

## ورزش دختران نیازمند ساختاری قوی است

طاهره طاهریان در  
گفت و گو با مجله رشد  
آموزش تربیت بدنی:

سمانه آزاد



شاید بهتر باشد برای شروع گفت و گو به این موضوع بپردازیم که اساساً چرا این قدر می‌شنویم که ورزش برای دختران از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

دختران به‌خصوص در دوره بلوغ منزوی‌تر و در نتیجه کم‌تحرک‌تر می‌شوند. در دوره‌ای که خانم مهین فرهادی‌زاد مدیرکل ورزش دختران آموزش و پرورش بودند، تحقیقی انجام شد که طی آن متوجه شدیم عدم‌تحرک باعث ایجاد مشکلاتی در بدن دختران شده است. مثل خمیدگی پشت که در اثر نشست‌های طولانی‌مدت به‌وجود می‌آید. با توجه به نتایج این تحقیق بود که طرح سه ساعت ورزش در مدارس راهنمایی مطرح شد. به یاد دارم در آن تحقیق وقتی از بچه‌ها می‌پرسیدیم که در زنگ ورزش چه می‌کنند، می‌گفتند می‌نشینیم و صحبت می‌کنیم. این کار عواقب سوء دارد. نتایج این تحقیق نگران‌کننده بود.

جالب است که در نتیجه تحقیقی که روی دختران دبیرستان‌های تخصصی تربیت بدنی

طاهره طاهریان، کارش را با معلمی در سال ۱۳۵۵ به‌عنوان معلم ورزش آغاز کرد. وی پس از آن مسئولیت‌هایی مانند مسئول تربیت بدنی دختران منطقه یک تهران، مسئول ژیمناستیک و کوه‌نوردی دختران دانش‌آموز کشور و معاون سازمان تربیت بدنی را تجربه کرده است. او که اکنون عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی است در گفت و گو با رشد تربیت بدنی از دغدغه خود یعنی تقویت جایگاه ورزش دختران دانش‌آموز سخن گفت. به اعتقاد وی، امروزه ورزش دختران در آموزش و پرورش جایگاه مطلوبی ندارد و برای احیای این جایگاه باید ساختاری قدرتمند ایجاد کرد. او همچنین معتقد است در این برهه زمانی برنامه‌ریزی تربیت بدنی باید بر اساس علائق و نیازهای دانش‌آموزان باشد تا جذابیت کافی را برای آن‌ها داشته باشد. به این ترتیب، ورزش دیگر نه درسی از درس‌های دوره تحصیل در مدرسه بلکه درسی برای همه دوران‌های زندگی خواهد بود.

\*\*\*\*

انجام شد، متوجه شدیم آن‌ها هم مشکلات زیادی دارند یعنی در جامعه ورزشی مان یا حداقل کسانی که به ورزش علاقه‌مند بودند بیش از ۶۷ درصد مشکل داشتند که ناشی از کم‌حرکی در دوره‌های قبل بود. لذا دختران به دلیل موقعیت و شرایط سختی که زنان طی می‌کنند نیاز بیشتری به ورزش دارند اما متأسفانه ما هنوز هم نسبت به ورزش کم‌توجهی می‌کنیم.

به هر حال دختران ازدواج می‌کنند، دوران بارداری را پشت‌سر می‌گذارند و زایمان خواهند داشت پس قطعاً نیاز به تحرک و سلامتی بیشتری دارند. بنابراین اگر گفته می‌شود دختران نیاز بیشتری به ورزش دارند به دلیل موقعیت خاص آن‌ها و دوران خاصی است که طی می‌کنند و به موجب آن‌ها نیاز به بدن قوی و سالم دارند.

