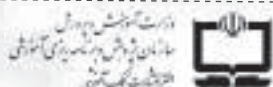


تربیتی

۳۸
رشد آموزش

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی،
دکتر هایده صیرفی، دکتر علیرضا رضانی، سید امیر حسینی،
دکتر جواد آرمون، جمشید رضانی
ویراستار: سربه محمد نژاد
طراح گرافیک: علی کریمخانی



۲	سر مقاله (بار دیگر بهار)
۴	گفت و گو با احمد حسین زاده / جمشید رضانی
۷	اینترنت نقش آن در مدیریت... امیر حسن سیدعلیری بهیر محمد کاشف سید حسن حسینیان فر
۱۳	چرا برخی دانش آموزان ورزش را دوست ندارند؟ / ترجمه: توران مرزبان پناه
۱۵	اماکن ورزشی و بهره‌وری ... / دکتر حمید فروغی پور، دکتر رضا صابونچی، هادی تیپ
۲۱	درس تربیت بدنی سلامت محور / غلامرضا سراج زاده
۲۴	ژیمناستیک و آموزش حرکت / ترجمه: مریم هادی زاده
۲۹	گزارش نشست جامعه‌شناسی ورزش / ابراهیم شکرانی
۳۴	تمرینات استقامتی برای کودکان / تحسین خطایی
۴۰	ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی مدارس ... / اسکندر حسین پور
۴۴	رفیق کلاهد را نگه دار! / مصطفی سواری
۴۶	بهداشت شناگران / مهناز تسلیمی
۴۸	مسئولیت‌های مدیران ورزشی / میرمحمد کاشف، اسکندر حسین پور
۵۱	آموزش المپیک در مدارس / مریم جعفری
۵۶	تأثیر فعالیت ورزشی بر کودکان / ترجمه: جواد و کیلی
۶۰	ضرورت نیازسنجی / زهرا تصدقی، سارا اعتضادی
۶۲	معرفی کتاب، تاریخ تربیت بدنی و ورزش / ناهید کریمی

پیام‌گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲ | مدیرمسئول: ۱۰۲ | دفتر مجله: ۱۱۳ | امور مشترکین: ۱۱۴ | نشانی دفتر مجله: تهران، صندوق پستی ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵
تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۵ - ۷۷۳۳۵۱۱۰ (۰۲۱) | تلفن دفتر مجله: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱ (۰۲۱) داخلی ۳۷۴ | چاپ: شرکت افست (سهامی عام) | شمارگان: ۱۲۵۰۰ نسخه

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله ی رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که در زمینه‌ی 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 جدول‌ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه‌ی مطلب نیز مشخص شود.
- * نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- * مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- * در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.
- * زیرنویس‌ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره ی صفحه مورد استفاده باشد.
- * مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
- * آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسؤولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده‌ی مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره ی تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.

باردیگر بهار

اکنون که گشاد گل گریبان
دست من و دامن گلستان
بی‌باده زرفشان نباشم
چون باد شده است عنبرافشان
از شاخ شکوفه ریزگویی
کرده است فلک ستاره باران
با هم گل و سبزه و بنفشه

چون قوس و قزح به رنگ الوان
وقت طربست و روز عشرت
ایام گل است و فصل نیسان
با این اشعار از خاقانی شروانی به
استقبال بهار می‌رویم.

در انتظاریم تا قطره‌های باران،
شبیم صبحگاهی را نوید دهد و
غرش ابرها، آسمان زیبا را به تسخیر
خود آورد. نوازندگان و خوانندگان
اصیل بهار (پرندگان) شاخسارها
را بربایند و بر تاج گل‌های رنگارنگ،
سمفونی زیبای بهار را سر دهند. غبار غم
و خستگی از تاق بستان کاشانه‌ها پر بگیرد و
شادی‌ها بر اندام وجود لانه گزیند. به قول حافظ:

بار غمی که خاطر ما خسته کرده بود
عیسی دمی خدا بفرستاد و برگرفت
افسوس، که مخلوق نتواند از این همه زیبایی که در آغاز بهار
هم‌چون نعمتی گرانبها عرضه می‌شود، کام نگیرد و باز هم به گفته
حافظ:

رسید مژده که آمد بهار و سبزه دمید
وظیفه‌گر برسد مصرفش گل است و نبید
مکن زغصه شکایت که در طریق ادب
به راحتی نرسید آن که زحمتی نکشید
ز روی مهوش ساقی گلی بچین امروز
که گرد عارض بستان خط بنفشه دمید
بهار می‌گذرد دادگسترا دریاب
که رفت موسم و حافظ هنوز می‌نچشید

بهار می‌آموزد که هر آغازی را پایانی است و هر پایانی مقدمه‌ای
است برای آغازی دیگر. هم چون دو بهاری که محال است در آن
رخدادهای طبیعی و شرایط آب‌وهوایی به یکسان و عیناً مشابه
رخ دهد، رخدادهای زندگی و برنامه‌ریزی‌ها برای آینده نمی‌تواند
هم‌چون سال پیش و با همان شرایط باشد. زندگی، تکرار حوادثی
نیست که در سال جدید عیناً مثل سال پیش پدیدار و ظاهر شود.
اصل تنوع، از نهادهایی است که خداوند علیم بر زندگی همه
موجودات به ودیعه نهاده است و تلاش و کوشش همیشگی را
می‌طلبد. در این میان، تفاوت انسان با سایر موجودات فراوان است

و بار امانتی که خداوند بر دوش انسان گذاشته است، او را پدیده‌ای منحصر به فرد، طراح، برنامه‌ریز و پویا کرده است.

سالی که گذشت با رخداد‌های ورزشی فراوانی در سطح ملی به انجام رسید که سهم ورزش دانش‌آموزی در آن بارز بود. در سطح بین‌المللی نیز کسب عنوان جهانی والیبال دانش‌آموزی رونق فراموش شده حضور بین‌المللی را به ورزش دانش‌آموزی برگرداند تا بر این نکته تأکید شود که، فعالیت‌های ورزشی جامعیتی دارد که پیشرفت آن، با کم بهایی به حلقه‌ای از آن، دچار خدشه می‌شود. حضور بین‌المللی در صحنه‌های ورزشی شرط لازم توسعه فعالیت‌های ورزشی در هر جامعه‌ای است، و کسب موفقیت‌های بین‌المللی و حضور در سکوها افتخار جهانی، این توسعه را پایدار می‌سازد و تلاش برای کسب موفقیت‌های آتی و بیشتر را امکان‌پذیر می‌سازد. این اصل مهم زمانی پایدار می‌شود که پایه‌های اصیل فعالیت‌های بدنی و ورزشی در نهادهای گوناگون محترم شمرده شود. ورزش دانش‌آموزی در راه همگانی شدن و توفیق‌های ملی و سپس راهیابی به صحنه‌های جهانی و آن‌گاه به دست آوردن موفقیت‌های بین‌المللی و استقرار در سکوهایی سه گانه و برافراشتن پرچم پر افتخار کشور در بیرون از مرزها به حمایت‌هایی نیاز دارد که برخی از آن‌ها به شرح زیر است:

۱. حمایت رسانه ملی و رسانه‌های مکتوب

بخشی از رسالت فرهنگی رسانه ملی و دیگر رسانه‌های مکتوب که به حق از منابع مالی کشور فراوان یارانه دریافت می‌کنند، پرداختن به ورزش دانش‌آموزی است و انعکاس اخبار آن‌ها در همه سطوح مدرسه‌ای، منطقه‌ای، استانی و سپس ملی و بین‌المللی. دیر زمانی است که ورزش دانش‌آموزی از این بی‌توجهی رنج می‌برد و با وجود توجه مقامات سیاسی و فرهنگی و ورزشی کشور به این پدیده، هنوز هم رسانه ملی و رسانه‌های مکتوب به اندازه کافی آموزش‌های لازم را برای رسانه‌ای کردن ورزش دانش‌آموزی ندیده‌اند. صاحب این قلم هیچ‌گاه راضی نیست تا موج تبلیغات ورزش کشور متوجه ورزش قهرمانی پیشرفته و افتخارآفرینان ملی نشود، ولی این حقیقتی است که زنده‌ترین ساعات رسانه ملی و اصلی‌ترین تیترهای مطبوعات داخلی عمدتاً متوجه ورزش قهرمانی بالفعل هستند و از دانش‌آموزان خوش آتیه ورزش دانش‌آموزی بالقوه به زودی می‌گذرند. در حالی که برای انجام یک مسابقه فوتبال نه چندان پیشرفته باشگاهی، هفته‌ای پیش و پس از مسابقه،

بلکه گاهی ماهی به حواشی آن می‌پردازند، موفقیت‌های ملی و بین‌المللی ورزش دانش‌آموزی با اخباری کوتاه پشت سرگذاشته می‌شود و از تحلیل و تفسیری با کارشناسان لایق و پرداختن دوباره به آن مبنی بر چرایی موفقیت‌ها خبری نیست.

۲. پشتیبانی‌های برون سازمانی

بدون تردید، اصلی‌ترین نهاد پشتیبانی ورزش دانش‌آموزی در بیرون از وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت‌بدنی است. این سازمان با پوشش دادن فدراسیون‌های ملی، نقش کلیدی را تدوین برنامه‌های ورزش ملی دارد و انتظار می‌رود نهاد ورزش دانش‌آموزی را در چارچوب وظایف سازمانی و از آن فراتر به دلیل رونق پیدا کردن فعالیت‌های ورزشی فدراسیون‌ها و برخورداری از پشتوانه‌های همیشگی، به سختی حمایت کند و رییس سازمان تربیت‌بدنی در همه مراحل برنامه‌ریزی، تخصیص منابع مالی و اجرای برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزی یار و یاور همیشگی آن باشد. در گذشته‌های دور، همه امور ورزش ملی نیز در حوزه وزارت آموزش و پرورش اداره می‌شد، ولی با گذشت زمان و تخصصی‌تر شدن سازمان‌ها، نهاد جدید سازمان تربیت‌بدنی شکل گرفت که هنوز براساس قانون چند دهه گذشته خود اداره می‌شود. امید آن‌که روزی این قانون به روز شود و در آن تعامل ورزش دانش‌آموزی با ورزش ملی، هدفمند شود و جنبه حقوقی پیدا کند. با این همه، تا آن زمان

نباید فراموش کنیم که هر گونه کمک سازمان تربیت‌بدنی به ورزش دانش‌آموزی، در اصل کمک به پیشرفت برنامه‌های ورزشی همان سازمان است.

نگارنده، قصد نداشت با یادآوری دو نکته بالا درصدد عیب‌جویی برآید که پنداری است که در آغاز بهار در دلش زنده است. به همین دلیل، برای پای‌بندی به فردایی بهتر برای ورزش دانش‌آموزی، باز هم از حافظ مدد می‌گیریم:

شکر آن را که دگر باره رسیدی به بهار
بیخ نیکی بشنان دیده تحقیق بجوی
دو نصیحت کثمت بشنو و صد گنج ببر
از ره عیش درآی و به ره عیب مموی

سردبیر

رسیدن به هر هدفی دور از دسترس نیست

گفت‌وگو با احمد حسین زاده

گفت‌وگو: جمشید رمضانی



قهرمانی آموزشگاه‌های کشور، از جمله فعالیت‌هایی است که این معلم ورزش در طول خدمتش عهده‌دار بوده است. برای آشنایی بیش‌تر مخاطبان ما، خودتان را معرفی کنید.

دو نفر پیچ‌کنان از فردی که مشغول نماز خواندن بود، تعریف و تمجید می‌کردند و با آب و تاب از خوبی‌ها و سجایای اخلاقی و کارهای خیرش سخن می‌گفتند. آن فرد در حال عبادت، صحبت‌ها را هم می‌شنید، طاقت نیاورد و با اشاره دست نشان داد که دو بار هم به مکه مشرف شده است و به نماز خواندن ادامه داد! امیدوارم این حکایت شامل حال ما نشود.

با سلام و ادای احترام به معلمان و همکاران محترم و زحمت‌کش ورزش و تربیت‌بدنی، مخاطبان گرامی مجله رشد آموزش تربیت‌بدنی، جناب‌عالی و دست‌اندرکاران مجله، باید صادقانه عرض کنم آن‌چه در طول سی‌سال خدمت، هیچ‌گاه فراموش نشد و متوقف ننماید، ارتباط نزدیک با محیط دوست‌داشتنی مدرسه و دانش‌آموزان بود. تلاش برای یادگیری، دانش‌افزایی و ارتقاء و توسعه مهارت‌های پایان‌ناپذیر حرفه‌ای برایم در اولویت قرار داشت. چون هر اندازه وسعت و دامنه اطلاعات مان بیشتر باشد، توانایی ما برای برداشت از محیط بیشتر می‌شود و آن‌چه که من از محیط مدرسه و دانش‌آموزان فرا گرفته‌ام در هیچ محیط دیگری نیاموخته‌ام و به همین سبب خود را مديون الطاف الهی می‌دانم.

این بار به سراغ یکی از آفتاب سوخته‌ها و خاک خورده‌های حیاط مدرسه رفتیم. کسی که زمین ورزش، خانه وی و دانش‌آموزان مدرسه، اعضای خانواده‌اش بودند.

دانش‌آموختگان دوره‌های اول و دوم مرکز تربیت‌معلم شهید چمران تهران، یعنی ورودی‌های سال‌های ۶۰ و ۶۱ او را می‌شناسند.

