط پویا، تکامل مغز

دکتر حمیدرجبی

دانشیار دانشگاه خوارزمی



طراحی‌های مختلف می‌تواند باعث بهبود آمادگی جسمانی در عواملی همچون قدرت و توان عضلانی، دامنه حرکتی مفاصل (جنبش‌پذیری)، چابکی و چالاکی، تعادل و سرعت اندام‌ها (دست‌وپا) و کل بدن شود.

معمولاً در این تمرین‌ها استقامت عضلانی و استقامت قلبی عروقی مورد توجه نیست اما طراحی نردبان‌های مختلف به‌صورت ایستگاهی در قست‌های گوناگون حیاط مدرسه و یا ترکیب تمرین نردبانی با فعالیت‌های هوازی (مانند دویدن، پله‌ورزی، طناب‌زدن و...) که باعث افزایش زمان هر نوبت تمرین در دانش‌آموزان به بیش از ۲ دقیقه می‌شود و یا اینکه چندین وهله تمرین نردبانی با استراحت کوتاه (به‌ویژه استراحت فعال) پشت‌سر هم انجام گیرد (تمرین تناوبی)، می‌تواند استقامت عضلانی و قلبی-عروقی را نیز بهبود بخشد.

فواید عصبی تمرین نردبانی

فعال‌سازی سیستم عصبی و سطح کنترل سیستم عصبی در تمرین نردبانی، بسیار بالاست. البته هرچه طراحی این‌گونه تمرین‌ها با تنوع و پیچیدگی بیشتری همراه باشد، وسعت و پیچیدگی فعال‌سازی سیستم عصبی نیز بیشتر خواهد بود. بنابراین، تمرین نردبانی می‌تواند با افزایش عوامل رشد عصبی، نورون‌زایی و سیناپس‌زایی باعث تکامل سیستم عصبی به‌ویژه در قسمت‌هایی از مغز و نخاع شود که با تکامل حرکتی و توانایی‌های ادراکی-حرکتی در ارتباط است و به همین سبب است که می‌تواند ضمن افزایش هماهنگی عصبی عضلانی، در بهبود دقت، توجه، تمرکز، پردازش اطلاعات و سرعت تصمیم‌گیری و مهارت‌پذیری افراد جوان نقش داشته باشد. بنابراین وقتی گفته می‌شود فعالیت‌های ورزشی می‌تواند باعث بهبود مهارت‌های یادگیری در حیطه‌های غیرحرکتی نیز شود، منظور آن دسته از فعالیت‌های ورزشی است که باعث پویایی مغز می‌شوند و فعالیت‌های نردبانی یکی از بهترین تمرین‌ها برای پویاسازی حیاط مدرسه و بنابراین پویایی و تکامل مغز دانش‌آموزان است.

طراحی تمرین نردبانی

در طراحی تمرین نردبانی باید به نکاتی توجه کرد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:
الف. آموزش صحیح: با توجه به اینکه اجرای حرکات متنوع در تمرین نردبانی به هماهنگی حرکتی و دقت و توجه در مراحل اولیه تمرین نیاز دارد، لازم است ابتدا حرکات به‌صورت

آهسته و با تأکید بر آموزش صحیح حرکات انجام گیرد.

ب. برخورداری از آمادگی نسبی: با توجه به شدت نسبتاً بالای تمرین نردبانی و فشاری که به عضلات و مفاصل وارد می‌آورد، بهتر است دانش‌آموزان به حد متوسطی از آمادگی جسمانی رسیده باشند. همچنین، انجام دادن تمرین‌های پایه دویدن و پریدن (حرکات ABC مانند زانو بلند و...) قبل از وارد شدن به تمرین نردبانی، به اثربخشی و کارایی بهتر این تمرین‌ها کمک می‌کند.

پ. طراحی تمرین از ساده به پیچیده: لازم است ابتدا نردبان‌های ساده و اجرای حرکات ساده-که به ساده‌ترین سطح از تمرکز، دقت و تفکر نیاز دارد-مورد توجه قرار گیرد و سپس، حرکات به سمت به‌کارگیری نردبان‌های چندجهته، حرکات مشکل‌تر و سطوح بالاتری از تمرکز و دقت و در نهایت، وارد کردن موضوع تصمیم‌گیری در اجرای حرکات باشد.

ت. توجه به آموزش‌های غیرحرکتی: باتوجه به اینکه تمرین نردبانی، چیدمان‌های متنوع و بسیاری دارد، می‌توان با توجه به چیدمان آن‌ها، تجربه آموزش‌های دیگر غیر از موضوع جسمانی را نیز فراهم کرد؛ مثلاً چیدمان حروف الفبای فارسی یا انگلیسی، شکل‌های هندسی و...

ث. توجه به خستگی‌پذیری کودکان: به‌دلیل خستگی‌پذیری زود هنگام کودکان و نوجوانان از حرکات تکراری، تکرار زیاد این فعالیت‌ها بدون ایجاد تنوع حرکتی توصیه نمی‌شود. چرا که خستگی حاصل از تکرار زیاد این فعالیت‌ها ممکن است باعث آسیب‌های اسکلتی و مفصلی گردد.

خلاصه

مجموعه فعالیت‌های حرکتی در قالب تمرین نردبانی می‌تواند ضمن افزایش آمادگی جسمانی، تکامل سیستم عصبی در ابعاد ساختاری و شناختی را به همراه داشته باشد. ویژگی این تمرین‌ها، انطباق با اصول مهم تمرین در دوران رشد یعنی اصل نشاط، اصل تنوع و اصل توسعه همه‌جانبه است که به تکامل عضلانی و عصبی در افراد جوان می‌انجامد و می‌تواند به مهارت‌های غیرحرکتی-که به دقت، توجه، تمرکز و تصمیم‌گیری نیاز دارند نیز کمک کند. به هر حال، در طراحی این تمرین‌ها باید به آموزش صحیح حرکات، داشتن ورزش‌پذیری نسبی و خستگی‌پذیری افراد جوان توجه داشت.



**بازی لی لی یکی
از ساده‌ترین
تمرین‌های
نردبانی است که
سالیان طولانی
مورد استفاده
دانش‌آموزان،
به‌ویژه دختران،
قرار گرفته است**



چکیده

تدریس^۱ و مربیگری^۲ دو نقش شغلی متفاوت‌اند و معلمانی که علاوه بر نقش معلم، نقش مربی را نیز بر عهده دارند، عموماً نسبت به کسانی که در سایر موقعیت‌های آموزشی قرار گرفته‌اند، محیط‌های کاری پرتنشی دارند، اما هر نقش شغلی مسائل تنشی و تنیدگی‌های خاص خود را دارد. مسئولیت‌های معلمان تربیت‌بدنی و مربیان از یکدیگر قابل تشخیص و تفکیک‌اند. این نقش‌های متفاوت و تعارضات نقشی ممکن است در بین معلمان تربیت‌بدنی، که مربی هم هستند، ایجاد تنش کنند. تاریخچه تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که عوامل زمینه‌ای بسیاری وجود دارند که تعارض نقش معلم - مربی^۳ تربیت‌بدنی را افزایش می‌دهند. هدف از این مقاله، تجزیه و تحلیل این عوامل زمینه‌ای از طریق ارزیابی و مرور ادبیات

پیشینه و ارائه پیشنهادهایی در زمینه رفع تعارض نقش معلم - مربی در تربیت‌بدنی مدرسه‌ای در آمریکا است.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی، مربیگری، تعارض نقش

مقدمه

تدریس شغلی پرمسئولیت و نیازمند تلاش و تعهد است. در یک روز عادی، معلمان کلاسهای درسی بسیاری را سازمان می‌دهند، فعالیت‌های متعددی را در فضای مدرسه اجرا می‌کنند و در جلسات حضور می‌یابند. علاوه بر این‌ها، اغلب مأموریت‌های فوق برنامه‌ای^۴ چون مربیگری رشته‌های ورزشی در مدارس، را نیز بر عهده دارند. این مسئولیت‌های چندوجهی، اغلب موقعیت‌های شغلی تمام‌وقتی را سبب می‌شوند (باین^۵، ۱۹۸۳؛ دونوون^۶، ۱۹۹۷؛ کوزا^۷، ۱۹۹۰؛ سیچ^۸، ۱۹۸۷؛ سیس لی، کپل، دیزرتربین^۹، ۱۹۸۷؛ ساتن^{۱۰}، ۱۹۸۴). بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی پذیرفته‌اند که مربیگری یک رشته ورزشی، تعهد شغلی مورد انتظار از آن‌ها در قالب فوق برنامه است. با این حال، مربیگری از این حیث که عملکردهای شغلی و برنامه‌ریزی‌های روزانه فراوانی را در سرتاسر سال می‌طلبد، با بسیاری از فعالیت‌های فوق برنامه متفاوت است. از تیم‌های ورزشی مدارس، که مربیان عموماً پاسخ‌گوی عملکرد آن‌ها هستند، انتظار می‌رود که در مسابقات ورزشی منطقه‌ای حضور یابند و به رقابت‌های قهرمانی ایالتی صعود کنند.

تعارض نقش معلم - مربی در تربیت‌بدنی مدرسه‌ای در آمریکا

پیشینه و پیشنهادهایی برای آینده

مترجم: دکتر جواد آزمون

استادیار دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی



برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس شامل دوره‌های آموزشی مربیگری است و طی آن‌ها مهارت‌های مربیگری به دانش‌آموزان آموخته می‌شود. علاوه بر این، دانش‌آموزان تربیت‌بدنی اجازه مربیگری یک دانش‌آموز ضعیف‌تر از خود را نیز دارند.

فیگون^{۱۱} (۱۹۹۴) به‌طور خلاصه بیان می‌کند که به منظور درک بهتر تفاوت‌های مابین نقش‌های معلم - مربی، خاستگاه و منشاء این نقش‌ها باید بررسی شود. قبل از سال ۱۹۰۶، تنها هدف برنامه درسی تربیت‌بدنی افزایش سلامت و تندرستی^{۱۲} دانش‌آموزان از طریق دروس فیزیولوژی و بهداشت‌شناسی^{۱۳} در مدارس ابتدایی و متوسطه دولتی بود (رز^۴، ۱۹۸۶). لیوایز^{۱۵} (۱۹۶۹) بیان داشت که نقش‌های دوگانه معلم - مربی بین سال‌های ۱۹۰۶ و ۱۹۱۶ با به پا شدن نهضت «ورزش‌ها تربیتی هستند»^{۱۶} در کشور آمریکا شروع شد. بین سال‌های ۱۹۱۷ و ۱۹۳۹، در کلاس‌های تربیت‌بدنی، اهداف مربوط به سلامت و آمادگی جسمانی نسبت به ورزش‌ها کمتر مورد تأکید بودند. در خلال این سال‌ها، برنامه‌های ورزشی عمدتاً برنامه‌های تعدیل‌شده مدرسان تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها بودند. فیگون (۱۹۹۴) می‌گوید: «بدین‌سان اگر چه ورزش‌ها در تربیت‌بدنی ادغام و ترکیب شده بودند، آرمان‌گرایانه به‌نظر می‌رسید که آن‌ها بتوانند در هم ادغام شوند و برنامه یکدستی را خلق کنند که، به رغم نگرانی فزاینده درباره سوءاستفاده‌های ورزشی اعلام شده توسط اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، رسانه‌ها، و تنی چند از مسئولان دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها و معلمان تربیت‌بدنی، بتواند نیازهای متنوع جامعه را برطرف سازد.»

اگرچه از سال ۱۹۹۷ در ادبیات پیشینه پژوهش تعارض نقش^{۱۷} معلم - مربی مجدداً دیده نشده است، هنوز علاقم و آثار این مسئله در مؤسسات ما، در حکم یک برنامه کاری پنهان، وجود دارد. پاگانو^{۱۸} (۲۰۰۲) به منظور آگاهی از نقش دوگانه معلم - مربی مقایسه‌ای بوم‌شناختی را در قالب یک مطالعه موردی اجرا کرد. هدف از پژوهش وی، بررسی مشابهت‌ها و تفاوت‌های بین زمینه یا محیط تدریس یک رشته ورزشی در قالب درس تربیت‌بدنی، و مربیگری همان رشته (مثلاً تدریس سافت‌بال در قالب یک واحد درسی در یک کلاس تربیت‌بدنی و در همان زمان، مربیگری سافت‌بال) بود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۳ دانش‌آموز، که واحد درسی تربیت‌بدنی را اخذ کرده بودند، و ۱۵ بازیکن تیم سافت‌بال و یک معلم - مربی مرد سافت‌بال بودند. اطلاعات با استفاده از یادداشت‌های میدانی، مصاحبه با معلم - مربی، دانش‌آموز ورزشکاران و ثبت شرح

تکلیف و تولید محتوا طی یک واحد درسی سافت‌بال که طی ۵ روز در قالب درس تربیت‌بدنی تدریس شده بود و ۱۲ هفته تمرین سافت‌بال جمع‌آوری شد. مطالعه پاگانو سه یافته عمده به همراه داشت؛ نخست اینکه برنامه سافت‌بال در جایگاه یک ورزش، بسیار شدید اما در جایگاه یک فعالیت تربیت‌بدنی خیلی ضعیف بود. دوم اینکه، اختلافات معناداری بین نوع تکالیف، تعداد تکالیف و فرصت‌های پاسخ‌گویی^{۱۹} (یعنی تعداد تکرارهای همراه با اجرای صحیح مهارت‌های حرکتی مرتبط با مهارت‌های ورزشی چون دویدن، کنترل توپ، ضرب زدن با چوب‌دستی به توپ، گرفتن توپ، پرتاب توپ به سمت چوگان‌زن) در هر دو زمینه وجود داشت. در هنگام مربیگری فرصت‌های پاسخ‌گویی بسیاری مهیا بوده و بیشترین تأکید بر مهارت و ایجاد راهبرد بوده است؛ در حالی که تربیت‌بدنی تکالیف، فرصت‌های پاسخ‌گویی و تمرین مهارتی کمی داشته است. سوم و نهایتاً اینکه اختلافات بین گروهی در پاسخ‌گویی نیز گزارش شد.

همچنین، یلسین^{۲۰} (۲۰۰۰) به منظور بررسی الگوی ترجیح نقش^{۲۱}، تناسب نقش^{۲۲} و رضایت شغلی^{۲۳} یک پژوهش زمینه‌یابی را در میان معلم - مربیان سطح دبیرستان اجرا کرد و به اطلاعاتی در مورد اختلاف بین زیرگروه‌های تعریف شده بر اساس جنسیت رشته تحصیلی و نوع ورزشی که معلم، مربی آن بوده است دست یافت. آزمودنی‌های وی معلم - مربیان دبیرستانی بودند (۴۳۶ نفر). نتایج این مطالعه نشان داد که جنسیت، رشته تحصیلی و نوع رشته ورزشی مربیگری شده تأثیر معناداری بر ترجیح معلمی / مربیگری داشته‌اند.

برخی از مطالعات نشان دادند که عوامل زمینه‌ای دیگری نیز وجود دارند که تعارض نقش معلم - مربی در تربیت‌بدنی مدرسه‌ای را افزایش می‌دهند. عوامل زمینه‌ای و نقش‌های چندگانه ممکن است «تعارض نقش» ایجاد کنند، که مقدار تعارض درک شده بین رفتارهای نقشی مورد انتظار تعریف شده است. وقتی توقعات شخص از محیط اجتماعی و اوضاع محل کارش دچار ناسازگاری و مغایرت می‌شوند، تعارض نقش رخ می‌دهد. این تعارض چون می‌تواند هم برای اشخاص و هم برای محل کارشان به یک موضوع بحرانی تبدیل شود مورد توجه است. با این مقدمه، هدف از این بررسی، تجزیه و تحلیل عوامل زمینه‌ای از طریق بررسی تحلیلی ادبیات پیشینه و اظهار عقیده درباره تعارض نقش معلم - مربی در تربیت‌بدنی مدرسه‌ای در آمریکا بوده است.

معلمانی که علاوه بر نقش معلم، نقش مربی را نیز بر عهده دارند، عموماً نسبت به کسانی که در سایر موقعیت‌های آموزشی قرار گرفته‌اند، محیط‌های کاری پر تنش‌تری دارند

تعارض نقش و معلمان تربیت بدنی

لاک و مستنکل^{۲۴} (۱۹۷۸) بیان داشتند که معلم - مربی نقشی پیچیده و بی‌مانند است و باید بین آن و نقش‌های سایر معلمان در مدرسه تفاوت عمده‌ای قائل شد. این موقعیت بی‌مانند شاید به دلیل ارزش، پایگاه، سرشت، مسئولیت یا میزان کار مرتبط به شغل و تعارضات معلم - مربی باشد. ضمناً، نقش اضافی بدو توسط معلمانی درک شده است که مربی هم بوده‌اند. در سطح مدارس متوسطه، مربیان ممکن است مسئولیت‌های سازمانی و اداری متفاوتی داشته باشند که برایشان کار اضافی به ارمغان می‌آورد. گذشته از این، وظایف مربوط به تدریس به‌عنوان یک تعهد سالانه نیز ممکن است بار و نقش اضافی ایجاد کند (کپل، سیس‌لی، دبیزترین، ۱۹۸۷). در نتیجه بازبینی تاریخچه تربیت بدنی، چندین عامل زمینه‌ای آشکار شد که باعث ایجاد و رواج تعارضات نقش معلم - مربی تربیت بدنی شده‌اند (جانز^{۲۵}، ۱۹۸۲؛ لومپکین^{۲۶}، ۲۰۰۲؛ زیدنتاپ^{۲۷}، ۲۰۰۹؛ تمپلین و آنتورپ^{۲۸}، ۱۹۸۱). این عوامل در ادامه تشریح گردیده‌اند.

۱. زمینه‌ی دروس اصلی^{۲۹} تربیت بدنی: بسیاری از دروس اصلی تربیت بدنی در برنامه‌های ورزشی مدارس متوسطه، زمینه‌ای رقابتی دارند. در نتیجه، دانش آموزان درگیر برنامه‌های تربیت بدنی با انتظاراتی متفاوتی می‌شوند.

۲. طراحی برنامه‌های تربیت بدنی: به لحاظ تاریخی، برنامه‌های تربیت بدنی مبتنی بر آموزش سنتی بوده‌اند که تأکیدشان بر مربیگری است تا اقدام به تدریس.

۳. انتظارات مدارس: معلمان تربیت بدنی از تعهداتشان نسبت به ورزش در مدرسه به‌خوبی آگاه می‌شوند. از این‌رو، عموماً، معلمان تربیت بدنی پس از استخدام موظف به پذیرش نقش‌های مربیگری هستند.

۴. اهداف شغلی و رضایت شغلی: وقتی معلمان تربیت بدنی برای انجام دادن وظایف فوق برنامه در موقعیت‌های داخل و خارج از کلاس استخدام می‌شوند، احتمالاً با وقف کردن خود در مربیگری ورزش، موفقیت و رضایت شغلی بیشتری کسب می‌کنند. شواهد پژوهشی مبین آن هستند که تعارض نقش معلم - مربی مفهومی بین‌المللی است. اگرچه عوامل پیش گفته به لحاظ پیشینه مربوط به ایالات متحده آمریکا، است، اوکانور و مک دونالد^{۳۰} (۲۰۰۲) یک مطالعه موردی را با استفاده از روش مصاحبه عمیق یا بدون ساخت ترتیب دادند تا آثار انتظارات مختلف از نقش‌های شغلی را در استرالیا تعیین کنند. مصاحبه‌شوندگان پنج معلم تربیت بدنی بودند که هر دو نقش معلم - مربی را برعهده داشتند. این مطالعه

آشکار ساخت که معلمان تربیت بدنی مورد مطالعه اگرچه با تعارض نقش معلم - مربی مواجه بوده‌اند، اظهار کرده‌اند که به‌رغم وجود چنین تعارضی آن را با تصور یک محیط کاری مثبت و مسرت‌بخش مدیریت کرده‌اند.

اصل موضوع و جان کلام این است که هنگام تعریف نقش مربی در چارچوب یک شغل و حرفه، اقتضائات باید بسیار دقیق تحلیل شوند. در سطح مدارس متوسطه، یک مربی معمولاً به‌عنوان معلمی که وظایف متعددی به‌عهده دارد استخدام می‌شود. به عبارت دیگر، مربیان در سطح دبیرستان برای برطرف کردن نیازهای زیر استخدام می‌شوند (اسنایدر، اسپرینتر^{۳۱}، ۱۹۸۳، ص ۱۹۳):

۱. نوسازی برنامه ورزش با تأکید بر ورزش‌های اصلی؛
۲. تحقق بخشیدن به موفقیت و کامیابی برنامه ورزش؛
۳. حضور در رتبه‌بندی ایالتی با تیم؛
۴. بنابر رتبه‌بندی مورد اشاره در شماره ۳، رسمیت و جانی تازه به مدرسه و جامعه دادند؛
۵. پیروزی در رقابت‌های قهرمانی ایالتی و سایر تورنمنت‌ها؛
۶. کسب شناخت بیشتر از ورزشکاران لایق و سرشناس با هدف شناسایی ورزشکاران مستعد؛
۷. تحقق کانون حامیان (معروف به باستر کلاب^{۳۲}).

علاوه بر این، برحسب تشکیلات سازمانی، فیگون (۱۹۹۴b) اظهار داشت که بسیاری از مؤسسات آموزشی نقش‌های تربیت بدنی و ورزشی را با تأکید بر مسئولیت‌های دوگانه معلم - مربی به شرح زیر تحت یک عنوان ترکیب کردند:

۱. معلم - مربیان بتوانند نقش‌های دوگانه را به‌طور مؤثری اجرا کنند؛
۲. تدریس همان نقش اساسی مربیگری را دارد؛ تفاوت‌های اصلی در سطح مهارت و انگیزش دانش‌آموزان است؛

۳. برنامه‌ریزی تخصصی مسیر شغلی تدریس و مربیگری برای هر دو نقش به یک نسبت مورد توجه بوده و زمان برابر به هر دو اختصاص یابد. با وجود این، فیگون (۱۹۹۴b) یادآوری کرد که واقعیت‌ها در بیشتر موقعیت‌های تدریس - مربیگری^{۳۳} با دیدگاه‌های بالا ناهمسان یا مغایر هستند؛ زیرا:

۱. تقاضا و نیاز زمانی مربیگری بیشتر از حد انتظار است؛
۲. تدریس و مربیگری برحسب اهداف سازمانی، انگیزش، سطوح مهارتی دانش‌آموزان، زمان اختصاص یافته و امکانات، نقش‌های شغلی متفاوتی هستند؛
۳. معلم - مربیان در تحقق نقش‌های دوگانه به یک اندازه موفق نیستند.

به‌طور کلی، تعارض نقش معلم - مربی هنگامی رخ می‌دهد که معلمان به کرات در می‌یابند که مهارت‌های مربیگری نسبت به تدریس ارزشمندتر و مهیج‌ترند؛ چون تدریس معمولاً مورد غفلت مدیران واقع می‌شود



تربیت‌بدنی که مربیگری می‌کند، به‌ندرت برای معلمان‌هایی که دو نقش متفاوت را به‌طور هم‌زمان به‌عهده دارند واکاوی شده است. عملاً، الگوی معلم - مربی در نظام تحصیلی آمریکای گزینده‌های اندکی برای معلمان تربیت‌بدنی باقی گذاشته است. بنابراین، چنانچه معلمی مانند در هر دو نقش را انتخاب کند، باید واقعیات هر دو نقش را بپذیرد و مهارت‌های مقابله با استرس یا فشار روانی را در خود توسعه دهد. کنار کشیدن از یکی از موقعیت‌هایی که موجب تعارض نقش می‌شوند، روشی است که بارها به‌عنوان یک راهبرد مناسب برگزیده و پذیرفته شده (سیج، ۱۹۸۷) اما به‌ندرت به‌عنوان راه‌حل به معلمان تربیت‌بدنی ارائه گردیده است؛ به استثنای آن‌هایی که مسائلی مربوط به سلامتی یا شغل‌های ثانویه دیگری داشته‌اند. به‌عنوان جایگزین برای کنار کشیدن کامل از یک موقعیت، (سیج، ۱۹۸۷) کاهش زمان پرداختن به یک یا هر دو نقش شغلی را پیشنهاد کرد. از سوی دیگر، خوب است دروس اصلی دوره کارشناسی تربیت‌بدنی درباره تعارضات نقش معلم - مربی را از طریق ارائه آموزش مناسب و آموزش عملی^{۳۹} در موقعیت‌های مقتضی تمرین کرد. برنامه غیرسنتی «فلایت» یا «پرواز»^{۴۰} (بلک مور، هاوکز، ویلکسون، زاندریا و هریسون^{۴۱}، ۱۹۹۷) در دانشگاه یانگ بریگام^{۴۲} مثال و نمونه خوبی است. به‌رغم داده‌های نظام‌مند محدود درباره این برنامه، برنامه پرواز دروس مربیگری را در طرحش ادغام کرده، و دانشجو موقعیت تدریس و مربیگری را که به‌خوبی تعریف و معین شده است، تجربه می‌کند. در عمل بهتر است برای برنامه‌های مربیگری گروه‌های آموزشی سلامت و عملکرد انسانی، حرکت‌شناسی یا فعالیت‌بدنی و علوم ورزشی، در آینده در دوره لیسانس رشته‌های مجزا داشته باشیم. بدین‌سان، یک هویت تخصصی مربیگری متفاوت ممکن است شکل گیرد و بنابراین، رفع یا حل مسائلی مربوط به تعارض نقش گسترش یابد. به‌طور کلی، مادامی که مؤسسات نقش‌های دوگانه دارند و آن‌ها را به معلمان تربیت‌بدنی عرضه و پیشنهاد می‌کنند، تعارض نقش معلم - مربی نیز وجود خواهد داشت. بنابراین، دروس اصلی تربیت‌بدنی باید براساس

به‌طور کلی، تعارض نقش معلم - مربی هنگامی رخ می‌دهد که معلمان به کرات در می‌یابند که مهارت‌های مربیگری نسبت به تدریس ارزشمندتر و مهیج‌ترند؛ چون تدریس معمولاً مورد غفلت مدیران واقع می‌شود (چلادوری و کوگا^{۴۳}، ۱۹۹۶). مثلاً، استورت و همکاران^{۴۴} (۱۹۹۳) نکات زیر را از زبان معلمان تربیت‌بدنی نقل می‌کنند: «برای تدریس هیچ حامی‌ای نداشتیم. آن‌ها مرا به‌عنوان مربی حمایت می‌کردند اما به‌عنوان معلم می‌توانستم هرکاری انجام دهم یا هیچ کاری انجام ندهم. نشستن روی نیمکت و چرخاندن توپ عالی خواهد بود؛ بدون اینکه کسی بر آنچه تدریس می‌کنید و همچنین مسئولیت‌های بسیار دیگری که بر عهده دارید، نظارت کند. برای من آسان خواهد بود که همین کار را انجام دهم.» «او می‌توانست معلم خوبی باشد - او می‌دانست چکار کند - اما هیچ‌کسی نیازمند آنچه انجام می‌شد نبود؛ بنابراین او همه انرژی‌اش را صرف مربیگری می‌کرد.»

«من معمولاً ۵ ساعت در روز را صرف والیبال می‌کردم. شب گذشته، تا ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه به خانه نرفتم. درست بعد از تمرین والیبال، تا ساعت ۱۰ جلسه مربیان را داشتیم. من هیچ‌کاری در نقش معلم انجام ندادم و این باعث شد احساس بی‌کفایتی کنم.»

در مقابل، نیر - اوزن و فیلیپس^{۴۵} (۱۹۹۵) دریافتند که تعداد معدودی از معلمان مزایای محدودی از نقش دوگانه معلم - مربی را دریافت کرده‌اند. یکی از معلمان گزارش کرده که او از ارائه بازخورد در خلال شغل مربیگری بهره برده و سپس آن را به نقش تدریسش منتقل کرده است. علاوه بر این، بنا بر اظهار روگنو^{۴۶} (۱۹۹۴)، معلمان ممکن است در خلال تدریس در «منطقه ایمنی مربوط به برنامه تحصیلی»^{۴۷} خودشان بمانند. برای مثال، معلمان که مشغول مربیگری در چند رشته ورزشی مختلف مثل فوتبال یا بسکتبال هستند، همان موضوعات را نیز در کلاس درس تربیت‌بدنی خود تدریس می‌کنند؛ زیرا به دلیل داشتن وظیفه مربیگری و نقش‌های دوگانه برای تدریس، در این موضوعات احساس راحتی بیشتری خواهند داشت. خلاصه اینکه، بیشتر معلمان تربیت‌بدنی ممکن است ناگزیر به پذیرش نقش مربی شوند. همچنین برخی ادبیات پیشینه حکایت از آن دارند که نقش‌های تدریس و مربیگری توانایی‌ها و ویژگی‌های متفاوتی می‌طلبند.