### حال با این وضع، جایگاه تربیت‌بدنی دختران را در آموزش و پرورش چگونه می‌بینید؟

فکر می‌کنم ورزش دختران دانش‌آموز وضعیت خوبی ندارد. یک مشکل اساسی در ورزش دختران دانش‌آموز این است که باور به این موضوع مهم به خصوص در میان مدیران مدارس نیست. وقتی ساعت ورزش برای مدیران در اولویت نباشد از آن حمایت نمی‌کنند. همان‌طور که یک مدیر سعی می‌کند تمام مسائل مدرسه را حل کند، وظیفه دارد که مسائل ورزش دختران را با توجه به محدودیت‌هایشان حل کند. چون دختران محدودیت‌های زیادی در پرداختن به ورزش دارند. این یک موضوع کلی و راجع به همه کشور است که البته در شهرستان‌های کوچک این مشکل به مراتب بیشتر است. از آنجا که بعضی از ورزش‌ها با پوشش کامل برای دختران عملی نیست باید مدیران بتوانند فضای مناسب و پوشیده را فراهم کنند که بچه‌ها با لباس ورزشی مناسب فعالیت کنند. اما اگر باور وجود نداشته باشد مدیر خود را موظف نمی‌داند که برای ساعت ورزش اهمیتی قائل شود.

به نظر من عدم باور به ضرر معلمان ورزش است. البته این مسئله عمومی نیست و شاید برخی از مدارس به صورت استثنایی از ورزش حمایت بیشتری کنند. معمولاً معلمان ورزش گله‌مندند که ساعت ورزش جدی گرفته نمی‌شود و با شرایطی که مدارس دارند امکان فعالیت نیست. به هر حال ورزش فعالیت پر سروصداست و با سکوت عملی

نیست اما محدودیت‌های مدرسه این فرصت را به معلم ورزش نمی‌دهد. شاید آخرین برنامه‌ای که مدیران مدارس می‌نویسند، ورزش باشد. معمولاً ساعت‌های نامناسب و بدون توجه به علاقه‌مندی بچه‌ها این رنگ تعیین می‌شود. در حالی که همه مدارس می‌بایست حتماً اول وقت فعالیت را برای ورزش در نظر بگیرند.

من معتقدم چون در این زمینه عدم باور وجود دارد و در مدارس دخترانه ما ورزش موضوعی جدی نیست، جایگاه مطلوبی هم ندارد. به نظر من این نگاه به ورزش دختران در وزارت آموزش و پرورش باید تغییر کند.

### علاوه بر نگاه به ورزش، امکانات هم بحث مهمی است. طرح‌های زیادی پیرامون ورزش در آموزش و پرورش و مدرسه‌ها در حال اجراست. فکر می‌کنید چقدر این طرح‌ها مؤثر بوده‌اند؟

بهتر است اصلاً ببینیم آیا در اجرای این طرح‌ها موفق بوده‌ایم؟ مثلاً طرح شنا. باید بدانیم در طول سال چقدر بچه‌ها را در اختیار داریم؟ چقدر استخر داریم و چقدر توانستیم شنا آموزش دهیم؟ آیا بازده کارمان با هزینه‌هایی که کرده‌ایم هم‌خوانی دارد؟ باید این‌ها را پیگیری و دنبال کرد. وقتی از یک طرح در آموزش و پرورش صحبت می‌کنیم، جامعه ما فقط مناطق یک و دو و سه تهران نیست بلکه همه کشور است. باید ببینیم چقدر امکانات داریم تا در اختیارشان قرار دهیم. به یاد دارم وقتی معاون سازمان تربیت‌بدنی بودم به وزیر وقت پیشنهاد دادم که هنگام ساختن مدرسه‌ها، محلی را برای ورزش دختران در مدرسه در نظر بگیرند تا دختران بتوانند با لباس مناسب ورزش و فعالیت کنند و به این ترتیب ساعت ورزش برایشان جذابیت داشته باشد. ایشان گفتند با توجه به اینکه هنوز مدارس سه شیفته داریم ورزش برایمان اولویت ندارد. اما به نظر من نباید به این دلیل ورزش را جدی بگیریم. همان زمان که خیرین مدارس زیادی را ساختند باید بخشی از مدرسه مانند زیرزمین را طوری طراحی می‌کردند که دختران بتوانند در آن به فعالیت بپردازند اما این اتفاق نیفتاد. پسران به راحتی می‌توانند فعالیت ورزشی داشته باشند اما برای دختران وضع این‌گونه نیست و آموزش و پرورش باید در این زمینه تلاش کند.