احمد حسین زاده دبیر تربیت‌بدنی و معلم ورزشی که سال‌هاست فعالیت مطبوعاتی دارد او یک هنرمند است و هنرش را هم صرف ورزش و تربیت‌بدنی کرده است وی هرگز از این وادی دور نبوده است. حسین‌زاده پس از سی سال فعالیت مستمر در ورزش آموزشگاه‌ها، اول مهر امسال بازنشسته شد. احمد حسین‌زاده از اوایل سال ۶۱ با مجله **ورزش و ارزش** همکاری خود را آغاز کرد. مدتی کارشناس انتشارات و زمانی مدیر فنی مجله و چند سالی هم کارشناس مسئول هنرهای تجسمی دفتر تکنولوژی آموزشی بود. دانش‌آموخته کارشناسی تربیت‌بدنی و کارشناس فنی نقاشی از دانشگاه هنر تهران، از نفرات برتر و برگزیده اولین دوره مسابقات علمی، فرهنگی، ورزشی معلمان کشور و نفر اول مسابقه هنر و ورزش کمیته ملی المپیک در رشته نقش برجسته و حجم، نفر اول مسابقات آمادگی جسمانی و شطرنج کارکنان حوزه ستادی وزارت آموزش و پرورش و ... است. مدیریت اجرایی برگزاری مسابقات



در کوتاه مدت می‌توان با برگزاری دوره‌های
ضمن خدمت و دانش‌افزایی برای نیروهای
جوان و با انگیزه، به آینده امیدوارتر شد

جایگاه تربیت‌بدنی در مدارس کشور را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

اجازه بدهید با مقدمه‌ای کوتاه شروع کنم. همکاران با سابقه و پیش‌کسوت به خوبی به یاد دارند که در سال‌های اول پس از پیروزی انقلاب و شروع جنگ تحمیلی و آغاز دفاع مقدس با توجه به جو حاکم بر جامعه که مثلاً فوتبال را عامل تخدیر و استعمار می‌دانستند، ورزش از جایگاه مناسبی برخوردار نبود. مسئولین و برنامه‌ریزان ورزش در آن برهه سعی کردند با ارتباط و دیدار با مراجع عظام و مسئولین نظام و برپایی همایش‌ها و هم‌چنین فعالیت گسترده در عرصه مطبوعات و رسانه‌ها، زمینه فرهنگی مناسبی برای فعالیت‌های ورزشی ایجاد کنند. چاپ مجموعه کتاب‌های نیرو و نشاط، کتاب‌های مبانی تربیت‌بدنی در اسلام و درج دیدگاه‌های علمای اسلام در این مجموعه‌ها و گردآوری و چاپ احادیث و آیات قرآن که به ضرورت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی اشاره داشتند، در این راستا بود.

این تلاش‌ها در زمانی انجام می‌گرفت که پوشیدن لباس ورزشی معلمان ورزش، در حیاط مدرسه کاری زشت به حساب می‌آمد، به ورزش قهرمانی توجهی نمی‌شد و ورزش آموزشگاه‌ها جایگاه قانونی مناسبی نداشت و امور ورزش به صورت رفاقتی انجام می‌شد.

حذف معاونت ورزش، کمبود نیروی متخصص و اعمال نظر افراد غیر متخصص، کمبود بودجه ورزشی، حذف معلم ورزش دوره ابتدایی و... همه دست به دست هم داده بود تا ورزش آموزشگاه‌ها به رغم وعده‌های امیدوارکننده مسئولین، ره به جایی نبرد. امروز اما بخشی از مشکلات هنوز وجود دارد، اگرچه بسیاری از مسائل هم حل شده است و امیدواری روبه‌فزونی دارد. امروز نپوشیدن لباس ورزشی در زمین و کلاس ورزش خلاف مقررات است. برای دوره ابتدایی معلم ورزش استخدام شده، امکانات ورزشی تا حدی افزایش یافته و قوانینی برای بهبود فضاهای ورزشی در ساخت مدارس تازه تأسیس تدوین شده است، اما هنوز تا رسیدن به جایگاه ایده‌آل فاصله زیادی داریم.

تربیت‌بدنی در مدارس چگونه به جایگاه حقیقی خودش خواهد رسید؟

اگر ترتیبی اتخاذ شود که نحوه استخدام در مدارس به ویژه در دوره ابتدایی دارای چنان جاذبه‌ای باشد که پذیرای متخصصان تحصیل کرده و متعهد شود، با توجه به توانایی‌ها و استعدادها، نهفته در فرزندان این مرز و بوم، رسیدن به هر هدفی دور از دسترس نیست.

در کوتاه مدت می‌توان با برگزاری دوره‌های ضمن خدمت و دانش‌افزایی برای نیروهای جوان و با انگیزه، به آینده امیدوارتر شد. علاوه بر این، با هماهنگی لازم با سایر نهادهای متولی ورزش و جلوگیری از اقدامات موازی، جایگاه ورزش را تبیین کرد تا برای نیل به اهداف بزرگ‌تر تلاش و جدیت بیش‌تری صورت بگیرد.

نگاه خانواده‌ها به ورزش و درس تربیت‌بدنی در مدارس چیست و آن را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

با گسترش وسایل ارتباط جمعی به ویژه رسانه‌های شنیداری دیداری و اشاعه ارزش‌های ورزش و تربیت‌بدنی و نقش آن در سلامتی و شادابی، اکثر خانواده‌ها به نقش و ارزش ورزش پی‌برده‌اند و به آن اهمیت می‌دهند.

اکنون می‌توان با فرهنگ‌سازی مناسب و با گسترش فعالیت‌های انجمن اولیا و مربیان در مدارس، از مشارکت آن‌ها در جهت رشد و پویایی ورزش مدد گرفت.

یکی از طرح‌های خوب در این زمینه، در اختیار قرار دادن فضاهای ورزشی موجود در مدارس به خانواده‌هاست. در این طرح، آن‌ها با فرزندانشان در ایام تابستان در مدرسه ورزش می‌کنند و با



اگر تربیتی اتخاذ شود که نحوه استخدام در مدارس به ویژه در دوره ابتدایی دارای چنان جاذبه‌ای باشد که پذیرای متخصصان تحصیل کرده و متعهد شود، با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در فرزندان این مرز و بوم، رسیدن به هر هدفی دور از دسترس نیست

آنچه که من از محیط مدرسه و دانش‌آموزان فرا گرفته‌ام در هیچ محیط دیگر نیاموخته‌ام

بسیاری از دانش‌آموزان پس از فراغت از تحصیل، در ادامه روند زندگی اغلب دروسی را که در دوران تحصیل فرا گرفته‌اند به بوتۀ فراموشی می‌سپارند. انتظاری که از آموزش و پرورش و خروجی آن می‌رود توجه به بخش پرورش در کنار آموزش است. هر فرد باید دارای شناخت حداقلی از وضعیت روحی، روانی و جسمانی خود باشد و راه‌های غلبه بر ناتوانی‌های خود را بداند. داشتن بدنی سالم برای تداوم زندگی، پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و هنری با توجه به کشف و شکوفایی آن‌ها در دوران تحصیل، برقراری ارتباط مناسب کلامی و نگارشی و ... از جمله مواردی است که متأسفانه اغلب دانش‌آموختگان در این زمینه‌ها یا در بخشی از آن، مشکل دارند، زیرا در دوران تحصیل به درس‌هایی مثل هنر، ورزش، نگارش و ادبیات فارسی کم‌توجهی می‌شود. ساعات پرورشی با تمام توجهات ظاهری به آن، شاید به دلیل ضعف در سیستم نظارت و ارزشیابی راه به جایی نبرده‌اند.

برخی از مشکلات از ندرت مشارکت می‌کنند. (این طرح با مشارکت شهرداری‌ها در بعضی از نواحی مشهد برگزار شد و نتایج مثبتی داشت).

مس کردن مشکلات از نزدیک، در رفع آن مشارکت می‌کنند. (این طرح با مشارکت شهرداری‌ها در بعضی از نواحی مشهد برگزار شد و نتایج مثبتی داشت).

نظراتان در مورد مدون شدن درس تربیت بدنی چیست؟ آیا کتاب درسی برای معلم و دانش‌آموز لازم است؟

تا جایی که به خاطر دارم در دهه هفتاد برای رسیدن به این جایگاه تلاش‌هایی صورت گرفت و از برخی کشورهای شرق آسیا که در این زمینه پیش‌گام بودند مجموعه کتاب‌های درسی ورزش، گردآوری شد و مورد بررسی قرار گرفت، اما برای تدوین و اجرایی کردن آن بستر و زیر ساخت‌های مناسب موجود نبود و هنوز هم نیست. در همان زمان برای نظم دادن به ساعات ورزش اقداماتی شده از جمله تهیه معیاری استاندارد و ملی برای دانش‌آموزان مقاطع مختلف که با تغییراتی اندک هنوز در مدارس استفاده و اجرا می‌شود.

جای امیدواری است که با پی‌گیری تلاش‌های انجام شده در گذشته، شاهد تدوین کتاب ورزش برای دانش‌آموزان باشیم.

نگاه دانش‌آموزان به درس ورزش چگونه است؟ آیا می‌توان این نگاه را متحول کرد؟

تحقیقی جهانی، با ارائه پرسشنامه‌هایی با سؤالات یکسان از دانش‌آموزان گروه‌های سنی مختلف انجام گرفته، نتایج به دست آمده از این تحقیق - به رغم فرهنگ و اوضاع اقتصادی متفاوت، مشابه و تقریباً یکنواخت بود. آن‌ها عاشق فعالیت‌های ورزشی هستند و با انگیزه‌ای بالا و علاقه‌ای وافر در ساعات ورزش حضور دارند، احترام و جهت دادن به علاقه آن‌ها، برنامه‌ریزی و سامان‌دهی برای درس ورزش و توجه لازم به معلمان از جمله مهمترین اقدامات در این زمینه است.

در اجرای برنامه‌های درس تربیت بدنی با چه چالش‌ها و موانعی روبه‌رو بوده‌اید و چگونه می‌شود بر آن‌ها غلبه کرد؟

جایگاه ابتکارات معلم در اجرای درس تربیت بدنی چگونه می‌بینید؟ آیا معلم ورزش باید آزاد باشد و خودش برای درس برنامه‌ریزی کند؟

اگر اهداف تدریس از قبل مشخص شده باشد و ارزشیابی در پایان مراحل گوناگون برنامه صورت گیرد، نه چگونگی اجرای آن و معلم آگاه و دارای تخصص باشد، ابتکارات او در اجرای برنامه‌ها نقش اساسی دارد در امور فقهی شما یا مقلد هستید یا خبره و مجتهد. معلم باید تلاش و همت نماید تا در حیطه کار خود مجتهد شود و تا زمانی که مجتهد نشده باید مقلد باشد.

اگر انتقاد یا پیشنهادی دارید بیان نمایید.

با جمعی از همکاران کارشناس ارشد تربیت بدنی برای راه‌اندازی کلینک ورزش‌های اصلاحی با تعیین وقت قبلی به دیدار ریاست محترم آموزش و پرورش رفتیم. ایشان حدود دو ساعت با حوصله و دقت به حرف‌های ما گوش داد و در پایان با هیجان گفت: در طول دوران خدمتم برای اولین بار است که می‌بینم همکاران ورزشی بحث علمی می‌کنند و پی‌گیر امری حیاتی و مهم هستند و در پایان امر کردند مساعدت لازم انجام پذیرد. این نگرش در حال تسری و اشاعه است و امیدوارم جبران‌کننده فقر حرکتی و تامین‌کننده آینده سلامت تن و روان نسل آتی‌مان بشود.

پی‌نوشت

۱. تلاش‌های بزرگوارانی چون آقایان: سجادی، رضوی، گایینی، خاکی زنده یاد همواره معلم محمد شاه‌حسینی و ... قابل ستایش و تقدیر است.
۲. در زمان مسئولیت آقای اعلی در استان خراسان رضوی
۳. پایان‌نامه دکترای آقای جواد آزمون



اینترنت و نقش آن در مدیریت ورزشی

میر حسن سید عامری، استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه
میر محمد کاشف، استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه
سید حسن محسنیانفر، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه

است. توسعه و ارتقاء فناوری اطلاعات از مهم‌ترین محورهای توسعه در جهان به شمار می‌آید و بسیاری از کشورهای جهان، توسعه فناوری اطلاعات را از مهم‌ترین زیر ساخت‌های توسعه همه‌جانبه خود قرار داده‌اند.

در دانش اطلاع‌رسانی، تحولات بزرگی رخ داده و بی‌تردید استفاده از رایانه، به ویژه شبکه‌های رایانه‌ای و بانک‌های اطلاعاتی، تأثیر زیادی بر این دانش گذاشته است و در آینده‌ای نه چندان

کلیدواژه‌ها: فناوری اطلاعات، اینترنت تکنولوژی، شبکه وب، مدیریت محتوا.

مقدمه

با نگاهی به گذشته، در می‌یابیم که انسان از اوان خلقت تاکنون، به نوعی از فناوری‌های اطلاعاتی بهره برده است. تنوع و توسعه در فناوری اطلاعات، از اواخر قرن بیستم شروع شد. پیشرفت سریع فناوری، فرآیندها و ارتباطات نیروی انسانی را نیز تغییر داده

است و بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. امروزه، برای خرید، جمع‌آوری اطلاعات، رزرو و خرید بلیط مسابقات، گفت‌وگو با سایر کاربران و بسیاری از فعالیت‌های دیگر از اینترنت استفاده می‌شود، آن‌گونه به نظر می‌رسد که هیچ جنبه‌ای از زندگی نیست که تحت تأثیر این دهکده جهانی قرار نگرفته باشد.

اینترنت اولین انجمن و کتابخانه سراسری است و هر فردی در هر زمانی می‌تواند در آن شرکت کند و هرگز بسته نمی‌شود. علاوه بر این، اهمیتی ندارد که چه کسی هستید، ورودتان همیشه خوش آمد گفته می‌شود، هرگز به خاطر نوع لباس، رنگ پوست، یا مذهب خود از چیزی محروم نمی‌شوید.

مدیریت و اینترنت

بحث مدیریت اینترنت در سطح خرد و کلان، رقابت‌هایی را در عرصه این وسیله ارتباطی به وجود آورده است. به عنوان پدیده‌ای که بسیار سریع همه جهان را در نوردید. اینترنت در مقوله نیروی انسانی، نیازمند مدیریت در سطح نظارت، هدایت و مدیریت است. به عنوان پدیده‌ای که مقوله مرز را در هم شکسته و تعریف جدیدی از روابط بین‌الملل به وجود آورده، چند کشور و در رأس آن‌ها ایالت متحده به عنوان اشاعه‌دهندگان اطلاعاتی و سخت‌افزاری، داعیه مدیریت و راهبری این پدیده را دارند. اما ماهیت مدیریت در اینترنت با دیگر وسایل ارتباطی فرق می‌کند، اولاً مدیریت واحدی ندارد. ثانیاً افراد و کاربران احساس می‌کنند که وقتی در عرصه اینترنت هستند کسی نمی‌تواند برای آن‌ها تعیین تکلیف کند. ثانیاً ساختار فیزیکی اینترنت با دیگر رسانه‌های جمعی فرق می‌کند. اینترنت مجموعه‌ای از شبکه‌های به هم پیوسته در سراسر جهان است که از کار افتادن یک یا چند قسمت از این شبکه، باعث از کار افتادن شبکه نمی‌شود.

پیامدهای اینترنت بر زندگی

فناوری رایانه به طور وسیعی در جامعه گسترش پیدا کرده و با تمامی جنبه‌های زندگی افراد از منزل تا محل کار، آموزش، خدمات بانکی، خرید و ... تلفیق شده است. رشد روزافزون کاربران اینترنت در جهان، زندگی انسان‌ها را دگرگون کرده است. طی ده سال اخیر اینترنت به یک ابزار مهم ارتباطی میان تمامی اقشار جامعه تبدیل شده است و ما برای دسترسی آنی به اطلاعات، ارتباطات اختصاصی، تمامی انواع برنامه‌های کاربردی، تجاری، روابط کاری و نقل و انتقالات مالی به آن

دور، شبکه جهانی اطلاعاتی در دسترس همگان قرار خواهد گرفت. اگر امروز به فکر برنامه‌ریزی صحیح برای انتخاب بهینه در زمینه بانک‌های اطلاعاتی و شبکه‌های رایانه‌ای نباشیم، فردا نخواهیم توانست حتی با شتاب‌زدگی، خود را از آن عقب ماندگی حیرت‌آور برهانیم.