پیشنهادهایی برای تجربه تعارض نقش معلم - مربی در آینده

تجربه تعارض نقش معلم - مربی توسط یک معلم

**یک معلم به واسطه
اجرای تکالیف
مختلفی که منجر
به ایجاد محیطی
دلپذیر برای
یادگیری می‌شوند،
برای محیط کلاس
جوی طراحی و
سپس آن را بر
فضای کلاس حاکم
می‌کند**



واقعیت‌های موجود تعلیم داده شوند. به‌عنوان یک نهضت تخصصی تحت رهبری انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی^{۴۳}، نهضت استانداردهای ملی در سال ۱۹۹۴ آغاز شد تا به مربیگری رسمیت و هویت داده و از مربیگری کیفی و آموزش مربیگری حمایت کند. در این فرایند، بیش از ۱۰۰ سازمان و افراد متخصص به‌طور انفرادی دعوت شدند تا در اجلاسی شرکت کنند و به نمایندگی از سازمان‌های خود، پیش‌نویس استانداردهای ملی مربیان ورزش^{۴۴} را آماده سازند (انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی، ۲۰۰۶). هدف اصلی از این استانداردها تدارک دستورالعملی بود برای مدیران، مربیان، ورزشکاران، و عموم مردم دربارهٔ مهارت‌ها و دانشی که مربیان باید داشته باشند. حاصل کار، جمع‌آوری ۴۰ استاندارد در ۸ حیطه بدین شرح بود:

۱. فلسفه و اخلاقیات (یا اصول اخلاقی)
۲. ایمنی و پیشگیری از آسیب‌دیدگی
۳. رشد و توسعه
۴. آماده‌سازی بدنی (بدن‌سازی)
۵. ارزشیابی
۶. مهارت‌ها و تاکتیک‌های ورزشی
۷. تدریس و ارتباطات
۸. سازمان‌دهی و مدیریت.

استانداردهای ملی مربیگری برنامهٔ صدور گواهی‌نامه نیستند بلکه چارچوبی هستند که سازمان‌ها و مؤسساتی را که معمولاً مسئول تأیید مربیان و مربیگری ورزش هستند، هدایت می‌کند. بدین‌سان، این نهضت احتمالاً به ایجاد هویتی تخصصی برای مربیگری در قرن ۲۱ منجر خواهد شد.

به نظر گراهام^{۴۵} (۲۰۰۹)، یک معلم به‌واسطهٔ اجرای تکالیف مختلفی که منجر به ایجاد محیطی دلپذیر برای یادگیری می‌شوند، برای محیط کلاس جوی طراحی و سپس آن را بر فضای کلاس حاکم می‌کند. به‌طور کلی، ایده‌های زیر عموماً بر یک محیط یاددهی و یادگیری به‌خوبی سازماندهی شده با راهبردهای آموزشی مختلف تأکید دارند. بر این مبنای آیسینینا (۱۹۹۹) راهبرد رفتاری پنج مرحله‌ای زیر را برای تبدیل شدن به یک معلم و مربی بهتر پیشنهاد می‌کند:

۱. برای داشتن اهدافی روشن‌تر و بهتر، برنامه‌هایی را با ساختار بلوکی (قطعه قطعه) برای فعالیت‌های سالانهٔ تربیت بدنی سازمان‌دهی کنید؛

۲. پیشرفت‌های دانش‌آموزان غیر ورزشکار را با دانش‌آموزان ورزشکار در کلاس درس تربیت بدنی مقایسه نکنید؛

۳. از کلاس‌های تربیت بدنی مطلع باشید و خود را از قبل، برای تدریس آماده کنید؛

۴. برای کار مؤثر با دانش‌آموزان تربیت بدنی و ورزشکاران، اهداف شفاف مناسب و متفاوتی داشته باشید؛

۵. از تدریس ورزش‌های عملکرد-محور و ماهرانه در یک روز واحد در کلاس تربیت بدنی و مربیگری پرهیز کنید. این عمل حواس معلم یا مربی را متوجه کار کردن روی یک ورزش و اهداف یکسان در یک روز واحد می‌کند.

از سوی دیگر، در این تعارض مداوم یا رو به پیشرفت معلم - مربی روی دیگری هم دارد و فشار روانی و مسائل آن، معلم - مربی، مدیریت مدرسه، دانش‌آموز - ورزشکاران و دانش‌آموزان عادی را درگیر می‌کند. اکثر مباحثات بر این موضوع متمرکزند که معلم - مربی چگونه باید از عهدهٔ این موقعیت برآید. مدیر، یعنی کسی که جامعه او را برای ایجاد تیمی پیروز تحت فشار می‌گذارد و ضمناً مسئول خلق بهترین جو تربیتی برای معلمان و دانش‌آموزان است، می‌بایست چه نوع رفتاری را بروز دهد؟ کدام‌یک از این دو نقش او اولویت دارند؟ پاسخ آسان است: «تعلیم و تربیت فرزندان ما». با این حال، خلق یک جو مدرسه‌ای یا تربیتی که به فعالیت‌های ورزشی فوق برنامه اهمیت بدهد، بخشی از فرایند تعلیم و تربیت و در عین حال بخشی از فرهنگ کشور آمریکاست. بنابراین، مسائل و نگرانی‌های مربوط به تعارضات معلم - مربی از منظر مدیران مدارس نیز باید بررسی شوند. مدیران مدارس می‌توانند بدون ایجاد تعارضات و قربانی کردن کیفیت برنامه‌های تربیتی‌شان، شیوه‌ها و وسایلی برای استفادهٔ مؤثر از خدمات معلم - مربی پیدا کنند.

بر این مبنای، اگرچه هیچ تحقیقی دربارهٔ نقش و آثار تعهدات قراردادی^{۴۶} وجود ندارد، تعهد قراردادی، به‌عنوان یکی از عوامل زمینه‌ای، شاید راه‌حلی برای تعارض نقش معلم - مربیان باشد؛ زیرا اینکه مدیران مدارس بابت فوق برنامه به مربیان حقوق می‌پردازند، ممکن است منجر به کار اضافه بر سازمان شود و معلم - مربیان را به لحاظ روانی فرسوده کند و باعث شود که به سبب وظایف تدریس معمولشان را رها کنند. به‌علاوه، اکنون بعضی قراردادهای معلم - مربیان وابسته به هم یا لازم و ملزوم هم‌اند؛ مثلاً، اگر یک معلم - مربی از موقعیت مربیگری استعفاء دهد، متأسفانه موقعیت تدریسش را نیز از دست می‌دهد. پس، از این نوع تعهدات قراردادی باید اجتناب شود. اما، جایی که بخش عمده‌ای از حقوق مربوط به وظایف مربیگری است ولی مسئولیت‌های تدریسی کوتاه‌تر و

بی‌نوشتها

1. teaching
2. coaching
3. teacher-coach
4. extracurricular
5. Bain
6. Donovan
7. Kosa
8. Sage
9. Sisley, Capel, Desertrain
10. Sutton
11. Figone
12. health
13. hygiene (بهداشت؛ علم سلامتی و حفظ آن و پیشگیری)
14. Rose
15. Lewis
16. athletics are educational
17. role conflict
18. Pagnano
19. Opportunities to Respond (OTR)
20. Yalcın
21. role preference
22. role congruence
23. job satisfaction
24. Locke and Massengale
25. Johns
26. Lumpkin
27. Siedentop
28. Templin, Anthrop
29. majors
30. O'Connor and Macdonald
31. Snyder & Spreitzer
32. Booster club

باستر کلاب در واقع کانونی است که به منظور حمایت‌های مختلف از فعالیت‌های یک انجمن یا تیم‌های ورزشی و غیره تشکیل می‌شود. این تشکیلات در سطح مدارس متوسطه و دانشگاه‌های آمریکا رایج است.

33. teaching-coaching
34. Chelladurai & Kuga
35. Stroot et al.
36. Napper-Owen and Phillips
37. Rovigno
38. Curricular zone safety:

در وسط اغلب خیابان‌های دو طرفه سکوهایی با نام «جزیره ایمنی» ساخته می‌شود تا عبور از خیابان با کاهش احتمال خطر، روی آن‌ها مستقر شوند و سپس، با اطمینان از ایمنی مسیر به راه خود ادامه دهند. ضمناً روی این سکوها از تصادم احتمالی نیز در امان هستند. از نظر مترجم در عبارت «منطقه ایمنی مربوط به برنامه تحصیلی» نقش دوگانه معلم - مربی به خیابانی دوطرفه تشبیه شده است. یک مربی که کار معلمی هم می‌کند، برای کاهش تعارض نقش و پیشگیری از اعتراضات احتمالی مدیران و دانش‌آموزان و به دلیل راحتی انجام چنین کاری همان موضوعاتی را که در مربیگری به بازکنان یاد می‌دهد، در مقام معلمی نیز تدریس می‌کند. این یعنی ماندن در منطقه ایمنی مربوط به برنامه تحصیلی و اصرار بر انجام دادن کاری که نه تنها تعارض ایجاد نمی‌کند بلکه احتمالاً باعث رضایت دانش‌آموزان نیز می‌شود؛ چون معلم چیزهایی را که آن‌ها دوست دارند تدریس می‌کند - مترجم

39. practicum (آموزش در حین کار در رشته مورد تحصیل - مترجم)
40. FLIGHT
41. Blackmore, Hawkes, Wilkinson, Zanandrea & Harrison
42. the Brigham Young University
43. The National Association of Sports and Physical Education (NASPE)
44. the National Standards for Sport Coaches
45. Graham
46. contractual obligations
47. Surgeon General
48. Herbert
49. Ryan

منبع

Konukman, F. et al. (2009). Teacher-coach role conflict in school-based physical education in USA: a literature review and suggestions for the future. opus.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1054&context=gs...

متوازن ترند، احتمال انعقاد قراردادهای متفاوت وجود دارد؛ مثل این نمونه: نیم‌روز تدریس و انجام دادن تمام وقت وظایف مربیگری با یک میزان حقوق برابر.

علاوه بر این، نقش اخیر تربیت‌بدنی در مدارس به سرعت در حال تغییر است. اثبات شده است که فعالیت بدنی منظم فواید سلامت‌بخشی برای شرکت‌کنندگان به ارمغان می‌آورد. به رغم تأکیدات اخیر بر فعالیت بدنی کودکان، طبق گزارش رئیس کل بهداری دولت فدرال^{۴۷} (۲۰۰۲) افزایش چاقی در دوران کودکی، تهدید شماره یک زندگی کودکان در کشور آمریکا تشخیص داده شده است. مسائل اخیر مفهوم یک «تربیت‌بدنی نوین» را قوت بخشیده‌اند. تغییر نقش و کارکرد برنامه درسی تربیت‌بدنی در بسیاری از مدارس شروع شده است. «تربیت‌بدنی نوین» بر تلفیق مفاهیم سلامت و توانایی بدنی با فعالیت‌های انفرادی و مادام‌العمر، رشدشناختی و عاطفی در برنامه درسی مدارس تأکید دارد. این نقش‌ها و مفاهیم جدید مسئولیت‌های معلمان تربیت‌بدنی را - که پیش از این هم تمام وقت نسبت به کارشان متعهد و فداکار بوده‌اند - افزایش داده است. بنابراین، بهتر است مسئولیت‌های هر دو نقش تدریس و مربیگری در مدارس ما به منظور تحقق اثربخشی حداکثری جدا شوند.

اگرچه تعارض نقش معلم - مربی از سال ۱۹۹۷ مجدداً در ادبیات پژوهشی دیده نشده است، مدارس امروزی هنوز تعارض نقش معلم - مربی دارند که طبق اظهارات معلمان و دانش‌آموزان بر کیفیت تعلیم و تربیت تأثیر می‌گذارد. چندین مطالعه جدید بر وجود تعارض نقش معلم - مربی در تربیت‌بدنی تأکید کرده‌اند. هربرت^{۴۸} (۲۰۰۷) به منظور بررسی تعارض نقش معلم تربیت‌بدنی و مربی - معلم در آموزش متوسطه تحقیقی انجام داد. او برای تعیین اینکه چگونه معلمان تربیت‌بدنی بر این نقش دوگانه و فشارهای روانی روزانه غلبه کرده‌اند، پژوهشی کیفی را اجرا کرد. او با معلمان تربیت‌بدنی دبیرستانی که مربی بسکتبال نیز بودند مصاحبه کرد و علاوه بر این، معلمان فعالیت‌های روزانه خود را در یک دفتر یادداشت وقایع روزانه ثبت کردند. یافته‌های مطالعه هربرت نشان داد که به اعتقاد آموزگاری‌ها، شغل آن‌ها پیروزی در بازی‌های بسکتبال بوده است، اما در مورد نقش‌ها و پیامدهای خاص معلمی تربیت‌بدنی توجیه نبودند. به علاوه، آموزگاری‌ها گزارش کردند که به منظور پیروزی در بازی‌ها، کانون توجهشان مسئولیت‌های مربیگری بوده، تا مسئولیت‌های تدریس. در مطالعه دیگری پیشینه تعارض نقش معلم - مربی دبیرستانی بررسی شد. رایان^{۴۹} (۲۰۰۸) پیمایشی مبتنی بر وب را اجرا کرد. او برای ۱۳۵ شرکت‌کننده در مطالعه پرسش‌نامه ارسال کرد و در نهایت، ۱۳۵ پرسش‌نامه از طریق وب و ۱۲ پرسش‌نامه تکمیل شده از طریق پست دریافت نمود. نتایج حاصل نشان دادند که ترجیح نقش، سن، اندازه مدرسه، و تعداد شغل‌های مربیگری به‌طور معناداری با تعارض نقش ارتباط دارد. ضمناً معلم - مربیانی که اولویتشان تجربه مربیگری یا تدریس بوده است نسبت به کسانی که هیچ ترجیح نقشی نداشته یا نقشی متوازن داشته‌اند، تعارضات بیشتری داشتند.

در خاتمه، با داشتن رشته مربیگری جدا، باز تعریف و سازماندهی مجدد مؤسسات آموزشی، استفاده از راهبردهای رفتاری، تغییر تعهدات قراردادی و عمل تحت دستورالعمل استانداردهای ملی مربیگری ورزش انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی، احتمالاً در آینده شاهد علائم امیدبخشی از کاهش تعارض نقش در تربیت‌بدنی (یا همان تدریس) و مربیگری خواهیم بود. مطالعات آتی باید بررسی کنند که چگونه جنسیت، سن، نقش‌های شغلی مختلف، نوع جامعه (حومه شهر یا روستایی) و وظایف نقش دوگانه معلم - مربی را در تربیت‌بدنی و سایر موضوعات تدریسی متأثر می‌سازند.



آز نحوه ورود خود به آموزش و پرورش و حوزه تربیت بدنی برایمان بگویید.

من بعد از سلسله اتفاقات عجیبی وارد آموزش و پرورش شدم. قبل از پیروزی انقلاب اسلامی و در سال‌های ۵۷-۱۳۵۶ دانشجوی خلبانی هواپیمایی ملی ایران - هما - بودم اما بعد از مدتی و هم‌زمان با اعتراضات خیابانی و راه‌پیمایی‌ها دانشکده ما در تهران تعطیل شد. من هم در مهرماه سال ۵۷ به خوزستان - که محل زندگی‌ام بود- برگشتم. قرار بر این بود که بعد از بازگشایی دانشکده ما را خبر کنند تا به تهران برگردیم اما تا بعد از پیروزی انقلاب و فروردین سال ۵۸ خبری نشد. به همین دلیل، برای روشن شدن تکلیف خود به تهران و دانشکده آمدم که دیدم دانشجویان تحصن کرده‌اند. در آن زمان متوجه شدیم که نظر دولت بر انحلال دوره‌های خلبانی است. بعد از اصرارهای زیاد به ما اعلام کردند هر کس مایل است در سیستم‌های اداری هما مشغول به کار شود، می‌تواند بماند. بقیه هم می‌توانند در بخش مهمان‌داری کار کنند. برخی از دانشجویان به این بخش‌ها رفتند و بعدها استخدام شدند اما من و چند تن دیگر از دانشجویان چون به عشق خلبانی رفته بودیم و زندگی‌مان را بر این اساس تنظیم کرده بودیم، کوتاه نیامدیم. گرچه برای من و دیگران فرصت‌های شغلی زیادی در بخش‌های دیگر از جمله شرکت نفت بود اما چون به هما علاقه‌مند بودم، ماندم. حتی در آن روزگار می‌توانستم رشته خلبانی را در آمریکا ادامه دهم اما به دلیل علاقه‌مندی‌هایم ماندم. در آن دوره به هر بهانه‌ای چند تن از دانشجویان را اخراج می‌کردند. ما جزء آخرین گروهی بودیم که اخراج شدیم؛ چون اعتقاد داشتند دیگر احتیاجی به ما ندارند. پس از آن، به خوزستان بازگشتم تا اینکه در

پایه‌ریزی ورزش قهرمانی در آموزش و پرورش

پای صحبت بهمن البرزی، پیش‌کسوت تربیت بدنی

سماه آزاد

اشاره

بهمن البرزی با ما - برای عجیبی - وارد آموزش و پرورش و حوزه علاقه‌مندی آن روزگارش یعنی تربیت بدنی شده است. او که در جوانی خود را آماده خلبانی کرده بود، طی اتفاقی سر از مرکز تربیت معلم و اداره کل تربیت بدنی درآورد و پس از به عهده گرفتن مسئولیت‌های گوناگون، در نهایت از سازمان تربیت بدنی بازنشسته شد. البرزی در گفت‌وگویی با ما خاطرات خود را مرور کرده و از دوران طلایی تربیت بدنی در آموزش و پرورش سخن گفته است؛ سال‌هایی که در آن استان‌ها برای توسعه مکان‌های ورزشی از هم پیشی می‌گرفتند. گزارش این گفت‌وگو را می‌خوانید.

شهریور سال ۵۹ جنگ تحمیلی آغاز شد و من به خدمت نظام وظیفه و سربازی فراخوانده شدم. در همان دوران، فردی را دیدم که با وجود تعطیلی دانشگاهها مشغول درس خواندن بود. وقتی دلیل کارش را پرسیدم، گفت: «مراکزی به نام تربیت معلم هستند که فراخوان داده‌اند و من خودم را برای کنکور این مراکز آماده می‌کنم.» او مرا راهنمایی کرد و من هم در آن کنکور ثبت‌نام کردم. مدتی بعد هم امتحان دادم و براساس علاقه‌مندی‌های آن روزم ابتدا رشته تربیت‌بدنی، سپس هنر و در نهایت علوم تجربی را انتخاب کردم. بعد از گذشت زمانی نامم را در روزنامه دیدم که باید برای مصاحبه خودم را معرفی می‌کردم. به این ترتیب، من وارد آموزش و پرورش شدم؛ گرچه تا پیش از آن خودم را آماده این کار نمی‌دیدم. در ابتدای کار هم به اداره کل تربیت‌بدنی رفتم که دکتر سجادی مدیر آن بودند و به‌عنوان کارشناس کار خود را آغاز کردم. سال ۱۳۶۳ فارغ‌التحصیلی من با شروع به کار دانشگاهها هم‌زمان شد. پس دوباره در کنکور شرکت کردم و در رشته کارشناسی تربیت‌بدنی دانشگاه اصفهان قبول شدم. به این ترتیب، هم‌زمان هم کار می‌کردم و هم درس می‌خواندم.

با توجه به سابقه کارتان، جایگاه درس تربیت‌بدنی در آن دوره را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

من تا سال ۱۳۶۷ به دانشجویان درس می‌دادم تا اینکه از اداره کل تربیت‌بدنی استان اصفهان مسئولیت ورزش مدارس استان به من پیشنهاد شد. آن سال‌ها به دلیل اینکه دوره بعد از جنگ تحمیلی بود، همه چیز تحت‌الشعاع جنگ قرار داشت. بنابراین، همه فعالیت‌ها در این مسیر تنظیم می‌شد. فضای صادفانه و همدلانه‌ای بود. اما به هر حال جنگ بود و باید حمایت‌هایی صورت می‌گرفت. بعد از جنگ که کمی آسمان صاف شد، همه به کارهای خود رسیدند. از جمله ما باید به ورزش رسیدگی می‌کردیم. در آن زمان، اساساً ورزش آموزشگاهها ضعیف بود و ما کارمان را از صفر شروع کردیم؛ استان اصفهان هیچ عنوان قهرمانی نداشت، معلمان به خاطر جنگ پراکنده بودند و کلاس‌ها تشکیل نمی‌شد. بنابراین، باید این موضوعات را ساماندهی می‌کردیم. نتیجه همه تلاش‌های ما به همراه دانشجویان و همکاران در سال ۱۳۶۷ این شد که برای اولین بار بعد از انقلاب، استان اصفهان به ۱۴ مقام قهرمانی در سطح کشور دست پیدا کرد. به تدریج، این فعالیت‌ها گسترش پیدا کرد، سمینارها برگزار شد و حمایت‌های خوبی صورت گرفت؛ البته پول نبود ولی همه با صداقت کار می‌کردند. در نتیجه، در

سال ۱۳۶۸ تعداد قهرمانی‌ها به ۲۸ رسید و دو برابر شد. به خصوص که ورزش بانوان در سال ۱۳۷۰ به این فعالیت‌ها اضافه شد و گسترش یافت. در تهران خانم‌ها طاهریان، فرهادی‌زاد و لامعی برای گسترش فعالیت‌های ورزش بانوان و دختران در آن زمان تلاش‌های بسیاری کردند. این تلاش‌ها باعث شد که ورزش بانوان خیلی سریع‌تر از ورزش مردان رشد کند. البته ما هم در استان اصفهان در این زمینه سهمی داشتیم و در سال ۱۳۷۰ نخستین المپیاد ورزشی مدارس دختران را در کشور میزبانی کردیم. در آن زمان، همه ارگان‌های مربوط را برای این برنامه بسیج کردیم؛ زیرا به ورزش بانوان اعتقاد داشتیم و البته خانم فرهادی‌زاد هم بسیار همکاری کردند. آن روزها بسیج نماد حرکت جمعی بود و انصافاً حضورش در جنگ مثل‌زدنی بود اما در ورزش، فعالیت‌های ما نمادی از حرکت و کار جمعی شد. این پایه‌ریزی در ورزش آموزش و پرورش در آن سال‌ها موجب رشد ورزش قهرمانی کشور شد. در واقع، فعالیت‌های آموزش و پرورش در زمینه تربیت‌بدنی باعث شد پایه و اساس رشته‌های ورزشی در سازمان تربیت‌بدنی در زمان مهندس هاشمی‌طبا ریخته شود. می‌توان گفت پایه ورزش در آموزش و پرورش چیده شد و سازمان تربیت‌بدنی هم خیلی خوب از آن بهره‌برداری کرد و نتیجه همه این فعالیت‌ها قهرمانی‌هایی بود که پس از آن به دست آمد. استادانی که آن زمان در تربیت‌بدنی آموزش و پرورش حضور داشتند - افرادی مانند دکتر گائینی، دکتر سجادی، دکتر رضوی و ... و همگی فارغ‌التحصیل مدرسه عالی ورزش بودند، فکر جمعی داشتند و در یک راستا فکر و عمل می‌کردند. در واقع، نوعی روح بسیجی در وجودشان بود و فقط به فکر کار و خدمت بودند. این افراد در آن دوران نماد خدمت در کشور شدند. واقعاً در آن دوران فضای زیبا و ارزشمندی شکل گرفته بود. در آن فضا مدیریت حاکم بود اما به گواه همه، خداوند حاکمیت می‌کرد. هیچ کس برای خودش کار نمی‌کرد و به خصوص حوزه ورزش آموزش و پرورش مسیر خداوندی را طی می‌کرد. خدا می‌داند که از سیستان و بلوچستان تا آذربایجان و خراسان و خوزستان همه با عشق و علاقه‌مندی خاصی ورزش را پی‌گیری و پایه‌ریزی می‌کردند. اکنون هم اگر چیزی از ورزش باقی مانده حتماً به خاطر پایه‌های آن روز است.

منشأ این علاقه‌مندی و دغدغه رشد

تربیت‌بدنی چه بود؟

این بود که استادان و متولیان آن روزگار نوعی روح صمیمیت و همکاری و انقلابیگری داشتند و مملکت را از خود می‌دیدند. در آن دوران همه عشق

آن روزها بسیج نماد حرکت جمعی بود و انصافاً حضورش در جنگ مثل‌زدنی بود اما در ورزش فعالیت‌های ما نمادی از حرکت و کار جمعی شد

شما در استان چهارمحال بختیاری هم حضور داشتید. فعالیت‌هایتان در آن استان هم به همین شکل بود؟

بعد از استان هرمزگان، با رضایت و علاقه خودم به سمنان رفتم. در واقع، از سوی مسئولان آن استان به من پیشنهاد دادند که ۲۴ ماه در آنجا باشم. گرچه استان سمنان ورزش خیز نبود و نیست ولی این ساخت و سازها آنجا هم انجام شد که مهم‌ترین آن‌ها سالن بزرگ شهر سمنان و گرمسار و مجموعه ورزشی و استخر سرپوشیده شهر شاهرود بود. پس از آن نیز به استان چهارمحال بختیاری رفتم که در رشته‌های هندبال و بسکتبال طرفداران زیادی داشت. در سال ۱۳۷۹ که به این استان رفتم، اتحادی میان آموزش و پرورش و سازمان تربیت‌بدنی دیده می‌شد که هدف همگی توسعه امکان ورزشی بود. در آنجا هم برنامه پنج ساله‌ای را برای توسعه ورزش تدوین کردیم و مشخص شد که مرکز شهرستان و هر شهر باید چه امکاناتی داشته باشد. در واقع، برنامه هدفی را تنظیم کردیم. امروز همه آن برنامه‌ها عملی شده است. برای هر شهرستان یک سالن بزرگ مسابقاتی و استخر سرپوشیده و برای مرکز استان یک استخر سرپوشیده جداگانه برای خانم‌ها و آقایان پیش‌بینی کردیم که همگی ساخته شدند. گرچه ممکن است امروز این استان به امکانات بیشتری نیاز داشته باشد اما در آن روزگار کارهای بسیار زیادی در آنجا انجام شد. پس از آن، به من تکلیف شد که به‌عنوان مدیر کل استان اصفهان خدمت کنم که البته فضای متفاوتی بود و حاشیه‌ها و فضای غیر ورزشی زیاد داشت. پس از آن وقتی از من سؤال کردند آیا می‌خواهم دوباره به استان دیگری بروم یا نه، من باز هم استان چهارمحال بختیاری را انتخاب کردم و در آنجا کارهای توسعه‌ای را ادامه دادم؛ تا اینکه بعد از تغییرات دولت به تهران و فدراسیون جودو منتقل شدم و در نهایت، در سال ۱۳۸۹ با درخواست خودم بازنشسته شدم.

برای استفاده بهینه از این امکانات ساخته شده، چه برنامه‌ریزی‌هایی وجود داشت؟ آیا برنامه‌ریزی هم به عهده شما بود؟

بله، اما چون به ورزش چندان رسیدگی نشده بود و اولویتی وجود نداشت، گام‌هایی که برای ورزش برداشته می‌شد کوتاه بود. البته با همین گام‌های کوتاه هم کارهای بزرگی انجام شد. از جمله در همین سالن‌های ورزشی پایگاه‌های استعدادیابی و قهرمانی تشکیل شد که به شناسایی استعدادها می‌پرداختند. در آموزش و پرورش کارهای بسیار خوبی در این زمینه انجام شد. چهره‌ها و ورزشکاران و مربیان بسیار خوبی - که اکنون بسیاری از آن‌ها

زیادی به رشد و توسعه ایران داشتند. خدمت به معنای واقعی کلمه معنا پیدا می‌کرد و ساعت کاری معنی نداشت. دلیل و منشأ همه این خدمات فقط دل و عشق به کار و خدمت بود. در آن روزها در آموزش و پرورش بنای موفقی برای ورزش پایه‌گذاری شد که تا سال‌های بعد و هنوز که هنوز است از میوه‌های آن درختان بارور استفاده می‌کنیم.

شما در استان‌های مختلفی مسئولیت داشته‌اید. اولویت شما در آن دوران بیشتر در چه حوزه‌ای بود؟

من از آموزش و پرورش مأموریت گرفتم و به سازمان تربیت‌بدنی رفتم. در آنجا فضا برای خدمت به ورزش گسترده‌تر شد اما من همچنان حس و حال آموزش و پرورش را داشتم. اولین حوزه کاری من از استان هرمزگان شروع شد که آن روزها محروم از امکانات اما مشحون از صفای مردم بود. مردمان آن دیار آن قدر با صفا هستند که من هنوز با آن‌ها در ارتباطم. در آنجا برای کار کردن همه چیز آماده بود. استان هرمزگان در آن دوران فقط یک سالن سرپوشیده سقف کوتاه داشت. از سوی دیگر، از آنجا که جمعیت جوان و خواهان ورزش ما رو به افزایش بود، اولویت نخستمان را گسترش و توسعه امکانات ورزشی مانند زمین چمن و سالن‌های ورزشی قرار دادیم. به خصوص وقتی بانوان وارد عرصه ورزش شدند، امکانات و مکان خاصی برای این فعالیت‌ها نداشتند. پس، اولویت به حق و بجا به سازندگی در امکانات ورزشی اختصاص داده شد. به این ترتیب، در استان هرمزگان مانند دیگر استان‌ها سالن‌های متعدد و زمین‌های چمن و استخرها به بهره‌برداری رسید. هم‌زمان و هم‌گام با توسعه اماکن ورزشی، کلاس‌های آموزشی برگزار می‌شد و مربیان آموزش می‌دیدند. در واقع، مربیان را در رشته‌های ورزشی مختلف پرورش می‌دادیم و آن‌ها قهرمان‌ها و ورزشکاران را می‌ساختند. همه استان‌ها برای توسعه ورزش از یکدیگر سبقت می‌گرفتند؛ یعنی دوران طلایی بود و حرکت‌ها و فعالیت‌ها متوقف نمی‌شد برای مثال، مهندس هاشمی طبا طرحی داشتند که تا سال ۱۳۷۷ باید در سطح کشور ۱۳۷۷ سالن ورزشی ایجاد شود. در فاز اول، سهم ما در استان هرمزگان ۲۵ سالن ورزشی بود که تا پایان خدمت آن‌ها را در آنجا به پایان رساندم. سرعت ساخت و سازها در آن سال‌ها بسیار خوب بود و همه کشور رو به رشد بود. در نتیجه، فضاهای ورزشی خوبی ساخته شد و به بهره‌برداری رسید. به جهت تعهدی که رئیس سازمان تربیت‌بدنی برای خود ایجاد کرده بود، پیگیری و ساخت و ساز سالن‌های ورزشی صورت گرفت و پایه‌ریزی خوبی در توسعه اماکن ورزشی رخ داد که باعث رشد ورزش در کشور شد.