اگر گفته می‌شود دختران نیاز بیشتری به ورزش دارند به دلیل موقعیت خاص آن‌ها و دوران خاصی است که طی می‌کنند و به موجب آن‌ها نیاز به بدن قوی و سالم دارند



**بچه‌ها نیاز دارند هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت کنند و هفته‌ای سه روز هم به کلوپ‌های تخصصی بروند و در رشته‌های تخصصی فوق برنامه تمرین داشته باشند**

### شاید بهتر باشد به این نکته هم اشاره کنیم که در هر کدام از مقاطع تحصیلی، درس تربیت بدنی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ و آیا اکنون این ویژگی‌ها را می‌بینیم یا نه؟

در دوره ابتدایی به خصوص پایه‌های اول تا سوم باید بر فعالیت‌های پایه تمرکز کرد. یعنی مهارت‌ها و حرکات بنیادی، جابه‌جایی، غیر جابه‌جایی و... فعالیت‌هایی مانند لی‌لی کردن، دویدن، پرتاب کردن، درست راه رفتن، غلت زدن در این دوره باید آموزش داده شود. در این مقطع مهارت، آموزش داده نمی‌شود و بیشتر در حیطه عاطفی و انگیزشی فعالیت می‌کنیم که منظور از آن، ایجاد انگیزه، لذت بردن و شاد بودن است. البته متأسفانه اکنون بسیاری از دانشجویان ما هنوز در همین حرکات بنیادی مشکل دارند چون در دوره ابتدایی این حرکات تمرین نشده است. اصلاً ورزش از پایه‌های اول تا سوم ابتدایی حذف شده است و این زنگ به وسیله معلم‌های درسی‌شان اداره می‌شود.

در پایه‌های چهارم، پنجم و ششم تمرین و تکرار فعالیت‌های پایه و آموزش مهارت مطرح است. همان‌طور ما کارهای پایه در دوره ابتدایی را از طریق بازی انجام می‌دهیم در آموزش مهارت هم به همین شکل عمل می‌کنیم. در دوره راهنمایی و آغاز دبیرستان علاوه بر این‌ها، حیطه روان‌حرکتی، مهارتی هم خیلی اهمیت دارد. بعد از حیطه مهارتی، به حیطه شناختی و دانش‌افزایی وارد می‌شویم و اطلاعات تخصصی را ارائه می‌کنیم. در این دوره، دانش‌آموزان را به کلوپ‌های تخصصی می‌فرستیم تا بتوانند به‌طور تخصصی سه روز در هفته، رشته خود را تمرین کنند. موضوع استعدادیابی هم در همین جا مطرح می‌شود.

اما ما از این موضوعات در پایه‌ها و مقاطع مختلف غافلیم و بعد می‌خواهیم در مقاطع بالاتر مهارت‌ها را به بچه‌ها آموزش دهیم بدون آنکه مهارت‌های پایه را آموخته باشند. به‌نظرم باید در مدارس به ورزش به‌عنوان یک نیاز جدی پرداخته شود. ما نیاز داریم که در پایه‌های اول تا سوم ابتدایی، معلمان ورزش فعالیت‌های پایه را با بچه‌ها تمرین کنند. بسیاری از دانشجویان ما از این موضوع ناراحت‌اند که در مدرسه ورزش جدی گرفته نمی‌شود؛ ساعت ورزش پر بار نبوده و

آموزش‌های لازم را در آن ساعت ندیده‌اند. البته من منکر خدمات معلمان نیستم. بسیاری از معلمان جدی در این زمینه کار می‌کنند. مدارس هیستند که در این زمینه فعالیت‌هایی دارند و قطعاً آقای حمیدی و همکارانشان در این زمینه طرح‌ها و برنامه‌هایی دارند.