این فناوری‌ها و به طور خاص اینترنت و شبکه وب پیوسته، در زندگی روزمره مردم نقش دارند. افراد هنگام حضور در شبکه، کوله باری از دانش و تجربه‌های فرهنگی و اجتماعی خود را به همراه می‌آورند و در عین حال تحت تأثیر اطلاعات و تعامل‌های درون آن قرار می‌گیرند.

در جهان امروز، نقش اینترنت به عنوان یک ابزار اطلاع‌رسانی قوی و سریع برای ارائه خدمات و اطلاعات، با سهولت بیشتری مطرح است. با توجه به اهمیت روزافزون استفاده از اینترنت به عنوان مهم‌ترین ابزار گردش سریع اطلاعات در مسیر توسعه ملی و نزدیک شدن به واقعیت یک‌پارچگی جهانی در اغلب کشورها، شناخت و تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر گسترش استفاده از اینترنت می‌تواند کشورها را برای ایجاد بسترهای مناسب آن یاری نماید.

اینترنت به عنوان یکی از مهمترین مظاهر فناوری اطلاعات، امروزه نقش بسیار عمده‌ای را در ایجاد تحولات مربوط به جهانی شدن ایفا می‌کند. در حالی که زمان چندانی از شکل‌گیری و استفاده از این تکنولوژی نمی‌گذرد در اغلب کشورهای دنیا نرخ استفاده از آن در میان دولت‌ها، شرکت‌های بزرگ و کوچک و حتی خانوارها رشد چشم‌گیری داشته است.

به موازات استفاده از فناوری اطلاعات در تمامی ابعاد حیات بشری، جهان به سرعت در حال تبدیل شدن به یک جامعه اطلاعاتی است. اینترنت و به ویژه آخرین دستاورد آن، یعنی **شبکه جهان گستر وب (WWW)** تحول بزرگی در فناوری اطلاعات به وجود آورده و تمام فعالیت‌های امروز بشر را به نوعی تحت تأثیر خود قرار داده است. در واقع اینترنت با قابلیت‌ها و امکاناتی که در اختیار ما قرار می‌دهد فصل نوینی در دسترس‌پذیری اطلاعات و ارتباطات انسانی محسوب می‌شود.

سرعت گسترش این تکنولوژی به حدی است که تمام جوانب زندگی روزمره بشری را تغییر داده است. به همین دلیل گفته می‌شود، اگر کسی مهارت کافی در استفاده از این تکنولوژی را نداشته باشد؛ مانند فردی بی‌سواد در ایجاد ارتباط با دیگران دچار مشکل خواهد شد. به همین صورت اگر شرکت‌ها و سازمان‌ها خود را با این تغییرات گسترده و همه جانبه هماهنگ نسازند، به سرعت از عرصه تجارت حذف خواهند شد. برعکس آن‌هایی که خود را با این پدیده هماهنگ کنند، می‌توانند در این رقابت فشرده برنده باشند.

استفاده از اینترنت در بین نسل جدید جامعه در حال گسترش

یکی از مزایای اصلی و متمایز اینترنت از دیگر ابزار اطلاع رسانی، قابلیت مشارکت افراد در آن است که در ابزار دیگر نظیر تلویزیون، رادیو و ... وجود ندارد



وابسته‌ایم.

با توجه به قابلیت فراگیر و گستره پوششی اینترنت و انواع کارکردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در زمینه‌های مختلف، استفاده از این فناوری به ضرورتی اجتناب ناپذیر در تمامی حوزه‌ها تبدیل شده است. امکانات وسیع این دنیای مجازی، به حدی است که تمامی افراد خانواده را با هر نوع تفکر و سلیقه مجذوب و معطوف خود می‌کند که در این میان، طیف وسیعی از کاربران اینترنت را جوانان تشکیل می‌دهند. قابلیت‌های چند رسانه‌ای^۲ اینترنت، یعنی امکان دریافت فایل‌های صوتی، تصویری، همراه با گرافیک غنی و سرعت بالای دریافت اطلاعات باعث شده است که اینترنت با زندگی انسان امروزه گره بخورد و بسیاری از افراد، خود را نیازمند آن احساس کنند.

ویژگی‌های اینترنت

به طور خلاصه اینترنت دارای پنج ویژگی مهم است:

الف - چند رسانه‌ای بودن

ب - فوق متن

ج - تعاملی بودن

د - دارای خصیصه بایگانی بودن

ه - مجازی بودن

الف - چند رسانه‌ای بودن: اصطلاح چند رسانه‌ای، به معنی کاربرد رسانه‌های مختلف برای انتقال اطلاعات است.

ب - فوق متن: اینترنت با متن خطی سنتی متفاوت است و پیوندهای مربوط را ارائه می‌کند. متون آموزشی سنتی کاملاً به صورت خطی ارائه می‌شوند. خطی بودن، عملاً خود را در دستیابی به اطلاعات مورد نظر خود، در زمان کوتاه محدود می‌کند و اصطلاح Hyper به معنی حرکت محیط بدون محدودیت‌های خطی و توالی این محیط است.

ج - تعاملی

بودن: اینترنت زمینه

ارتباط متقابل و تعاملی

افراد، سازمان‌ها و فعالیت‌های

فراهم می‌کند و بدون کمترین

محدودیتی انسان می‌تواند با هر

آنچه پیرامون خود است، تعامل

داشته باشد.

د - دارای خصیصه بایگانی بودن:

امکان دسترسی به داده‌های اطلاعاتی

متفاوت، جست‌وجوی آن‌ها و مقایسه و

سازماندهی اطلاعات را می‌دهد.

ه - مجازی بودن: در اینترنت فرد

با واقعیت مجازی سر و کار دارد. در

چنین فضایی، کاربر جهان را با

اینترنت اولین انجمن و کتابخانه سراسری
است و هر فردی در هر زمانی می‌تواند در آن
شرکت کند و هرگز بسته نمی‌شود



ادراک بی‌واسطه تجربه می‌کند. در فضای، مجازی، فاصله فیزیکی از بین می‌رود. حتی اگر تلویزیون و تلفن این خصوصیت را داشته باشد، مردم اینک قادرند هم‌زمان وارد بحث و گفت‌وگو شوند و فارغ از مکان اقلیمی خویش، تعامل اجتماعی داشته باشند.

اینترنت و ورزش

با توجه به سرعت گرفتن استفاده از اینترنت و بزرگ شدن شهرها و رشد فزاینده جمعیت و همین‌طور افزایش تعداد و تنوع اماکن ورزشی و همچنین علاقه زیاد عموم مردم به ورزش و نبود و یا کمبود سیستم‌های اطلاع رسانی سریع و راحت و در دسترس، طراحی سیستم اطلاع رسانی و مدیریتی بر مبنای اینترنت و وب در این زمینه بیش از پیش احساس می‌شود که باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه و افزایش دقت و صحت اطلاعات و روش‌های دسترسی و بهره‌گیری از آن‌ها با راه‌اندازی این سیستم‌ها می‌گردد. کمبود و یا نبود چنین سیستم‌های کامل و گسترده اماکن ورزشی در گذشته و حال، برنامه‌ریزی را برای مدیران این اماکن سخت و دشوار می‌سازد. در دسترس بودن شبانه‌روزی اطلاعات اینترنتی دقیق و فنی، فرصت فوق‌العاده و گران قیمتی را برای مدیران مربوط فراهم می‌سازد. در دسترس بودن این اطلاعات از خدمات و سرویس‌های اماکن ورزشی مختلف، زمینه‌های ارزشمندی را برای استفاده مردم و کمک به آن‌ها به منظور انتخاب مکان، زمان و کیفیت اماکن ورزشی دلخواه خود، ایجاد می‌نماید و بستر مناسبی را به منظور نظارت و بررسی عملکرد اماکن ورزشی به وجود می‌آورد.

امروزه با پیشرفت‌های علمی و فناوری به‌دست آمده در زمینه ارتباطات و سیستم‌های اطلاع‌رسانی، به‌ویژه شبکه اینترنت به‌عنوان ابزاری سریع و در دسترس و با عنایت به تعیین و تثبیت استانداردها و شاخص‌های فنی و بین‌المللی اماکن ورزشی، لزوم استفاده مدیران و برنامه‌ریزان امور عمرانی و ورزشی از این قبیل اطلاعات بسیار اهمیت دارد.

سیستم‌های مدیریت محتوا^۳ (CMS)

CMS مخفف عبارت Content Management system

است که به معنای سیستم مدیریت محتواست و به نرم افزارهایی گفته می‌شود که نظام قابل مدیریتی در ایجاد، ثبت، بروز رسانی اطلاعات، تصویب و نشر داده‌ها (محتوا) و بازیابی اطلاعات را فراهم می‌آورند.

CMS یا سیستم‌های مدیریت محتوا، نرم‌افزارهایی هستند

مبتنی بر وب برای ایجاد و کنترل وب سایت‌ها. این نرم افزارها توانایی ایجاد یک وب سایت حرفه‌ای را بدون داشتن اطلاعات تخصصی در زمینه طراحی و مدیریت وب به ما می‌دهند. البته غنی‌تر بودن



اطلاعات کاربر این سیستم‌ها باعث کنترل هرچه بیشتر به‌دست آوردن وب‌سایتی بهتر و کامل‌تر می‌شود. سیستم‌های مدیریت محتوا براساس زبان‌های برنامه‌نویسی گوناگونی نوشته می‌شوند که پرکاربردترین و معروف‌ترین آن‌ها PHP و ASP است. توجه کنید که استفاده از این سیستم‌ها، بیانگر بی‌دانشی نیست و مثلاً اگر بخواهیم سایت‌های بزرگی مثل «یاهو» را که دارای سایت‌هایی با صدها هزار صفحه هستند، به‌صورت دستی طراحی و کنترل کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

مدیریت بر مبنای وب و CMS

همان‌طور که گفته شد CMS یک نرم‌افزار مبتنی بر وب است که امکانات مدیریت، ایجاد، بروز رسانی، نظارت، تصویب و نشر داده‌ها (محتوا) بر روی وب سایت را بدون نیاز به مهارت و دانش طراحی، پیاده‌سازی و نشر وب از سوی کاربران، در یک فضای جمعی برای آنان فراهم می‌آورد. در مدیریت ورزشی با استفاده از طراحی CMS در زمینه اهداف ورزشی، می‌توان مدیریت و اینترنت را با هم تلفیق داد و همانند بسیاری از کشورهای پیشرفته یک مرکز اطلاع‌رسانی و مدیریتی جامع، سریع و شبانه‌روزی در زمینه ورزش ایجاد کرد. در این پژوهش سعی شد با طراحی سیستم جامع اطلاع‌رسانی استخرهای شنای ارومیه (www.issp.ir) این نیاز در سطح شهر ارومیه آورده شود، تا پس از مدتی بتوان آن را به تمام اماکن ورزشی شهر ارومیه و در آینده‌ای نه چندان دور به تمامی شهرها و استان‌ها گسترش داد.

علاوه بر اطلاع‌رسانی جامع استخرهای شنای شهر ارومیه در طراحی CMS مدیریتی استخرها موارد زیر در نظر گرفته شده است:

1. طراحی سیستم ارتباط متقابل ارباب رجوع با مدیران استخرها، اداره کل تربیت‌بدنی و مدیر سایت یکی از مزایای اصلی و متمایز اینترنت از دیگر ابزار اطلاع‌رسانی، قابلیت مشارکت افراد در آن است که در ابزار دیگر نظیر تلویزیون، رادیو و ... وجود ندارد. همچنین دیگر ابزار اطلاع‌رسانی نظیر تلفن، پیام کوتاه و ایمیل که ارتباط دو طرفه را برای افراد فراهم می‌کنند، نیز محدودیت‌های مربوط به خود را دارند. مثلاً نمی‌توان به تلفن، تلفن همراه و یا ایمیل تمام افراد مورد نظر دسترسی پیدا کرد. همچنین علاوه بر این، استفاده از ایمیل به دلیل محیط لاتین آن برای بسیاری افراد عادی مشکل است، یا طرز کار آن را بلد نیستند و حتی بسیاری افراد پست الکترونیک و ایمیل ندارند. در این راستا CMS مدیریتی وب سایت برای انجام امور مدیریتی و ارتباط ارباب رجوع با مدیران استخرها و اداره تربیت‌بدنی، برای مراجعینی که عضو وب سایت می‌شوند، به طور اتوماتیک و در محیطی کاملاً فارسی، سیستمی شبیه پست الکترونیک ایجاد کرده تا اعضا بتوانند به راحتی با فرد مورد نظر، مدیران استخرها، اداره تربیت‌بدنی و یا مدیر وب سایت به صورت متقابل در ارتباط باشند. استفاده از این سیستم بدون محدودیت است و اعضا به تعداد دلخواه و در هر اندازه می‌توانند پیغام‌های خود و دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای

نکته دیگری که در مورد سیستم‌های مدیریت محتوا باید به آن‌ها اشاره کرد، توانایی شخصی کردن آن‌ها است. این عملکرد به‌وسیله وصله‌هایی که برای این نرم‌افزارها نوشته می‌شود، امکان‌پذیر است. مثلاً با افزودن یا کم کردن هر کدام از این وصله‌ها می‌توانید توانایی خاصی را به سایت خود بدهید. مثل ایجاد فرم تماس، تقویم، ساعات شرعی، گالری عکس، معرفی محصول و ...

در سال ۱۹۹۵ تعداد کاربران اینترنتی تنها ۱۳ میلیون نفر در سراسر جهان بود. این در حالی است که این رقم در سال ۲۰۰۵ یعنی فقط ده سال بعد به یک میلیارد نفر رسید. این رشد انفجاری موجب شد تا کاربران زیادی به لزوم استفاده از اینترنت و وب پی‌بردند و در فاصله این سال‌ها تعداد صفحات وب بر روی شبکه جهانی وب، به ۶۰ میلیارد صفحه رسید. این نیاز روزافزون، شرکت‌های طراح وب را بر آن داشت تا با طراحی و پیاده‌سازی نرم‌افزارهای جامع همه منظوره که منطبق بر نیاز اغلب مشتریان باشد و به صورت قالبی منعطف بتوان بیش‌تر وب سایت‌های اینترنتی را با آن‌ها راه‌اندازی کرد. این‌گونه نرم‌افزارها را بعدها نرم‌افزارهای مدیریت محتوا یا CMS نامیدند.