آن دوران همه عشق زیادی به رشد و توسعه ایران داشتند. آن روزها خدمت به معنای واقعی کلمه معنا پیدا می‌کرد و ساعت کاری معنی نداشت

در سطح فدراسیون‌ها و ملی کار می‌کنند - آن روزها شناسایی شدند و رشد کردند و به این ترتیب، بهره‌برداری خیلی خوبی از این امکانات صورت گرفت. اگر بپرسید در آن سال‌ها سرعت فعالیت در ورزش چگونه بود، من به آن نمره الف می‌دهم. انصافاً طی سی و اندی سال بعد از انقلاب اسلامی به ورزش خدمات‌های بسیاری شد. گرچه ورزشگاهی مانند ورزشگاه آزادی از گذشته باقی مانده و ما نتوانستیم مانند آن را بسازیم اما فضاهای کوچک بسیار گسترش یافت.

۶ تربیت بدنی در مدارس ما باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد که بتوان گفت به نقطه مطلوب رسیده‌ایم؟

یکی از مشکلات ما این است که ورزش و تربیت بدنی اولویت آموزش و پرورش نیست. اگرچه از لحاظ تشکیلات سازمانی این موضوع را به معاونت وزیر ارتقا داده‌اند ولی درس ورزش هنوز هم وزن درس‌هایی مانند فیزیک و شیمی و ریاضی نیست. به همین دلیل، همیشه باید بکوشد تا مشکلاتش را رفع کند. گرچه وزرای آموزش و پرورش و معاونانش همواره اذعان کرده‌اند که ورزش مایه شادی و رشد و سازندگی دانش‌آموزان است اما نتوانسته‌اند آن را به‌عنوان یک موضوع اصلی در مدرسه جا بیندازند. شاید چون خانواده‌ها به این سمت و سو می‌رفتند که فرزندان‌شان را به رشته‌هایی مانند پزشکی و مهندسی تشویق کنند و بنابراین، خیلی برای ورزش وقت نگذارند. اساساً جامعه به سمتی رفت که والدین، فرزندان‌شان را به موفقیت‌هایی خارج از تربیت بدنی سوق می‌دادند. در واقع، خانواده‌ها تربیت بدنی را نقطه روشن و موفق نمی‌دیدند. در این میان، نور چراغ تربیت بدنی کم شد اما هیچ وقت این چراغ خاموش نشد.

۶ پس به نظر تان برای ارتقای جایگاه تربیت بدنی باید خانواده‌ها را از این موضوع آگاه کرد. چگونه می‌توان خانواده‌ها را در این زمینه حساس کرد؟

خانواده در ترغیب دانش‌آموزان به ورزش نقش مهمی دارند اما هیچ وقت محور قرار نگرفتند؛ زیرا مادران خانواده‌ها هیچ وقت ورزشی نشدند اگر مادر خانواده ورزشی می‌شد، بی‌شک بقیه اعضای خانواده هم به همین راه می‌رفتند. اگر مادر به‌عنوان ستون خانواده اهمیت ورزش را حس می‌کرد، حتماً فرزندان هم نسبت به ورزش احساس نیاز می‌کردند. به همین دلیل هم کم‌کم مشکلات دختران و بانوان ما زیاد شد. در همان سال‌ها تحقیقی انجام شد که

نتیجه فاجعه‌باری را برای بانوان ما نشان می‌داد. در واقع، آن تحقیق نشان می‌داد که سطح آمادگی جسمانی دختران ما از وقتی وارد مدرسه می‌شوند تا وقتی از آن خارج می‌شوند، رو به نزول است. این موضوع باعث ابتلای زنان و دختران ما به انواع ناراحتی‌ها و بیماری‌ها می‌شود. اگر مادر خانواده ورزشی بود، شاید این افول اتفاق نمی‌افتاد. پیشنهاد من این است که محدودیت‌هایی را که برای ورزش زنان وجود دارد، از میان برداریم و باید‌هایی را برای ورزش خانواده و بانوان تعریف کنیم؛ به طوری که مشخص باشد هر خانواده و هر فرد باید در روز چقدر ورزش کند و فعالیت بدنی داشته باشد. در واقع، باید به استاندارد در این زمینه برسیم و اگر افراد این استانداردها را رعایت نکردند، محدودیت‌هایی را برایشان در نظر بگیریم. همچنین، در مدارس ما باید استانداردهایی تعیین شود که مثلاً تا وقتی دانش‌آموز در یک رشته ورزشی به حدی از توانایی نرسد، نمی‌تواند به پایه بالاتر برود. همه این‌ها باید به قوانینی تبدیل شوند که ما از مقطع کم‌فعالیتی به مقطع قابل قبولی از فعالیت برسیم.

۶ در همین شرایط هم باز شاهد فعالیت‌های معلمان با انگیزه‌ای هستیم که دانش‌آموزان را به فعالیت در حوزه تربیت بدنی تشویق می‌کنند. به نظر می‌رسد نقش معلمان هم در این زمینه تأثیرگذار است.

امروز دیگر این گفته شما چندان صادق نیست. امروزه خانواده‌ها تأثیرگذاری بیشتری دارند؛ چون معلمان آن چیزی را پیگیری می‌کنند که خواست خانواده‌هاست. اگر درباره تربیت بدنی قانونی وجود داشته باشد، در مدارس معلم و مدیر خود را به انجام آن موظف می‌دانند اما چون قانونی وجود ندارد، کم‌رنگ‌تر می‌شود. باید برای توسعه ورزش و سلامت جسمانی از طریق ورزش - که یک نیاز است - اولویت قائل شد. حتی شهرداری‌ها هم باید با گسترش پارک‌ها و فضاهای ورزشی عام این اولویت را پیگیری کنند. باید بسیج همگانی برای توسعه ورزش همگانی و سلامت جسمانی به وجود بیاید. ورزش بی‌شک نقطه اوج یک فعالیت اجتماعی است. شما هیچ رخداد دیگری را در دنیا نمی‌توانید پیدا کنید که در آن واحد دو میلیارد نفر شاهد و تماشاچی آن باشند. بنابراین، باید مجلس و به تبع آن دولت و قوه‌های دیگر برای تصویب و اجرای قوانینی برای توسعه ورزش اقدام کنند تا سلامت جسمانی و در نتیجه سلامت روانی و آرامش مردم حفظ شود.

۶ با سپاس از حضور تان در این گفت و گو!

اگر مادر به‌عنوان ستون خانواده اهمیت ورزش را حس می‌کرد حتماً فرزندان هم نسبت به ورزش احساس نیاز می‌کردند ۲۲



شیوع سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان چاق

دکتر علیرضا رضائی، دانشیار دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی

علی شریعتی، دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی و

آموزگار درس تربیت‌بدنی شهرستان مبارکه

چکیده

کودکان و نوجوانان رو به افزایش است و بنابراین، خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی در آینده آن‌ها را تهدید می‌کند. این مسئله لزوم توجه بیشتر به تغذیه و اصلاح شیوه زندگی کودکان و نوجوانان را در سنین مدرسه نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: سندرم متابولیک، چاقی، اضافه وزن، کودکان، نوجوانان

مقدمه

سندرم متابولیک، عاملی خطر آفرین در زمینه ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی است. این سندرم نه تنها در افراد بالغ به عنوان یک مشکل جدی مطرح است، بلکه در کودکان و نوجوانان هم در حال افزایش است. سندرم متابولیک در سال ۱۹۸۸ اولین بار توسط جرالدریون^۱ توصیف شد که شامل چاقی شکمی، دیس لیپیدمی، افزایش فشار خون، مقاومت انسولینی (انسولین بالا، عدم تحمل گلوکز خوراکی) و گرایش به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکتته بود. امروزه از آن با نام‌های متعددی شامل سندرم متابولیک، سندرم دیس متابولیک، سندرم X، سندرم مقاومت انسولینی، سندرم کبد چرب و سندرم ریون نام برده می‌شود. در سال ۲۰۰۷، فدراسیون بین‌المللی دیابت تعریف

چاقی یکی از بیماری‌های شایع تغذیه‌ای در دنیا می‌باشد و با مشکلات زیادی از نظر سلامت عمومی جامعه همراه است. شیوع و شدت چاقی در کودکان به‌طور قابل توجهی رو به افزایش است. در پنج سال گذشته گزارش‌هایی از چندین کشور توسعه‌یافته نشان داده است که بیش از ۱۵ درصد در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۹ سال، در مکزیک ۴۱/۸ درصد، در برزیل ۲۲/۱ درصد، در هند ۲۲ درصد و در آرژانتین ۱۹/۳ درصد به چاقی (شامل اضافه وزن) مبتلا هستند. علاوه بر این، روند رو به رشد شیوع چاقی در کشورهای در حال توسعه مانند برزیل از ۴/۱ درصد به ۱۳/۹ درصد بین سال‌های ۱۹۷۴ تا ۱۹۹۷، در چین از ۶/۴ درصد به ۷/۷ درصد بین سال‌های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۷ و در هند از ۴/۹ درصد به ۶/۶ درصد بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ رسیده است. عواملی مانند وضعیت اجتماعی و اقتصادی، اقامت در کلان‌شهرها به شیوع چاقی دوران کودکی کمک می‌کند. چاقی دوران کودکی سبب افزایش بروز بیماری‌های متابولیکی مانند سندرم متابولیک دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی کیستیک، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون و بیماری عروق کرونری در بزرگسالی می‌شود. نتایج مطالعات نشان داده که شیوع سندرم متابولیک در

سنندرم متابولیک کودکان را ثبت کرد. بر این اساس، معیارهای سنندرم متابولیک در کودکان شامل چاقی شکمی و شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از صدک ۹۰ همراه با حداقل ۲ معیار از معیارهای زیر است.

۱. افزایش سطح تری گلیسیرید بیشتر از 130 mg/dl
۲. کاهش HDL کمتر از 40 mg/dl
۳. افزایش فشار خون سیستولیک بیشتر از 130 mmHg یا افزایش فشار خون دیاستولیک بیشتر از 85 mmHg
۴. قند خون ناشتا 100 mg/dl یا دیابت شناخته شده قبلی.

چاقی یکی از مشکلات عمده در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. شیوع افزایش یافته چاقی در تمام گروه‌های سنی از جمله کودکان مشاهده می‌شود. افزایش شیوع چاقی در کودکان با افزایش ریسک بیماری‌های ناشی از چاقی در بزرگسالی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون، اختلال چربی همراه است. در حقیقت، چاقی یکی از فاکتورهای اصلی ایجادکننده سنندرم متابولیک می‌باشد که در بزرگسالان به خوبی شناخته شده و در کودکان در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است.

بنابراین، بهترین راه برای کاهش خطر سنندرم متابولیک، پیشگیری از چاقی می‌باشد. به سبب رواج استفاده از غذاهای فوری و نیز کم‌تحرکی و از طرف دیگر بنا به اعتقاد فرهنگی والدین که چاقی کودک را نشانه سلامتی او می‌دانند، کودکان جامعه ما نیز همانند بالغان در معرض خطر سنندرم متابولیک هستند و چون در این گروه سنی در کشور ما مطالعات اندکی انجام شده است، مطالعه حاضر به صورت مروری با هدف بررسی شیوع سنندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان چاق صورت گرفت.

ارزیابی چاقی دوران کودکی و اضافه‌وزن

برای ارزیابی سن و جنس و چاقی سه معیار اصلی وجود دارد که عبارت‌اند از: معیار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)^A، معیار بین‌المللی چاقی (IOTF)^B و معیار سازمان بهداشت جهانی (WHO)^C.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در کشورهای در حال توسعه از جمله کودکان ۲ تا ۲۰ سال آمریکای شمالی نمایه توده بدنی در کودکان چاق کمتر از صدک ۹۵ و در کودکان

اضافه‌وزن صدک ۸۵ تا ۹۵ بود. براساس معیار بین‌المللی چاقی، از نمایه توده بدنی ۲۵ و ۳۰ برای تعریف اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۸ سال در اقوام مختلف استفاده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۵ معیارهایی را براساس اطلاعات جمع‌آوری شده در ایالات متحده آمریکا منتشر کرد. نمره انحراف معیار نمایه توده بدن بزرگ‌تر از ۱ برای اضافه‌وزن و بزرگ‌تر از ۲ برای چاقی در کودکان پیش‌دبستانی تعریف شده است. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۷ برای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۹ سال نمره انحراف معیار نمایه توده بدن بزرگ‌تر از ۱ برای اضافه‌وزن و بزرگ‌تر از ۲ را برای چاقی قرار داد. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۶ برای کودکان پیش‌دبستانی نمره انحراف معیار نمایه توده بدن بزرگ‌تر از ۱ و مساوی ۱ را برای اضافه وزن و بزرگ‌تر از ۲ را برای چاقی قرار داد (۱۷). متأسفانه، هیچ اجماع یکنواختی بر این معیارها برای ارزیابی سن و جنس و چاقی دوران کودکی وجود ندارد. بیشتر، نمایه توده بدنی صدک ۸۵ و ۹۵ را برای ارزیابی اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی معیار قرار داده‌اند.

شیوع چاقی و سنندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان

اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی از اجزای کلیدی سنندرم متابولیک هستند که می‌توان آن‌ها را عامل بروز بیشتر دیابت نوع ۲ در کودکان دانست. چاقی عمده‌ترین و شایع‌ترین عامل مقاومت به انسولین در کودکان است. اجزای سنندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان نیز دیده می‌شوند ولی هنوز معیارهای خاص و مشخصی برای تشخیص زودرس آن‌ها در این گروه‌های سنی به صورت اختصاصی تدوین نگردیده است. مشکلی که در مورد سنندرم متابولیک در کودکان وجود دارد این است که هنوز تعریف دقیقی برای آن در این گروه سنی صورت نگرفته است و نیز جهت برآورد اجزای سنندرم متابولیک در سنین کودکی باید منابع خاص جمعیت مورد مطالعه وجود داشته باشد تا بتوان اطلاعات مربوطه را با آن‌ها تطبیق داد. شیوع چاقی در کودکان آمریکایی ۲۲-۳۰ درصد می‌باشد و روند رو به رشدی را طی سال‌های اخیر نشان داده است؛ به طوری که نرخ چاقی در نسل جدید بیش از ۲ برابر شده است. شیوع جهانی اضافه‌وزن از جمله چاقی در کودکان ۵ تا ۱۷ سال ۱۰ درصد، در پاکستان ۵/۷ درصد و در مکزیک ۴۰ درصد بوده است. در کشورهای در حال توسعه شیوع اضافه‌وزن در کودکان پیش‌دبستانی بزرگ‌تر از ۵ سال در حال

فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، چاقی شکمی را در افراد بالغ به عنوان یک جزء اصلی سنندرم متابولیک معرفی می‌کند

افزایش است؛ در حالی که در کشورهای آسیای جنوبی شیوع نسبتاً پایینی دارد. در کشور هند شیوع چاقی در کودکان پیش‌دبستانی نسبتاً کم (۱/۵ تا ۱/۶ درصد) است.

سازمان سلامت ملی چین شیوع چاقی در کودکان ۱۲ تا ۱۸ سال را در طول ۷ تا ۱۲ سال ۶/۶ و ۷/۲ درصد گزارش کرد. نتایج یک مطالعه که اخیراً صورت گرفته، از میان ۳۸۲۹۶ کودک ۸ تا ۱۸ سال از پنج شهر در کشور هند شیوع اضافه‌وزن و چاقی را به ترتیب ۱۴/۴ و ۲/۸ درصد گزارش کرده است. در کشور ما نیز شیوع چاقی طی دهه‌های گذشته افزایش یافته است؛ به‌طوری که نمایه توده بدنی (BMI) ۲۲/۵ درصد نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ ساله، بیش از صدک ۹۵ گزارش شده است و ۲۶/۶ درصد نیز مبتلا به نشانگان متابولیک بوده‌اند. همچنین، بسیاری از کودکان چاق ایرانی نشانگان متابولیک هم‌زمان دارند؛ به‌طوری که در یک مطالعه، ۴۲/۵ درصد کودکان چاق دچار این نشانگان بودند. شیوع بالای ۳۰ درصد چاقی در جمعیت‌های کودکان، دلیل محکم بر لزوم پیشگیری و تشخیص زودهنگام اجزای سندرم متابولیک است. در مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شده، شیوع سندرم متابولیک در جمعیت عمومی کودکان، ۳ تا ۴ درصد و در کودکان دارای سطوح شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از صدک ۹۵ برای سن و جنس، ۲۸/۷ درصد بوده است. فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)^D، چاقی شکمی را در افراد بالغ به عنوان یک جزء اصلی سندرم متابولیک معرفی می‌کند. علاوه بر این، در کودکان نیز از نظر بالینی، چاقی شکمی با عوارض متابولیک نظیر پرفشاری خون، هیپرتانسولینمی، دیابت نوع ۲ و اختلالات چربی مربوط می‌شود. برای تعیین چاقی شکمی در کودکان و نوجوانان از صدک‌های دور کمر برحسب سن و جنس استفاده می‌شود و صدک‌های بیشتر از ۹۵ و ۹۰، به عنوان چاقی شکمی تعریف می‌شوند. بیشتر مطالعات، صدک بیشتر از ۹۰ را به عنوان نقطه تمایز در تشخیص چاقی شکمی در نظر می‌گیرند. کودکان با دور کمر بیشتر از صدک ۹۰ در معرض خطر بیشتری برای عوامل چندگانه بیماری قلبی عروقی قرار دارند. فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF) این معیار را در کودکان زیر شش سال برای تشخیص و تعیین سندرم متابولیک معتبر نمی‌داند؛ زیرا اطلاعات کافی برای این گروه وجود ندارد. حداقل ۱۰ درصد کودکان سنین ۵ تا ۱۷ سال با معیار (IOTF) اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند که نماینده ۱۵۵ میلیون کودک

چاق در جهان به شمار می‌آیند.

علل چاقی و سندرم متابولیک تغذیه ناسالم

با توجه به هزینه نسبتاً کم غذاهای پرانرژی، تبلیغات تلویزیونی که کودکان را مورد هدف قرار داده‌اند و با افزایش قدرت خرید، کودکان و نوجوانان به‌طور فزاینده‌ای به مصرف تنقلات با چربی اشباع زیاد، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، نوشیدنی‌های گازدار شیرین و رژیم‌های غذایی غیر اشباع، اسیدهای چرب غیر اشباع (PUFA)^F و فیبر پرداخته‌اند. مواد غذایی که در سالن‌های غذاخوری مدرسه به فروش می‌رسد مواد مغذی کمی دارد. شیوع زیاد چاقی در کودکان و نوجوانان را می‌توان به فقدان دانش در مورد آثار نامطلوب تغذیه ناسالم در دانش‌آموزان شهری در هند نسبت داد.

نپرداختن به فعالیت‌های ورزشی

الگوی فعالیت و سرگرمی داخل منزل مانند تماشای تلویزیون، استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای باعث افزایش چاقی دوران کودکی می‌شود. مطالعات بر روی کودکان ۶ تا ۱۶ سال در کشور هند نشان داده است کودکانی که بیشتر از ۹۰ دقیقه در روز تلویزیون مشاهده می‌کنند نسبت به کسانی که کمتر از ۴۵ دقیقه در روز به تماشای تلویزیون مشغول‌اند، بیشتر در معرض اضافه‌وزن قرار دارند. یکی از عواملی که باعث عدم فعالیت فیزیکی کودکان در کشورهایمانند هند، ایران و عربستان سعودی می‌شود، نبود فضاهای ورزشی و زمین بازی است فقط ۲۲/۴ درصد کودکان پیش‌دبستانی در کشور عربستان ۱۰۰۰۰ گام یا بیشتر در روز پیاده‌روی می‌کنند. نزدیک به دو سوم از نوجوانان ایرانی ۱۱ تا ۱۸ سال غیرفعال بوده‌اند. در نهایت، افزایش فشار به کودکان برای قبولی در دانشگاه و عدم فعالیت در مدارس منجر به کاهش فعالیت بدنی در کودکان می‌شود. در کشورهای توسعه یافته موقعیت اجتماعی و اقتصادی (SES)^F رابطه معکوسی با چاقی دوره کودکی دارد. در حالی که در کشورهای در حال توسعه، شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان مرفه که در مدارس خصوصی تحصیل می‌کنند بیشتر از کسانی است که موقعیت اقتصادی و اجتماعی (SES) پایین‌تری دارند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان مدارس خصوصی هند (۲۹ درصد) نسبت به کودکان در مدارس دولتی (۱۱/۳ درصد) افزایش قابل توجهی داشته است. یکی از دلایل عمده این تفاوت،

یکی از عواملی که باعث عدم فعالیت فیزیکی کودکان در کشورهایمانند هند، ایران و عربستان سعودی می‌شود، نبود فضاهای ورزشی و زمین بازی است

قدرت خرید مواد غذایی افراد مرفه و تنقلات موجود در فروشگاه‌های مدارس و نزدیک بودن فروشگاه‌های فست‌فود به مدارس می‌باشد.

محل سکونت و شهرنشینی

دسترسی آسان به رستوران‌ها، افزایش مهاجرت به شهرها، اشتغال والدین، تغذیه و طبخ نامناسب غذا برای کودکان باعث افزایش شیوع چاقی شده است. مطالعات در شهرهای زیر ۴ میلیون نفر در کشور هند ۱۱ تا ۲۸ درصد شیوع اضافه‌وزن و شیوع چاقی را ۲ تا ۸ درصد در کودکان گزارش کرده‌اند.

سن و جنس

شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان اندونزی ۶ تا ۸ سال داشته‌اند، ۴/۲ درصد و زمانی که به سن ۱۱ تا ۱۳ سال رسیدند، ۸/۸ درصد گزارش شده است. با این حال، مطالعات در مقیاس بزرگ‌تر از چند مرکز در هند شیوع چاقی و اضافه وزن را به شکل یک منحنی U وارونه نشان داده‌اند. شیوع چاقی در کودکان از ۸ تا ۱۳ سال ابتدا افزایش و سپس کاهش یافته است و این نشان می‌دهد که کودکان قبل از بلوغ نسبت به بعد از بلوغ چاق‌ترند. دختران نوجوان به دلیل موانع اجتماعی و فرهنگی از جمله درگیر شدن در فعالیت‌های خانگی و کمتر قرار داشتن در فضاهای ورزشی و محیط‌های باز سطح بسیار پایینی از فعالیت فیزیکی را دارند. چندین مقاله شیوع چاقی در زنان را در مقایسه با مردان در کشور هند، عربستان سعودی و برزیل گزارش کرده‌اند.

عوامل اجتماعی و فرهنگی و باورهای

سنتی

اغلب به کودکان دارای اضافه‌وزن، کودک چاق می‌گویند. این وزن اضافی معمولاً در طول زندگی برای آن‌ها باقی می‌ماند. به طور کلی، کودک چاق، «سالم» در نظر گرفته می‌شود. طبخ مواد غذایی در خانه یکی از عوامل تحریک‌کننده برای به اشتها در آوردن کودکان بود و این با شیوع چاقی در کودکان یونانی ۸ تا ۱۲ سال ارتباط داشت.

غدد درون‌ریز یا علل ژنتیکی برای

چاقی ثانویه

علل ژنتیکی و اختلالات هورمونی (کم‌کاری تیروئید، سندرم پرادر^۲، سندرم کوشینگ^۳ و غیره) دیگر علل کمتر شایع چاقی دوران

کودکی است. بحث مفصل این اختلالات فراتر از محدوده این مقاله است.

عوارض چاقی دوران کودکی و سندرم متابولیک

چاقی همراه با عوامل محیطی و ژنتیکی باعث پیشرفت از مرحله مقاومت به انسولین و نارسایی سلول‌های بتای پانکراس به سمت دیابت نوع ۲ می‌شود. کودکان و نوجوانان چاق مبتلا به اختلال تحمل گلوکز بعد از یک دوره بینابینی در معرض خطر بالای ابتلای به دیابت نوع ۲ هستند. آزمون تحمل گلوکز می‌تواند پیش‌بینی کننده اختلال تحمل گلوکز باشد. در ۱۸ درصد کودکان چاق اسپانیایی دچار نشانگان متابولیک، بین چاقی و میزان مقاومت به انسولین ارتباط قوی وجود داشت. در کودکان و نوجوانان چاق اختلال تحمل گلوکز شیوع بالایی دارد؛ به طوری که در ۲۵ درصد کودکان ۴ تا ۱۰ ساله و ۱۱ درصد نوجوانان بالای ۱۱ ساله چاق، اختلال تحمل گلوکز به دست آمده است. در مطالعه وینر^۴ و همکاران، ۱۱ درصد کودکان و نوجوانان چاق اختلال تحمل گلوکز داشتند و دیابت نوع ۲ بسیار نادر بود. تاراساکو^۵ و همکاران در مطالعه‌ای، شیوع اختلال تحمل گلوکز در کودکان و نوجوانان چاق را ۷/۴ درصد تخمین زدند. بین مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان چاق ارتباط مستقیم وجود دارد. براساس یافته‌های مطالعات توصیفی در کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال تحمل گلوکز در مقایسه با سایر هم‌سن و سالان نشان مقاومت به انسولین بیشتر دیده می‌شود. بروز مقاومت به انسولین همانند بزرگسالان می‌تواند با چاقی رابطه داشته باشد و چاقی مرکزی، تعیین کننده هیپر انسولینمی است؛ به طوری که کودکان چاق در مقایسه با کودکان هم‌سن و سال غیر چاق خود، ۱۲/۶ برابر برای ابتلا به هیپر انسولینمی مستعدترند. دیده شده که کاهش وزن با کاهش غلظت انسولین و افزایش حساسیت به انسولین همراه است. موننگو^۶ و همکاران در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان سنین ۷ تا ۱۴ سال، ۵ درصد فشار خون شریانی بالا و ۶/۲ درصد فشار خون طبیعی را گزارش داده‌اند. ۶/۴ درصد پسران و ۶ درصد دختران فشار خون بالا نرمال و ۳/۴ درصد پسران و ۵/۷ درصد دختران فشار خون شریانی بالا داشته‌اند. بین فشار خون شریانی و چاقی، ارتباط آماری معنی‌دار گزارش شده و فشار خون شریانی در دختران نسبت به پسران بیشتر بوده

بر اساس معیار بین‌المللی چاقی، از نمایه توده بدنی ۲۵ و ۳۰ برای تعریف اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۸ سال در اقوام مختلف استفاده می‌شود

بیرون مصرف کنند و کمتر به کشیدن سیگار یا نوشیدن الکل دچار می‌شوند. شایع‌ترین مواد غذایی خریداری‌شده از فروشگاه مدرسه در کشورهای در حال توسعه شامل نوشابه، چیپس سیب‌زمینی، شکلات، همبرگر، بستنی و آب‌نبات است. مهم نیست که دسترسی کودکان را به مواد غذایی سرخ شده و چرب و نوشابه‌های گازدار در فروشگاه مدرسه محدود کنیم بلکه باید به تهیهٔ خوراکی‌های سالم برای کودکان اقدام کنیم.

افزایش فعالیت بدنی

این مهم است که کودکان و نوجوانان را تشویق کنیم روزانه دست کم به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه با شدت متوسط به فعالیت بپردازند. علوم ورزشی به تأثیرات مفید فعالیت بدنی از جمله بهبود عملکرد تحصیلی، اعتمادبه‌نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان اشاره کرده است.

تشویق مشارکت والدین

والدین باید کودکان خود را به سطح معقولی از فعالیت ورزشی تشویق کنند و خود نیز به فعالیت ورزشی منظم بپردازند و وعده‌های غذایی خود را با کودکان میل کنند. پدران و مادران می‌توانند همراه کودکان به پارک بروند و با آن‌ها بازی کنند. این نه تنها به سلامتی خود آن‌ها کمک می‌کند بلکه به آن‌ها اجازه می‌دهد بر فرزندانشان نظارت داشته باشند.