### فکر می‌کنید برای تقویت جایگاه تربیت بدنی دختران باید چه کرد؟

در برهه‌ای اداره کل تربیت بدنی دختران دانش‌آموز زیر نظر معاونت پرورشی فعالیت می‌کرد. این نهاد اعتبار و امکان برنامه‌ریزی دو معاون به همراه کارشناسانی را در اختیار داشت. این ساختار قوی به ورزش دانش‌آموزان دختر کمک می‌کرد. وقتی این ساختار ضعیف می‌شود یا از بین می‌رود، وقتی امکان فعالیت زنان در جامعه ورزشی دانش‌آموزی نیست، وقتی برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیران مردان هستند در حالی که مشکلات دختران دانش‌آموز را فقط خود معلمان ورزش و زنان می‌توانند حل کنند، وضعیت ورزش دختران مطلوب نخواهد بود. اگر فعالیت این نهاد ادامه پیدا می‌کرد ورزش دختران شرایط بسیار خوبی پیدا می‌کرد. من به‌عنوان کارشناس ورزشی اعتقاد دارم، دوره‌ای که خانم مهین فرهادی‌زاد مدیرکل ورزش دختران آموزش و پرورش بود، بهترین دوره ورزش دانش‌آموزی بود. در آن زمان مسابقات و دوره‌هایی برای معلمان ورزش برگزار می‌شد که سطح دانش‌شان را ارتقا می‌داد. یعنی شرایطی بود که زنان تصمیم می‌گرفتند، اجرا می‌کردند و حمایت می‌شدند. به این ترتیب سطح کاری‌شان را ارتقا دادند و در حد یک اداره کل به رشد ورزش دانش‌آموزی خیلی کمک کردند. اما متأسفانه الان این ساختار گرفته شده است. زنان در تصمیم‌گیری مشارکتی ندارند. مدیریت را در بخش ورزش دانش‌آموزی از زنان گرفتیم و اولویت مدیران هم درس‌های تئوری است. گرچه در این میان برخی مدارس (معمولاً غیرانتفاعی) هستند که امکانات دارند و می‌توانند به ورزش بپردازند اما استثنا هستند ولی موضوع ما دختران دانش‌آموز کل کشور است. به‌نظر من برای تقویت جایگاه تربیت بدنی دختران باید ساختار ورزش دختران قوی و اداره کل تربیت بدنی دختران دانش‌آموز احیا شود. اگر اعتقاد به برگرداندن

این ساختار ندارند، بررسی کنند که طرح‌هایی که اجرا کرده‌اند چقدر موفق بوده؟ بر این اساس، ساختارهایی که موفق بوده‌اند، تقویت کنند و کاری را که ضعف ایجاد کرده است، تکرار نکنند.

### به نظر می‌آید نگاه باید در خانواده‌ها هم اصلاح شود، یعنی جامعه هم باید طلبکار سلامتی و ورزش و تحرک فرزند خود در مدرسه باشد. خانواده‌ها را چطور باید حساس کرد؟

باید به آن‌ها آموزش داده شود و در این موضوع نقش رسانه‌ها خیلی مهم است. وقتی چنین خطری برای دانش‌آموزان دختر هست باید جامعه را نسبت به آن آگاه کرد. گرچه بخشی از این بی‌توجهی نسبت به تربیت بدنی دختران متوجه آموزش و پرورش است اما آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند این کار را انجام دهد. همه با هم باید مشارکت داشته باشند. در رسانه‌های ما چقدر زنان و دختران را متوجه خطر کم‌تحرکی می‌کنند؟ اصلاً چنین آموزشی نیست و در رابطه با ورزش زنان به جز پخش خبر ورزش قهرمانی خبر دیگری نمی‌بینید. باید به مردم آموزش داده شود که اگر فرزندشان فعالیت ورزشی نداشته باشد دچار چه مشکلاتی می‌شود. پس باید خانواده‌ها را نسبت به این مسئله نگران کرد. بنای همه این آموزش‌ها هم مهدهای کودک و پیش‌دبستانی‌هاست. اگر در این دوره‌ها اهمیت ورزش را به بچه‌ها گوشزد کنیم ورزش در متن زندگی‌شان قرار می‌گیرد. در دنیای امروز موضوع ورزش برای تأمین سلامتی مطرح است. جوامع پیشرفته به خصوص اروپا ورزش را در مدرسه یاد می‌دهند به طوری که به صورت یک ضرورت در زندگی‌شان ادامه پیدا کند و هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنند.