CMSها مزایای زیادی از قبیل صرفه‌جویی در ایجاد و به‌روزرسانی وب سایت‌ها، پشتیبانی مطمئن‌تر، انعطاف پذیری بیش‌تر، امنیت بالاتر وب سایت و ... را دارند.

از قابلیت‌های یک سیستم مدیریت محتوا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ایجاد و ویرایش محتوا به تعداد نامحدود
- ساختار دهی و شکل دهی براساس یک قالب از پیش تعریف شده
- برخورداری از زمان و هزینه بیش‌تر برای ارائه مطالب و محتوای اصلی در سایت
- عدم نیاز به رجوع به مراجع فنی طراح سایت در آینده، برای توسعه وب سایت و افزودن مطالب بیش‌تر
- عدم نیاز به دانش فنی به منظور پیاده‌سازی وب سایت و درج محتوا و مطالب
- صرف وقت کمتر برای راه‌اندازی وب سایت
- صرف هزینه کمتر برای ایجاد یک وب سایت قدرتمند

- برخورداری از امکانات بسیار زیاد برای فعالیت‌های مختلف در سایت
- استفاده از نرم‌افزار، در زمینه‌ها و اهداف گوناگون

CMSها مزایای زیادی از قبیل صرفه‌جویی در ایجاد و به‌روزرسانی وب سایت‌ها، پشتیبانی مطمئن‌تر، انعطاف پذیری بیش‌تر، امنیت بالاتر وب سایت و ... را دارند





گرفتن بازخورد در قبال چیزی، باعث شناسایی بهتر آن می‌گردد و نقاط قوت و ضعف آن بهتر نمایان می‌شود



ارائه هر چیز بهتر و مطلوب‌تر این وب سایت، بازخوردها و نظرات بازدیدکنندگان را دریافت کند. بدین منظور مدیر وب سایت سؤالات و نظرسنجی‌هایی را که از تمام صفحات سایت قابل دسترسی است، در آن قرار می‌دهد تا بازدیدکنندگان با پاسخ به این سؤالات مدیریت وب سایت را برای ارائه سیستمی مطلوب‌تر و کاراتر یاری کنند. هم‌چنین بازدیدکنندگان در قسمت «ارتباط با ما» انتقادات، پیشنهادات و نظرات تکمیلی خود را برای مدیر وب سایت به صورت خصوصی ارسال نمایند. این بخش توسط CMS مدیریتی وب سایت پشتیبانی و اجرا می‌شود.

۴. طراحی سیستم اصلاح و به‌روز رسانی هر یک از استخرها، توسط مدیر آن مجموعه

به‌روز رسانی، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک وب سایت اطلاع‌رسانی است. با توجه به گستردگی و پراکندگی اطلاعات صفحات وب گسترده و جامع، به‌روز رسانی و هم‌چنین اعمال تغییرات و اصلاح خطاها فقط توسط یک فرد امکان پذیر نیست و این امر بایستی توسط چند نفر و یا چند گروه انجام شود. انجام کار گروهی، کارها را ساده‌تر می‌کند و باعث به‌روز رسانی همیشگی وب سایت می‌شود که این امر به تداوم فعالیت وب سایت کمک زیادی می‌کند. در این راستا این وب سایت چنین قابلیتی را فراهم کرده تا این امر توسط مدیران استخرها انجام پذیرد. بهترین فرد برای به‌روز رسانی اطلاعات یک استخر، به اعمال این تغییرات بپردازد. در این سیستم، مدیر هر استخر فقط مجاز به تغییر و ویرایش اطلاعات مربوط به استخر خود است. با چنین قابلیتی و همکاری مسئولین و مدیران استخرها سبب می‌شود وب سایت همیشه به‌روز باشد و فعالیت به طور همیشگی توسط مدیران استخرها ادامه یابد.

۵. طراحی سیستم اصلاح و به‌روز رسانی تمام اماکن توسط

خود را برای هر عضوی به طور خصوصی ارسال کنند. این سیستم توسط CMS مدیریتی وب سایت برای هر اعضا در نظر گرفته شده است. برای تسهیل و دسترسی آسان‌تر به مدیران استخرها، اداره تربیت‌بدنی و یا مدیر وب سایت در کنار تمام صفحات سایت قسمتی به این بخش اختصاص یافته است.

۲. طراحی سیستم نظرسنجی در مورد هر استخر به طور عمومی و خصوصی

گرفتن بازخورد در قبال چیزی، باعث شناسایی بهتر آن می‌گردد و نقاط قوت و ضعف آن بهتر نمایان می‌شود. در طراحی این وب سایت نیز سعی شده برای هر استخر و هر صفحه اطلاعاتی، یک سیستم نظر سنجی و نظرخواهی از بازدیدکننده ایجاد شود تا مدیران با دریافت این بازخوردها و نظرات بتوانند استخر خود را از دید بازدیدکنندگان بهتر بشناسند و نقاط قوت خود را تقویت کنند و برای اصلاح نقاط ضعف خود بکوشند. نمونه‌های چنین سؤالات و بازخوردهایی در وب سایت‌های اینترنتی بسیار مرسوم است و گاهی اساس کار وب سایت‌ها، بر پایه همین نظرات و مشارکت افراد است، همان‌طور که فعالیت فروم‌ها و انجمن‌های اینترنتی بر این اساس شکل گرفته است. این سیستم می‌تواند بازخورد را به سه شیوه، به مدیر آن مجموعه انتقال دهد:

الف) ممکن است بازدیدکنندگان به سؤال از پیش طراحی شده‌ای که در بالای صفحه اطلاعات هر استخر قرار می‌گیرد پاسخ دهند، مانند مناسب بودن قیمت بلیط.

ب) مراجعین نظر خود را به صورت متنی و نوشتاری در پایین صفحه اطلاعات هر استخر درج کنند.

ج) در صورتی که بازدیدکنندگان نخواهند انتقاد یا پیشنهاد یا هر پیغامی از سوی آن‌ها متوجه بازدیدکنندگان دیگر وب سایت گردد، می‌توانند نظر و پیشنهاد خود را به طور خصوصی به مدیر آن مجموعه ارسال کنند.

بازخوردهایی، کمک زیادی می‌کند و

به مدیران این مجموعه‌ها باعث شناسایی نقاط قوت و ضعف هر استخر می‌شود و به دنبال آن کمک زیادی در تصمیم‌گیری‌های آینده مدیریت آن مجموعه برای تقویت قوت‌ها و یا اصلاح ضعف‌ها می‌کند.

۳. طراحی سیستم نظرسنجی در مورد وب سایت

همان‌طور که گفته شد بازخوردها، باعث شناسایی بهتر چیزی می‌شوند. مدیر وب سایت نیز می‌کوشد برای





در مدیریت ورزشی با استفاده از طراحی CMS در زمینه اهداف ورزشی، می‌توان مدیریت و اینترنت را با هم تلفیق داد و همانند بسیاری از کشورهای پیشرفته یک مرکز اطلاع رسانی و مدیریتی جامع، سریع و شبانه‌روزی در زمینه ورزش ایجاد کرد

پی‌نوشت

اداره کل تربیت‌بدنی استان.

1. world wide web
2. MultiMedia
3. Content Management System

منابع

۱. دهقان، ر (۱۳۸۴). سلامت الکترونیک و بررسی نقش فناوری اطلاعات و ارتباطات در توسعه بهداشت و درمان. دومین کنفرانس فناوری اطلاعات. تهران. دانشگاه صنعتی امیر کبیر.
۲. شاه‌ولی، م، و عربی ق و م بیژنی (۱۳۸۲). یادگیری دانش سه گانه. تهران. انتشارات نصح.
۳. علی احمد، مهرداد؛ شورستانی، حسین (۱۳۸۳). ویژگی‌های بانک‌های اطلاعاتی در تحقیق و توسعه. فصل‌نامه اطلاع‌رسانی. دوره ۱۱. شماره ۱. صفحه ۵۱-۵۵.
۴. ابراهیم آبادی، حسین (۱۳۸۸). الگوی استفاده از اینترنت: محیط یادگیری و بافت فرهنگی و اجتماعی. فصل‌نامه تحقیقات فرهنگی. دوره دوم. شماره ۷. ص ۹۷-۱۱۸.
۵. صباغ کرمانی، مجید و نجفی، نرگس (۱۳۸۴). تخمین تابع تقاضای اینترنت: مطالعه موردی شهر تهران. فصل‌نامه پژوهش‌نامه بازرگانی. شماره ۳۶. ص ۷۴-۵۳.
6. Cecchini, S& Talat, S. 2002. Information and Communication technology as tool for Empowerment. Work Bank Empoverment. PP 275 - 293
۷. مدهوشی، مهرداد و صفاری نژاد، میثم (۱۳۸۳). وب سایت‌های تجارت الکترونیکی در ایران: استراتژی‌ها و مدل‌ها. فصل‌نامه پژوهش‌نامه بازرگانی. شماره ۳۰. ص ۱۵۹-۱۸۴.
۸. سلیمی، ع؛ جوکار، ب و نیک‌پور، ر (۱۳۸۸). ارتباط اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. تهران. مجله دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا.
۹. هان، هارلی (۱۳۸۰). راهنمای جامع اینترنت. مترجم محمدرضا آیت‌الله‌زاده شیرازی. تهران. انتشارات موسسه آذین رایانه. چاپ نهم.
۱۰. اختر محقق، مهدی (۱۳۸۵). جامعه‌شناسی اینترنت. تهران. ناشر مهدی اختر محقق.
۱۱. پاشایی، ف؛ نیکبخت نصرآبادی، ع و توکل، خ؛ (۱۳۸۷). تجربه جوانان از زندگی با اینترنت. تهران. مجله علوم رفتاری. دوره ۲. شماره ۴. زمستان ص ۳۳۳-۳۳۷.
۱۲. سادوسکای جورج و دیگران (۱۳۸۴). راهنمای امنیت فناوری اطلاعات. مترجمین مهدی میردامادی، زهرا شجاعی و محمد جواد صمدی. تهران. شورای عالی اطلاع رسانی. انتشارات گلوآژه.
۱۳. فراهانی، ا؛ زارعی م و شریفیان، (۱۳۸۸). فناوری اطلاعات و رابطه آن با عملکرد تحصیلی و آینده شغلی دانشجویان تربیت‌بدنی. مطالعه موردی: دانشگاه کرمان. فصل‌نامه المپیک سال ۱۷. شماره ۲. پیاپی ۴۶.
14. Mackey S. (2004). Phenomenological nursing research: Methodological insights derived from Heidegger & Apos.s interpretive phenomenology. Injures Studies Studies; 42(3): 179 -86.
15. Shirom, D. (200). Using Primary Sources on the internet to teach and learn history.
۱۶. عبادی، رحیم (۱۳۸۴). فناوری اطلاعات و آموزش و پرورش. تهران. نشر عروج. چاپ دوم.

در سایه یک مدیریت واحد و یک ناظر کل، فعالیت‌هایی که توسط چند نفر یا چند گروه صورت می‌گیرد، بهتر به انجام می‌رسد و منسجم‌تر می‌شود و همچنین از انحرافات و خطاهای احتمالی جلوگیری می‌گردد. در بحث مدیریت ورزشی، اداره کل تربیت‌بدنی بالاترین نهاد مدیریت ورزشی یک شهر است به همین منظور برای مدیریت و نظارت کلی بر اطلاعات تمام استخرها و کل صفحات وب سایت دسترسی داشته باشد و در صورت وجود اشتباه یا اعمال نظر، دیگری بتواند آن‌ها را ویرایش، اصلاح و یا به‌روز رسانی کند. چنین قابلیتی برای اداره کل تربیت‌بدنی توسط CMS مدیریتی وب سایت در نظر گرفته شده و یک بخش مدیریتی برای سهولت انجام چنین اعمالی در اختیار اداره تربیت‌بدنی قرار گرفته است.

نتیجه‌گیری

می‌توان گفت طراحی و وجود چنین سیستمی در مدیریت مجازی و اطلاع‌رسانی استخرهای شنا و همچنین دیگر اماکن ورزشی مفید بوده است و با توجه به علاقه اغلب افراد به این رشته ورزشی مفرح، نیازهای اطلاعاتی آن‌ها با وجود چنین سیستمی برطرف شده و افراد توانسته‌اند با تمام استخرهای شهر ارومیه و موقعیت جغرافیایی و اطلاعات مربوط به آن‌ها بیشتر آشنا شوند و استخر مورد علاقه و نظر خود را انتخاب نمایند. همچنین مدیران استخرها با دریافت بازخوردها، انتقادات و پیشنهادهای مراجعه‌کنندگان به وب سایت، برای ارائه خدمات هر چه مطلوب‌تر خود بکوشند. اداره تربیت‌بدنی نیز به عنوان یک مدیر کل و از طریق CMS مدیریتی وب سایت می‌تواند تمامی فعالیت‌های استخرها را مدیریت و کنترل نماید. همچنین با توجه به موقعیت مکانی جغرافیایی استخرهای شنا و عدم وجود استخر شنا در برخی مناطق و متمرکز بودن اکثر استخرها در یک منطقه، در ساخت و سازها و تصمیمات مدیریتی آینده، در جهت رفع این مشکلات و مباحث بکوشد. همچنین اداره تربیت‌بدنی و مدیران استخرها می‌توانند با درج نظر سنجی‌ها و سؤالات مورد نظر خود پاسخ و بازخورد افراد را درباره آن موضوع دریافت کنند، تا راهنمایی برای تصمیم‌گیری‌های مدیریتی آینده باشد. این سیستم نظرسنجی و دریافت پاسخ و بازخورد، تقریباً سریع‌ترین و آسان‌ترین حالت جمع‌آوری این اطلاعات است.

امید است با همکاری هر چه بیش‌تر مسئولین، اداره تربیت‌بدنی، مدیران استخرها و هیئت‌های شنا و نجات غریق، تعداد و مراجعان و استفاده‌کنندگان از این وب سایت افزایش یابد و به یک سیستم فراگیر و جامع در سطح شهر ارومیه تبدیل شود که این کار کمک شایانی به میحت مدیریت ورزشی در خصوص استخرهای شنا می‌کند و می‌توان آن را بر روی تمامی اماکن ورزشی سطح شهر و حتی کل کشور توسعه داد.