راه‌های رفتن به مدرسه (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری)

ایجاد مسیرهای عابر پیاده امن و افزایش محلهٔ ایمنی اهداف بلندمدت در این زمینه‌اند. پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری به مدرسه به احتمال زیاد به افزایش فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان می‌انجامد. با این حال، مطالعات نشان می‌دهد که اجرای چنین طرح‌هایی به دلیل افزایش هزینه‌ها محدودیت دارد.

مداخلهٔ حمایت اجتماعی در محیط اجتماع

تشویق گروه‌ها و افراد جامعه به شرکت در فعالیت بدنی باعث جلوگیری از چاقی در کودکان و بزرگسالان می‌شود. باشگاه‌های تناسب اندام، زمین‌های بسکتبال و بدمینتون، زمین‌های بازی هاک و اسکیت و پارک‌های بیشتری برای دویدن و راه رفتن باید ساخته شوند.

تمرین‌های مقاومتی

اخیراً مطالعاتی نشان داده است که ۱۴ کودک

است. در مطالعهٔ *راو^۲* و همکاران بر روی گروه سنی ۶ تا ۱۹ سال، ۱۲ درصد دختران و ۹/۷ درصد پسران فشار خون سیستولیک بالا داشتند. با افزایش شاخص تودهٔ بدنی (BMI) فشار خون سیستولیک نیز افزایش می‌یابد. در مطالعهٔ محمدی و همکاران در گروه سنی ۷ تا ۱۱ سال، شیوع فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ mmHg و شیوع فشار خون دیاستولیک بالای ۹۰ mmHg به ترتیب ۱/۳ و ۱/۵ درصد گزارش شد. در مطالعهٔ آن‌ها فشار خون سیستولیک در دختران به میزان ۱۰-۵ mmHg میلی‌متر جیوه بیشتر از پسران گزارش شد. در مطالعهٔ عطائی و همکاران در گروه سنی ۱۳ تا ۱۸ سال فشار خون هر دانش‌آموز دو بار اندازه‌گیری و بر اساس معیارهای ارائه شده (STF)^۳ فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بالاتر از صدک ۹۵ به عنوان پرفشاری خون تلقی شد. شیوع پرفشاری خون در این مطالعه ۰/۸ درصد گزارش شد. در یک متاآنالیز که روی بیشتر از ۴۷۰۰۰ کودک انجام شد، ارتباط بین فشار خون و اندازهٔ بدن نیز گزارش شد. این مطالعات نشان می‌دهند که در دههٔ اخیر، به موازات افزایش چاقی، فشار خون نیز در کودکان افزایش یافته و شیوع بیشتر اضافه‌وزن در دختران نسبت به پسران، آن‌ها را بیشتر مبتلا به پرفشاری خون کرده است.

پیشگیری چاقی دوران کودکی و سندرم متابولیک آموزش تغذیه

آموزش تغذیه در مدارس می‌تواند در بهبود دانش و نگرش کودکان در مورد تغذیه کمک کند برنامه‌های آموزشی MARG^۴ (آموزش پزشکی برای کودکان، نوجوانان و سالمندان برای پیشگیری از چاقی و دیابت) بر روی کودکان ۸ تا ۱۱ سال هندی بیش از ۱۵ درصد باعث بهبود دانش و اطلاعات کودکان در مورد چاقی، اسیدهای چرب ترانس، فعالیت بدنی، دیابت و فشار خون شد و به دنبال این آموزش، بیش از ۱۰ درصد دانش‌آموزان فعالیت در فضای بیرون و خوردن غذای سالم به صورت بخارپز را آغاز کردند.

تشویق به خوردن غذای سالم در مدرسه و خانه

خوردن وعده‌های غذایی منظم از جمله صبحانه در خانه اهمیت دارد؛ برای مثال، کودکانی که بخشی از وعده‌های غذایی خود را در کنار خانواده به خوردن میوه، سبزیجات و غلات می‌پردازند کمتر احتمال دارد که میان‌وعده‌های ناسالم در

چاقی همراه با عوامل محیطی و ژنتیکی باعث پیشرفت از مرحلهٔ مقاومت به انسولین و نارسایی سلول‌های بتای پانکراس به سمت دیابت نوع ۲ می‌شود

کلسترول LDL-C در کودکان شده است.

مکزیک

برنامه CAMBIO (مبارزه با چاقی دوران کودکی در کانادا و مکزیک) متشکل از یک گروه با تخصص‌های گوناگون از محققان است که به منظور بررسی چاقی دوران کودکی در مکزیک و کانادا دور هم جمع شده‌اند. این برنامه شامل ترویج و انتقال دانش و آگاهی در مورد بهداشت، تغذیه، فعالیت بدنی در میان نهادها، وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و مراکز غیردولتی است.

برزیل

پروتکل MPOT با هدف بررسی اثر ۱۶ هفته برنامه چند رشته‌ای، درمان چاقی، سندرم متابولیک (MS) و دیس لیپیدمی در افراد چاق نوجوان توسط مربیان، متخصصان تغذیه، روان‌شناسان و یک پزشک متخصص اطفال اجرا گردید که تحت یک برنامه چندرشته‌ای مبتنی بر درمان شناختی رفتاری با هدف تغییر عادت غذایی و ورزشی قرار گرفتند.

مداخله تغذیه‌ای

این مداخله توسط متخصصان تغذیه، هفته‌ای یک ساعت اجرا شد و هدف آن اطلاع‌رسانی و هدایت افراد در مورد جنبه‌های مختلف تغذیه مانند هرم مواد غذایی، حجم انرژی مواد غذایی، و اهمیت ریز و درشت مغذی‌ها در سلامت و ترکیبات مواد غذایی بود.

برای تعیین چاقی شکمی در کودکان و نوجوانان از صدک‌های دور کمر بر حسب سن و جنس استفاده می‌شود و صدک‌های بیشتر از ۹۰، ۹۵ و ۹۷ به عنوان چاقی شکمی تعریف می‌شوند

چاقی که به مدت ۱۰ هفته [۳بار هفته] به تمرین مقاومتی پرداختند؛ بهبود قابل توجهی در قدرت عضلات و تغییر ترکیب بدن داشته‌اند، در حالی که گروه کنترل افزایش قابل توجهی در توده چربی [حدود ۲/۵ پوند] در مدت مشابه بدون تمرین مقاومتی داشته‌اند. مطالعات قبلی همچنین نشان داد که تمرین‌های مقاومتی باعث افزایش حساسیت به انسولین در نوجوانان و بزرگسالان می‌شود.

مطالعات مداخله در کشورهای در حال توسعه

در کشورهای در حال توسعه برنامه‌هایی برای آگاهی کودکان از جمله سلامت، تغذیه، بیماری و فعالیت بدنی کودکان آغاز شده است. این برنامه‌ها با توجه به سن کودکان و فعالیت‌های متفاوت آن‌ها تنظیم شده و برای اجرای آن بودجه‌هایی اختصاص یافته است.

هند

برنامه‌های آموزشی MARG (آموزش پزشکی برای کودکان و نوجوانان و پیشگیری از چاقی و دیابت و سلامتی در سالمندی) در یک تحقیق روی بیش از ۹۰۰۰۰ هزار کودک و نوجوان ۸ تا ۱۸ سال، تعداد والدین ۱۰۰۰۰۰ نفر و معلمان ۴۰۰۰ نفر از ۸ شهرستان مهم هند انجام شد. بررسی‌های انجام شده در شروع و پایان این برنامه نشان داد که برنامه یاد شده باعث بهبود در دانش و رفتار دانش‌آموزان شده است. مطالعه دیگر تحت برنامه MARG نشان داد که این برنامه باعث بهبود قابل توجهی در تغذیه و پروفایل فعالیت بدنی کودکان در مقایسه با گروه کنترل در ۶ ماه پیگیری شده است.

امارات متحده عربی

در سال ۲۰۰۹ که اجرای کمپین ملی حقایق چاقی، مبارزه با چاقی دوران کودکی در امارات متحده عربی راه‌اندازی شد. برنامه‌های این کمپین شامل فعالیت‌های آموزشی در مدرسه، کارگاه‌های آموزشی همراه با پوشش گسترده رسانه‌ای و اعلامیه‌های آموزشی در مراکز خرید و کلینیک‌ها توزیع شد. در سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۱ برنامه بهبود سبک زندگی ما، دانش، تغذیه سالم و کاهش شیوع عوامل خطر برای چاقی و سلامت قلب بر روی حدود ۲ میلیون نفر انجام گرفت. ارزیابی این برنامه نشان داد که افزایش دانش مردم در مورد چاقی باعث کاهش در میانگین اندازه دور کمر و در کل، کاهش



با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) فشار خون سیستولیک نیز افزایش می‌یابد

پی‌نوشت‌ها

- (A) Centers of Disease Control
- (B) International Obesity Task Force
- (C) World Health Organization
- (D) International Diabetic Federation
- (E) Polyunsaturated fatty acids
- (F) Socio-economic Status
- (G) Medical education for children/ Adolescents for Realistic prevention of obesity and diabetes and for healthy ageing
- (H) Canada- Mexico Battling Childhood Obesity
- (I) Multidisciplinary Program of Obesity Treatment
- (J) Dietary Approaches to Stop Hypertension
- (K) Second Task Force

منابع

- (1) Marcovecchio M.L., Chiarelli F. (2013) "Metabolic Syndrome in Youth" Chimera or Useful Concept? Curr Diab Rep, 13:56-62
- (2) Owens S, Galloway R. (2014) "Childhood Obesity and the Metabolic Syndrome". Curr Atheroscler Rep, PP 16: 436
- (3) N. Gupta, P. Shah, S. Nayyar, A. Misra. (2013) "Childhood Obesity and the Metabolic Syndrome in Developing Countries". Indian J Pediatr. 80 (Supply 1): S28-S37
- (4) Bianchini J.A.A., Silva D.F.d., Nardo C.C.S., Carolino I.D.R., Hernandes F., Junior N.N. (2013) "Multidisciplinary therapy reduces risk factors for metabolic syndrome in obese adolescents". Eur J Pediatr. 172:215-221

مداخله فعالیت بدنی

یک ساعت سخنرانی توسط متخصصان ورزش در هفته برای دانش‌آموزان با هدف ارائه اطلاعات در مورد تمرین ورزشی و مزایای آن و تشویق نوجوانان به ورزش در خارج از محیط مداخله برگزار شد. نوجوانان سه بار در هفته (دوشنبه، چهارشنبه و جمعه) تحت نظارت مربی ورزش به مدت ۱ ساعت به فعالیت پرداختند.

مداخله پزشکی

یک پزشک متخصص اطفال، متخصص در درمان چندرشته‌ای چاقی با هر خانواده (پدر و مادر و نوجوانان) به طور فردی ملاقات کرد و در مورد شروع افزایش وزن بدن و بیماری‌های مرتبط به آنان مشاوره داد. علاوه بر این، پزشک متخصص اطفال هر خانواده را از اهمیت عادات غذایی سالم و تأثیرات آن بر شرایط سلامت عمومی آگاه کرد.

مداخله با والدین نوجوانان

در شروع مطالعه، از والدین نوجوانان خواسته شد که یک بار در ماه در جلساتی با موضوع بحث و اطلاع از اهمیت نقش خانواده در عادات غذایی و فعالیت بدنی شرکت کنند. علاوه بر این، نتایج حاصل از این جلسات در هر یک از نوجوانان مورد استفاده قرار گرفت. نتایج طرح MPOT نشان داد که ۱۶ هفته مداخله چندرشته‌ای تعداد عوامل خطرزا سندرم متابولیک را در نوجوانان چاق کاهش می‌دهد؛ این امر ما را تشویق می‌کند که این مداخلات را برای دوره‌های طولانی‌تر (بیش از یک سال) و یا تا زمان بلوغ ادامه دهیم.

درمان چاقی دوران کودکی و سندرم متابولیک

درمان موفق چاقی در دوران کودکی و سندرم متابولیک از اهمیت زیادی برخوردار است. مگنوسن^۴ و همکاران در یک مطالعه گروهی طولی نشان دادند، درمان چاقی و سندرم متابولیک بین جوانان و بزرگسالان به میزان خطر وضعیت متابولیکی آنها برمی‌گردد. از سوی دیگر، کسانی که وضعیت خطر را تا بزرگسالی حفظ می‌کنند، در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند. صانعی^۵ و همکاران (۲۰۱۳) در یک کارآزمایی بالینی تصادفی با هدف مقایسه، اثر سندرم متابولیک و علائم آن را در ۴۹ دختر نوجوان برای ۶ هفته با دو رژیم غذایی (یکی به دنبال رژیم غذایی مبتنی بر کاهش فشار خون بالا DASH^۶ در مقابل رژیم غذایی عادی) بررسی کردند. در مقایسه با رژیم غذایی عادی، گروهی که رژیم غذایی DASH داشتند

کاهش قابل توجهی در شیوع سندرم متابولیک، کاهش شیوع فشار خون بالا و بهبود کیفیت رژیم غذایی را نشان دادند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که برنامه رژیم غذایی DASH می‌تواند به عنوان روش درمان مفیدی برای دختران نوجوان برای کاهش شیوع سندرم متابولیک در نظر گرفته شود. میرزا^۱ و همکاران (۲۰۱۳) در مطالعه‌ای ۱۱۳ نفر کودک چاق اسپانیایی ۷ تا ۱۵ ساله را با هدف بررسی تأثیرات رژیم غذایی کم‌چرب در مقابل رژیم غذایی با شاخص قندی پایین به‌طور تصادفی به مدت دو سال مورد بررسی قرار دادند. در هر دو گروه در ۲ سال نمره انحراف استاندارد نمایه توده بدنی (BMI-Z) کاهش پیدا کرد و فشار خون سیستولیک و نسبت دور کمر بهبود یافت. در سال گذشته چندین مداخله ترکیبی با موضوع ترکیب رژیم غذایی و فعالیت بدنی منتشر شده است. دیویس و همکاران، در مطالعه‌ای یک برنامه رفتار را برای کودکان چاق به مدت ۱۲ هفته متوالی (در هر جلسه ۲ ساعت) درمانی خانواده شامل تغذیه، ورزش و مباحث مربوط به رفتار را برای کودکان چاق به مدت ۱۲ هفته متوالی (در هر جلسه ۲ ساعت) بررسی کردند و در هر جلسه نیز همچنین یک فعالیت ورزشی گروهی گنجانده شد. در مجموع، ۲۱۱ کودک (متوسط سن ۱۰ سال) در این برنامه ثبت‌نام کردند و ۷۱ درصد آنها در نیمی از جلسات حضور داشتند. نتایج نشان داد که در ۶۳ کودک نمره انحراف استاندارد نمایه توده بدنی (BMI-Z) به‌طور قابل توجهی در یک سال نسبت به شروع مطالعه کاهش یافته است.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که شیوع سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است و بنابراین، خطر بالایی در زمینه ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی در آینده، آنها را تهدید می‌کند. می‌دانیم که عوامل زمینه‌ساز متعددی در بروز سندرم متابولیک مطرح است که از آن جمله می‌توان به رژیم غذایی نامناسب، سطوح پایین فعالیت فیزیکی، قومیت و وضعیت هورمونی اشاره کرد. بنابراین، لزوم توجه هر چه بیشتر به این عوامل در کودکان جهت پیشگیری از بروز سندرم متابولیک، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی در آینده، امری بدیهی به نظر می‌رسد. این نکته نه تنها به کاهش بار اقتصادی ناشی از این سندرم بر اجتماع می‌انجامد، بلکه به افزایش کیفیت و طول دوره فعال زندگی نیز منجر می‌شود. امیدواریم این مطالعه گام کوچکی برای روشن شدن اهمیت این مخاطرات در جامعه ما، و مقدمه‌ای برای فعالیت‌های آتی باشد.



اشاره

مسابقات درون مدرسه‌ای که در قالب مسابقات بین کلاسی سازمان‌دهی می‌شود نیازمند مشارکت مدیر مدرسه، معاون پرورشی و تربیت‌بدنی مدرسه، معلم تربیت‌بدنی و به‌ویژه دانش‌آموزان در اجرای فعالیت‌هاست. با توجه به اینکه خودجوشی و علاقمندی داوطلبانه لازمه تحقق برگزاری المپیاد درون مدرسه‌ای است، بنابراین بستری برای ترویج فرهنگ داوطلبی فراهم می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: فرهنگ داوطلبی، مسابقات درون مدرسه‌ای

المپیاد مدرسه‌ای با رویکرد مدرسه‌محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی

اگر از زمان تأسیس وزارت آموزش و پرورش ایران به تاریخچه درس تربیت‌بدنی در مدارس نگاهی منتقدانه بیندازیم، می‌بینیم که این درس با افت‌وخیزهای بسیاری همراه بوده است؛ به طوری که در برخی از دوره‌ها دچار سلیقه‌گرایی در شیوه اجرا و در برخی دوره‌های دیگر نپذیرفتن محتوای آموزشی تربیت‌بدنی به‌عنوان یک درس در طول دوران تحصیلی از سوی برخی مسئولان بوده

است. از جمله این سلیقه‌گرایی‌ها می‌توان به حذف معلم تربیت‌بدنی در دوران ابتدایی در دهه هفتاد شمسی، کاهش ساعت درس تربیت‌بدنی در دوره دوم متوسطه پایه دوازدهم به ۴۵ دقیقه در دولت دهم و به‌کار بردن عنوان زنگ ورزش (اصطلاحی که بار آموزشی ندارد) به جای تربیت‌بدنی توسط برخی مسئولان ذی‌ربط اشاره کرد. با وجود این، برگشتن دوباره معلم درس تربیت‌بدنی به مقطع ابتدایی و به‌کارگیری نزدیک به ۲۰ هزار نیروی متخصص در این مقطع، اجرای طرح‌های ملی شنا (صباح)، طناب‌ورز و تنیس از جمله کارهای بسیار مثبتی بود که در دهه هشتاد شمسی انجام گرفت. چالش دیگری که همواره در اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس وجود داشته، نبودن محتوای آموزشی هماهنگ در مدارس و در نتیجه غیرآموزشی دانستن این درس است. مسابقات بین مدارس نیز همواره با مشارکت تعداد اندکی از دانش‌آموزان دارای مهارت‌های خاص در رشته‌های ورزشی مختلف در سطوح بین مدارس شهرستان، استان و یا کشور انجام می‌گرفت. از لحاظ علمی، برگزاری رقابت‌های ورزشی به این صورت و با ایجاد جو مسابقاتی و تأکید بر برد و باخت، به‌خصوص برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، مورد تأیید نبوده و تقریباً تمام پداگوژیست‌های (متخصصان تعلیم و تربیت کودکان) مطرح ورزشی معتقدند که مضرات برگزاری رویدادهای ورزشی در مقطع ابتدایی به‌صورت برد و



المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای: تحولی در ترویج فرهنگ داوطلبی در آموزش و پرورش

دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

امیر اشراقی، دکتری تخصصی تربیت‌بدنی

زینت کبیری، دبیر درس تربیت‌بدنی

باختی و رقابتی محض بیشتر از منافع آن است. نگاهی به آمار مدال‌های کسب شده در رقابت‌های بین‌المللی و جهانی دانش‌آموزان توسط ایران در رشته‌های گوناگون، به‌ویژه در ورزش‌های پایه‌ای مثل ژیمناستیک و جای خالی مدال‌های المپیک و رقابت‌های جهانی بزرگسالان مؤید این شکاف بزرگ آموزشی در مدارس و به‌خصوص در دوره ابتدایی و عدم درک صحیح از واژه‌های رقابت، رویداد و جشنواره مسابقات است. به عبارت دیگر و واضح‌تر، کسب مقام و مدال در رقابت‌های دانش‌آموزی در بسیاری مواقع ویرتین افتخارات برخی مسئولان به حساب می‌آمده است. شایان ذکر است که در سیر تحول درس تربیت‌بدنی در مدارس، در زمان وفور بودجه، برگزاری مسابقات بین مدارس با افراط از سوی بسیاری از مسئولان، شمشیر دو لبه‌ای برای آموزش درس تربیت‌بدنی در مدارس به حساب می‌آمده و بودجه قابل توجهی به آن اختصاص پیدا می‌کرده است. به بیان دیگر، بخش آموزش مهارت‌های ورزشی به فراموشی سپرده می‌شده است. بدیهی است که کیفیت آموزش با هزینه‌ای که صرف آن می‌شود، ارتباط مستقیم دارد و شوربختانه در بیشتر مواقع، تنها در زمان قحطی بودجه، آموزش درس تربیت‌بدنی جایگاهی در ادبیات مدیریتی برخی مسئولان پیدا کرده است. طی سال‌های دهه هشتاد، تلاش‌های بسیاری برای هماهنگ نمودن محتوای آموزشی درس تربیت‌بدنی صورت گرفت که بالاخره این تلاش‌ها به ثمر نشست و کار علمی بسیار هوشمندانه بخش ستادی معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش به تألیف محتوای آموزشی هماهنگ و تدوین دفتر کار دبیران تربیت‌بدنی منتهی شد که با آخرین اصلاحات و ویرایش‌های لازم در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ در اختیار مدارس قرار گرفت. این کار هوشمندانه نقطه عطفی در سیر تحول درس تربیت‌بدنی محسوب می‌شود و از دید متخصصان، دروازه ورود مدارس ایران به عصر تربیت‌بدنی و ورزش است. از جمله کمترین آثاری که این کار دارد می‌توان به ایجاد هویت شغلی برای دبیران تربیت‌بدنی و تغییر دیدگاه برخی مسئولان، اولیا و حتی دانش‌آموزان و ایجاد نگرشی علمی نسبت به درس تربیت‌بدنی اشاره کرد. برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی نیز از جمله جنبه‌های مثبت درس تربیت‌بدنی در مدارس بوده که دانش‌آموزان هم به آن بسیار علاقه نشان می‌دهند و هم ایزازی قدرتمند جهت رشد و تعالی دانش‌آموزان محسوب می‌شود؛ به طوری که امروزه آموزش (علمی و اخلاقی) از طریق بازی یکی از چالش‌های بزرگ مورد توجه آموزش و پرورش‌های موفق جهان در کشورهایی مانند هلند و ژاپن می‌باشد. از نقاط عطف دیگری که در ادامه سیر تحول درس تربیت‌بدنی در دولت تدبیر و امید رخ داده، ارسال دستورالعمل برگزاری المپیاد درون‌مدرسه‌ای مصادف با هفته تربیت‌بدنی به

تمامی مدارس کشور است. در سال تحصیلی گذشته، در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش و تأکید بر عوامل مرتبط با تربیت‌بدنی، یادگیری، اخلاق جوانمردانه و ضرورت تحقق عدالت آموزشی و پرورشی، المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای به‌صورت آزمایشی در برخی مدارس ایران برگزار شد. اجرای این طرح در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در مدارس دارای امکانات، اجباری شده است. در مدارس دارای امکانات کمتر نیز تأکید شده است که با توجه به ظرفیت این نوع مدارس، طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای اجرایی شود. با توجه به اینکه تربیت نسلی شاداب و با نشاط در کنار فراگیری علوم مختلف از جمله اهداف مهم نظام آموزش و پرورش می‌باشد، مدارس کشور در ساعت درس تربیت‌بدنی کانون توجه به این طرح قرار گرفته است. طبق مستندات این طرح، المپیاد درون‌مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و مسابقات مختلف ورزشی در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی، که با توجه به علایق دانش‌آموزان و امکانات مدرسه، ویژگی‌ها و شرایط اقلیمی منطقه و مناسبت‌های خاص به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

تا قبل از پیشنهاد این طرح تعداد بسیار اندکی از دانش‌آموزان می‌توانستند در رقابت‌ها (رقابت‌هایی که حتی شاید در برخی موارد از استانداردهای روحی و روانی و حتی جسمانی لازم برای دانش‌آموزان برخوردار نبود) مشارکت کنند. این امر همواره در برنامه‌ریزی‌های کلان تربیت‌بدنی، به‌خصوص در بسیاری از استان‌ها، به تقابل میان دو حیطة آموزش درس تربیت‌بدنی و مسابقات منجر می‌شد و نه تعامل این دو. امروزه توجه به نهضت داوطلبی در ورزش، کانون فعالیت بسیاری از آموزش و پرورش‌های موفق جهان قرار گرفته است. المپیاد درون‌مدرسه‌ای با رویکرد مدرسه‌محور نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی و افزایش مشارکت مدنی افراد، بهره‌مندی از ظرفیت‌های درونی و بیرونی آموزش و پرورش، توأم نمودن فعالیت‌های تربیت‌بدنی با یادگیری منش پهلوانانه و مهارت‌های اجتماعی، جذاب و پر نشاط کردن جو مدرسه و هویت‌بخشی به دانش‌آموزان و با اهداف توسعه و ارتقای آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی، سطح سلامت جسمی و روحی تمامی دانش‌آموزان حاضر در مدرسه صورت می‌گیرد. نهضت داوطلبی و خدمت‌رسانی به جامعه و توسعه سازمان‌های خیریه و مردم‌نهاد، از پدیده‌های دنیای معاصر است که ریشه در سنت‌های اجتماعی مردم سراسر جهان دارد. اهمیتی که مشارکت داوطلبان در انجام امور خیرخواهانه سازمان‌ها و نهادها دارد، باعث شد که سازمان ملل سال ۲۰۰۱ را سال داوطلبی و کمک به مردم کشورها نام‌گذاری کند. با توجه به اینکه آموزش و پرورش کشورمان در بسیاری از زمان‌ها و کمبودهای فراوان منابع مالی در حوزه‌های گوناگون

بدیهی است که کیفیت آموزش با هزینه‌ای که صرف آن می‌شود، ارتباط مستقیم دارد و شوربختانه در بیشتر مواقع، تنها در زمان قحطی بودجه، آموزش درس تربیت‌بدنی جایگاهی در ادبیات مدیریتی برخی مسئولان پیدا کرده است



اولیای دانش‌آموزان، معلمان و تمامی دانش‌آموزان می‌توانند در این زمینه مشارکت مستمر و ثمربخش داشته باشند.

در چارچوب پیشنهاد شده در این طرح، دبیر تربیت‌بدنی به‌عنوان مسئول کمیته فنی، معاون پرورشی به‌عنوان مسئول کمیته فرهنگی، مراقب سلامت یا یکی از همکاران مدرسه یا یکی از اولیای پزشک به‌عنوان مسئول کمیته بهداشتی و ایمنی و یکی از معلمان یا دانش‌آموزان به‌عنوان سرگروه یک رشته ورزشی فعالیت می‌کنند. منابع مالی طرح هم علاوه بر اعتبارات متمرکز تربیت‌بدنی، از طریق مشارکت داوطلبانه اولیای دانش‌آموزان و سایر ارگان‌های دولتی تأمین خواهد شد. از دیگر نکات برجسته این طرح، دخیل کردن اولیای دانش‌آموزان به‌صورت داوطلبانه و نیز بحث ورود حامیان مالی در ورزش دانش‌آموزی است.

شروع اجرای این طرح هم‌زمان با هفته تربیت‌بدنی، نوید وزیدن نسیم نشاط و شادابی در بین همه دانش‌آموزان، معلمان و اولیا و نیز هویت‌بخشی بیشتر به حرفه تربیت‌بدنی در جهت ارتقای وضعیت سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان است. در پایان، باید گفت که جای خالی منشور نهضت داوطلبی در آموزش و پرورش کشور ما به‌طور جدی احساس می‌شود و پیشنهاد می‌شود که این منشور با دیدگاهی بلندمدت و راهبردی و به دور از هرگونه تفسیر سلیقه‌ای و مغرضانه و به نام حوزه تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی به ثبت برسد. امید است که با برگزاری این‌گونه المپیاد، دانش‌آموزان بتوانند هرچه بیشتر با نهضت داوطلبی آشنا شوند و تجربه عملی خود را در دوران بزرگسالی نیز در دیگر سازمان‌های خیریه و مردم‌نهاد به‌صورت مداوم ادامه دهند.

مواجهه بوده، برخی از فعالیت‌های این وزارت‌خانه مهم تحت‌تأثیر این عامل قرار گرفته است. این در حالی است که بسیاری از کشورهای دارای رتبه‌های عالی آموزش و پرورش در بین کشورهای جهان، به‌کارگیری داوطلبان را به‌طور جدی از مدارس آغاز کرده‌اند و برای آنان برنامه‌های مدونی دارند. برای نمونه، آموزش و پرورش انگلستان از سال‌ها پیش خطوط راهنمای جامعی را برای مدیریت داوطلبان مدارس تهیه و تدوین کرده و آن را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است. کشور انگلستان با استفاده از همین شیوه توانست به کمک نیروهای داوطلبی که در دوران مدرسه آموزش دیده بودند، بر بسیاری از معضلات مربوط به میزبانی المپیک لندن فائق آید و از این راه سود اقتصادی زیادی را عاید خود کند.