رسانه‌ها می‌توانند در این زمینه به آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان کمک کنند. همان‌طور که درباره راهنمایی و رانندگی و صرفه‌جویی آموزش داده می‌شود، باید در این باره هم به خانواده‌ها و بچه‌ها آموزش داد. اکنون بیشتر اخبار صدا و سیما و مطبوعات مربوط به فوتبال و حاشیه‌های آن است. یعنی به هیچ وجه کار توسعه‌ای صورت نمی‌گیرد. اگر کار توسعه‌ای باشد و به خانواده‌ها هشدار دهند که کم‌تحرکی

دختران آسیب‌زننده است قطعاً توجه نشان خواهند داد و از مدرسه می‌خواهند که به اندازه دیگر درس‌ها به ورزش اهمیت دهند.

درس خواندن و نمره خوب داشتن هم هیچ مغایرتی با ورزش ندارد. اتفاقاً اگر به فعالیت‌های ورزشی بپردازند کمک‌دهنده خواهد بود و شرایط بهتری برایشان ایجاد خواهد شد. ما باید این باور را در همه ایجاد کنیم که برای تأمین سلامتی‌شان نیاز به ورزش دارند. در آن صورت به طور خودانضباط هر روز تا پایان زندگی ورزش می‌کنند.

### به نقش معلمان بپردازیم. با وجود ضرورت تغییر نگاه به ورزش و نیز وجود امکانات، نقش معلمان هم انکارناپذیر است.

بله. نقش معلم که در واقع مدیر کلاس محسوب می‌شود، بسیار مهم است. معلم باید با وجود همه مشکلات شغلی را باور داشته باشد. خلاق باشد و با محدودیت‌هایی که دارد، بتواند در شرایط تغییر ایجاد کند و از حداقل امکانات حداکثر بهره را ببرد و به نتیجه برسد.

معلم باید به علائق، تمایلات و انگیزه بچه‌ها توجه کند؛ برنامه‌ریزی خود را بر مبنای علاقه بچه‌ها قرار دهد و

معلم باید به علائق، تمایلات و انگیزه بچه‌ها توجه کند؛ برنامه‌ریزی خود را بر مبنای علاقه‌های بچه‌ها قرار دهد و حتی آن‌ها را در برنامه‌ریزی ورزشی شریک کند





موضوع، سلامتی دختران است نه قهرمانی. البته مسابقه و رقابت کار خوبی است و انگیزه‌های زیادی می‌دهد اما سلامتی بر آن مقدم است

حتی آن‌ها را در برنامه‌ریزی ورزشی شریک کند. سلیقه دختران امروز با ده سال پیش فرق کرده است. باید به نیازها و علاقه‌های امروزشان توجه داشت، پس نقش معلم خیلی مهم است. معلم می‌تواند شرایط مدرسه را به گونه‌ای تغییر دهد که دانش‌آموزان از ساعت ورزش لذت ببرند و نتیجه رضایت‌بخشی داشته باشند. معلمی که شغل معلمی را دوست ندارد معلم مفیدی در فضای تعلیم و تربیت و در بخش ورزش نیست. پس نقش معلم در ایجاد انگیزه در بچه‌ها، توجه خانواده‌ها و دعوت از آن‌ها مهم است. یعنی در کنار رسانه‌ها، معلمان هم باید آگاهی‌بخشی کنند و آموزش دهند.