چرا برخی دانش آموزان ورزش را دوست ندارند؟

نویسنده: C. V. R. ragjan

ترجمه: توران مرزبان پناه

دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان فومن



آن تفاوت‌ها غیر قابل اجتناب است. بعضی‌ها با طبیعت به قول خارجی‌ها «کرم کتاب» و یا به اصطلاح ما ایرانی‌ها «...خوان» متولد می‌شوند. برخی دیگر تمایل بیشتری به انجام کارهای هنری نظیر موسیقی، طراحی، نقاشی و... دارند، تا ریاضی و علوم. و بعضی به یادگیری زبان و شعر نسبت به یادگیری علوم بیشتر علاقه نشان می‌دهند. گروهی در تمام روز و در هر فرصتی به بازی می‌پردازند و ترجیح می‌دهند از باز کردن کتاب و مطالعه اجتناب کنند.

باشد، ولی واقعیت آن است که بعضی بچه‌ها از ورزش و تربیت بدنی خوششان نمی‌آید. برای این کار دلایل زیادی وجود دارد از جمله:

۱. خلقت (هر کس دارای خلقتی منحصر به فرد است)

در جهان خلقت، تنوع جوهر حیات است. افراد با تمایلات، توانایی‌های ذهنی و جسمانی و کنجکاو در جنبه‌های گوناگون دانش اندوزی و مهارت‌های جسمانی، یکسان خلق نشده‌اند، هر چند در سطوح کوچک‌تر

آموزش‌های رسمی مدرسه‌ای، فقط برای ایجاد مهارت‌های ذهنی نیست، بلکه سلامتی جسمانی هم مدنظر است.

ضرب‌المثل «عقل سالم در بدن سالم است»، پشتیبانی برای گنجاندن درس تربیت بدنی در آموزش‌های رسمی مدرسه‌ای است. هر چند انتظار می‌رود بازی، درگیر شدن در مسابقات ورزشی و بالا بردن بنیه و استقامت، به عنوان وسیله‌ای برای رهایی از خستگی حاصل از درس و مطالعه روزانه

تربیت بدنی، ممکن است شروع بدی برای بعضی از کودکان باشد که این تجربیات تلخ، آن‌ها را از علاقه‌مند شدن فعالانه به ورزش‌ها و بازی‌ها باز دارد.

۵. ترس از شکست و تمسخر

برخی از کودکان ممکن است طبیعتاً هنگام باخت در ورزش‌های رقابتی و مورد تمسخر قرار گرفتن مربوط به آن بیش از حد حساس باشند. کودکانی که

در جهان خلقت، تنوع جوهر حیات است. افراد با تمایلات، توانایی‌های ذهنی و جسمانی و کنج‌کاو در جنبه‌های گوناگون دانش‌اندوزی و مهارت‌های جسمانی، یکسان خلق نشده‌اند

۲. ناتوانی در یادگیری مهارت‌های ورزشی

برخی از کودکان با این‌که علاقه وافری به ورزش دارند، ولی ممکن است قدرت لازم برای کسب مهارت‌های مخصوص یک ورزش را نداشته باشند. به عنوان مثال: من در دوران مدرسه به ورزش والیبال علاقه‌مند بودم، اما بنیه کافی را برای یک بازی پر انرژی نداشتم. قدرت عکس‌العمل سریع و چابکی لازم برای یادگیری و به نمایش گذاشتن مهارت‌های ریز والیبال در من وجود نداشت. با وجود تلاش سخت و صادقانه به این نتیجه رسیدم که محدودیت‌های ارثی در من وجود دارد که نمی‌توانم مهارت‌های ضروری این بازی را بیاموزم، لذا پس از مدتی از یادگیری آن دست کشیدم و ترجیح دادم تماشاگر بازی مورد علاقه‌ام باشم.

۳. محدودیت‌های جسمانی

همه افراد از هیکل متناسب، قدرت جسمانی و قد و وزن مناسب برای شرکت در بازی‌ها و برتری جستن در آن‌ها برخوردار نیستند. محدودیت‌های جسمانی و معلولیت‌ها، موجب بیزاری افراد از شرکت مشتاقانه در کلاس‌های تربیت بدنی می‌شود.

۴. ترس از صدمه دیدن

روبه‌رو شدن با برخی مسائل غیرمنتظره نظیر؛ صدمه دیدگی، پیچ‌خوردگی اندام‌ها و یا حوادث نظیر آن در اولین جلسه درس

در آموزش رسمی مواد درسی نسبت به دیگر دانش‌آموزان برتری دارند و همواره دانش‌آموز ممتاز کلاس هستند، ممکن است از باختن در یک رقابت ورزشی احساس بدی داشته باشند. درجایی که نمره ورزش، بالاتر از نمره سایر دروس نباشد، این ایده از دست دادن پایگاه برتر در بین دانش‌آموزان ممکن است وی را از علاقه‌مند شدن به کلاس تربیت بدنی منصرف کند.

در این‌که تربیت بدنی باید بخشی از برنامه آموزشی باشد و تربیت بدنی امری بسیار مهم است، هیچ شکی نیست. کودکان می‌توانند اهمیت بدن‌سازی را در سنین پایین یاد بگیرند و از آن لذت ببرند، اما در هر حال به این نکته باید توجه کرد که، علاقه نداشتن به درس ورزش نباید برای یک دانش‌آموز رفتار بد تلقی شود، مگر آن‌که در درس ورزش به‌طور محرز تنبل باشد. علاقه‌مندی یا بی‌علاقگی فردی به ورزش، توانایی‌ها و محدودیت‌ها باید به‌عنوان حقیقت حیات پذیرفته شود.

منبع

<http://help.helium.com/starsand/badges>





اندکی تسامح می‌توان گفت، مدیریت بهره‌وری عبارت است از طراحی و انجام مجموعه تلاشی نظام‌مند برای بهینه‌تر کردن روابط متقابل انسانی و غیرانسانی، برای تحقق مطلوب مأموریت‌های سازمانی. بنابراین اصلی‌ترین هدف هر سازمان، دستیابی به بهره‌وری بهینه است. تلاش برای بهبود، استفاده مؤثر و کارآمد از منابع و امکانات گوناگون، چون نیروی کار، سرمایه، انرژی، تأسیسات و تجهیزات و... رسالت مدیریت و هدف اصلی مدیران سازمان‌ها و مؤسسات است. تجهیزات، تأسیسات

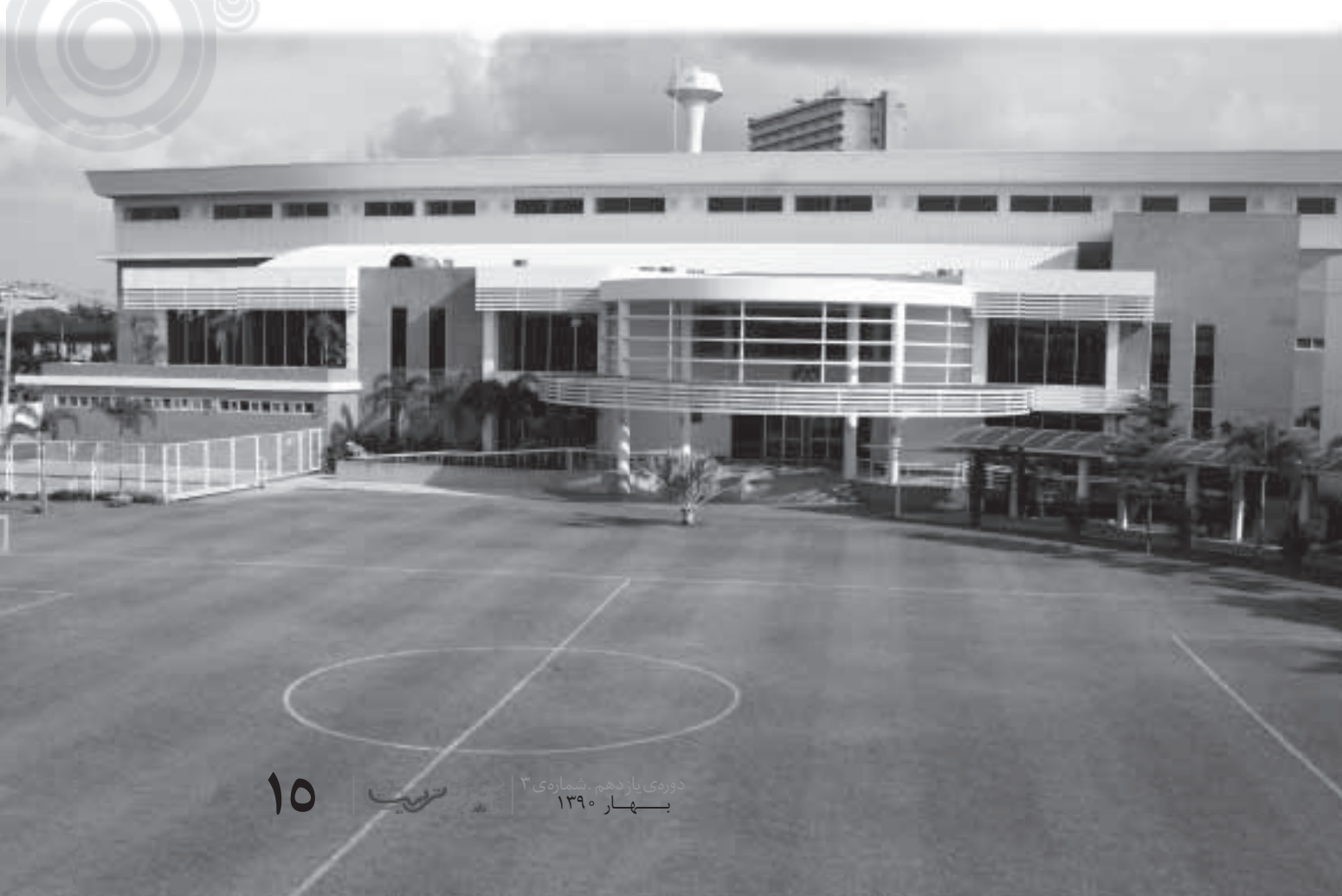
کلیدواژه‌ها: مدیریت ورزشی، اماکن و فضاهای ورزشی، بهره‌وری، تجهیزات، برنامه‌ریزی.

مقدمه

اماکن ورزشی و بهره‌وری

عوامل مؤثر بر افزایش بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی

دکتر حمید فروغی‌پور، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد
دکتر رضا صابونچی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد
هادی تپ، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و دبیر آموزش و پرورش استان همدان





از جمله زمینه‌های بسترسازی برای گسترش تربیت بدنی و ورزش، افزایش سرانه اماکن، فضاها و تأسیسات ورزشی است

کریمیان [۱۳۸۲]،
رمضانی [۱۳۸۳]،
کارگر [۱۳۸۳] و
علیزاده و تجاری
[۱۳۸۵] به ترتیب

در وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری،

وزارت بهداشت،

آموزش و پرورش، سازمان

تربیت بدنی، دانشگاه

تهران و دانشگاه آزاد اسلامی

نشان می‌دهند که سرانه فضای

ورزشی در کشور، پاسخ‌گوی اقشار

مختلف جامعه به‌ویژه نسل جوان، در قیاس

با کشورهای توسعه‌یافته نیست. در حال حاضر

بهترین و معقول‌ترین راه برای افزایش سرانه ورزشی بالابردن

ظرفیت‌های موجود از طریق بهره‌ورنمودن این اماکن است.

متأسفانه کاستی‌های اطلاع‌رسانی و آموزشی در بخش مدیریت

و بهره‌وری اماکن، تجهیزات و تأسیسات ورزشی، بهره‌برداری

مناسب از این سرمایه‌های ملی را با دشواری مواجه ساخته است.

امروزه در کشور ما با توجه به نوپا بودن علم مدیریت

ورزشی و همچنین گسترش علوم ورزشی، مدیریت در

حیطه تربیت بدنی و ورزش، خصوصاً مدیریت منابع، امکانات

و تأسیسات ورزشی به‌صورت سنتی است. البته این امر در

آموزش و پرورش از نمود بیشتری برخوردار است. اگرچه تاکنون

گاهی تغییرات و تحولاتی در این زمینه ایجاد شده است، لیکن

تا رسیدن به معیارها و استانداردهای جهانی فاصله بسیار وجود

دارد. مسئله مدیریت صحیح و بهره‌وری در حیطه تربیت بدنی

و ورزش، یکی از مشکلات اساسی در مدیریت ورزش کشور

است. روش‌های سنتی و غیرعلمی برنامه‌ریزی، برای استفاده

از اماکن و تأسیسات ورزشی موجب شده است که بسیاری از

این مراکز به‌طور غیرعلمی و سلیقه‌ای و به سبک‌های خاص

و مختلف اداره شوند و همین مسئله باعث کاهش بهره‌وری

امکانات موجود شده است.

یافتن اولویت‌ها و عوامل مؤثر در بهره‌وری اماکن و

تأسیسات ورزشی، یکی از مهم‌ترین اهداف و دغدغه‌های اصلی

مدیران ورزشی کشور است و پژوهش حاضر سعی دارد قدمی

هر چند ناچیز در این زمینه بردارد. این پژوهش از نوع علمی -

مقایسه‌ای و از نظر هدف، کاربردی و از نظر زمان، حال‌نگر است.

نحوه جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت میدانی است. عوامل مؤثر بر

بهره‌وری اماکن ورزشی و زیرمجموعه‌هایشان از طریق تحلیل

عاملی اکتشافی پژوهش‌های صورت گرفته قبلی شناسایی و

تعیین گردیدند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دبیران

تربیت بدنی مقطع متوسطه ادارات آموزش و پرورش شهر همدان

(N=۸۶) می‌باشد. عوامل مؤثر در بهره‌وری اماکن ورزشی در

و دارایی‌های

مالی برای ادامه حیات

و شکل‌گیری سازمان‌ها

ضروری و اساسی هستند و زمانی که

این عوامل با عامل نیروی انسانی همراه گردند، اهمیت

آن‌ها بیشتر می‌شود.

امروزه با توجه به روند سریع تغییرات محیطی و تقاضای

روبه‌ازدیاد برای استفاده از امکانات ورزشی، نیاز به تهیه و

احداث اماکن ورزشی افزایش یافته است. هم‌چنین مفهوم

بهره‌وری که امروز بیش از یک قرن از طرح آن به‌صورت جدی

می‌گذرد، به دلیل کاربردهای روزافزون آن در تمامی شئون

زندگی انسان‌ها در حال رشد و گسترش است.