آموزش و پرورش ایران با دارا بودن بیش از ۱۲ میلیون دانش‌آموز و ۳۰ هزار نیروی متخصص در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، یکی از متولیان بلامنزاع ورزش کشور است. مدیریت این منبع عظیم و ارزشمند انسانی رویکردهای متنوعی را پیش روی مدیران ورزش دانش‌آموزی قرار می‌دهد. یکی از این رویکردها - که تا به حال به آن از دیدگاه علمی و جدی توجه نشده بود - مدیریت ظرفیت بالقوه نیروهای داوطلب در حوزه ورزش و تربیت‌بدنی است. ایجاد فرهنگ نهضت داوطلبی در تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی، ترویج اصول ورزشی جوانمردانه و منش اخلاقی ورزشی به‌صورت عملی و افزایش اعتماد به مدیریت آموزشی و افزایش جمعیت تحت پوشش فعالیت‌های بدنی از جمله اهداف دیگر طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای است. تاکنون نیروهای داوطلبی در وزارت آموزش و پرورش در انجمن‌هایی مانند انجمن‌های اولیا و مربیان فعالیت می‌کردند اما با اجرای طرح المپیاد درون‌مدرسه‌ای علاوه بر

منابع

۱. اسماعیلی، محمدرضا. (۱۳۹۲). تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات سمت
۲. مستندات اداری آموزش و پرورش. (۱۳۹۲). بخشنامه شماره ۱۲۲۱۵۶-۱۳۹۲/۶/۱۹ با موضوع اجرای المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای <http://shs.medu.ir>
3. United Kingdom. (2010). "program guide for volunteers in schools". from <http://www.education.gov.uk>
4. United Nation. (2001). "International Year of Volunteer (IYV 2001)" Retrieved may 5. 2003. from <http://www.Un.Org>

چکیده

هدف این مقاله، مشخص کردن نحوه تنظیم طرح درس بازی دبستانی و آشنایی با بازی امدادی صفی است. این طرح فقط در دبستان‌ها قابل اجراست ولی از مراحل آن (با حذف توضیحات) برای نوشتن کلیه طرح درس‌های تربیت‌بدنی می‌توان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: طرح درس، بازی دبستانی، امدادی صفی

مقدمه

معلمان باید هنگام برنامه‌ریزی تدریس خود را مجسم کنند و نیز یک مرور و تمرین ذهنی در مورد فعالیت‌های یادگیری و کاربردها داشته باشند. این تمرین ذهنی فرصتی برای آنان فراهم می‌آورد تا مشکلاتی را که در طول سال تحصیلی به وجود خواهد آمد، پیش‌بینی کنند و روش‌های مؤثر برای حل این مسائل را در مسیر آموزش به کار گیرند.

هدف کلی: همکاری گروهی

اهداف جزئی:

۱. اهداف روانی - حرکتی: نشان دادن نحوه انجام بازی و حرکات بدن در هنگام بازی
۲. اهداف شناختی: آشنایی با قوانین بازی - توضیح در مورد نقش سرعت عمل در بازی
۳. اهداف عاطفی - آمادگی برای کارهای گروهی دیگر

طرح درس بازی دبستانی امدادی- صفی

وحید احمدی



- علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در کار گروهی.

۱. مرحله آماده‌سازی

مرحله آماده‌سازی خود به سه مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول: سازماندهی (تعویض لباس، حضور و غیاب، گروه‌بندی)

اهداف: ۱. رعایت نظم و انضباط، ۲. آشنایی با کار گروهی، ۳. آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی.

مراحل اجرایی: ۱. دانش‌آموزان لباس ورزشی می‌پوشند. ۲. برای انجام حضور و غیاب منظم می‌شوند. ۳. به ترتیب اسامی خود پشت سر هم می‌ایستند.

زمان: ۵ دقیقه

مرحله دوم: گرم کردن عمومی

اهداف: ۱. آمادگی فیزیکی و روانی، ۲. کسب اطلاع از سلامتی دانش‌آموزان

مراحل اجرایی: انواع راه‌رفتن، دویدن، پریدن‌ها، لی‌لی کردن، حرکات تقلیدی و تشبیهی، شیرین‌کاری، حرکات ترکیبی

زمان: ۲ دقیقه

مرحله سوم: گرم کردن اختصاصی

اهداف: ۱. جلوگیری از گرفتگی عضلات، ۲. انعطاف‌پذیری

مراحل اجرایی: حرکات کششی، راه رفتن سریع، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها

زمان: ۵ دقیقه

۲. مرحله آموزش

مرحله آموزش به دو مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول: مرور

اهداف: ۱. یادآوری مطالب قبلی، ۲. تمرین آموخته‌های پیشین، ۳. ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی.

مراحل اجرایی: در این مرحله، دانش‌آموزان که بدن خود را گرم کرده‌اند با توجه به مطالب قبلی که در ارتباط با بازی امدادی بازگو شده است، به صورت گروهی بازی را اجرا می‌کنند.

زمان: ۳ دقیقه

مرحله دوم: آموزش مهارت جدید

اهداف: ۱. یادگیری مهارت تازه، ۲. تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید

مراحل اجرایی: دانش‌آموزان را در صف قرار می‌دهیم و مهارت جدید را که در این بازی ممکن است دويدن باشد، با قرار دادن نقطه شروع و پایان، آموزش می‌دهیم.

زمان: ۵ دقیقه

۳. مرحله اجرای بازی (مرحله اصلی)

اهداف: ۱. نشان دادن نحوه انجام بازی، ۲. نشان دادن حرکات بدن در حین بازی، ۳. مطرح کردن قوانین بازی، ۴. توضیح دادن در مورد نقش سرعت عمل در بازی، ۵. تقویت عضلات پا با حرکات دويدن

مراحل اجرایی: نفر اول هر گروه از سمت چپ می‌دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی‌گردد و پس از دست زدن به دست راست نفر بعدی به آخر صف می‌رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می‌ایستد تا نفر قبل از او برگردد و دست راست وی را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویده‌اند بلافاصله باید بنشینند. گروهی که اعضای آن زودتر به صورت نشسته درآیند برنده محسوب می‌شود. (نفر اول دوباره سر جای خود قرار می‌گیرد).

زمان: ۲۵ دقیقه

۴. مرحله سرد کردن

اهداف: ۱. کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش‌آموزان، ۲. رعایت بهداشت فردی، ۳. قرار دادن وسایل در جای خود.

مراحل اجرایی: نفس‌گیری عمیق نیز انجام می‌گیرد.

آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام می‌گیرد و حین انجام حرکات، نکات بهداشتی (قرار نگرفتن در هوای سرد، شستن دست و صورت و موارد دیگر) را یادآوری می‌کنیم.

زمان: ۵ دقیقه

توضیحات: زمان در نظر گرفته شده برای مراحل مختلف، پیشنهادی است و با توجه به نظر معلم می‌تواند تغییر یابد. نفرات در هر دور بازی می‌توانند تغییر کنند (مثلاً کلاس در دو گروه).

معلمان باید هنگام برنامه‌ریزی تدریس خود را مجسم کنند و نیز یک مرور و تمرین ذهنی در مورد فعالیت‌های یادگیری و کاربردشان داشته باشند

طرح درس (بازی امدادی صفی)

نام و نام خانوادگی معلم: مدرسه: کلاس:		سابقه تدریس: مقطع تحصیلی:	استان: تاریخ اجرا:	سال تحصیلی: مدت زمان کلاس: تعداد نفرات کلاس:
اهداف		کلی	همکاری گروهی	
		شناختی	- آشنایی با قوانین بازی - توضیح در مورد نقش سرعت عمل در بازی - آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	
		روانی- حرکتی	- نشان دادن نحوه انجام بازی و حرکات بدن در هنگام بازی	
		عاطفی	- آمادگی برای کارهای گروهی دیگر - علاقه مند کردن دانش آموزان به یادگیری این مهارت با توجه به محاسن آن در کار گروهی	
نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی	زمان
آماده سازی	تعویض لباس حضور و غیاب آماده سازی وسایل گروه بندی	- رعایت نظم و انضباط - آشنایی با کار گروهی - آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	- پوشیدن لباس های ورزشی - منظم کردن دانش آموزان برای انجام حضور و غیاب - پشت سر هم ایستادن دانش آموزان به ترتیب اسامی	۵ دقیقه
	گرم کردن عمومی	- آمادگی فیزیکی و روانی - اطلاع از سلامتی دانش آموزان	انواع راه رفتن، دویدن، پريدن ها، لی لی کردن، حرکات تقلیدی و تشبیهی، شیرین کاری، حرکات ترکیبی	۲ دقیقه
	گرم کردن	- جلوگیری از گرفتگی عضلات	حرکات کششی، راه رفتن سریع، گرم کردن عضلات کمر، شانه و پاها	۵ دقیقه



زمان در نظر گرفته شده برای
مراحل مختلف، پیشنهادی است
و با توجه به نظر معلم می تواند
تغییر یابد

		عضلات -انعطاف پذیری	اختصاصی	
۳ دقیقه	در این مرحله به مطالب قبلی که در ارتباط با بازی امدادی بوده است، به صورت گروهی اشاره می شود.	- یاد آوری مطالب قبلی - تمرین آموخته های پیشین - ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی	مرور	آموزش
۵ دقیقه	دانش آموزان را در صف قرار می دهیم و مهارت جدید را که ممکن است در این بازی دویدن باشد، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش می دهیم.	- یادگیری مهارت تازه - تکمیل مهارت های قبلی با یادگیری مهارت جدید	آموزش مهارت جدید	
۲۵ دقیقه	نفر اول هر گروه از سمت چپ می دود و بعد از چرخیدن به دور علامتی که گذاشته شده است، برمی گردد و با دست زدن به دست راست نفر بعدی، به آخر صف می رود. نفر بعدی پشت خط شروع منتظر می ایستد تا نفر قبل از او برگردد و دست راست وی را لمس کند. هر گروهی که همه افرادش در نوبت خود دویده اند. بلافاصله باید بنشینند. گروهی که زودتر به صورت نشسته در آید، برنده محسوب می شود.	- نشان دادن نحوه انجام بازی - نشان دادن حرکات بدن در حین بازی - آشنایی با قوانین بازی - توضیح دادن در مورد نقش سرعت عمل در بازی - تقویت عضلات پا با دویدن	بازی ورزشی	تمرین و بازی
۵ دقیقه	نفس گیری عمیق نیز انجام می گیرد. آرام راه رفتن و حرکات کششی انجام می گیرد و حین انجام حرکات، تذکرات بهداشتی (عدم مجاورت با هوای سرد، شستن دست و صورت و موارد دیگر) داده می شود.	- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش آموزان - رعایت بهداشت فردی - قرار دادن وسایل در جای خود (جای اولیه)	- انجام دادن حرکات سبک - سرد کردن - جمع کردن وسایل - دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه	سرد کردن

ورزش آموزشگاهی، پایه توسعه ورزش

گزارشی از، معاونت سلامت و تربیت بدنی
آموزش و پرورش استان خوزستان
فرزانه زنگیان



**مشکلاتی است. اگر بخواهیم در یک
نمای کلی نگاهی به ورزش خوزستان
داشته باشیم، با چه کاستی‌هایی
روبه‌رو خواهیم شد؟**

عمده‌ترین مشکل ورزش استان خوزستان، بینش سطح پایین بعضی از مسئولان رده اول این استان به تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی است در واقع، همین بینش نسبت به جایگاه تربیت بدنی در یک افق دراز مدت، باعث بروز مشکلات و کم و کاستی‌های زیادی در استان شده است. مثلاً در حوزه فضاهای ورزشی، سرانه فضاهای ورزشی استان نسبت به سطح استاندارد فضاهای ورزشی خیلی پایین است و به این موضوع توجه کافی نشده یا اینکه نسبت به ورزش بانوان کم‌توجهی شده که این موضوع از عمده مشکلات استان است.

دومین عامل مشکل‌زا، کمبود نیروی انسانی متخصص و دلسوز و متعهد و سومین مسئله، کمبود امکانات و وسایل ورزشی است. از طرف دیگر، مشکل قوانین و مقررات حاکم بر کل نظام تربیت بدنی در سطح کشور نیز از مشکلات عمده محسوب می‌شود.

**در باره ورزش بانوان صحبت کردید،
لطفاً در این مورد بیشتر توضیح بدهید.
وضعیت ورزش خانم‌ها در خوزستان
چگونه است؟ چه مشکلاتی در این
زمینه دارید و برای اینکه خانم‌ها
بیشتر ورزش کنند، چه راهکارهایی
داشته‌اید؟**

در زمینه ورزش بانوان در سطح استان با معضلات

اشاره

محمود معزی، معاون سلامت و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان است. وی که اهل سوسنگرد است، بیست و هفت سال سابقه کار در آموزش و پرورش را دارد و فعالیت‌هایی چون تدریس تربیت بدنی، ریاست هیئت دو و میدانی شهرستان سوسنگرد، ریاست هیئت ورزش دانش‌آموزی استان، مربیگری تیم فوتبال دانش‌آموزی استان خوزستان و تیم‌های دو و میدانی دانشجویان دانشگاه چمران را در کارنامه خود دارد. او اکنون دانشجوی دوره دکتری تربیت بدنی است. در ادامه، مصاحبه ما را با وی می‌خوانید.

êêê

**آقای معزی، خوزستان استانی ورزش
دوست است؛ در حال حاضر، کدام یک
از رشته‌های ورزشی در سطح استان
فعال‌تر است و اقبال جوان بیشتر به
سمت کدام ورزش‌هاست؟**

قدمت ورزش خوزستان به قدمت تاریخ خوزستان و شهر شوش است، اما ورزش نوین با آمدن صنعت نفت به کل کشور و به خصوص خوزستان شکل گرفت. جوانان خوزستانی به ورزش علاقه زیادی دارند و البته محبوب‌ترین رشته ورزشی برای آن‌ها فوتبال است. بعد از آن کشتی، وزنه‌برداری، دو و میدانی، هندبال، بسکتبال، والیبال، تنیس روی میز، ورزش‌های رزمی، شنا، ژیمناستیک، بدمینتون و دوچرخه‌سواری هستند که طرفداران خاص خود را هم دارند.

**ظاهر آهوزه ورزش خوزستان، با
وجود این قدمت و گستردگی، دچار**

فرهنگی و رفاهی و خدماتی مرتبط با آن روبه‌رو هستیم و به‌طور کلی، ورزش بانوان نسبت به ورزش آقایان به دلیل فرصت‌های نابرابر کمتر مورد توجه قرار گرفته است. برای رفع این نقیصه، ابتدا باید سطح فرهنگی و تفکرات خانواده‌های استان، به‌خصوص در مناطق روستایی و عشایری نسبت به جایگاه ورزش و فعالیت بدنی بانوان تغییر پیدا کند تا بتوانیم جمعیت زیادی از بانوان را به ورزش جلب کنیم.

ع با فرض اینکه جمعیت زیادی از خانم‌ها به ورزش علاقه‌مند شوند، آیا شما امکانات لازم برای ورزش بانوان را فراهم کرده‌اید؟

ما از مدارس دخترانه شروع کرده‌ایم و آرام‌آرام در حال ایجاد امکانات هستیم. هر مدرسه که در سطح استان ساخته می‌شود، یک سالن اختصاصی ورزش هم دارد. در واقع، استان ما به همراه استان هرمزگان، در احداث سالن‌های ورزشی در مدارس دخترانه و پسرانه پیشرو است.

ع در سطح مدارس، وضعیت ورزش به چه شکل است و مشکلات موجود چیست؟

در زمینه ورزش مدارس هم مشکلاتی داریم که اگر بخواهم فهرست‌وار به آن‌ها اشاره کنم، مهم‌ترین مشکلات عبارت‌اند از: کمبود معلم تربیت‌بدنی در سطح استان، کمبود ساعت درس تربیت‌بدنی در برنامه درسی ملی که به نظر من حداقل باید چهار ساعت باشد و فعلاً دو ساعت است، به کارگیری نیروی غیرمرتبط با تربیت‌بدنی در بعضی از مدارس استان، ضعف بنیة اقتصادی و فرهنگی خانواده‌ها برای مشارکت در درس تربیت‌بدنی (چون خیلی از خانواده‌ها نمی‌توانند وسایل ورزشی برای فرزندشان تهیه کنند)، کمبود تجهیزات ورزشی مدارس، به‌خصوص مدارس کم‌برخوردار و عشایری و روستایی، کمبود اعتبارات و همچنین کمبود فضاهای ورزشی، که مدارس با توجه به جمعیت دانش‌آموزی استان خوزستان با آن درگیرند.

توجه بفرمایید که استان خوزستان یک میلیون دانش‌آموز و معلم دارد، یعنی حدود ۹۳۰ هزار دانش‌آموز و ۶۴ هزار نیروی آموزشی داریم. در واقع، خوزستان سومین جمعیت دانش‌آموزی کشور را دارد و به لحاظ جغرافیایی و فرهنگی و دینی و ورزشی در کشور دارای جایگاه راهبردی (استراتژیک) است؛ آن‌وقت ما با این مشکلات هم روبه‌رو هستیم.

ع درباره مدارس روستایی و عشایری از واژه «کم‌برخوردار» استفاده کردید؛ لطفاً درباره معضلات ورزش در این مدارس بیشتر توضیح دهید.

نزدیک به ۲۵۰ هزار نفر از دانش‌آموزان استان خوزستان در مناطق عشایری و کوچ‌نشین و روستایی زندگی می‌کنند که جمعیت زیادی از دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند. لزوم توجه به فعال شدن ورزش در این مناطق به توسعه ورزش و سلامت کمک زیادی می‌کند. اما متأسفانه در حال حاضر امکانات ورزشی مدارس عشایری در سطح مطلوبی نیست.

تقریباً نیمی از جمعیت استان خوزستان در مناطق روستایی و به شکل عشایری زندگی می‌کنند و وضعیت اقتصادی خوبی ندارند و با توجه به اینکه امکانات ورزشی ما در روستاها کم است، امکان دسترسی آن‌ها به امکانات ورزشی خیلی کمتر از مردم شهرهاست.

ع شما از ضعف بنیة اقتصادی خانواده‌ها و مدارس کم‌برخوردار در سطح استان صحبت کردید. بفرمایید چه اقداماتی انجام شده است که این افراد کم‌درآمد، تا حد ممکن بتوانند به امکانات ورزشی بیشتری دسترسی داشته باشند؟

در آموزش و پرورش براساس قوانین سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی، در طول یک دهة گذشته، یعنی از سال ۱۳۸۴، احداث فضاهای ورزشی در همه مدارس استان خوزستان - چه شهری چه روستایی - در حال انجام شدن است؛ به‌گونه‌ای که در مدارس دخترانه و پسرانه زیر پنج کلاس، سالن‌های ورزشی ۱۸۰ متر مربعی، در مدارس دخترانه و پسرانه بین پنج تا ۹ کلاس، سالن‌های ورزشی ۳۷۵ متر مربعی و در مدارس بالای ده کلاس، سالن‌های ۵۸۹ متر مربعی احداث شده است.

ع آیا همه این سالن‌های ورزشی فعال‌اند؟

تاکنون بیش از سیصد سالن ورزشی در مدارس تازه تأسیس احداث شده است ولی به دلیل کمبود اعتبارات، در طول چهار سال گذشته، امکانات و تجهیزات بعضی از آن‌ها تأمین نشده و سالن‌ها بدون استفاده مانده‌اند. امیدواریم با تأمین اعتبار لازم، تجهیزات لازم هم فراهم آید و این سالن‌ها راهاندازی شوند.

در حوزه فضاهای ورزشی، سرانه فضاهای ورزشی استان نسبت به سطح استاندارد فضاهای ورزشی خیلی پایین است و به این موضوع توجه کافی نشده و نسبت به ورزش بانوان کم‌توجهی شده است که این موضوع از عمده مشکلات استان است

۶ ورزش کارکنان در چه وضعی است؟

از سال ۱۳۸۴ اعتبارات مربوط به ورزش کارکنان حذف شده است؛ به همین دلیل، مسابقات و جشنواره‌های کارکنان برگزار نمی‌شود.

۶ چندی پیش از تأسیس اولین مدرسه تربیت بدنی و ورزشی دخترانه در استان خوزستان خبرهایی رسید. این طرح در چه مرحله‌ای است و هدف از اجرای آن چیست؟

بعد از تأسیس اولین هنرستان تربیت بدنی پسرانه در سال ۱۳۸۷، که به همت این اداره کل صورت گرفت، در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۴ نیز با حمایت‌های مسئولان وزارتخانه و وزارت ورزش، به‌ویژه دکتر حمیدی معاون محترم وزیر و نیز مسئولان استانی، اولین هنرستان تربیت بدنی دخترانه در زمان تصدی بنده تأسیس شد. این اتفاق خوشایند سبب جذب دانش‌آموزان دختر و پسر زیادی به استان می‌شود و از مهاجرت دانش‌آموزان مستعد و ورزشکار ما به سایر استان‌ها جلوگیری می‌کند. هر چند که این مدارس هنوز نیازمند توجه بیشتر مسئولان و تأمین امکانات لازم هستند.

۶ فارغ‌التحصیلان این مدارس از چه مزایایی برخوردار می‌شوند؟

دانش‌آموزان با اخذ مدرک دیپلم تربیت بدنی، امکان ادامه تحصیل در دوره‌های بالاتر و دانشگاه برایشان فراهم می‌شود. در مدارس پسرانه تا به حال چندین دوره فارغ‌التحصیل داشته‌ایم اما مدارس دخترانه امسال، اولین سال است که فارغ‌التحصیل دارند.

این دانش‌آموزان می‌توانند با دیپلم تربیت بدنی کار کنند و امکان اشتغال آنان بعد از فارغ‌التحصیلی در باشگاه‌ها و بنگاه‌های اقتصادی وجود دارد. همچنین، امکان ادامه تحصیل و گذراندن دوره‌های داوری و مربیگری را نیز خواهند داشت.

۶ ایده اولیه ایجاد مدارس تربیت بدنی چگونه به وجود آمد؟

ایده راه‌اندازی هنرستان تربیت بدنی دخترانه و پسرانه با توجه به نیازهای استان و انتظارات خانواده‌ها، سال‌ها ذهن بنده را به خود مشغول کرده بود و پیگیر آن بودم، تا اینکه در سال ۱۳۸۷ موفق شدیم نخستین هنرستان تربیت بدنی پسرانه و در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۴ نخستین هنرستان تربیت بدنی دخترانه را با حمایت مسئولان استانی و وزارت تأسیس کنیم.

۶ برگزاری مسابقات ورزشی دانش‌آموزی به چه صورت است و چه تأثیری بر افزایش انگیزه‌ها داشته است؟

در مورد دانش‌آموزان، برگزاری مسابقات ورزشی و به ویژه المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، بسیار کارآمد و اثربخش است. در سال گذشته بیش از ۳۵۰ هزار نفر از دانش‌آموزان استان در المپیاد ورزشی شرکت نمودند و استان خوزستان توانست رتبه سوم را در کشور در زمینه نرخ مشارکت دانش‌آموزان تحت پوشش المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای به خود اختصاص دهد. برگزاری مسابقات قهرمانی و جشنواره‌های دانش‌آموزی در سطح کشور و بین‌المللی نیز نقش بسیار مهمی در افزایش انگیزه دانش‌آموزان دارد.

۶ دانش‌آموزان در مسابقات بین‌المللی ورزشی هم شرکت داشته‌اند؟

بله، بیش از ۴۰ دانش‌آموز استانی به‌صورت‌های مختلف به همراه تیم‌های ورزشی کشور و نیز تیم‌های دانش‌آموزی به مسابقات بین‌المللی در رشته‌های فوتبال، کشتی، وزنه‌برداری و رزمی اعزام شده و نتایج خوبی هم کسب کرده‌اند.

۶ تعداد معلمان تربیت بدنی استان چند نفر است؟ و چه اقداماتی برای آنان انجام داده‌اید؟

معلمان تربیت بدنی این استان حدود دو هزار نفر هستند که نیمی از آن‌ها را بانوان و نیمی دیگر از آنان را آقایان تشکیل می‌دهند، ضمن اینکه حدود ۱۰ درصد آن‌ها دارای مدارک دکتری و فوق‌لیسانس و حدود ۸۵ درصد آن‌ها دارای مدرک کارشناسی هستند. برای افزایش انگیزه معلمان، بیشتر نیازمند برگزاری دوره‌های ضمن خدمت، داوری و مربیگری و نیز مسابقات ورزشی هستیم که متأسفانه مسابقات ورزشی برای معلمان و کارکنان برگزار نمی‌شود، اما دوره‌های ضمن خدمت داریم. ضمن اینکه برگزاری اردوها و اعزام معلمان و تشویق‌های مادی هم می‌تواند در افزایش سطح انگیزش آن‌ها مؤثر باشد که البته به سبب کمبود اعتبار کارکنان، این برنامه‌ها نیز انجام نمی‌شود. صرف اعتبار ورزش دانش‌آموزی برای کارکنان هم ممنوع است.

۶ شما نقش ورزش را در ایجاد سلامت روحی و جسمی در بین جوانان و در محیط‌های آموزشی و مدرسه‌ای چگونه ارزیابی می‌کنید؟

بدون شک ورزش مدارس در مقابله با فقر حرکتی

در سال ۱۳۸۷
موفق شدیم
نخستین هنرستان
تربیت بدنی
پسرانه و در سال
تحصیلی ۹۵ - ۹۴
نخستین هنرستان
تربیت بدنی دخترانه
را با حمایت
مسئولان استانی
و وزارت تأسیس
کنیم

و ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. افزایش سطح سواد حرکتی مهم‌ترین هدف درس تربیت‌بدنی است و از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است، انجام دادن فعالیت‌های بدنی، سرمایه‌گذاری بزرگی در نظام سلامت به شمار می‌رود و باعث جلوگیری از به هدر رفتن و اتلاف منابع می‌شود.

۶ اجرای طرح سبحاح و حیاط پویا در مدارس این استان چگونه بود؟

به دلیل عدم تأمین اعتبار طرح سبحاح، فقط حدود دو هزار نفر از دانش‌آموزان استان تحت پوشش قرار گرفتند. که در صورت تأمین اعتبار و ایجاد استخرهای لازم برای دانش‌آموزان می‌تواند به یکی از بهترین طرح‌های ملی کشور تبدیل شود. طرح حیاط پویا نیز نقطهٔ خلاقیت معلم تربیت‌بدنی و دانش‌آموز به حساب می‌آید و نزدیک به ۵۰۰ مدرسه استان در این طرح شرکت کردند.

۶ آیا ورزش می‌تواند جوانان و نوجوانان را از بعضی آسیب‌های اجتماعی مصون نگه دارد؟

دربارهٔ آسیب‌های اجتماعی من نظرات خاصی دارم. به نظر من با توجه به فناوری‌های جدید و وجود شبکه‌های مجازی ارتباطی و اینترنتی، تهدیدهای اجتماعی فراوانی گریبانگیر جوانان ما شده است. من معتقدم یک آموزش‌وپرورش غیررسمی ولی بسیار جذاب باعث انحراف جوانان ما از مسیر تعلیم و تربیت ناب ایرانی اسلامی شده است و در صورتی که کم‌کاری و سهل‌انگاری در این باره از سوی مسئولان استانی و کشوری صورت گیرد، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به نسل آیندهٔ ما برساند.

ما هر چه بیشتر به فعالیت‌های محافظتی و خودمراقبتی، به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی، بپردازیم، از جوانان و دانش‌آموزان خود بیشتر و بهتر مراقبت می‌کنیم. ارتباط تنگاتنگ خانواده و عوامل آموزشی مدارس و مسئولان نیز می‌تواند ضریب موفقیت را در این زمینه بالا ببرد.

۶ پس برای ورزش آموزشگاهی و مدرسه‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای قائلید؟

بله، بنده اعتقاد دارم ورزش آموزشگاهی خاستگاه ورزش پاک کشور است و توجه به آن می‌تواند ورزش کشور را پایه‌ریزی کند. کم‌توجهی به ورزش آموزشگاهی، آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر پیکرهٔ ورزش کشور و کل ابعاد جامعه وارد می‌کند.

۶ جایگاه و عملکرد معلمان تربیت‌بدنی را چطور می‌بینید؟

معلمان تربیت‌بدنی بینانگاران ورزش کشور در مدارس به حساب می‌آیند. چنانچه اساس و بنیان ورزش کشور در مدارس ضعیف و سست شود، موفقیت ورزش و سلامت جامعه به خطر می‌افتد. اینجا بیشترین نقش را برای معلم‌های تربیت‌بدنی قائلم که مهم‌ترین قشر اثرگذار در ورزش کشورند و باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای شود.

این نکته را هم بگویم که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های دههٔ اخیر در تربیت‌بدنی مدارس، برنامه محوری مبتنی بر چشم‌انداز ورزش کشور بوده و تدوین و تألیف کتاب‌های درسی تربیت‌بدنی، به‌خصوص کتاب کار معلم تربیت‌بدنی، که توانسته است جایگاه معلم تربیت‌بدنی را به همه نشان بدهد.

۶ بنابر آنچه گفتید، درس تربیت‌بدنی و فعالیت معلم تربیت‌بدنی می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در سالم‌سازی جامعه داشته باشد؟

بله، فرایند درس تربیت‌بدنی از پیش‌دبستانی آغاز می‌شود و تا پایان دورهٔ متوسطه ادامه پیدا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان دورهٔ اول ابتدایی با آشنا شدن با مهارت‌های بنیادی ورزشی کار را شروع می‌کنند و تا رسیدن به استقلال فکری و جامعه‌پذیری در دورهٔ متوسطه و ایفای نقش یک شهروند سالم آن را به پایان می‌برند. معلمان تربیت‌بدنی هم در طی این مراحل، دانش‌آموز را همراهی می‌کنند.