یکی از حسن‌هایی که معلمان ورزش دارند این است که همیشه در میان بچه‌ها مقبولیت دارند. چون فضایی که بچه‌ها با او برخورد می‌کنند فضای شادی است. از این‌رو نزدیکی بسیاری در رابطه با این معلمان و دانش‌آموزان هست به همین دلیل حرف‌شنوی از معلم ورزش دارند. در عین حال متأسفانه یکی از مشکلات ورزش دانش‌آموزی خود معلمان هستند. برخی از معلمان کار و فعالیت تربیتی خود را باور ندارند. معلمان ورزش بچه‌ها را در ابعاد گوناگون تربیت می‌کنند و کارشان تنها آموزش مهارت نیست. در کنار آن، وقتی در یک بازی به آن‌ها مسئولیت می‌دهیم اعتماد به نفس و احساس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت می‌کنیم. در واقع در آن‌ها تغییر ایجاد می‌کنیم. فضای ورزش فضایی است که معلم هم خیلی زود نسبت به بچه‌ها شناخت پیدا می‌کند و هم می‌تواند در آن‌ها تغییر ایجاد کند، چرا که به دنبال رشد جسمانی، روحی، فکری، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی دانش‌آموزان است.

### یک معلم تربیت‌بدنی خوب برای دختران، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

نخست اینکه باید شغل خود و نیز بچه‌ها را دوست داشته و انگیزه‌های کاری داشته باشد. وقتی این ویژگی‌ها را داشته باشد به دنبال تغییر و تربیت و نگران تربیت‌شان است. باید با مربی

ارتباط نزدیک داشته باشد. اگر چه در کنار تلاش مربی، طلب‌مربی هم مهم است اما نقش معلم اینجا خیلی مهم است. معلم باید به گونه‌ای در بچه‌ها انگیزه ایجاد کند که بچه‌ها طالب ورزش شوند. ظاهر، لباس پوشیدن و رفتار معلم هم تأثیرگذار است. اگر بخواهیم در بچه‌ها تغییر ایجاد کنیم باید خودمان اهمیت لازم را به کارمان بدهیم و به معنای واقعی الگو باشیم.

### به نظر تان داشتن مدارج علمی بالا تأثیری در بهبود فعالیت‌های معلمان ورزش دارد؟

ببینید! بچه‌ها معلمی را باور دارند که توانایی‌هایش را ببینند. بچه‌ها باید بدانند که معلمشان هم دانش و هم مهارت بالایی دارد. در این صورت قطعاً یادگیری و تربیت انجام می‌شود. با توجه به اینکه امروزه دسترسی بچه‌ها به اطلاعات روز دنیا باعث شده ورزش را بشناسند، معلمان ورزش هم باید دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهند تا بچه‌ها آن‌ها را باور کنند.

### با توجه به ویژگی‌های این عصر که بچه‌ها بیشتر با رایانه سرگرم‌اند، فکر می‌کنید چند ساعت ورزش در هفته مطلوب است؟

امروزه بچه‌ها دائم می‌نشینند و از کامپیوتر استفاده می‌کنند. حتی بازی‌هایشان هم بازی ورزشی و در همه ابعاد نیست. اخلاقی، ذهنی، اجتماعی، جسمی و فکری نیست. چون تنها ورزش است که همه این‌ها را با هم دارد. با این وضعیت، بچه‌ها نیاز دارند هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت کنند و هفته‌ای سه روز هم به کلوپ‌های تخصصی بروند و در رشته‌های تخصصی فوق برنامه تمرین داشته باشند. ببینید! ورزش یک موضوع سلامتی و آموزشی برای تمام عمر است. این موضوع باید در فضای دانش‌آموزی حاکم شود به طوری که بعد از اتمام مدرسه هم فعالیت ورزشی داشته باشند. موضوع، سلامتی دختران است نه قهرمانی. البته مسابقه و رقابت کار خوبی است و انگیزه‌های زیادی می‌دهد اما سلامتی بر آن مقدم است.