در نظام متحول و پیشرو اولین گام، کوشش برای شناخت

بهره‌وری و متعاقب آن، تلاش برای تعیین عوامل مؤثر بر

افزایش آن است که از شرایط لازم و ضروری برای تحقق رشد

و توسعه به‌شمار می‌آید. شناسایی بهره‌وری و اندازه‌گیری آن،

به‌ویژه اولویت‌دینی عوامل مؤثر در افزایش بهره‌وری امکانات و

منابع موجود ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. بهره‌وری

و راهکارهای افزایش آن در زمینه تربیت بدنی و ورزش در عصر

حاضر، امری حاضر و ضروری است. از جمله مسائل و مشکلاتی

که در تربیت بدنی و ورزش کشور مطرح است و باید به آن توجه

ویژه‌ای داشت، کمبود امکانات و فضاها برای ورزشی است. اماکن و

فضاهای ورزشی خاستگاه و بستر اجرای فعالیت‌ها و برنامه‌های

ورزشی هستند و مدیریت صحیح و اصولی از آن‌ها، بر بهره‌وری

اماکن و هم‌چنین بر کمیت و کیفیت برنامه‌ها و رویدادهای

ورزشی تأثیر مستقیم می‌گذارد.

مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی در کشور ما، از جمله

مسائلی است که از نظر کمی و کیفی، برای رسیدن به

استانداردها و معیارهای معمول دنیا، راه‌درازی در پیش دارد.

افزایش جمعیت و توسعه استانداردهای زندگی، موجب افزایش

تقاضا و استفاده از منابع و امکانات گردیده است و این افزایش

تقاضا و به تبع آن افزایش تولید یا خدمات، سبب بهره‌برداری

بیشتر از منابع و امکانات گردیده است. بهره‌برداری غیرمنطقی

از منابع و امکانات موجود، سبب کاهش سریع بهره‌وری از

یک‌طرف و تخریب آن‌ها از طرف دیگر می‌شود.

در این میان سازمان تربیت بدنی، آموزش و پرورش و آموزش

عالی، بیشترین مسئولیت را در تهیه و تجهیز اماکن ورزشی

به‌عهده دارند. بالا بودن هزینه‌های احداث، خرید، نگهداری

و تعمیر اماکن و تجهیزات ورزشی و هم‌چنین نیاز به نیروی

انسانی، متخصص، برآورده ساختن نیاز به اماکن ورزشی را

به‌طور مطلوب، با مشکل مواجه ساخته است. لذا لزوم یافتن

راهکارهای مناسب، خط‌مشی‌های جدید، الگوهای عملی

مناسب برای افزایش بهره‌وری اماکن و تجهیزات موجود را

نمایان‌تر می‌سازد.

نتایج مطالعات پورکیانی [۱۳۷۹]، جعفری [۱۳۷۷]،

مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی در کشور ما، از جمله مسائلی است که از نظر کمی و کیفی، برای رسیدن به استانداردها و معیارهای معمول دنیا، راه بسیار درازی در پیش دارد

هفت محور نیروی

انسانی، مدیریتی،

برنامه ریزی،

تعمیر و نگهداری،

مالی، نظارت و

کنترل، امکانات و

تجهیزات (کالبدی)

تهیه شد. به منظور

تجزیه و تحلیل اطلاعات

وضع موجود از آمار توصیفی

نظیر فراوانی، درصد، میانگین

و... استفاده شد و برای بررسی

فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آمار

استنباطی، آزمون فریدمن و آزمون کروسکال

-والیس استفاده گردید.

دست‌آوردهای

علمی و دانش و

فنون جدید در زمینه

مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی

است. این فعالیت‌ها بخشی از مدیریت اماکن

ورزشی کشور است و سیاست‌گذاران ورزش کشور، همواره باید

به بخش مهم‌تر آن، یعنی مدیریت امور بهره‌برداری، برنامه‌ریزی،

تعمیر و نگهداری، و توسعه فضاهای اماکن ورزشی توجه ویژه

داشته باشند. بررسی سال‌های گذشته نشان می‌دهد بی‌توجهی

و استفاده نکردن از افراد متخصص و صاحب صلاحیت فنی و

علمی، در فرآیند طراحی و ساخت تا بهره‌برداری و نگهداری

اماکن ورزشی، خسارات جبران‌ناپذیری در برداشته و بهره‌وری

امکانات و فضاهای ورزشی کشور را به حداقل رسانده است.

در عصر حاضر در بیشتر محافل هر جا سخن از کمبود و

نقصان خصوصاً در مباحث انرژی، امکانات و تجهیزات به میان

می‌آید، ناخواسته مقوله بهره‌وری به عنوان بهترین راه حل

خودنمایی می‌کند. به همین دلیل در سال‌های اخیر مطالعات

بسیاری پیرامون بهره‌وری به خصوص در زمینه نیروی انسانی

در مراکز مختلف مطالعاتی و پژوهشی در داخل و خارج کشور

صورت پذیرفته است. اما در خصوص بهره‌وری اماکن و تأسیسات

ورزشی و مؤلفه‌های تأثیرگذار بر آن، متأسفانه تحقیقات کمی

آن هم به صورت موردی صورت گرفته است.

عوامل مؤثر در بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی

مهم‌ترین عوامل در بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی

از دیدگاه دبیران تربیت‌بدنی شهر همدان به ترتیب اولویت

عبارت‌انداز:

● نیروی انسانی

به طور کلی شاخص بهره‌وری نیروی انسانی می‌تواند به عنوان

یک ابزار توانمند در اختیار مدیریت سازمان قرار بگیرد و معیاری

برای شناسایی هزینه‌های مؤثر سازمان باشد. نقش نیروی انسانی

بهره‌وری در ورزش

از جمله زمینه‌های بسترسازی برای گسترش تربیت‌بدنی و

ورزش، افزایش سرانه اماکن، فضاهای و تأسیسات ورزشی است.

زیرا پوشش جمعیت زیادی از مردم، خصوصاً دانش‌آموزان و

دانشجویان به عنوان آینده‌سازان کشور و به منظور دستیابی

به اهداف تربیت‌بدنی، مستلزم ساخت، تجهیز، نگهداری و

تعمیر فضاهای ورزشی است. برای رسیدن به حداقل‌های رسانه

فضاهای ورزشی و بهره‌برداری مناسب از فضاهای و امکانات

موجود، نیاز به استفاده از مدیریت علمی و شناخت تنگناها

و چالش‌هاست. امروزه افزایش بهره‌وری و شناخت عوامل مؤثر

بر آن، از جمله راه‌های کاهش نارسایی‌ها در بخش‌های مختلف

جوامع انسانی است. اریکسون معتقد است سازمان‌ها برای ادامه

بقای خود باید به دنبال شش هدف باشند به اعتقاد وی اولین

هدف، افزایش بهره‌وری در سازمان‌هاست.

در حال حاضر آن‌چه بیش از پیش ضروری است، استفاده

از متخصصان و کارشناسان مقید به بهره‌گیری از آخرین



یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر بهره‌وری، نقش مدیریت و استفاده مدیر از مکانیسم‌های انگیزشی به‌عنوان ابزار مناسب برای افزایش بهره‌وری است

بر بهره‌وری و تجهیزات سازمان‌ها در دنیای امروز، به عنوان یک واقعیت مطرح است و عواملی هم‌چون ماهیت کار، انگیزه، رضایت شغلی، اهمیت کارکنان برای مدیران و... بر افزایش بهره‌وری مؤثر است. هرچه شرایط فیزیکی کار (ساعات کاری منعطف و فن‌آوری بهینه و مناسب) و شرایط اقتصادی کار (حقوق و دستمزد مناسب و عادلانه) بهتر باشد، مسئولیت‌پذیری افراد، مهارت و دانش نیروی کار، سطح بهره‌وری افراد و... بیشتر می‌شود و در نهایت سطح بهره‌وری سازمان‌ها بالاتر خواهد رفت. معیار بهره‌وری در بخش خدمات، بیش از آن‌که به فن‌آوری و سایر عوامل بستگی داشته باشد، به عامل نیروی انسانی (نیروی کار) و عواملی که بر آن تأثیر می‌گذارند بستگی دارد. نیروی انسانی مهم‌ترین عامل در ارتقای بهره‌وری است و چنان‌چه کارکنان نسبت به سازمان خود احساس تعهد کنند و از حمایت سازمانی برخوردار باشند، بیشترین بهره‌وری را خواهند داشت.

کارگر [۱۳۸۳] در ارائه مدل بهره‌وری، عامل نیروی انسانی را دارای بیشترین تأثیر در بهره‌وری اماکن ورزشی می‌داند و اعلام می‌دارد مدیران و متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی باید با شناخت مؤلفه‌های مؤثر، در زمینه تقویت و ارتقای دانش و توانایی نیروهای تحت سرپرستی خویش اقدام کنند. ضمن این‌که خود نیز باید به مباحث علمی علوم مدیریت و دانش‌های مرتبط با شغل خویش آشنا باشند. تعداد افراد شاغل متخصص در فضاهای ورزشی، عامل مؤثر بر افزایش بهره‌وری است و با توجه به کمبودهای موجود در این زمینه در کشور برای رفع این مشکل باید نیازهای تخصصی فضاهای ورزشی توسط کارشناسان ورزشی شناسایی شود و سپس در ساختار تشکیلاتی فضاهای ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی در حیطه نیروی انسانی مؤلفه‌های: رعایت نکات اخلاقی و برخورد مناسب از جانب متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی، میزان انگیزه و علاقه‌مندی به کار متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی، وجود حقوق و دستمزد مکفی برای متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی، میزان تحصیلات تخصصی سرپرستان اماکن ورزشی، میزان رضایت‌مندی شغلی متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی، بهره‌گیری از متصدیان و سرپرستان با تجربه در اداره اماکن ورزشی، بروز ابتکارات و نوآوری‌ها از جانب متصدیان و سرپرستان در اداره امور اماکن ورزشی، میزان باور فرهنگ بهره‌وری و عمل به آن نزد متصدیان و سرپرستان اماکن ورزشی و در نهایت میزان تحصیلات متصدیان، به ترتیب از مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی هستند.

● مدیریت

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر بهره‌وری، نقش مدیریت و استفاده مدیر از مکانیسم‌های انگیزشی به‌عنوان ابزار مناسب برای افزایش بهره‌وری است. نحوه مدیریت صحیح، اصل بهره‌وری در سازمان است. مدیریت اصولی صحیح بر منابع انسانی و مادی بر روی بهره‌وری سازمان تأثیر مستقیم دارد. از مهم‌ترین موانع کنونی ارتقای بهره‌وری در کشور، نوع و نحوه مدیریت است و مدیریت بیش از آن‌که علمی و بر مبنای اصول پذیرفته شده باشد، تجربی و بعضاً رابطه‌ای است و نمی‌تواند هم‌زمان با تغییرات سریع محیط، سازمان را انطباق دهد و تعهد لازم را برای ایجاد اصلاحات و اجرای تحولات، در مهم‌ترین سطح سازمان تأمین کند. از جمله مؤلفه‌های تأثیرگذار بر افزایش بهره‌وری در حیطه مدیریتی، به ترتیب اولویت عبارت‌اند از «برخورداری مدیران ورزشی از مهارت‌های مختلف مدیریتی (فنی، انسانی، ادراکی)، میزان تحصیلات مدیران ورزشی، برخورداری مدیران ورزشی

● تجهیزات و امکانات ورزشی (کالبدی)

کلیه فعالیت‌های ورزشی، نیازمند امکانات و تجهیزات ویژه‌ای هستند و از نظر مدیریت و بهره‌برداری، مستلزم آگاهی‌ها و تخصص خاص خود می‌باشند. در مرحله بهره‌برداری از امکانات

امروزه با توجه به روند سریع تغییرات محیطی و تقاضای رو به ازدیاد برای استفاده از امکانات ورزشی، نیاز به تهیه و احداث اماکن ورزشی افزایش یافته است

از تخصص‌های مرتبط، باور فرهنگ بهره‌وری و عمل به آن نزد مدیران ورزشی، قدرت تصمیم‌گیری مدیران ورزشی، استفاده از نظام انتقادات و پیشنهادات در شیوه مدیریت، سبک رهبری و مدیریتی مدیران ورزشی، گذراندن دوره‌های آموزشی مرتبط با بهره‌وری و کارآفرینی مدیران ورزشی.

عامل مؤثری بر ارتقای بهره‌وری است. همچنین وجود یک مکانیزم کنترلی در قالب نظارت و ارزش‌یابی مبتنی بر استانداردهای خاص و مشخص، تضمین‌کننده و حافظ بقای اهداف سازمان است. فقدان یا وجود هرگونه نارسایی در مکانیزم‌های کنترلی، به معنای نداشتن ملاکی برای اندازه‌گیری پیشرفت و بهره‌وری است و اجرای ناقص و نبود سیستم‌های کارآمد و اثربخش نظارتی، یکی از عوامل مؤثر در کاهش بهره‌وری است. در حیطه کنترل و نظارت، مؤلفه‌های وجود نظام کنترل و نظارت مستمر و مناسب در اداره اماکن ورزشی، استفاده مطلوب از نتایج ارزیابی‌ها، وجود نظام ارزیابی مستمر و مناسب، تعیین و مشخص نمودن شاخص‌های اندازه‌گیری و ارزیابی دوره‌ای منظم، مشخص و تعیین نمودن شاخص‌های بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی و وجود چک‌لیست‌های نظارتی مشخص و معین، به ترتیب اولویت اثرگذارترین مؤلفه‌ها در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی است.

● برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی، اساسی‌ترین وظیفه در میان وظایف مدیریت است که در اماکن ورزشی بیش از دیگر بخش‌ها نیاز است. برنامه‌ریزی صحیح و اصولی سبب بالارفتن بهره‌وری در سازمان‌ها می‌گردد. عدم برنامه‌ریزی مناسب، هماهنگی کامل و کمبود رابطه منطقی و صحیح بین نهادها و ارگان‌هایی که به نحوی در امر تربیت‌بدنی و ورزش فعالیت پیشرفت و محقق شدن اهداف تربیت‌بدنی و ورزش می‌شود. از جمله مؤلفه‌های مهم و مؤثر در افزایش بهره‌وری اماکن ورزشی در حیطه برنامه‌ریزی به ترتیب اولویت عبارت‌اند از: تعیین و تنظیم ساعات کاری منظم اماکن ورزشی، برنامه‌ریزی مناسب برای حداکثر بهره‌برداری از اماکن ورزشی، ایجاد ساختار و برنامه‌ریزی مناسب برای تعمیرات و نگهداری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی، برنامه‌ریزی برای استفاده بهینه از امکانات و منابع، به عنوان استراتژی سازمان، پیش‌بینی و برنامه‌ریزی دوره‌های آموزشی مرتبط با بهره‌وری، برنامه‌ریزی عملیاتی برای بالا بردن فرهنگ بهره‌وری، تهیه و نصب تراکت و بروشورهای آموزشی و استفاده از تکنولوژی و IT در برنامه‌ریزی و بهره‌برداری از اماکن ورزشی.