۶ آیا شما خودتان هم ورزش می‌کنید؟

بله، ورزش همگانی، به همراه خانواده و به شکل پیاده‌روی که با توجه به شرایط جوی استان، معمولاً شب‌ها صورت می‌گیرد.

۶ نظرتان دربارهٔ اجباری شدن ورزش برای مدیران و مسئولان در محل کارشان چیست؟

کاملاً موافقم و به نظر من برنامهٔ بسیار عالی و کارسازی می‌تواند باشد. برای ایجاد نشاط کاری و همچنین به منظور پیشگیری از بیماری‌هایی مثل دیابت و چاقی و فشار خون، بسیار مفید است. می‌توان برنامه‌ریزی کرد و با اختصاص دادن وقت و ایجاد یا در نظر گرفتن فضاهای ورزشی در اداره‌ها این طرح مفید را اجرایی کرد.

۶ از شما سپاسگزاریم!

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های دههٔ اخیر در تربیت‌بدنی مدارس، برنامه محوری مبتنی بر چشم‌انداز ورزش کشور بوده و تدوین و تألیف کتاب‌های درسی تربیت‌بدنی، به‌خصوص کتاب کار معلم تربیت‌بدنی، که توانسته است جایگاه معلم تربیت‌بدنی را به همه نشان بدهد

چکیده

در مقاله حاضر به بررسی مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی و ارائه راهکارهایی برای مطلوب‌سازی آن پرداخته شده است. بدین منظور، ابتدا واژه مدیریت و سپس، مدیریت ورزشی و عوامل مؤثر بر آن توضیح داده شده است.

از عوامل مؤثر بر اداره مناسب و مطلوب کلاس‌های تربیت‌بدنی، ابتدا به نقش عامل مدیریتی برنامه‌ریزی و چگونگی بهره‌گیری از آن پرداخته شده و پس از آن، سازماندهی و کاربرد آن در مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی به تفصیل مطرح شده است. از عوامل مدیریتی بعدی، نظارت و کنترل و ارتباط آن با مدیریت مناسب کلاس‌های تربیت‌بدنی در مدارس مورد بحث قرار گرفته است. از سایر عوامل مؤثر به اطلاعات علمی و عملی لازم برای مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی و سپس سبک رهبری مناسب برای مدیریت این کلاس‌ها و همچنین ابعاد این سبک

از قبیل نفوذ آرمانی و ملاحظات فردی و خلاقیت پرداخته شده است. در قسمت‌های بعدی، به ترتیب نقش تصمیم‌گیری و هماهنگی و قدرت در مدیریت ورزشی و چگونگی بهره‌گیری یا همان راهکارهای مناسب بهره‌گیری از آن بیان شده است.

کلیدواژه‌ها: مدیریت ورزشی، مدیریت تحول‌آفرین، کلاس تربیت‌بدنی، سبک رهبری

مقدمه

مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی و ورزش با سایر کلاس‌ها در مدارس بسیار متفاوت است؛ زیرا مدیریت و سازماندهی این کلاس‌ها به فضا و امکانات ورزشی زیادی وابسته است؛ به‌ویژه در شرایط و امکانات موجود مدارس کشور، مدیریت شناخت و حل مشکلات و مسائل تربیت‌بدنی ضروری است. مدیریت و شیوه رهبری در تربیت‌بدنی از محورهای اثرگذار بر

مدیریت کلاس‌های تربیت‌بدنی در مدارس و ارائه راهکارهایی برای مطلوب‌سازی آن

امیرمقصودگردوان

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه تهران و معاون هنرستان دانشمند شهری

دکتر سید محمد میر کمالی

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه تهران



اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس می‌باشد. برای اینکه مدیریت آموزشی در قلمرو کاری، کارورزی و عمل به یک حرفه مبدل شود، باید در زمینه گزینش، آموزش، به‌کارگیری و نگهداری مدیران شایسته از سوی نظام آموزشی و مراکز علمی و دانشگاهی، اقدامات اساسی صورت گیرد تا به تدریج، زمینه تفکر و تحقیق و عمل آگاهانه در مدیریت نظام آموزشی و سازمان‌های آموزشی فراهم شود (افروز، ۱۳۸۷).

گلدانی مقدم معتقد است که بین تناسب فضای ورزشی مدارس با سن، جنس و تعداد دانش‌آموزان در مدارس متوسطه دولتی و غیرانتفاعی اختلاف معناداری وجود دارد که نشان می‌دهد فضای ورزشی می‌تواند به‌عنوان یکی از شاخص‌های توسعه و تعمیم مدنظر قرار گیرد. البته ایشان به نتیجه بسیار مهمی که عامل اصلی در توسعه و تعمیم می‌تواند باشد، اشاره کرده‌اند: «وسایل و تجهیزات ورزشی مدارس با معیار اداره کل تربیت‌بدنی آموزش و پرورش مطابقت ندارد» (گلدانی مقدم، ۱۳۷۵).

کاشف (۱۳۷۵) معتقد است که با توجه به دیدگاه‌های مناطق و مدیران مدارس، می‌توان به اهمیت و ارزش ورزش و ساعات تربیت‌بدنی در مدارس پی برد؛ ساعاتی که در آن دانش‌آموزان فرصت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و جسمانی را زیر نظر معلمان تربیت‌بدنی به‌دست می‌آورند و با استفاده از آموزش‌های لازم، به اجرای حرکات مختلف بدنی می‌پردازند و با اصول عمومی آمادگی جسمانی آشنا می‌شوند. روش‌های صحیح تمرین‌ها، فواید تمرین‌های اصولی و صحیح، مضرات فعالیت‌ها و حرکات غیراصولی، از جمله مسائلی هستند که دانش‌آموزان در ساعات تربیت‌بدنی با آن‌ها آشنا می‌شوند. این در حالی است که متأسفانه بعضی مسئولان اهمیت تربیتی ویژه، تربیت‌بدنی و ساعات ورزشی مدارس را درک نمی‌کنند و باور ندارند که فعالیت‌های جسمانی و ورزشی تا چه اندازه می‌تواند در تسریع و بهبود روند رشد دانش‌آموزان مؤثر باشد. آن‌ها به ورزش و تربیت‌بدنی به دیده تفریح و بازی می‌نگرند و معتقدند که تنها وظیفه این درس و معلمان مربوطه در قالب ساعات تربیت‌بدنی مدارس، سرگرم کردن دانش‌آموزان است (کاشف، ۱۳۷۰). دیواین جانسون (۱۹۷۶) در بررسی ارتباط بین شخصیت مدیران و درجه موفقیت آن‌ها، معتقد است که اگرچه درک ذهنی منجر به بهبود ارتباط مدیران اعضای دانشکده می‌شود، بیشتر مدیرانی که احساس می‌کنند مستبدند، ضمن اینکه کمتر موفق می‌شوند، از نظر اعضای دانشکده نیز موفقیت کمتری دارند. شخصیت مدیران معتدل و بشاش همچون آن‌هایی که در حوزه دانشکده موفق‌ترند، مدنظر بوده است. بگی داوئی و جوزه پرون (۱۹۹۷) در تحقیق خود

با عنوان «تکنیک‌های مدیریتی معلمان تربیت‌بدنی مدارس متوسطه»، فعالیت‌های معلمان را بلافاصله قبل از فعالیت و بعد از فعالیت یا در فعالیت مجدد با دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این تحقیق فعالیت‌های معلمان ضبط ویدیویی شده‌اند، نتایج نشان می‌دهد معلمانی که از ۲۸ شیوه مدیریتی استفاده کرده‌اند، راهبرد نظرات را در کار خود ترجیح می‌دهند (پرون و داوئی، ۱۹۹۷).

با در نظر گرفتن این مطالب به‌نظر می‌رسد مدیران مدارس برای اداره مؤثر کلاس‌های تربیت‌بدنی باید از سبک‌های مناسب مدیریتی از قبیل مدیریت مشارکتی، مدیر کارمدار، رهبری مناسب، نظارت و کنترل، برنامه‌ریزی و سازماندهی بهره بگیرند. در زیر به برخی از مواردی که در بهبود مدیریت ورزشی می‌توانند مؤثر واقع گردند، پرداخته می‌شود اما قبل از آن، به تعریفی از مدیریت و تربیت ورزشی اشاره می‌گردد.

مدیریت و مدیریت ورزشی

معادل واژه مدیریت در انگلیسی «Management» به کار رفته است. تعریف زیادی از مدیریت شده است ولی تعریف زیر نزد بیشتر صاحب‌نظران مدیریت، مقبولیت افزون‌تری دارد: «مدیریت، فرایند به‌کارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه‌ریزی، سازماندهی، بسیج منابع و امکانات و هدایت است که برای دستیابی به اهداف سازمانی و براساس نظام ارزشی مورد قبول صورت می‌گیرد» (صالحی، ۱۳۸۹). مدیریت، علم هدایت کردن افراد سازمان، هماهنگ نمودن آن‌ها، به‌کارگیری صحیح امکانات، استفاده از فرصت‌ها، شناسایی تهدیدات و اصلاح کاستی‌ها و ضعف‌هاست تا در کمترین زمان ممکن با استفاده از حداقل هزینه‌ها و حداکثر قابلیت‌ها و دانش کارکنان، بتوان به اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت دست یافت. در نتیجه، بدون علم مدیریت اثربخشی، کارایی و بهره‌وری فعالیت‌ها به حداقل خواهد رسید. علم مدیریت در شاخه‌های علمی مختلف گسترده‌گی زیادی دارد که یکی از این شاخه‌های علمی، مدیریت ورزشی است.

مدیریت ورزشی که آن را هنر و فن به‌کارگیری مؤثر نیروی انسانی ماهر و کارآمد و ابزار لازم برای طرح و برنامه‌ریزی و سازماندهی اجرای هدف‌های تربیت‌بدنی، ورزش و تفریحات سالم تعریف می‌کنند، نقش بسیار مهمی در پیشرفت ورزش کشور دارد و با توجه به نقش انکارناپذیر ورزش در توسعه اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در جوامع، می‌توان به اهمیت مدیریت ورزشی در جوامع مختلف پی برد.

برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی عبارت است از طریقه و روش نیل به

روش‌های صحیح
تمرین‌ها، فواید
تمرین‌های
اصولی و صحیح،
مضرات فعالیت‌ها
و حرکات
غیراصولی، از
جمله مسائلی
هستند که
دانش‌آموزان
در ساعات
تربیت‌بدنی
با آن‌ها آشنا
می‌شوند

نظارت و کنترل

نظارت و کنترل یکی از اجزای اصلی مدیریت محسوب می‌شود؛ به طوری که بدون توجه به این جزء، سایر اجزای مدیریت، مثل برنامه‌ریزی، سازماندهی و هدایت نیز ناقص‌اند و تضمینی برای انجام درست آن‌ها وجود ندارد. در حقیقت، زمانی که یک برنامه تهیه شد و برای اجرای آن سازماندهی به عمل آمد و رهبری و هدایت آن مشخص گردید، انتظار این است که هدف‌های برنامه تحقق پیدا کند و در اجرای برنامه، این اطمینان وجود داشته باشد که روند حرکت دقیقاً به سوی اهداف تعیین شده است. گاهی ممکن است حتی جزئیات برنامه به صورت دقیق اجرا شود اما جهت‌گیری کلی در اجرای برنامه دارای انحراف باشد و ما را از هدف دور سازد. اطمینان از اینکه اجرای برنامه و هدایت آن درست صورت می‌گیرد و در صورت مشاهده انحراف، اقدام لازم برای تصحیح آن به عمل می‌آید، نیازمند فرایندی است که آن را نظارت و کنترل می‌نامند. فرایند کنترل شامل چند مرحله است که عبارت‌اند از:

۱. تعیین شاخص‌ها یا معیارها متناسب با هدف‌های برنامه و پیش‌بینی نتایج برنامه
 ۲. تهیه و تدوین اطلاعات مربوط به اقدامات انجام شده
 ۳. مقایسه اطلاعات مدون با معیارها و شاخص‌ها
 ۴. تصمیم‌گیری و اقدام اصلاحی برای رفع نواقص
- یا تصحیح انحراف‌ها (جاسبی، ۱۳۶۸: ۲۴۸-۲۴۱). در زمینه نظارت و کنترل، مدیران باید بکوشند با ترویج فرهنگ خودکنترلی، سازمان خود را کنترل کنند؛ زیرا زمانی که مدیران از روش خودکنترلی برای همکاران خود استفاده می‌کنند، همکاران با تعمق و تفکر در رفتار و ارزش‌های مربوط به آن خود را از درون، موظف به انجام وظایف می‌دانند و چنین کنترلی می‌تواند در عملکرد مدیریتی مؤثر باشد.

اطلاعات علمی

از نظر مرنیدی (۱۳۸۴) علم دارای سه ویژگی به هم پیوسته شامل کسب، انتقال و کاربرد است. می‌توان گفت تولید علم با انجام پژوهش و انتقال یافته‌های پژوهشی (برای مثال، آموزش، انتشار مقاله، انتقال فناوری و...) آغاز می‌شود و سپس با توسعه محصولات مورد نیاز به مدد جامعه می‌آید. بنابراین، تولید علم زمانی صورت می‌گیرد که علم کسب شده در حل مشکلات بشری کاربرد داشته باشد. از مصادیق تولید علم واکنس فلج کودکان، پنی‌سیلین، تلفن همراه، اینترنت و انرژی هسته‌ای است. شایان ذکر است که معمولاً مأموریت دانشگاه‌های پیشرو نیز بر اساس این سه ویژگی علم، یعنی پژوهش

اهداف سازمانی، و به تبع آن، استراتژی عبارت از تمام امکانات لازم برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف سازمانی است (واکر، ۱۳۷۵: ۵).

یکی از عناصر عمده در مدیریت، برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی شالوده عناصر مدیریتی و فرایندی است که سازمان‌ها در قالب آن همه فعالیت‌ها و کوشش‌ها خود را در مورد اهداف مورد نظر، راه رسیدن به آن و چگونگی طی مسیر را در یکدیگر ترکیب و ادغام کرده و هدف از اجرای آن دستیابی به نتایج سازمانی است. پس، مدیریت برای کلیه منابع تحت اختیار خود بایستی برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد. مدیران در برنامه‌ریزی فعالیت‌ها باید اولویت‌بندی را سرلوحه کار خود قرار دهند و برای اجرای برنامه‌های خود جدول کار تنظیم کنند تا از اتلاف وقت جلوگیری شود و همچنین امکانات و پیش‌بینی‌های لازم را مدنظر قرار دهند.

سازماندهی

در خصوص سازماندهی، مدیران باید به ابتکار و نوآوری معلمان ورزشی توجه داشته باشند. در ضمن، با تقسیم کار مناسب و تهیه و در اختیار گذاشتن کلیه منابع و امکانات مورد نیاز در ساعات درس تربیت‌بدنی و ساعات فوق برنامه، به عمومیت دادن ورزش و علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به آن پردازند.

ورزش و تربیت‌بدنی و اصولاً فعالیت‌های جسمانی در دنیای امروز نه تنها به دلیل داشتن تأثیرات تربیتی و بهداشتی بلکه به دلیل نیاز انسان به حرکت و فعالیت دارای موقعیت ممتازی است. ورزش به‌عنوان یک رفتار مرتبط با سلامتی و نشاط مورد توجه می‌باشد؛ به گونه‌ای که بسیاری از مؤسسات زیبایی و سلامتی در نقاط مختلف دنیا، با استفاده از علوم روان‌شناختی و جامعه‌شناختی تحقیقات دامنه‌داری را درباره علل و عوامل گرایش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و نیز شناسایی عوامل مؤثر بر آن آغاز نموده‌اند. تحقیقات انجام شده در مورد اثر فعالیت‌های ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، طول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی و غنی‌سازی اوقات فراغت باعث افزایش مشارکت مردم در ورزش‌ها و به ویژه شرکت آن‌ها در انواع ورزش‌های همگانی در جهان شده و به همین دلیل است که امروز اغلب کشورهای پیشرفته جهان در برنامه‌ریزی و سازماندهی ورزش همگانی کشور خود با دیگر کشورها رقابت می‌کنند و مرتباً در حال ارائه برنامه‌های خلاق برای رشد این ورزش هستند. بدیهی است هر کشوری از این موج فزاینده عقب بیفتد، به هیچ‌وجه نمی‌تواند خلاقانه ایجاد شده را پر کند و در نهایت، تفاوت‌ها در بهره‌وری از تأثیرات ورزش و فعالیت‌های حرکتی روشن و واضح خواهند بود.

هماهنگی یعنی در هم آمیختن فعالیت‌های افراد و سازماندهی درست انسان‌ها و تخصیص درست منابع غیرانسانی به منظور تحقق هدف

(کسب)، انتقال (آموزش)، و کاربرد (خدمات اجتماعی)، تعریف می‌شود.

در مورد اطلاعات علمی پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزش ضمن افزایش معلومات و دانش، تحصیلات معلمان ورزش از طریق کلاس‌های بازآموزی، در زمینه به‌کارگیری نیروهای متخصص ورزشی به‌ویژه در مدارس ابتدایی تلاش‌های لازم را با جدیت ادامه دهند.

اطلاعات عملی

یادگیری حرکات عاملی است که باعث بهبود مهارت‌های حرکتی فرد می‌شود. در تعریف آن گفته‌اند: «مجموعه‌ای از فرایندهای همراه با تمرین و تجربه که به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه حرکات منجر می‌شود.» حرکات اغلب از طریق اجرا و فرایند آزمون و خطا فرا گرفته می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت یادگیری یک حرکت از تعامل پیچیده بخش‌های مختلف دستگاه عصبی شامل سمپاتیک و پاراسمپاتیک، اعصاب‌آوران و وایران، عامل شرطی شدن و بازخورد حاصل می‌گردد. رشد و تکامل حرکات بخشی از دانش روان‌شناسی است که کمک فراوانی به پیشرفت علم تربیت‌بدنی می‌کند و به عنوان بخشی از بدنه اصلی علوم ورزشی مطرح است. موضوع رشد و تکامل حرکتی رابطه بین رشد و حرکت است؛ بنابراین عوامل اثرگذار بر حرکت مانند رشد بدنی، تغییرات ادراکی، تغییرات شناختی و فیزیولوژیکی در این شاخه از علم روان‌شناسی مورد بحث قرار می‌گیرند.

در مورد اطلاعات عملی، به نظر می‌رسد که لازم است مسئولان ورزش مهارت‌های عملی معلمان ورزش را با گماردن آن‌ها در کانون‌های ورزشی توسعه دهند و همه معلمان را به سلاح علم و عمل مجهز سازند.

سبک رهبری

رهبری تحول‌آفرین شیوه‌ای از رهبری است که یک یا چند نفر با یکدیگر به‌گونه‌ای همکاری می‌کنند که رهبران (در این مورد مدیران یا معلمان) و پیروان (دانش‌آموزان)، یکدیگر را به سطوح بالاتر انگیزش و اخلاقیات رشد دهند، و آن شامل ابعاد زیر است:

نفوذ آرمانی: عبارت است از فرایندی که طی آن رهبر (مدیر یا معلم) با ایجاد عواطف قوی در پیروان (دانش‌آموزان) هویت آنان را به خود وابسته می‌سازد و در آنان نفوذ می‌کند.

ترغیب ذهنی: بدین معنی است که رهبر (مدیر یا معلم) پیروان را چنان از مشکلات آگاه می‌سازد و در آنان نفوذ می‌کند که مشکلات را از دیدگاه تازه‌ای مورد توجه قرار می‌دهند.

انگیزش الهام‌بخش: عبارت است از میزان

انتقال آرمان رهبر با استفاده از نمادهایی برای تقویت تلاش افراد و همچنین ارائه الگوی رفتاری توسط رهبر (مدیر یا معلم).

ملاحظات فردی: شامل تأمین حمایت‌های لازم، تشویق و ارائه تجارب رشدآفرین به پیروان (دانش‌آموزان) است.

خلاقیت: خلاقیت به معنای خلق کردن چیزی تازه و منحصر به فرد است که به‌گونه‌ای مناسب و مفید، موجب حل یک مسئله، سؤال یا نیاز علمی، صنعتی و یا اجتماعی می‌شود که در این مورد می‌تواند یک بازی یا حرکت جدی یا یک وسیله ورزشی و... باشد.

تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری فرایندی را تشریح می‌کند که از طریق آن، فرد راه‌حل مسئله‌ای را مشخص می‌کند. تصمیم‌گیری به زبان ساده عبارت است از فرایند انتخاب یک سلسله عملیات برای حل یک مشکل معین. در اخذ یک تصمیم، می‌توان زمینه‌ای را که برای معلم یا دانش‌آموز مهم است (تا حدودی) فراهم کرد تا بتواند نسبت به مدیر اعتماد پیدا کند و بداند که اجرای یک مسئله که درباره آن بحث شده، به نفع وی است.

وقتی معلمان در جریان تصمیم‌ها باشند، می‌دانند که افکار آنان نیز مهم است. اگر معلم دریابد که برخلاف آنچه تصور می‌کرده به خود و افکار اهمیت داده نشده است،

نه تنها به اجرای آن نمی‌پردازد،

بلکه با اتکا به سازمان غیررسمی

و حتی فشار افکار، از به اجرا درآمدن آن نیز جلوگیری می‌کند. جوهر اساسی مدیریت، اتخاذ تصمیم است. هر مدیری باید برای انجام وظایف خود مانند برنامه‌ریزی، سازماندهی، رهبری، هماهنگی و کنترل تصمیم‌گیری کند. تصمیم‌گیری به معنای انتخاب و گزینش در همه موقعیت‌های زندگی روزمره انسان ظاهر می‌شود.

در مورد تصمیم‌گیری پیشنهاد می‌شود مدیران از آرا و نظرات دیگران و به‌ویژه معلمان ورزش استفاده کنند و از کسانی که برای حل مسائل و مشکلات راه‌حل‌های مناسبی ارائه می‌دهند، حمایت کنند؛ چون حمایت از افرادی که برای مسائل، راه‌حلهایی ارائه می‌دهند و در تصمیم‌گیری سهیم‌اند، تعهد و تعلق خاطر آنان را به مدرسه بیشتر می‌کند.

هماهنگی

هماهنگی، مجموعه‌ای از ساز و کارهای ساختاری و انسانی است که برای مرتبط کردن مؤثر اجزای هر

دوره کارآموزی
ضمن خدمت
را برای آموزش
مدیران در جهت
آشنا کردن آنان
با ورزش فراهم
سازند تا تغییر
نگرشی در مدیران
به وجود آید و
بدانند توسعه
و تعمیم ورزش
مدارس با دیگر
انواع توسعه و
تعمیم منقوش در
ذهنشان متفاوت
است



نقش اصلی مدیریت کلاس تربیت بدنی را کاهش رفتار نامطلوب دانسته‌اند

منابع

۱. الوانی، مهدی. (۱۳۷۳). مدیریت عمومی. چاپ هفتم. تهران: نشر نی.
۲. افروز، غلامرضا. «مدیریت آموزشی یا کارپردازی آموزشی؟» نشریه پیوند، شماره آذرماه، سرمقاله.
۳. گلدانی مقدم، مهدی. (۱۳۷۵) بررسی آموزش درس تربیت بدنی از نظر مدیران و معلمان ورزشی مدارس متوسطه پسرانه دولتی و غیرانتفاعی در شهر تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
۴. کاشف، محمد. (۱۳۷۰). «بررسی و تجزیه و تحلیل وضعیت برنامه جاری تربیت بدنی مدارس استان آذربایجان غربی». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
5. Johson- Dewayne. (1976). 'Relationship between administrator's personality and how they and the faculty perceived the administrator's role and degree of success' - US: Florida
6. Perron, Josee; Downey, Peggy J. (1997). 'Management techniques used by teachers high school physical education', Journal of teaching in physical education: vol. 17, no.1, pp: 72- 84, Oct.
۷. صالحی، محمد. (۱۳۸۹). «اخلاق حرفه‌ای در مدیریت». مجموعه مقالات همایش حسابداری و مدیریت. دبیرخانه همایش. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا.
۸. واکر، جیمز دلبلیو. (۱۳۷۵). برنامه‌ریزی استراتژیک منابع انسانی؛ ترجمه: خدابخش دانشگاه، چاپ اول. انتشارات مؤسسه نشر فرهنگی زند.
۹. جاسبی، عبدالله. (۱۳۶۸). اصول و مبانی مدیریت، از انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
۱۰. مرندی، سیدمحمد. (۱۳۸۴). انتخاب روش علمی مناسب و کار در تربیت بدنی، ماهنامه ورزش و ارزش، شماره ۱۷۰.

نظام (جامعه)، برای تسهیل در کسب اهداف طراحی می‌شود.

در جوامع و سازمان‌ها، تعداد بی‌شماری از انسان‌ها زندگی می‌کنند که برای تحقق اهداف خود نیازمند برقراری ارتباط با یکدیگرند تا بتوانند با انجام دادن برخی از کارها، به نتایج مطلوب و مورد انتظار خود برسند و این امر تنها با هماهنگی تحقق خواهد یافت. پس برای انجام دادن بهتر کارها باید بین افکار، فعالیت‌ها و عملیات گروه، هماهنگی وجود داشته باشد. هماهنگی یعنی در هم آمیختن فعالیت‌های افراد و سازماندهی درست انسان‌ها و تخصیص درست منابع غیرانسانی به منظور تحقق هدف.

درباره هماهنگی پیشنهاد می‌شود مدیران مدارس کلیه نیروهای سازمانی و غیرسازمانی (اولیا، دانش آموزان) را برای دستیابی به اهداف مدرسه هماهنگ کنند؛ چراکه جمع کردن نیروها می‌تواند قدرت مدیریت را دوچندان کند و عملکرد مدیریتی را افزایش دهد. در ضمن، مدیران می‌توانند در جهت ایجاد ارتباط بین دانش آموزان برای شناخت و کشف استعدادها و تقویت همکاری از طریق تعامل کوشش کنند.

قدرت

قدرت در یک تحلیل دقیق با عدد ۳ پیوندی نزدیک دارد. از ۳ ابزار (تنبیهی، تشویقی و اقناعی) استفاده می‌کند و از سه منبع (شخصیت، مالکیت و سازمان) سرچشمه می‌گیرد.

قدرت تنبیهی این توانایی را دارد که برای وادار کردن دیگران به تسلیم و اطاعت، آن‌ها را برای اجرای عملی یا رعایت رفتاری، در مقابل یک راهکار و چاره دیگر قرار دهد، اما اجرای آن راهکار آن قدر سخت و ناگوار است که افراد ترجیح می‌دهند از خواست خود چشم‌پوشند و تسلیم قدرت شوند. برای مثال، ممکن است فردی از ابزار عقیده خود منصرف و تسلیم نظر دیگران شود؛ زیرا می‌داند که در غیر این صورت، توبیخ، طرد یا سرزنشی سخت در انتظار اوست.

قدرت تشویقی، برعکس، از طریق پاداش و رفتار مثبت به مقصود خود می‌رسد. از خصوصیات مشترک هر دو نوع قدرت تنبیهی و تشویقی این است که فردی که به تسلیم و تمکین وادار شده و رفتار مورد نظر دیگران را انجام داده است، از علت اطاعت خود اطلاع و آگاهی دارد. وجه بسیار مشخص هر دو قدرت تنبیهی و تشویقی عینیت، یعنی قابل رویت بودن، آن‌هاست. کسانی که تحت تأثیر تنبیه یا تشویق، تسلیم دیگران می‌شوند این کار را با یک محاسبه دقیق و آگاهانه انجام می‌دهند و کسانی که قدرت را به کار می‌برند، از قصد خود و کاری که انجام می‌دهند، به خوبی آگاه‌اند.

در همه گرایش‌ها و نگرش‌های اجتماعی نوین، بین قدرت تنبیهی و قدرت تشویقی خطی صریح و قاطع کشیده شده و توافق بر این است که استفاده از قدرت

تشویقی و پاداش، بسیار متمدانه‌تر است و با آزادی و حیثیت انسانی تناسب بیشتری دارد. با آنکه اعتبار و موارد استفاده از قدرت تنبیهی در جوامع مدرن، به خصوص در مقایسه با قدرت تشویقی به شدت رو به کاهش است، این نوع قدرت هنوز همه جاذبه خود را از دست نداده است و هنوز، برخی شوهران، سرپرستان، مدیران مدارس و افراد پلیس، اقتدار خود برای اجرای این نوع قدرت را حفظ کرده‌اند.

قدرت اقناعی، برعکس، از طریق تغییر عقیده اعمال می‌شود. در این رویکرد، تبلیغ، آموزش و پرورش و دیگر اقدامات مناسب اجتماعی - که طبیعی و پاکیزه جلوه می‌کنند - موجبات تسلیم و رضای افراد را در قبال اراده و قدرت شخص یا اشخاص دیگر فراهم می‌آورند. این نوع تسلیم و رضا چنان است که گویی خود فرد در انتخاب دخیل بوده و به این ترتیب، عمل تسلیم شدن پوشیده می‌ماند و احساس نمی‌شود.