● کنترل و نظارت

تیلور معتقد است با نظارت و کنترل جدی مدیریتی، در سراسر محیط کار، نظم ایجاد می‌شود که موجب تحقق کارایی نیروی کار می‌شود. کنترل، نظارت و ارزش‌یابی در مدیریت اماکن ورزشی، ابزار مطمئنی برای رشد و توسعه و در نهایت بهره‌وری است و به بررسی هماهنگ و تطابق بین فعالیت‌ها و عملکردها و اقدامات با استانداردهای مشخص شده و اهداف پیش‌بینی شده می‌پردازد. نظارت و کنترل بر اجرای برنامه، یکی از سیستم‌های چهارگانه مربوط به برنامه‌ریزی در ورزش است و از دو بخش نظارت و ارزش‌یابی تشکیل شده است. ساختار سازمانی مناسب برای نظارت و ارزش‌یابی فعالیت‌های ورزشی،

● تعمیر و نگهداری

مراقبت، تعمیر و نگهداری منظم از اماکن، تجهیزات و فضاهای ورزشی در حفظ و استحکام بهتر و ایمنی آن‌ها بسیار مهم و مؤثر است و می‌تواند طول عمر و دوام امکانات و ساختمان‌های ورزشی را افزایش دهد. نگهداری و بهره‌برداری اماکن، فضاها و تجهیزات ورزشی باید اصولی و صحیح انجام شود. حفظ و نگهداری، از ارزشمندترین فعالیت‌های مدیریتی در زمینه اماکن، فضاها، تأسیسات و تجهیزات ورزشی محسوب می‌گردد و این وظیفه می‌تواند بر بودجه‌بندی، رضایت کاربران، بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی و در نهایت اهداف تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر مثبت داشته باشد. در سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت‌بدنی و ورزش کشور در بخش ضعف‌های مؤلفه‌های پشتیبانی (امکانات و زیرساخت) با عنوان ضعف کنترل و نظارت بر نگهداری فضاها و زیرساخت‌های ورزش به‌خوبی مورد توجه قرار گرفته است. مؤلفه‌های مؤثر در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی در حیطه حفظ و نگهداری به ترتیب اهمیت عبارت‌اند از:

انجام تعمیرات به‌موقع و منظم اماکن و تأسیسات، اولویت‌بندی درخصوص تعمیر، تجهیز و نگهداری اماکن و تأسیسات ورزشی، اختصاص بودجه مخصوص تعمیر، تجهیز و نگهداری اماکن و تأسیسات ورزشی، رعایت نکات علمی و مدیریت در نحوه نگهداری و تعمیرات اماکن و تأسیسات ورزشی، استفاده از چک‌لیست مدون برای انجام امور تعمیر و نگهداری و توجه به مقوله تعمیرات، پیش از توجه به ساخت‌وساز جدید.

وجود بودجه و امکانات مالی کافی و استفاده بهینه و مناسب از بودجه موجود در اختیار، از عوامل مؤثر در رسیدن سازمان‌ها به اهداف برنامه‌ریزی شده خود است. اثرگذارترین مؤلفه‌ها در این زمینه به ترتیب اولویت عبارت‌اند از: میزان اعتبارات مربوط به نگهداری اماکن و تأسیسات ورزشی، میزان اعتبارات مربوط به تجهیز اماکن و تأسیسات ورزشی، استفاده بهینه و مناسب از بودجه موجود، میزان اعتبار برای برگزاری دوره‌های آموزشی، میزان اعتبارات مربوط به تعمیر اماکن و تأسیسات ورزشی، دارا بودن سود اقتصادی حاصل از فعالیت اماکن و تأسیسات ورزشی.

نتیجه‌گیری

اماکن و تأسیسات ورزشی از ارکان مهم ورزش کشور است. با توجه به کمبود سرانه فضاها و اماکن ورزشی در کشور، لزوم گسترش فرهنگ بهره‌وری و عمل به آن نزد کلیه افراد درگیر در این حیطه، مشهود است. با توجه به مقوله بهره‌وری، بدیهی است که اولویت اول برای زنده و پویا نگهداشتن اماکن ورزشی، استفاده بهینه و مقرون به صرفه از آن‌هاست. از مجموع مطالعات و تحقیقات به عمل آمده پیرامون راهکارهای افزایش بهره‌وری در ایران و جهان، بیشترین و تأثیرگذارترین عاملی که تاکنون مورد پژوهش قرار گرفته، مقوله بهره‌وری نیروی انسانی است. نتایج اکثریت پژوهش‌ها، نیروی انسانی را به عنوان مؤثرترین عامل در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی دانسته‌اند، چیزی که متأسفانه در کشور ما چندان توجهی به آن نشده است. در اکثر سازمان‌های دارای اماکن و تأسیسات ورزشی، نقش و اهمیت نیروی انسانی متخصص و آموزش‌دیده در اداره امور این گونه اماکن مدنظر قرار نگرفته است و ما شاهد مدیریت و ساماندهی این اماکن توسط افراد غیرمتخصص و حتی فاقد مدرک تحصیلی دیپلم هستیم. در بسیاری از این سازمان‌ها به‌ویژه در آموزش و پرورش، از افراد شاغل در پست سازمانی متصدی و سرایدار برای مدیریت و اداره این اماکن استفاده می‌شود. زیرا طبق چارت سازمانی، قوانین موجود و عدم توجه مسئولین، پست سازمانی سرپرست سالن نه از وجهه اجتماعی و کاری خوبی برخوردار است و نه حقوق و مزایای مناسبی برای این پست در نظر گرفته شده است و از این‌روست که هیچ‌یک از متخصصان، کارشناسان تربیت‌بدنی و دبیران تربیت‌بدنی حاضر به پذیرش چنین پستی نیستند. البته نتیجه چنین بی‌توجهی آشکاری را با یک سرکشی ساده و سطحی و دیدن اوضاع سالن‌ها به چشم خواهیم دید. این‌که از دیگر عوامل مؤثر بر افزایش بهره‌وری (برنامه‌ریزی، تعمیر و نگهداری، مالی و...) به چه صورت استفاده می‌شود را می‌توان حدس زد. حال جواب این سؤال نزد مسئولان باقی خواهد ماند که آیا زمان آن فرا نرسیده که برای بهره‌برداری مطلوب و مناسب از اماکن و تأسیسات ورزشی، از علم مدیریت و خصوصاً مدیریت ورزشی سود ببریم؟ و نقش

نیروی انسانی و متخصص و آموزش

دیده را در بهره‌وری بیشتر اماکن و

تأسیسات ورزشی باور کرده و به آن بها دهیم.

در پایان پیشنهاد می‌شود: مدیران ورزشی، مسئولان مرتبط با اماکن ورزشی و سرپرستان و متصدیان اماکن ورزشی با شناخت هر یک از عوامل مؤثر در افزایش بهره‌وری اماکن ورزشی، در زمینه تقویت و ارتقای دانش و توانایی‌های خود بکوشند. هم‌چنین با توجه به این‌که مؤثرترین و مهم‌ترین اولویت در افزایش بهره‌وری اماکن و تأسیسات ورزشی، نیروی انسانی متخصص است و از آن‌جا که وضعیت و شرایط نیروی انسانی شاغل در اماکن ورزشی (از لحاظ تخصص و کارآمدی و تحصیلات و...) خصوصاً آموزش و پرورش مطلوب نیست، شایسته است مدیران ورزشی و مسئولان آموزش و پرورش با توجه به جمعیت زیاد دانش‌آموزی و سرانه فضاهای ورزشی کم و محدود، به این نکته توجه و دقت بیشتری کنند و زمینه‌های لازم برای اداره اماکن و تأسیسات ورزشی توسط نیروی متخصص و آموزش‌دیده را فراهم کنند، تا بتوان از حداقل داشته‌های موجود به‌طور مطلوب و مناسب استفاده و محافظت کرد و در جهت ارتقای بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی قدم برداشت.

منابع

۱. اولسون، جان، آر (۱۳۸۲). مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی. ترجمه: حسین رضوی، بلوریان، خواجهی، انتشارات نور تهران.
۲. تجاری، فرشاد (۱۳۸۵). بررسی شیوه‌های افزایش بهره‌وری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری.
۳. شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور، مدیریت طرح و برنامه، واحد آمار و اطلاعات، ۱۳۸۸.
۴. قلی‌پور، رحمت‌الله و حمیدیان، ماریا. (۱۳۸۸). استخدام بهره‌وری نیروی انسانی در ایران. تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی.
۵. کارگر، غلامعلی (۱۳۸۳). تحلیل وضعیت اماکن ورزشی کشور و تعیین عوامل مؤثر بر بهره‌وری از دیدگاه خبرگان و ارائه مدل بهره‌وری. رساله دکتری. دانشگاه تهران.
۶. لسلو، دلیو. رولویو، ال. بایرز (۱۳۸۸). سرپرستی رمز بهره‌وری بالاتر. ترجمه: داود ایزدی. تهران، دفتر پژوهش‌های فرهنگی. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
۷. میر محمد، کاشف (۱۳۸۸). مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی. انتشارات بامداد کتاب.



درس تربیت بدنی سلامت محور

غلامرضا سراجزاده

باید وزن بیشتری را به آن اختصاص دهیم. در این شماره به اصطلاحات اشاره شده و شیوه ارائه آمادگی جسمانی می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: آمادگی جسمانی، سلامتی، فعالیت بدنی، ظرفیت هوایی.

مقدمه

در شماره قبل به تربیت بدنی سلامت محور و دسته‌ای از شرایط تحقق آن اشاره کردیم. یادآور شدیم که هدف غایی چنین برنامه‌ای، آن است که حرکت مستمر و هدفمند دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت بدنی تحت‌الشعاع هیچ هدف دیگری قرار نگیرد. این به آن معناست که تمامی هدف‌ها، زیرمجموعه هدف بزرگ‌تری هستند و آن تحقق سلامت، از طریق فرآیند حرکتی مطلوب و مفید است. در این راستا به یکی از حوزه‌های یادگیری درس تربیت بدنی در مدرسه به نام آمادگی جسمانی اشاره کردیم و گفتیم که به دلایل بالا در این حوزه آن‌چه اهمیت دارد، پرداختن به آمادگی جسمانی سلامت محور است و در مقایسه با آمادگی جسمانی مهارت محور،

انتخاب زمان مناسب برای فعالیت بدنی

معلم حتی اگر در هفته پنج روز هم به آموزش تربیت بدنی بپردازد، زمان کافی برای واداشتن دانش‌آموزان به رعایت شدت و زمان مناسب برای فعالیت بدنی، به منظور دستیابی به آمادگی جسمانی شایسته را نخواهد داشت. مسلماً معلم قصد دارد دانش‌آموزان، بیش‌ترین بهره را از درس تربیت بدنی ببرند. اینجاست که باید فعالیت را به عنوان روشی در زندگی به آنان آموزش داد. باید آن‌ها را تشویق و ترغیب کرد که در اوقات فراغت خارج از کلاس درس به جای نشستن و یا ایستادن در گوشه‌ای از حیاط، به فعالیتی مناسب هم‌چون قدم‌زدن بپردازند و در خارج از مدرسه نیز فرصت‌های مناسبی برای ورزش و تفریحات سالم فراهم کنند.



به دانش‌آموزان کمک کنید که اهمیت و اثر انتخاب نوعی از فعالیت را برای اوقات فراغت خود برای حفظ سلامتی خویش درک کنند

چنین روشی مسلماً در ارتقای مسئولیت‌های شخصی دانش‌آموزان برای حضور در فعالیت‌های جسمانی، به عنوان انتخاب روشی در زندگی، مؤثر است.

به دانش‌آموزان کمک کنید که اهمیت و اثر انتخاب نوعی از فعالیت را برای اوقات فراغت خود برای حفظ سلامتی خویش درک کنند. اهمیت فعالیت جسمانی را با پرداختن به واقعیت‌های موجود پیرامون خود روشن‌تر کنید. چه اشکالی دارد که چند گزارش مربوط به بروز بیماری در افراد بزرگسال را در کلاس ارائه و کم‌تحرکی را که عامل ایجاد این ناهنجاری‌ها بوده است، برای دانش‌آموزان بازگو کنید. آن‌ها باید بدانند که این یک واقعیت دنیای معاصر است و همین سرنوشت در صورت ادامه مدل زیستی مشابه، به‌زودی گریبان‌گیر آن‌ها نیز می‌شود. به عبارت دیگر تربیت بدنی و فعالیت جسمانی را با واقعیت‌های زندگی گره بزنید تا میزان اثرگذاری آن بر جوانان بیشتر شود.

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آموزش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت شامل پنج حیطه اصلی است:

۱. معرفی مفاهیم آمادگی جسمانی
 ۲. آمادگی قلبی - عروقی
 ۳. قدرت و استقامت عضلانی
 ۴. انعطاف‌پذیری
 ۵. عادات مربوط به سلامتی (شامل آن دسته از عاداتی که بر ترکیب بدنی که درصد چربی است، تأثیر دارد) و تندرستی.
- معمولاً در آموزش آمادگی جسمانی، توضیح علت اهمیت اجرای هر یک از فعالیت‌ها و ارتباط آن با دنیای واقعی به دانش‌آموزان فراموش می‌شود. در حالی که دانش‌آموزان باید از دوره ابتدایی با موارد زیر آشنا شوند و آن‌ها را درک کنند:
- اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت کدام‌اند؟
 - فعالیت‌های بدنی منجر به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، گزینه‌های برتر سلامت‌زا هستند.
 - اگر فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک روش زیستی در زندگی پذیرفته شوند، فعالیت‌های متعدد و فراوانی برای انتخاب و اجرا وجود دارند.
 - پس از کسب آموزش‌های لازم، دانش‌آموزان خود شخصاً مسئول کسب و ارتقای سطوح آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خویش هستند.

این نوع از آمادگی جسمانی به جنبه‌هایی از عملکردهای فیزیولوژیکی اطلاق می‌شود که از بروز بیماری‌های ناشی از

کم‌تحرکی جلوگیری می‌کند. دانش‌آموزان باید به‌مرور دریابند که این نوع از آمادگی جسمانی، از طریق انجام فعالیت‌های مناسب قابل تثبیت و ارتقا است. تدارک فرصت مناسب برای فعالیت جسمانی و ترغیب به چنین فعالیتی در خارج از مدرسه کافی نیست و کودکان باید علت اهمیت فعالیت جسمانی را درک کنند. آن‌ها باید بدانند که یکی از بزرگ‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در جهان معاصر، بیماری انسداد رگ‌های کرونری (رگ‌های تغذیه‌کننده قلب) است. میزان مرگ‌ومیر در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه بسیار زیاد و نگران‌کننده است و ما باید در کنار پرداختن به آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، عادات دیگری را نیز در زندگی اجتماعی خود به‌صورت جدی رعایت کنیم.