در حالی که قدرت تنبیهی و تشویقی عینی و قابل دیدن است. قدرت اقناعی ذهنی و نامرئی است و همیشه لازم نیست اعمال کنندگان قدرت و همچنین کسانی که مورد اعمال قدرت قرار می‌گیرند، از آنچه انجام می‌پذیرد، آگاهی یابند.

نتیجه‌گیری

نقش اصلی مدیریت کلاس تربیت بدنی را کاهش رفتار نامطلوب دانسته‌اند. با وجود این، به نظر می‌رسد در کشور ما کمبود فضاهای ورزشی یکی از اساسی‌ترین مشکلات درس تربیت بدنی در مدارس است که بر مدیریت کلاس و رفتارهای نامطلوب شاگردان در کلاس اثر می‌گذارد و دانش آموزان در بیشتر مدارس از فضاهای آموزشی به اندازه کافی بهره نمی‌برند. برای ایجاد نگرش بهتر نسبت به توسعه و تعمیم ورزش در مدارس، لازم است مدیریت مدارس به عهده افراد متعهد، شایسته، دلسوز، متعادل و مدیر و باتجربه و حداقل آگاه به ورزش و جامعه گذاشته شود. همچنین دوره کارآموزی ضمن خدمت را برای آموزش مدیران در جهت آشنا کردن آنان با ورزش فراهم سازند تا تغییر نگرشی در مدیران به وجود آید و بدانند توسعه و تعمیم ورزش مدارس با دیگر انواع توسعه و تعمیم منقوش در ذهنشان متفاوت است. آن‌ها با افزایش کارایی مدیریتی خود در سازمان، عملکرد ورزشی معلمان خویش را در جهت بهره‌وری از زنگ ورزش فراهم می‌آورند.

همچنین، آموزش و پرورش باید اختیار و اقتدار لازم را در زمینه وظایف مدیریتی به مدیران مدارس بدهد تا آنان بتوانند وظایف خود را بهتر انجام دهند. در ضمن توانایی، تجربه، تخصص و آگاهی معلم، پس از عامل امکانات، در مدیریت کلاس نقش مؤثری دارد و شاید نقش آن از سایر عوامل اثرگذار - مانند دانش آموزان - بیشتر باشد.



در خود ماندگ

آموزش تربیت بدنی به دانش آموزان مبتلا به اوتیسم

امیر اشراقی، دکتری تربیت بدنی و دبیر تربیت بدنی شهرستان قزوین
زینت کبیری، دبیر تربیت بدنی شهرستان قزوین

مقدمه

در خودماندگی یا اوتیسم یک اختلال پیچیده و چندوجهی تکامل ذهنی است. این بیماری در برگیرنده طیف وسیعی از ناتوانی‌هایی است که با کاهش قدرت یادگیری و تأخیر رشد و تکامل ذهنی کودک همراه‌اند. علت اختلالات اوتیستیک ناشناخته است اما علائم آن را می‌توان شناسایی کرد.

ویژگی‌های اصلی اوتیسم را به‌طور کلی می‌توان به نقص‌های اجتماعی، نقص‌های ارتباطی، علایق و رفتارهای تکراری، ناتوانی‌ها و توانایی‌های هوشی، نقایص حسی و ادراکی و نقایص شناختی دسته‌بندی کرد. از دیگر علائم بارز آن می‌توان به بی‌توجهی کودک به نگاه‌های آشنا و بی‌تفاوتی نسبت به کلام و ابراز محبت دیگران اشاره کرد. با توجه به اینکه علت ابتلا به این بیماری هنوز مشخص نشده، تشخیص آن در دانش‌آموزان کاری بسیار تخصصی است و فقط با ارتباط

چکیده

در خودماندگی یا اوتیسم یک اختلال پیچیده و چندوجهی تکامل ذهنی است. این بیماری در برگیرنده طیف وسیعی از ناتوانی‌هایی است که با کاهش قدرت یادگیری و تأخیر رشد و تکامل ذهنی کودک همراه‌اند. در ایران، آمار رسمی از شمار مبتلایان به اوتیسم وجود ندارد اما شواهد نشان می‌دهند که تعداد این افراد در حال افزایش است. در این مقاله سعی شده است که برای اولین بار در ادبیات آموزش درس تربیت بدنی در مورد نحوه تدریس و عوامل مهم تأثیرگذار بر تدریس درس تربیت بدنی به این دانش‌آموزان و به‌ویژه عامل ارتباط، مطالبی مفید ارائه شود.

کلیدواژه‌ها: اختلال در خودماندگی، یادگیری اجتماعی، ارتباط، درس تربیت بدنی

یادگیری پویای گروهی ارتباط دارد. دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم در ارتباط‌های اجتماعی خود منفعلانه عمل می‌کنند و در موارد شدیدتر، اغلب از هرگونه برقراری ارتباط با دیگران گریزان‌اند. این دانش‌آموزان معمولاً دیگران را غیر عادی، نامناسب برای ارتباط و تکراری درک می‌کنند و همین عامل سبب می‌شود که نتوانند تعامل و فهم اجتماعی مناسبی داشته باشند.

ارتباط اجتماعی

بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم مشکلات زیادی در ارتباط کلامی و غیرکلامی دارند. زمانی که یک فرد مبتلا به اوتیسم پرحرفی می‌کند، در حقیقت دارد با زبان گفتاری - که برای خودش جذاب است - با شما حرف می‌زند. آنان ممکن است نتوانند افکار و احساسات خود را ابراز کنند. همچنین، اغلب قادر به درک مفاهیم چکیده و کوتاه، اشاره‌ها، حالات چهره یا تن صدا نیستند. آنان از زبان اشاره خود - که ممکن است عجیب و غیرمعمول باشد - استفاده می‌کنند.

تصویرسازی (انعطاف‌پذیری افکار)

افراد مبتلا به اوتیسم معمولاً در تصویرسازی ذهنی خود دچار مشکل‌اند. این سبب می‌شود که در فعالیت‌هایی مانند بازی با دیگر کودکان یا درک افکار با مشکل روبه‌رو شوند. آن‌ها معمولاً روی اشیای بی‌جان و کم‌ارزش اطراف خود تمرکز می‌کنند. ممکن است روی یک جسم به‌خصوص و یا یک کار معمولی وسواس به خرج دهند و به خطراتی که آن‌ها را تهدید می‌کند، توجهی نداشته باشند. این سه عامل سبب می‌شود که این دانش‌آموزان از نظر روابط اجتماعی ضعیف باشند و در حقیقت، در ایجاد دوستی پایدار با هم‌کلاس‌های خود در کل موفقیتی نداشته باشند. این خطری است که به تنهایی، گوشه‌گیری، منزوی شدن و یا حتی مورد تمسخر قرار گرفتن از سوی دیگران منجر می‌شود. با توجه به فواید انکارناپذیری که ورزش و فعالیت‌بدنی برای این دانش‌آموزان دارد، تغییر و ابداع راهبردهای جدید در تربیت‌بدنی برای این دانش‌آموزان بسیار ضروری است.

*عواملی که در تدریس تربیت‌بدنی بر دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم تأثیر می‌گذارند،

مستمر اولیا با پزشکان با تجربه، امکان‌پذیر است. لازم به ذکر است که علائم بیماری و شدت ناتوانی‌ای که در آینده ایجاد می‌کند، در افراد متفاوت است.

تخمین زده می‌شود که از حدود ۶۰۰ هزار نفر مبتلا به اوتیسم در انگلستان، ۸۰ هزار نفر در سنین مدرسه هستند. میزان شیوع اوتیسم در پسران چهار برابر دختران است و در برخی موارد نیز دانش‌آموزان مبتلا، مشکلات دیگری مانند کم‌شنوایی، نابینایی یا عدم هماهنگی حرکتی دارند. همه این عوامل بر نیازهای آموزشی و دستیابی به اهداف درس تربیت‌بدنی مدارس تأثیر می‌گذارد.

در ایران آمار رسمی از مبتلایان به اوتیسم وجود ندارد اما شواهد نشان می‌دهد که شمار این بیماران در حال افزایش است. براساس برخی برآوردهای غیررسمی، یک درصد از کودکان ایرانی - یعنی بیش از ۳۰۰ هزار نفر - به اوتیسم مبتلا هستند. این در حالی است که تمامی این کودکان در کنار دانش‌آموزان دیگر، در حال تحصیل‌اند و در بسیاری از مواقع، روند یادگیری آن‌ها تحت تأثیر ناآگاهی از این بیماری قرار می‌گیرد. پرداختن به خصوصیات دانش‌آموزان مبتلا به این عارضه از حوصله این مقاله خارج است. برای آگاهی دقیق‌تر از ویژگی‌های کودکان مبتلا به اوتیسم می‌توانید به سایت رسمی انجمن اوتیسم ایران مراجعه کنید. فعالیت‌بدنی «ورزش» در کاهش میزان پرخاشگری، بیش‌فعالی و رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری در کودکان مبتلا نقش بسزایی دارد و اجتماعی کلی در بین متخصصان وجود دارد که فعالیت‌بدنی و ورزش جزئی اساسی از آموزش این کودکان است. برای اینکه به کیفیت لازم در آموزش درس تربیت‌بدنی دست پیدا کنیم، ضروری است به راهبردهای ویژه آموزش کودکان توجه داشته باشیم.

در این مقاله سعی شده است که برای اولین بار در ادبیات آموزشی درس تربیت‌بدنی، در مورد نحوه تدریس و عوامل مهم تأثیرگذار بر تدریس دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم و به‌ویژه عامل ارتباطی، مطالبی مفید و قابل استفاده ارائه شود.

یادگیری اجتماعی

چگونگی ارتباط یک فرد با یک گروه با

روش آموزش تربیت‌بدنی یا هر گونه حرکت بدنی، به یک دانش آموز مبتلا به اوتیسم متفاوت است

عبارت‌اند از:

۱. **محیط:** مشکلات مربوط به درک فضای آموزشی در آنان منجر به حرکات غیرقابل پیش‌بینی می‌شود.

۲. **ارتباط:** آن‌ها در مقایسه با دانش‌آموزان عادی، برای تفسیر پیام‌های کلامی به زمان بیشتری نیاز دارند. این دانش‌آموزان توانایی فهم مفاهیم کوتاه و چکیده را ندارند.

۳. **توجه به حواس:** هر گونه صدا، لمس کردن، نور و بوی محیط بر پردازش اطلاعات و یادگیری این دانش‌آموزان اثر می‌گذارد.

۴. **سرعت یادگیری مهارت:** آن‌ها به زمان بیشتری برای یادگیری مهارت و به‌خاطر آوردن آن نیاز دارند.

۵. **مشکلات اجتماعی:** در همکاری، به اشتراک گذاشتن، یادگیری قوانین و گفت‌وگو با دیگران دچار مشکل‌اند.

۶. **مشکلات مربوط به تعمیم‌دادن:** ممکن است نیاز باشد فعالیت‌های مختلف برای انتقال مهارت و کاربرد محدود شده آن مجدداً آموزش داده شود.

۷. **مشکلات حرکتی عمده:** در زمان کامل شدن تکالیف پیچیده، الگو گرفتن ممکن است مشکل باشد.

دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم در تفسیر و پردازش اطلاعات محیطی با دانش‌آموزان عادی متفاوت‌اند و به‌طور کلی، محیط یادگیری باید متناسب با نیازها و ویژگی‌های آن‌ها و مهارت مورد نظر باشد.

از تقاسیری که این دانش‌آموزان از محیط داشتند برخی نتایج به شرح زیر به‌دست آمد. - به‌طور غیرطبیعی در مقابل تغییرات نور و صدا تغییر حالت (واکنش) می‌دهند.

- در برابر بازخوردهای لمسی یا حرکات غیردلخواه خود واکنش منفی نشان می‌دهند. - برای کنترل، هماهنگی و استفاده مؤثر از عضلات خود مشکل دارند.

بنابراین، روش آموزش تربیت‌بدنی با هر گونه حرکت بدنی به یک دانش‌آموز مبتلا به اوتیسم متفاوت است. آنان برای تفسیر سیگنال‌های حواس خود در ارتباط با بدنشان مشکل دارند یا اینکه تفسیر سیگنال‌ها برایشان غیرممکن است و همین سبب می‌شود که واکنش‌هایی مانند ترس، پرخاشگری و رفتارهای هم‌اوردطلبانه از خود نشان دهند.

نظام آموزشی می‌تواند از عوامل مهم درمان یک پارچگی حواس آنان باشد. یک پارچگی حواس به معنای حواس عمومی شنوایی، بینایی، لامسه، بویایی و چشایی است. درس تربیت‌بدنی هم می‌تواند ساختاری را فراهم کند و با انگیزه کار گروهی، نیازهای حسی این دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهد. با این حال، سیستم حسی دیگری نیز برای عملکرد طبیعی مورد نیاز است که شامل سیستم‌های پیشرفت حس عمقی^۱ و دستگاه دهلیزی^۲ است.

سیستم حس عمقی

توانایی مغز تشخیص موقعیت در فضا است. مغز اطلاعات را از حواس جمع‌آوری می‌کند و سپس این اطلاعات را با یک نقشه مجازی یا یک الگو از بدن - که در حافظه ما ذخیره شده است - مقایسه می‌کند. در نتیجه ما می‌فهمیم کجا هستیم؛ برای مثال، بدون اینکه به اعضای بدن خود (دست یا پا) نگاه کنیم، می‌توانیم بدویم یا یک توپ را شوت کنیم. برای این کار از تمامی حواس - که با بیرون (از طریق بینایی، شنوایی، بویایی) و درون (لامسه، گیرنده‌های کششی در عضلات) ارتباط دارند - استفاده می‌شود.

دستگاه دهلیزی

دستگاه دهلیزی (که سازوکار تعادل نیز نامیده می‌شود) یک سیستم یکپارچه در مغز است که اطلاعات دریافتی از دیگر سیستم‌ها را اصلاح و هماهنگ می‌کند. این کار برای پردازش مستقیم یا غیرمستقیم اطلاعاتی که بر رفتارهای ما اثرگذارند، بسیار حیاتی است. حساسیت پایین دستگاه دهلیزی اغلب باعث زمختی حرکات، لغزیدن، افتادن یا ضربه زدن ناگهانی به اشیاء می‌شود. با این حال، ورزش‌های پرتحرک برای دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم بسیار مناسب است.

نشستن این‌گونه دانش‌آموزان در یک جای ثابت، ساکت بودن یا تمرکز بر تکالیف یا فعالیت‌هایی که به توجه زیاد و موقعیت‌های ایستادن نیاز دارند، بسیار مشکل است. حساسیت بالای دستگاه دهلیزی عامل ایجاد احتیاط بیش از حد در انجام هر گونه حرکت است که مانعی برای آموزش تربیت‌بدنی، به‌خصوص در الگوهای حرکتی ایستا، به حساب می‌آید و نیازمند توجه است. بهبود

زمانی که با دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم مواجه می‌شویم بسیار اهمیت دارد که با تکنیک‌های ارتباط مؤثر، آشنایی کافی داشته باشیم

در نمودار سلسله‌مراتب ارتباطی، هر چه سطح آموزشی به سمت بالای نمودار پیش می‌رود، سطح پیشرفت و استقلال مهارتی دانش‌آموز بیشتر می‌شود.

استقلال: تکلیف بدون هیچ اجباری از جانب شما انجام شود.

دستورات غیرمستقیم شفاهی: به کودک برخی مواردی را که انتظار دارید، بگویید اما نگویید به چه دلیل؛ مانند: «کار بعدی چیه؟»

دستورات مستقیم شفاهی: در قالب عبارتهای مستقیم شفاهی به کودک بگویید که چه انتظاری از او دارید؛ مانند: «توپ را به هدف بزن.»
ژست: با نشانه‌گذاری از راه دیداری و با گفت‌وگوی مستقیم او را به فعالیت وادارید.

مدل‌سازی: این کار به راحتی به کودک می‌فهماند که چه انتظاری از او دارید. شما به‌طور فیزیکی هیچ تماسی با کودک ندارید. برای همین، او باید بداند که چطور تقلید کند.

کمک کردن به بخشی از بدن: به این معنی است که قسمتی از بدن کودک را مورد حمایت قرار دهید؛ برای مثال، در انجام دادن پرش به او کمک کنید.

کمک به تمام بدن: کودک را برای انجام دادن حرکت، به‌طور کامل مورد حمایت بدنی قرار دهید؛ مثلاً، برای پرتاب یک توپ یا بالا بردن بدن در حرکت پرش به او کمک کنید.

ارتباط تصویری

ارتباط تصویری برای آموزش دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم ابزار بسیار مفیدی است. در این روش که تبادل تصویری در سیستم ارتباطی نام دارد، دانش‌آموز می‌تواند دستورات مشخصی را از روی تصاویر درک کند. سه روش معمول

برای برقراری

ارتباط

تصویری

عبارت‌اند از:

۱. استفاده

از اشیای

واقعی

۲. نشانه‌ها

به همراه

کلمات

۳. حفظ

استفاده از

کلمات.



چرخه حسی راهبردی مهم برای حمایت از دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم است.

چرخه حسی چیست؟

یک چرخه حسی شامل فعالیت‌ها یا تمرین‌هایی است که دانش‌آموز را از نظر بدنی و حسی حمایت می‌کند. بنابراین، چرخه‌های حسی آن دسته از فعالیت‌ها یا اهداف ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای هستند که از آن‌ها در درس تربیت‌بدنی می‌توان به‌عنوان الگوی فردی یا برنامه درسی استفاده کرد. فعالیت‌هایی که در درس تربیت‌بدنی تأثیر زیادی در پیشرفت سیستم حسی عمقی و دستگاه دهلیزی دارند عبارت‌اند از: ژیمناستیک، حرکات ریتمیک و دومیدانی.

فعالیت‌هایی هم که به توسعه و بهبود سیستم‌های حسی عمقی و دستگاه دهلیزی می‌انجامند شامل موارد زیرند:

- تاب‌بازی
- ماساژ عمقی (در صورتی که برای دانش‌آموز مناسب و اختصاصی باشد)
- حرکات درشت: پرش زیگزاک، زانوبلند و غیره
- چرخیدن به دور یک دایره
- تاب خوردن بر میله بارفیکس
- پرش روی ترامپولین.

ارتباط تصویری برای آموزش دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم ابزار بسیار مفیدی است

ارتباط

چگونگی برقراری ارتباط یکی از عوامل مهم و اثرگذار در کیفیت آموزش برای دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم است. برای معلمان تربیت‌بدنی که تجربه کار با این‌گونه دانش‌آموزان را ندارند، ارتباط برقرار کردن برای آن‌ها دشوار است. زمانی که با دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم مواجه می‌شویم بسیار اهمیت دارد که با تکنیک‌های ارتباط مؤثر، آشنایی کافی داشته باشیم. فنون مربوط بر ارتباط مؤثر را می‌توانید در نمودار سلسله‌مراتب ارتباطی مشاهده کنید. صرف‌نظر از کاهش یا افزایش سلسله‌مراتب ارتباطی، سطح و نوع ارتباط از عواملی محسوب می‌شود که بر دیگر عوامل خارجی همانند مکان، فعالیت و تکالیف آموزش داده شده، اثر می‌گذارد. بنابراین، نکته حائز اهمیت این است که سلسله‌مراتب به‌صورت مداوم و در یک سطح زمانی اختصاصی، برای کمک به آموزش نوآموز مورد استفاده قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. proprioceptive sensory system
2. vestibular system
3. Gross Motor

منابع

1. Filipek PA, et al. Practice parameters: Screening and Diagnosis of Autism: Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology and the Child Neurology Society. Neurology 2000 Aug; 55(4): 468-79. Reaffirmed July 2010.
2. Brasic JR, Holland JA. 'Reliable classification of case-control studies of autistic disorder and obstetric complications.' Journal of Developmental and Physical Disabilities. 2006; 18:355-381.
3. Ecker C, Suckling J, Deoni SC, Lombardo MV, Bullmore ET, Baron-Cohen S, et al. Brain anatomy and its relationship to behavior in adults with autism spectrum disorder: 'A Multi-center Magnetic Resonance Imaging Study.' Arch Gen Psychiatry. Feb 2012; 69(2): 195-209.
4. Cauda F, Geda E, Sacco K, D'Agata F, Duca S, Geminiiani G, et al. Grey matter abnormality in autism spectrum disorder: 'An activation likelihood estimation meta-analysis study.' J Neurol Neurosurg Psychiatry. Dec 2011; 82(12): 1304-13.
5. Glasson EJ, Bower C, Petterson B, de Klerk N, Chaney G, Hallmayer JF. Perinatal factors and the development of autism: 'A population study' Arch Gen Psychiatry. Jun 2004; 61(6): 618-27.
6. Brooks M. 'Autism Risk Linked to Maternal Thyroid Dysfunction.' Available at <http://www.medscape.com/viewarticle/809718>. Accessed August 27, 2013.
7. Dawson G, Jones EJ, Merkle K, Venema K, Lowy R, Faja S, et al. 'Early behavioral intervention is associated with normalized brain activity in young children with autism.' J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. Nov 2012; 51(11): 1150-9.



ارتباط کلامی با ارتباط تصویری از نظر پیچیدگی اطلاعات دریافتی کاملاً متفاوت است. صحبت کردن با یک لهجه به‌خصوص، زمان نامناسب برای طرح یک موضوع یا استفاده از مخفف کلمات باعث اختلال در فهم مفاهیم می‌شود. ارتباط کلامی را می‌توان با استفاده از ژست‌ها و علائم ارتقا داد.

به‌طور کلی برای ارتباط مناسب با این دانش‌آموزان رعایت نکات زیر ضروری است.

۱. وارد دنیای این دانش‌آموزان شوید و آن‌ها را درک کنید. دنیای دانش‌آموزان مبتلا به اوتیسم با دنیای دانش‌آموزان عادی کاملاً تفاوت دارد و سرشار از اطلاعات محیطی است.
۲. از به‌کار بردن شکل مخفف کلمات پرهیز کنید. کلمات را به‌صورت واضح، شمرده و بدون کنایه‌سازی در جمله‌ها به‌کار ببرید.
۳. از تغییرات نور، صدا و تجهیزات ورزشی به‌صورت مکرر پرهیز کنید. سعی کنید محیطی پایدار و قابل اطمینان و به دور از نورهای درخشانده و سایه برای آن‌ها به وجود بیاورید.
۴. بازخورد پیشرفت‌های مهارتی دانش‌آموزان را در هر جلسه تمرینی از طریق علائم و نشانه‌های قابل درک به آن‌ها ارائه دهید.
۵. هنگام آموزش مهارت‌ها پرحرفی نکنید. سعی کنید بیشتر از علائم و نشانه‌ها استفاده کنید.
۶. از دانش‌آموز بخواهید که قبل از انجام دادن هر مهارت، اسم خود را به شما بگوید.
۷. بر مهارت‌هایی که پیچیدگی کمتری دارند تمرکز کنید.
۸. از تشویق‌های ویژه برای هر دانش‌آموز استفاده کنید تا کیفیت آموزش بیشتر شود.



چکیده

می‌سازد تا هر گونه نیازمندی ویژه با نگرانی‌هایی که دربارهٔ کودکان وجود دارند، شناسایی شود. در بیشتر موارد، پاسخ کودکان به فعالیت‌های ورزشی تا حد زیادی مانند افراد بزرگسال است. معمولاً با کمترین تشویق، بیشتر کودکان سالم و تندرست علاقه‌مندند از نظر بدنی فعال باشند. لازم نیست فعالیت‌بدنی شدید باشد تا مؤثر واقع شود. توصیه می‌شود همهٔ افراد در هر سنی روزانه در حد متوسطی فعالیت بدنی داشته باشند (رابرت و اسکات، ۱۳۸۳).

کلیدواژه‌ها: کودکان، بزرگسالان، فعالیت بدنی و ورزشی

یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که زندگی کودکان امروز و بزرگسالان فردا را تهدید می‌کند، کم‌تحرکی است. همان‌طور که نداشتن فعالیت بدنی، طول عمر و کیفیت زندگی افراد بزرگسال را به‌خطر می‌اندازد، نپرداختن جوانان امروزی به فعالیت بدنی و ورزشی منظم می‌تواند تا حد زیادی شیوع و شدت بیماری را در بزرگسالان فردا تشدید کند. امروز بیشتر از هر زمانی نیاز داریم الگوهای شیوهٔ زندگی کودکان را بهبود بخشیم تا در دورهٔ بزرگسالی زندگی سالمی را تجربه کنند. این نیاز ضرورت مطالعه دربارهٔ نحوهٔ پاسخ‌دهی کودکان به فعالیت‌های ورزشی را اجتناب‌ناپذیر

کودکان و فعالیت‌های ورزشی رقابتی

راحیل آتشگاهیان: کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
رکسانا آتشگاهیان: کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
رامینا آتشگاهیان: کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی



کودکان و فعالیت‌های ورزشی رقابتی

در برنامه‌های ورزشی، سلامتی روانی کودکان زمانی به بهترین وجه حاصل می‌شود که محیطی را فراهم کنیم و به آن‌ها اجازه دهیم تا رقابت را حس کنند؛ بدین معنی که احساس کنند می‌توانند اعمالشان را کنترل کنند. این یاداشی است که آن‌ها می‌توانند قبل از شرکت در فعالیت به دست آورند. موفقیت کودکان در ورزش باید با توجه به رشد و تکامل شخصی آن‌ها سنجیده شود نه با باخت و پیروزی‌شان. همهٔ مسئولان و اشخاصی که در زمینهٔ ورزش کودکان فعالیت می‌کنند، باید رفتاری کاملاً اخلاقی داشته باشند. ارزش‌هایی که بچه‌ها از ورزش یاد می‌گیرند، تا حد زیادی باید از سوی بزرگسالان تعیین شود. به کارگیری ورزش در جهت مثبت می‌تواند به تندرستی، شادابی و رشد کودکان بیفزاید و در مقابل، استفاده نامناسب از ورزش می‌تواند به اختلال بدنی و روانی در کودک منجر شود. کودکان از راه ورزش می‌توانند مهارت‌های مثبت زندگی مثل اعتمادبه‌نفس، انگیزش، رقابت‌جویی، مسئولیت‌پذیری، نظم، وجدان کاری و تکامل اخلاقی و اجتماعی را توسعه دهند (جکسون، ۱۳۸۳).

تکامل جسمانی و حرکتی

افرادی که هدایت برنامه‌های ورزشی کودکان را برعهده دارند، باید بدانند که ظرفیت‌های بدنی کودکان متغیر است. این تغییرات بیشتر به میزان رشد و بلوغ کودکان وابسته است تا سن آن‌ها.

در فعالیت‌های ورزشی خیلی شدید، کودکان نابالغ نمی‌توانند همانند بزرگسالان انرژی تولید کنند. ظرفیت نوجوانان (پیش از بلوغ) برای گسترش استقامت و قدرت محدود است. با وجود این، کودکان می‌توانند آن دسته از فعالیت‌های ورزشی استقامتی را که با وضعیت بلوغی آن‌ها همگن است انجام دهند (جکسون، ۱۳۸۳).

اغلب، کودکان نابالغ از یادگیری مهارت‌های حرکتی متنوع بنیادین مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن بیشتر سود می‌برند؛ با این حال، نباید فعالیت‌های آن‌ها را به مهارت‌های یک ورزش خاص محدود کرد (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸).

توان هوازی بیشینهٔ مطلق پسران در دوران پس از بلوغ، تا حد زیادی افزایش می‌یابد اما در

دختران در دوران پس از بلوغ، این افزایش توان هوازی بیشینه چندان بارز نیست (جکسون، ۱۳۸۳).

کودکان و ظرفیت کار بدنی

متناسب با رشد، ظرفیت کار بدنی کودکان نیز به مقدار زیادی تغییر می‌کند. به‌طور کلی منظور از ظرفیت، پاسخ به ورزش زیربیشینه، اندازه‌گیری ظرفیت هوازی بیشینه و ارزیابی ظرفیت بی‌هوازی است که در این زمینه تفاوت‌هایی در دو جنس مشاهده می‌شود (جکسون، ۱۳۸۳).

فعالیت ورزشی زیربیشینه

کودکان در مقایسه با افراد بزرگسال، برای راه رفتن و دویدن انرژی (اکسیژن مصرفی) بیشتری مصرف می‌کنند. به ازای یک فعالیت زیربیشینهٔ ثابت، بالاترین ضربان قلب و تعداد تنفس از آن نوجوانان است. با افزایش سن، این شاخص‌ها به تدریج کاهش می‌یابند. با وجود این، زمانی که مقدار کار انجام شده نسبت به وزن بدن بیان می‌شود، ضربان قلب در همهٔ گروه‌های سنی، یکسان است. هنگام رشد، ۷۵ درصد از تغییراتی که در ظرفیت عملکرد زیربیشینه به وجود می‌آید، ناشی از ترکیبی از سن، قد، وزن بدن و اندازهٔ قلب است (جکسون، ۱۳۸۳).

در هنگام استراحت و ورزش زیربیشینه، فشار خون در کودکان کمتر از افراد بالغ است؛ زیرا توزیع جریان خون، به‌علت مقاومت محیطی کمتر در کودکان، بیشتر است این عامل به‌طور پیش‌رونده‌ای در ۱۳ تا ۱۹ سالگی به اندازهٔ افراد بالغ افزایش می‌یابد. با توجه به قلب کوچک‌تر در کودکان، حجم ضربهای و برون‌ده قلب در آنان کمتر است، در نتیجه پاسخ به فعالیت زیربیشینهٔ ضربان قلب افزایش می‌یابد که باز هم نمی‌تواند به‌طور کامل کوچک بودن حجم ضربهای را جبران کند. در نتیجه، برای حفظ اکسیژن کافی اختلاف اکسیژن خون سرخ‌رگی - سیاه‌رگی افزایش می‌یابد. به احتمال زیاد، این امر با افزایش جریان خون به سمت عضلات فعال جبران می‌شود؛ یعنی درصد بیشتری از برون‌ده قلب به عضلات فعال می‌رود (ویلمور و کاستیل، ۱۳۸۸).

فعالیت ورزشی بیشینه

همان‌طور که در ورزش زیربیشینه گفتیم، کوچک‌تر بودن قلب کودکان و کم بودن حجم

نپرداختن جوانان
امروزی به فعالیت
بدنی و ورزشی
منظم می‌تواند تا
حد زیادی شیوع
و شدت بیماری‌ها را
در بزرگسالان فردا
تشدید کند



و افزایش ظرفیت‌های متابولیکی است (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸).

کودکان به‌علت تفاوت‌های اساسی در کارایی فعالیت نمی‌توانند مانند بزرگسالان بدون رشد باعث می‌شود که پاهای کودکان بزرگ‌تر و عضلات آنان قوی‌تر گردد و در نتیجه مهارت‌های دویدن آن‌ها بهبود یابد که باعث افزایش کارایی در دویدن می‌شود. این موضوع باعث افزایش سرعت دویدن آن‌ها در فعالیت‌های استقامتی نیز می‌شود؛ حتی اگر تمرین نکنند و یا حداکثر اکسیژن مصرفی آن‌ها افزایش نیابد (دنلیز، ۱۹۷۸ و رونالد، ۱۹۸۵).

پاین و مارو^۲ (۱۹۹۳) فراتحلیلی را درباره فعالیت ورزشی و $\dot{V}O_{2\max}$ در کودکان انجام دادند و نتیجه گرفتند که اثر تمرین هوازی در کودکان کم تا متوسط است و تحت تأثیر طرح تجربی قرار می‌گیرد (کرامنبال و دیگران، ۱۹۸۹).

در مطالعات متعدد آثار تمرین بدنی بر $\dot{V}O_{2\max}$ بررسی شده و با توجه به روش تمرین، شدت فعالیت، و طول دوره مطالعه، دامنه تغییرات $\dot{V}O_{2\max}$ از ۵ تا ۱۸ درصد متغیر بوده است (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸).

کالج آمریکایی طب ورزش (ACSM) بیانیه‌ای درباره آمادگی بدنی کودکان و جوانان در سال ۱۹۸۸ منتشر کرد که در آن آمده است:

«میزان فعالیت ورزشی مورد نیاز برای ظرفیت عملکردی مطلوب، حفظ تندرستی و سلامتی در سنین متفاوت به‌طور دقیق روشن نشده است. تا به دست آمدن شواهد قطعی‌تر، توصیه می‌شود که کودکان و جوانان روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی شدید انجام دهند و کلاس‌های تربیت بدنی، فرصت‌های آموزشی لازم را به آمادگی بدنی اختصاص دهند.»

همچنین، پژوهشگران توصیه می‌کنند که هنگام طراحی شدت فعالیت ورزشی، تواتر و مدت برنامه‌های آمادگی برای کودکان، باید از استانداردهای افراد بزرگسال استفاده کرد (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸).

رولند^۴ (۱۹۸۵) با بازنگری هشت پژوهش که در ۶ مورد، از استانداردهای تمرین هوازی افراد بزرگسال استفاده شده بود و پیشرفت‌های قابل توجهی نیز در توان هوازی کودکان به‌دست آمده بود، از این توصیه‌ها حمایت می‌کند (رابینسون، ۱۹۳۸).

ظرفیت بی‌هوازی

کودکان دارای توانایی محدودی برای اجرای فعالیت‌های بی‌هوازی هستند و در فعالیت‌های

ضربه‌ای، برون‌ده قلب را کاهش می‌دهد. برای جبران بخشی از این محدودیت ضربان قلب کودکان بیشتر از بزرگسالان است. بنابراین، در یک کار مطلق بیشینه (مانند رکاب زدن با شدت ۱۰۰ وات روی چرخ کارسنج) محدودیت ایجاد می‌شود؛ زیرا توزیع اکسیژن آن‌ها کمتر از افراد بالغ است، اما در یک کار نسبی که کودکان مسئول حرکت دادن توده بدن هستند، برون‌ده قلبی کمتر آن‌ها محدودیتی جدی نیست (ویلر و کاستیل، ۱۳۸۸). در پسران در دوران پس از بلوغ، توان هوازی بیشینه یا حداکثر اکسیژن مصرفی ($\dot{V}O_{2\max}$) خیلی زیاد افزایش می‌یابد اما در دختران، حداکثر اکسیژن مصرفی مطلق تا زمان بلوغ افزایش می‌یابد و پس از آن ثابت می‌ماند. پذیرفته شده است که به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در دختران، حداکثر اکسیژن مصرفی متناسب با سن کاهش می‌یابد و در همه سنین رشد، متوسط حداکثر اکسیژن مصرفی دختران کمتر از پسران است (جکسون، ۱۳۸۳).

به نظر می‌رسد اگر کودکان با تواتر، شدت و مدت مناسب ورزش کنند، می‌توانند مقدار حداکثر اکسیژن مصرفی خود را افزایش دهند. ارزش‌های بیشینه مشاهده شده در ورزشکاران نخبه نابالغ، در حدود ۶۰ تا ۶۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه است؛ در حالی که این مقدار در ورزشکاران نخبه بالغ، تقریباً معادل ۷۰ تا ۸۰ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه است. در کودکان نابالغ، فعال، مقدار $\dot{V}O_{2\max}$ در حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از کودکان غیرفعال نابالغ بیشتر است (جکسون، ۱۳۸۳).

ظرفیت هوازی

حداکثر اکسیژن مصرفی کودکان در مقادیر مطلق بسیار کمتر از بزرگسالان است. رابینسون^۱ (۱۹۳۸) با نمونه‌گیری موردی از پسران و مردان ۶ تا ۹۱ ساله نشان داد که حداکثر اکسیژن مصرفی بین ۱۷ تا ۲۱ سالگی به‌دست می‌آید و پس از آن، به صورت خطی همراه با افزایش سن کاهش می‌یابد (پین و مورو، ۱۹۹۳).

برای بیان توان هوازی کودکان بهتر است به جای $\dot{V}O_{2\max}$ از واژه اکسیژن مصرفی اوج^۲ استفاده شود؛ زیرا کودکان به دلیل ۱. خستگی عضلانی موضعی، ۲. کم‌توجهی هنگام آزمون و ۳. آستانه پایین ویژه ناراحتی باید سخت‌تر کار کنند تا به حداکثر تلاش واقعی دست یابند. ظرفیت فعالیت ورزشی و حداکثر اکسیژن مصرفی در سرتاسر دوره کودکی افزایش می‌یابد. افزایش ظرفیت استقامتی ناشی از افزایش انتقال اکسیژن

پژوهشگران توصیه می‌کنند که هنگام طراحی شدت فعالیت ورزشی، تواتر و مدت برنامه‌های آمادگی برای کودکان، باید از استانداردهای افراد بزرگسال استفاده کرد

کمتر، بیشتر بودن حرارت سوخت‌وسازی به ازای هر واحد وزن و کمتر بودن برون‌ده قلب، نسبت به بزرگسالان، وضعیت بدتری خواهند داشت (جکسون، ۱۳۸۳).

نکته‌های ایمنی و پزشکی:

• سن تقویمی، شاخص دقیقی برای گروه‌بندی همگن نیست. شاخص‌هایی مثل قد، وزن، تجربه و سطح مهارت، موفقیت ورزشی را بهتر برآورد می‌کنند.

• در ورزش‌هایی مانند دویدن، قایق‌رانی یا ژیمناستیک که فشار وارده بر بدن پیوسته تکرار می‌شود، امکان به وجود آمدن تغییرات استخوانی - مفصلی وجود دارد. لذا در این ورزش‌ها، وسایل و جلسات تمرینی باید طوری طراحی شوند که ضربه‌های وارد بر بدن و در نتیجه، احتمال آسیب‌دیدگی کاهش یابد.

• کودکان باید بین هر فعالیت ورزشی ۱ تا ۲ دقیقه استراحت کنند. همچنین، روزهایی برای استراحت آنان بین روزهای تمرینی در نظر گرفته شود.

• باید به کودکان تذکر داد که وقتی احساس خستگی می‌کنند یا آسیب می‌بینند، این موضوع را با مربی، والدین یا معلمانشان در میان بگذارند.

• به کودکان باید آموزش داده شود که هنگام انجام دادن حرکات ورزشی، صحیح نفس بکشند و از وسایل شکسته، معیوب یا نامناسب استفاده نکنند. (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸)

• صرف‌نظر از دمای محیط، نوشیدن آب پیش از تمرین یا مسابقات یا هنگام اجرای آن‌ها باید اجباری باشد. حتی اگر کودک احساس تشنگی نکند، باید مقدار کمی آب (۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی‌لیتر) هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به او داده شود.

• بسیاری از کودکان مبتلا به مشکلات بهداشتی (تندرستی) مزمن، می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، گاهی این امر سازگاری بهتری را برای درمان پزشکی آن‌ها مهیا می‌کند. در بیشتر موارد، تمرین ورزشی برای رشد و تکامل عمومی کودکان مفید است.

• کودکانی که در فعالیت‌های شدید شرکت می‌کنند، به رژیم‌های غذایی ویژه یا مکمل‌های تغذیه‌ای نیازی ندارند. یک رژیم غذایی متعادل، برای بیشتر کودکان کافی است.

• در دوره اول نوجوانی پرداختن کودکان به

بیشینه و زیربیشینه نمی‌توانند تجمع اسیدلاکتیک در عضله و یا خون را به اندازه افراد بالغ تجربه کنند، که نشان‌دهنده ظرفیت گلیکولیزی کمتر آن‌هاست و احتمالاً به علت محدودیت مقدار آنزیم فسفوفروکتوکیناز است. در عین حال، کودکان نمی‌توانند نسبت تبادل تنفسی بالا را در هنگام ورزش بیشینه و درمانده‌ساز به‌دست آورند که نشان‌دهنده تولید لاکتات کم در آن‌هاست (ویلمور و کاستیل، ۱۳۸۸).

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که توانایی کودکان، به ازای وزن بدن، برای ادامه فعالیت ورزشی فوق بیشینه‌ای به مدت ۳۰ ثانیه، خیلی کمتر از جوانان است (جکسون، ۱۳۸۳).

هنگام کار بیشینه، غلظت لاکتات عضله در کودکان نابالغ تقریباً ۱۰ میلی‌مول به ازای هر کیلوگرم است؛ در حالی که در بزرگسالان در حدود ۱۸ میلی‌مول به ازای هر کیلوگرم است. به علاوه، حداکثر اسید و مایعات بدن که می‌تواند بر اثر ورزش شدید به وجود آید، در کودکان نسبت به نوجوانان یا جوانان کمتر است. بنابراین، ظرفیت تولید انرژی ویژه فعالیت‌های ورزشی بسیار شدید، از راه سیستم بی‌هوازی اسیدلاکتیک در کودکان کمتر است (جکسون، ۱۳۸۳).

۱. مقادیر ناچیز هورمون‌های مردانه، ۲. ظرفیت گلیکولیتیک کمتر، ۳. تولید لاکتات کمتر هنگام فعالیت ورزشی، ۴. ظرفیت کمتر تامپونی اسیدوز هنگام فعالیت ورزشی، ۵. گلیکوژنولیز (تجزیه گلیکوژن به گلوکز) کمتر هنگام فعالیت ورزشی و ۶. آستانه لاکتات پایین‌تر، عواملی هستند که ظرفیت بی‌هوازی کمتر کودکان را توجیه می‌کنند.

بر اثر بلوغ، پاسخ به تمرین نیز بهبود می‌یابد. حداکثر اکسیژن مصرفی رابطه‌ای قوی با وزن خالص بدن دارد که در سرتاسر دوره کودکی افزایش می‌یابد. به علاوه، اکسیژن تحویلی به عضلات فعال و برداشت و مصرف آن نیز متناسب با افزایش سن و رشد بهبود می‌یابد. همچنین، اوج توان بی‌هوازی متناسب با افزایش سن و رشد افزایش می‌یابد (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸).

فشار محیط

فعالیت بدنی شدید، به ویژه زمانی که بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشد، به افزایش تولید دمای متابولیکی منجر می‌شود و دستگاه گرما تنظیمی را تحت فشار قرار می‌دهد. به دلیل ویژگی‌های عملکردی و هندسی، زمانی که کودکان هنگام ورزش کردن در شرایط فشارهای گرمایی قرار می‌گیرند، به دلیل نسبت سطح مقطع به وزن بیشتر، تعریق

هنگام کار بیشینه، غلظت لاکتات عضله در کودکان نابالغ تقریباً ۱۰ میلی‌مول به ازای هر کیلوگرم است؛ در حالی که در بزرگسالان در حدود ۱۸ میلی‌مول به ازای هر کیلوگرم است



بالا بودن فشار خون در حد ملایم ۱۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، نباید مانع شرکت فرد مبتلا در فعالیت‌های ورزشی شود

پی‌نوشت‌ها

1. Robinson
2. peak oxygen uptake
3. Payne & Morrow
4. Rowland

منابع

۱. جکسون، راجر. (۱۳۸۳). راهنمای پزشکی ورزشی. مترجمان: گائینی و دیگران. تهران: کمیته ملی المپیک.
۲. رابرت آرابرگز؛ اسکات اربرتس. (۱۳۸۸). اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۲). چاپ سوم، ترجمه: گائینی، دبیدی روشن. تهران: سمت.
۳. ویلمور، جک ایچ، کاستیل، دیویدال. (۱۳۸۸). فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی (۲). ترجمه: معینی و دیگران. تهران: مبتکران.
4. American Academy of Pediatrics. (1990). Strength training, Weight and Power Lifting and body building by children and adolescents. Pediatrics 86(5):801-803
5. American College of Sport Medicine. (1988). Opinion Statement on Physical Fitness in Children and Youth. Med. Sci. Sport Exerc. 20:422-423
6. Daniels, J., Oldridge, N., Nagle, F. & White, B. (1978). Differences and changes in \dot{V}_{O_2} among Young runners 10 to 18 years of age. Medicine and Science in Sports and Exercise. 10:200-203
7. Krahenbul, G. S., Morgan, D. W. & Pangrazi, R. P. (1989). Longitudinal changes in distance-running Performance of young males. International Journal of Sport Medicine. 10:92-96
8. Payne, G. V., and J.R. Morrow. (1993). Exercise and $\dot{V}_{O_2 \max}$ in children: A meta-analysis. Res. Quar. Exerc. Sport 64 (3):305-313
9. Robinson, S. (1938). Experimental studies of physical fitness in relation to age. Arbeitsphysiologie. 10:251-323
10. Rowland, T. W. (1985). Aerobic responses to endurance training in prepubescent children: A critical analysis. Med. Sci. Sports. 17:493-497 Exerc

ورزش‌های برخوردی، موضوع بحث‌برانگیزی است. شواهد نشان می‌دهد که با همگن کردن کودکان براساس اندازه بدن و میزان بلوغ، خطری متوجه کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله نمی‌شود و وقوع آسیب شدید در آن‌ها کمتر شایع است.

در دوره اول نوجوانی، انتخاب کودکان برای پرداختن به ورزش‌های خاص، با تردید جدی همراه است. با توجه به ویژگی‌های ساختاری بدن، می‌توان به کودکان یادآور شد که احتمال موفقیت در چه ورزش‌های مخصوصی را دارند، اما در دوران کودکی، بین اندازه، شکل بدن و موفقیت ورزشی ارتباط ضعیفی وجود دارد.

در این رابطه، آکادمی آمریکایی کودکان (AAP) در سال ۱۹۹۰ توصیه‌هایی به شرح زیر صادر کرد: (۴)

«کودکان و نوجوانان باید از حرکات سنگین با وزنه و نیز استفاده مکرر از مقادیر بیشینه وزنه در برنامه‌های تمرینی قدرتی خودداری کنند تا به پنجمین مرحله بالندگی تکاملی تاثر (بلوغ) برسند یا اطلاعات پزشکی تأیید کنند که انجام دادن آن‌ها ایمن و بی‌خطر است.»

توصیه‌های ساده فعالیت ورزشی

نوع: کودکان را باید به شرکت در آن دسته از فعالیت‌های تداومی که در آن‌ها از گروه‌های بزرگی از عضلات استفاده می‌شود، مانند (شنا، دوی نرم و سبک یا جاگینگ و...) تشویق کرد و باید به آن دسته از فعالیت‌های سالم و مفرح توجه کرد که در آن فاکتورهای آمادگی جسمانی (سرعت، توان، انعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی، چابکی و هماهنگی) گنجانده شده است.

شدت: باید از کم شروع کرد و به تدریج افزایش داد. در حال حاضر، هیچ توصیه‌ای جهت استفاده از ضربان قلب در فعالیت‌های تمرینی کودکان وجود ندارد و مقیاس میزان درک تلاش (فشار) بورگ روش عملی‌تری است.

تواتر: دو تا سه روز تمرین استقامتی، فرصت کافی برای شرکت در فعالیت‌های دیگر را فراهم می‌آورد و برای ایجاد یک اثر تمرینی نیز کفایت می‌کند.

مدت: کودکان در مدرسه و پس از آن در فعالیت‌های گوناگونی شرکت می‌کنند. از این رو، باید زمان ویژه‌ای را برای تمرین‌های استقامتی در نظر گرفت. فعالیت‌های استقامتی باید به تدریج ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابند. در ابتدا نوجوانان باید کار را با مدت کمتری آغاز کنند. (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸)

توصیه‌های تمرینی ویژه کودکان:

کودکان نوعاً فعال‌اند ولی به‌طور کلی، فعالیت‌هایی را می‌پسندند که از نوع انفجاری کوتاه مدت و پرنرژی باشند. کودکان را باید به شرکت کردن در آن دسته از فعالیت‌های تداومی تشویق کرد که در آن‌ها از گروه‌های بزرگی از عضلات استفاده می‌شود.

لازم است نوع، شدت و مدت فعالیت‌های ورزشی با بالیدگی کودک، وضعیت پزشکی و تجربه‌های پیشین فعالیت ورزشی وی هماهنگ شوند.

شدت فعالیت ورزشی باید صرف‌نظر از سن، از کم شروع شود و به تدریج افزایش یابد.

به دلیل دشواری کنترل تواتر قلبی کودکان، مقیاس اصلاح شده بورگ روش عملی‌تری برای کنترل شدت فعالیت در کودکان به‌شمار می‌رود.

کودکان در طول روز، درگیر فعالیت‌های گوناگونی می‌شوند. به همین دلیل، باید زمان ویژه‌ای را به فعالیت‌های هوازی تداومی اختصاص داد.

مدت زمان هر جلسه فعالیت ورزشی کودکان با توجه به سن، تجربه‌های ورزشی پیشین و شدت جلسه فعالیت ورزشی آن‌ها فرق می‌کند.

یافتن کودکانی که به دوره‌های فعالیت ورزشی تداومی پاسخ دهند، اغلب بسیار دشوار است. از این رو، لازم است جلسه فعالیت ورزشی خلاقانه طراحی شود.

بالا بودن فشار خون در حد ملایم ۱۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه، نباید مانع شرکت فرد مبتلا در فعالیت‌های ورزشی شود. به کودکانی که بیماری فشار خون خفیفی دارند، باید انجام ورزش هوازی توصیه شود که به کنترل وزن آنان کمک می‌کند. فعالیت کم‌شدت و طولانی مدت نیز می‌تواند به میزان اندکی فشار خون را کاهش دهد.

ثابت شده است که اگر کلاس‌های تربیت بدنی در مدارس به شیوه‌ای مؤثر طراحی شوند، تأثیر مطلوبی بر افزایش علاقه‌مندی دانش‌آموزان به فعالیت بدنی خواهند داشت.

حمایت اجتماعی خانواده و دوستان با شرکت منظم در فعالیت بدنی رابطه مثبت دارد. همچنین معرفی الگوهای مناسبی که از نظر بدنی فعال بوده‌اند، نیز مؤثر است.

توصیه می‌شود مسئولان مراکز مراقبت‌های بهداشتی (سلامتی) با نوجوانان و جوانان درباره اهمیت گنجاندن فعالیت بدنی در زندگی روزانه‌شان به گفت‌وگو بپردازند. (رابرت و اسکات، ۱۳۸۸)



آموزش تربیت بدنی؛ اهداف و راهبردها

افسانه محمدی

نویسنده: **دونالد هلیسون**

مترجم: **محسن حلاجی**

انتشارات: نشر ورزش (۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳)

دونالد هلیسون، نویسنده کتاب «آموزش تربیت بدنی» بیش از پانزده سال به‌عنوان معلم تربیت‌بدنی در مدارس دولتی مشغول به کار بوده است. او معتقد است که روند جاری در اجتماع، در مدارس و در خانه، از یک سو سبب به وجود آمدن مسائل و مشکلات انضباطی و انگیزشی برای معلمان می‌شود و از سوی دیگر، مسائل گوناگون شخصیتی و اجتماعی را برای نوجوانان به وجود می‌آورد. از این‌رو، او برای دستیابی به توسعه و رشد اهدافی دیگر در تربیت‌بدنی تلاش می‌کند که تمرکز آن‌ها بیشتر بر ارزش‌ها و نیازهای انسانی و نیز توسعه و رشد مهارت‌های ورزشی و افزایش آمادگی جسمانی است. برای رسیدن به چنین اهدافی، او و همکارانش به همراه تعدادی از دانش‌آموزان راهکارهای آموزشی بسیاری را به اجرا گذاشته و در عمل تجربه کرده‌اند. دونالد هلیسون با تألیف این کتاب، قصه داشته است فعالیت‌هایی را که برای اجرا و به نتیجه رسیدن چنین عقایدی در قالب اهدافی معین و مشخص نشان داده شده است، بیان کند.

مترجم با اطمینان خاطر از اهدافی که نویسنده در قالب رشد خویش‌تنداری و پایبندی به انجام وظایف و تکالیف و همچنین مسئولیت‌پذیری فردی و علاقه‌مندی بیان کرده و به‌عنوان اهداف تربیت‌بدنی در طول

ساعات درس تربیت‌بدنی در نظر گرفته است این دغدغه را نیز داشته که نیازهای جوانان ما بر سایر نیازهای اقشار دیگر جامعه به تکامل رفتاری احتیاج دارد و بهبود رفتار و تکامل بخشیدن به رفتار دانش‌آموزان به‌عنوان آینده‌سازان هر کشوری اهمیت زیادی دارد، به همین خاطر مصمم شده تا با ترجمه این کتاب اهداف سنتی و اختصاصی که اساس برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش را تشکیل می‌دهند، را مورد توجه قرار دهد. مترجم معتقد است که نیل به هدف آمادگی جسمانی، هدف مهارتی [اهداف روانی - حرکتی یا رفتاری]، هدف شناختی یا دانشی و اهداف عاطفی - اجتماعی [اهداف نگرشی] به مدل‌های آموزشی و تدریس مختلفی نیاز داشته که به دوره‌های تحصیلی خاصی وابسته نیست؛ بلکه براساس ماهیت، سرفصل و اهداف درس تربیت‌بدنی، ویژگی‌ها و توانایی‌های فراگیر [دانش‌آموز] و بررسی شرایط و امکانات آموزشی تدوین و اجرا می‌شود.

بررسی اهداف تربیت‌بدنی و ورزش، مشاهده نظام‌دار نحوه تدریس معلمان تربیت‌بدنی و همچنین مطالعه مقالات داخلی و خارجی درباره مسائل آموزشی و تدریس تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که معمولاً معلمان به‌طور آگاهانه یا ناآگاهانه از شش مدل آموزشی استفاده می‌کنند که این مدل‌های آموزشی عبارت‌اند از: ۱. مدل آموزش بازی ۲. مدل آموزش مهارت حرکتی ۳. مدل آموزش آمادگی جسمانی ۴. مدل تعلیم و تربیت ورزشی ۵. مدل آموزش شناختی ۶. مدل

عاطفی - اجتماعی. مربی با لحاظ این متغیر می‌تواند اهداف رفتاری هر یک از مدل‌های آموزشی را تعیین کند.

رشد عاطفی - اجتماعی مثبت از طریق فعالیت‌های ورزشی بسیار دشوار است؛ زیرا روش‌های خاصی برای ارتقای آن وجود دارد، گسترش آن به هماهنگی بسیاری از نهادهای اجتماعی، وابسته است و ارزیابی آن نیز دشوار است. در این کتاب هلیسون با تأکید کمتر بر رشد مهارت‌های ورزشی و گسترش آمادگی جسمانی، اهداف رشد عاطفی - اجتماعی را در دوره نوجوانی به چهار سطح نگرشی و رفتاری به نام کنترل رفتار خود، مشارکت فعال، مسئولیت‌پذیری و مراقبت از خود و دیگران تقسیم کرده است. کتاب حاضر دارای ۸ فصل است و نخستین فصل آن به موضوعاتی چون سطوح اهداف تکاملی شامل خویش‌داری، پایبندی، مسئولیت‌پذیری فردی و علاقه‌مندی اختصاص یافته است. در فصل‌های بعدی کتاب به ترتیب راهبردهای تحقق اهداف فوق را تا آنجا که تجارب نویسنده اجازه داده، تشریح شده است. فصول این کتاب از سطح مقدماتی با اهداف تکاملی شروع شده به سطح پیشرفته و اهداف تکاملی ختم می‌شود. در فصل ۷، بیشتر

به مسئله پیشرفت به سوی هدف پرداخته شده و در فصل ۸ مسئله انسان بودن مورد بحث قرار گرفته است. در فصل پنجم کتاب با عنوان «راهبردهای مسئولیت‌پذیری فردی» آمده است: «هر شخصی نیاز دارد فرایندهایی همچون تمرکز به سوی اهداف آینده‌اش را بیاموزد. باور کند که می‌تواند در سرنوشت خودش دخیل باشد و نیز در به کارگیری تمام منابع موجود برای دستیابی به اهداف خود پیش‌قدم باشد. زمانی که به هدف معنی‌داری رسید، احساس رضایت و شادی می‌کند و سرانجام اینکه از استعداد خود برای رسیدن به اهدافش بهره بگیرد.» آنچه جذابیت این کتاب را دوچندان کرده، تعهد نویسنده به طبقه‌بندی و چینش صحیح مطالب، استفاده از جداول آموزشی و پرسش‌نامه برای هر فصل به‌طور جداگانه، قرار دادن عکس‌هایی از دانش‌آموزان و مربیان آن‌ها در فضاهای متفاوت آموزشی، نتیجه‌گیری کردن از مطالب در آخر هر فصل است. طراحی مناسب روی جلد، در دسترس بودن و قیمت مناسب و سلیس و روان بودن مطالب از دیگر مزایای این کتاب به شمار می‌رود. این کتاب برای تمامی مربیان، معلمان و دانشجویان تربیت‌بدنی قابل استفاده است.



اقتصاد مقاومتی؛ اقدام و عمل

رشد آکادمی

نحوه اشتراک:
پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۲۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سپهر آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت اقتصاد، به دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

- ۱- بر وجه به هنگام مجلات رشد به نشانی: www.roshdmg.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه فیش مشخصات فیش واریزی؛
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک یا پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۱۳۳۸۳۳۸۰۸۴۹۰ فقط فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان:

پلاک: شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

نگارید مشترک مجله رشد بدهید. شماره اشتراک خود را بنویسید.

امضا:

نشانی: تهران صندوق پستی امور مشترکین ۱۱۱۵۵۴۷۹۱
تلفن بازگشت: ۰۲۱-۸۸۸۳۳۸۰
Email: Eshterak@roshdmg.ir

هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره) ۳۵۰/۰۰۰ ریال
هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره) ۲۰۰/۰۰۰ ریال



با مجله‌های رشد آشنا شوید

به صورت ماهانه و نه شماره در سال تخصصی منتشر می‌شود:

رشد کودک
برای دانش‌آموزان پستان و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان
برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان
برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد جوان
برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی
رشد آموزش ابتدایی • رشد تکنولوژی آموزشی • رشد مدرسه فردا • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:
به صورت فصل‌نامه و سه شماره در سال تخصصی منتشر می‌شود.

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره مدرسه • رشد آموزش تربیت بدنی • رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا • رشد آموزش زبان‌های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک • رشد آموزش کسب‌وکار • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد مدیریت مدرسه • رشد آموزش فن و حرفه‌ای و کارآشنایی • رشد آموزش پیش‌دانشگاهی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و ... تهیه و منتشر می‌شود.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.
تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۲۰۱۳۷۸
وبگاه: www.roshdmg.ir