این عادات عبارت‌اند از: پرهیز از استرس (دوری از عصبانیت)، کاهش استفاده از چربی‌ها و عدم مصرف دخانیات.

این موارد باعث افزایش فشارخون و اختلال در ضربان قلب می‌شود. تأکید کنید که گرفتگی رگ‌های خورنسان و تغذیه قلب، تنها در بزرگسالی حادث نمی‌شود و از دوران نوزادی و جنینی



در واقع درک این مفهوم که کسب سلامتی نیز مانند سایر امور زندگی یک فرایند است و هر لحظه غفلت از آن، چند قدم ما را عقب‌تر می‌برد و چه‌بسا راه رسیدن به سلامتی را دشوارتر می‌کند، اهمیت خاصی دارد

سیر خود را آغاز می‌کند و به‌مرور با ازدیاد عوامل خطرسازی که به آن‌ها اشاره کردیم، گسترش می‌یابد. باید از دوران کودکی و نوجوانی عادات خوبی مانند قدم‌زدن با ریتم تند، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن، و به‌طور خلاصه ورزش‌های زمان‌بر و مداوم را در برنامه روزانه خود قرار دهند. یادآور می‌شوم که منظور ما در این بخش که به آموزش آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت پرداخته‌ایم، استفاده از فرصت برای یادآوری مکمل‌های کسب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. در واقع درک این مفهوم که کسب سلامتی نیز مانند سایر امور زندگی یک فرایند است و هر لحظه غفلت از آن، چند قدم ما را عقب‌تر می‌برد و چه‌بسا راه رسیدن به سلامتی را دشوارتر می‌کند، اهمیت خاصی دارد.

شیوه ارائه مفاهیم آمادگی جسمانی

مبحث آمادگی جسمانی را با ارائه مفهوم آن شروع کنید؟ به دانش‌آموزان آموزش دهید که کدام فعالیت‌ها آمادگی جسمانی را



تربیت بدنی و فعالیت جسمانی را با واقعیت‌های زندگی گره بزنید تا میزان اثرگذاری آن بر جوانان بیشتر شود

انجام داده‌اید؟

● در امور روزانه چه کاری را با تکرار به کارگیری عضلات خود انجام می‌دهید؟

● مثال‌هایی را برای هر یک ارائه کنید؟ مانند انجام یک‌بار نشست و برخاست در مقابل چندبار تکرار آن. و یا استفاده از پاها برای انجام یک بار پرش جفت، در مقابل استفاده از دست‌ها برای تلمبه‌زدن جهت باد کردن تیوپ دوچرخه.

با همکاری و هدایت معلم، راه رسیدن به پاسخ‌ها هموار می‌شود. در این تعامل گروهی، مهم‌تر از رسیدن به پاسخ سؤال، فعال‌سازی ذهن دانش‌آموزان است. طبعاً دریافت مفهوم نیز اهمیت دارد که این کار با چنین روشی ساده‌تر، پایدارتر و کیفی‌تر خواهد بود چرا که دانش‌آموز با چالش فکری به آن دست می‌یابد.

در موارد انعطاف‌پذیری، به عنوان آخر آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت نیز کافی است این معنا درک شود که هرچه مفصل یا مفاصل و عضلات و اندام‌های اطراف آن‌ها دامنه بیشتری برای باز شدن و اجرای کامل حرکات داشته باشند، فرد از انعطاف بیشتری برخوردار است. این نکته را یادآور شوید که هرچه انعطاف بهینه باشد، فرد کمتر دچار آسیب می‌شود، اندام شکل‌تری دارد و کمتر دچار کمردرد می‌شود. تمرینات کششی نقش مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری دارند و باید دانش‌آموزان را هرچه بیشتر با آن‌ها آشنا کرد. البته تمامی موارد ایمنی در تمرینات کششی باید به مرور به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

خلاصه

مهم‌ترین بخش آمادگی جسمانی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است. دانش‌آموزان باید از این موضوع مطلع شوند و آن را به عنوان روشی برای کسب سلامتی در طول عمر بیاموزند. آن‌چه در آموزش آمادگی جسمانی به دانش‌آموزان اهمیت دارد، درک مفاهیم است و نباید آنان را با تعاریف و ادبیات متداول در میان متخصصان، دچار زحمت کرد. فراهم کردن زمینه مناسب برای درک اهمیت فعالیت جسمانی با مثال‌ها و معادل‌های زندگی واقعی، انگیزش آنان را برای حضور در کلاس درس و فراگیری مهارت و حفظ سلامتی در طول عمر بیشتر می‌کند.

منابع

1. Physical fitness in Elementary Schools: Robert P. Pangrazi, Douglas N. Hastad
2. Physical Education Methods for classroom Teachers: Human Kinetics With Bonnie Pettifor

ارتقا می‌دهند و چرا و چگونه باید این آمادگی را حفظ و بهبود بخشید؟ حیطه‌های شامل این موضوع آموزشی عبارت‌اند از:

۱. پنج جزء آمادگی مرتبط با سلامت
۲. اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت
۳. فواید آمادگی جسمانی
۴. شیوه حفظ و بهبود آمادگی جسمانی
۵. آشنایی با آزمون‌های آمادگی جسمانی

طبعاً هر یک از این بخش‌ها با توجه به دانش معلم تربیت بدنی ارائه می‌شود، ولی نحوه انتقال آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. فرار از تعاریف کلیشه‌ای و سعی در انتقال مفاهیم توسط آموزش‌دهنده با عنایت ویژه به سن و درک دانش‌آموزان، موضوع را حساس‌تر می‌کند و امید ما را به ارتقای انگیزش دانش‌آموزان برای ارتقای سلامتی خود از طریق حرکت افزایش می‌دهد.

ابتدا باید مهم‌ترین مورد سلامتی بخش بدن، یعنی قلب را مطرح و از حجم تنفس بیشتر برای سلامتی صحبت کرد. باید این مسئله را روشن کرد که آن‌چه در آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بیشتر به ما کمک می‌کند، فعالیت‌های طولانی‌مدت و با شدت کم است. مثل دوی کم شدت و طولانی مدت یا راه رفتن تند و طولانی. این آن چیزی است که از بقیه موارد مهم‌تر است. این همان چیزی است که در تمام طول مدت عمر باید به علت تبدیل شود. چرا که ساده‌ترین راه و روشی است که از طریق آن سهم حرکت برای تأمین سلامتی پرداخت می‌شود.

قلب قوی لازمه تأمین مؤثر خون حاوی اکسیژن فراوان برای عضلات است و در فعالیت‌های بلندمدت این مهم حاصل می‌شود. به عبارت دیگر وقتی فعالیت طولانی می‌شود، اکسیژن موجود و در دسترس عضلات تخلیه می‌شود و از این‌رو با افزایش تنفس، بدن سعی می‌کند اکسیژن مورد نیاز را از هوای آزاد تهیه کند و در دسترس اندام‌ها قرار دهد. تمرین، این ظرفیت اکسیژن‌گیری را به مرور افزایش می‌دهد و این همان ظرفیتی است که از آن به ظرفیت هوازی یاد می‌کنیم. و این یک اصطلاح کلیدی و حیاتی است که دانش‌آموزان باید در سراسر زندگی آن‌را فراموش نکنند. مجدداً یادآور می‌شویم که این جملات باید با توجه به سن دانش‌آموزان و ادبیات ویژه آنان ادا شود.

لازم نیست دانش‌آموزان، کلمه به کلمه تعریفی از آمادگی جسمانی و مفاهیم مرتبط با آن را با واژه‌هایی که ما مایل هستیم ارائه دهند. بلکه کافی است مفهوم را درک کنند و در قالب کلمات خویش و مثال‌های مناسب به ارائه آن بپردازند. به عنوان مثال در ارائه مفهوم قدرت و استقامت منظور ما آن است که: دانش‌آموزان تفاوت بین به‌کارگیری نیروی یک یا گروهی از عضلات را برای یک‌بار مواجهه با یک نیروی خارجی، در مقابل تکرار به‌کارگیری نیرو به‌صورت مکرر برای مواجهه با همان نیرو را درک کنند. این کار را می‌توان با کمک به دانش‌آموزان و گرفتن پاسخ در تعامل گروهی انجام داد. به عنوان مثال با طرح یک سری از پرسش‌ها مانند پرسش‌های زیر به‌منظور نزدیک‌شدن به مفاهیم فوق آغاز کرد:

● تاکنون چه کاری را با به‌کارگیری یک بار نیروی عضلات خود



ژیمناستیک و آموزش حرکت

کلیدواژه‌ها: ژیمناستیک، آموزش حرکت، آموزش.

ترجمه: مریم هادی‌زاده
عضو هیئت علمی سازمان سما

ژیمناستیک آموزشی پایه‌ای برای همه مهارت‌های حرکتی فراهم می‌سازد. متخصصان سال‌هاست که فقدان آمادگی جسمانی را در جوانان تشخیص داده‌اند. کاهش آمادگی جسمانی، نه تنها یک موضوع جدی و شایع برای سلامتی است، بلکه بعضی بر این عقیده‌اند که این یک تهدید جدی برای امنیت ملی است [Coelho & Fielitz, ۲۰۰۶, Lee, ۱۹۴۹, Thomas, ۲۰۰۳]. این مقاله به توصیف چالش‌های روزافزون جامعه ما، در روبرو شدن با بی‌حرکی، کم‌حرکی و ورزش‌های تخصصی کودکان می‌پردازد. درواقع، این مقاله یک فراخوان برای مربیان تربیت‌بدنی آمریکا در دوره‌های ابتدایی و متوسطه، نه تنها برای تربیت‌بدنی اعضای خدماتی آینده، بلکه برای همه جوانان می‌باشد. از لحاظ تاریخی، ژیمناستیک نقش مهمی را در توسعه آمادگی جسمانی و تمرینات نظامی ایفا کرده است. در اواسط سال ۱۸۰۰، مهاجران اروپایی سیستم‌های بسیار پیشرفته تمرینات بدنی را به ایالات متحده آوردند [Degen, ۱۹۶۶, Thomas, ۲۰۰۰].





از چاقی مفرط و دیگر مشکلات سلامتی مثل، دیابت و فشار خون بالا کمک می‌کند.

علل و عوامل افت حرکتی در کودکان

در این جا دلایل مختلفی برای کاهش آمادگی حرکتی بین کودکان وجود دارد.

جاذبه تماشاگر تلویزیون و بازی‌های ویدئویی و جست‌وجوی اینترنتی، باعث شده که تعداد زیادی از کودکان بی‌تحرک شوند [CDC, ۲۰۰۰]. اکثر کودکان، فعالیت‌بدنی و تجربه کافی ندارند. حتی کودکانی که در برخی از

فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، ممکن است مهارت‌های پایه را در همه حوزه‌های حرکتی، توسعه ندهند. بسیاری از کودکان تمایل دارند که در یک فعالیت یا ورزش مورد علاقه متبحر شوند. این امر، اغلب باعث می‌شود از پیشرفت در دیگر فعالیت‌ها و ورزش‌ها غافل شوند. با این حال، مشارکت فعال در دامنه وسیعی از فعالیت‌های حرکتی، برای پیشرفت مضاعف کودکان ضروری است. اگر تربیت‌بدنی و تجارب ورزشی مناسب فراهم شود، کودکان می‌توانند مهارت‌های آمادگی حرکتی پایه را یاد بگیرند.

اگرچه اکثر کودکان در بعضی

مواقع تربیت‌بدنی را دریافت

می‌کنند، اما تعداد کمی، از آن در

برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند.

احتمال شرکت دانش‌آموزان مدارس ابتدایی

و راهنمایی در برنامه تربیت‌بدنی منظم، خیلی بیشتر از دانش‌آموزان دبیرستانی است؛ هرچند که تربیت‌بدنی روزانه در پایه‌های پایین‌تر نادر است. کودکانی که تربیت‌بدنی را فرامی‌گیرند، برای نمونه یک تا سه روز در هفته درگیر این آموزش‌ها هستند [Morrow, Jackson, & Payne, ۱۹۹۹].

این‌گونه بیان شده است که دو عامل اساسی، نیازمندی‌های تربیت‌بدنی را کاهش داده است. اول، زمان کم برای کلاس‌های دانش‌آموزی دلیل رایج برای کاهش زمان تربیت‌بدنی است، دوم، هنگامی که بحران‌های مالی وجود دارد، تربیت‌بدنی اغلب یکی دیگر از اولین مواردی است که کاهش داده یا کنار گذاشته می‌شود [CDC, ۱۹۹۶].

علاوه بر این کاهش آمادگی حرکتی، با به‌کار نبردن آموزش ژیمناستیک پایه در اکثر برنامه‌های تربیت‌بدنی شدت یافته است. فاصله‌گرفتن از ژیمناستیک را می‌توان به اوایل دهه ۱۹۲۰ نسبت داد. زمانی که رهبران تربیت‌بدنی تأکید بر ورزش‌ها و بازی‌ها را به هزینه نبود ژیمناستیک افزایش دادند [Thomas, ۲۰۰۳]. ورزش‌ها و بازی‌ها اجزای جدایی‌ناپذیر تربیت‌بدنی مدارس هستند، اما نبود حرکات آکروباتیک پایه، ژیمناستیک و مهارت‌های حرکتی، کودکان را برای اکثر الگوهای

عامل اصلی که بهترین تمرینات آمادگی جسمانی نظامی را در طول تاریخ آمریکا به هم پیوند می‌دهد، می‌تواند دنباله‌روی از ژیمناستیک نظامی و پزشکی باشد که طی قرن‌ها به‌وسیله پزشکان و جنگ‌جویان در فرهنگ‌های شرق و غرب توسعه یافت [Thomas, ۲۰۰۰, p. ۱۱].

آکادمی نظامی ایالات متحده (USMA) و آکادمی‌های خدماتی دیگر، تاریخچه پایداری از آموزش ژیمناستیک دارند. لزوم تعلیم دادن سربازانی مطمئن و با اندامی متناسب که بتوانند به نحو احسن در میدان نبرد حرکت کنند، دلیل اصلی است که USMA (آکادمی نظامی ایالات متحده) به ژیمناستیک و شیوه‌نامه‌های حرکتی نیاز دارد [Coelho & Fielitz, ۲۰۰۶]. معلمان تربیت‌بدنی نیز تعهد مشابهی نسبت به دانش‌آموزان خود دارند. همه کودکان شایستگی داشتن فرصتی برای ارتقای مهارت‌های حرکتی مؤثر و آمادگی حرکتی را دارند. شرکت کردن در فعالیت‌های مرتبط با ژیمناستیک می‌تواند آمادگی حرکتی و جسمانی را بهبود بخشد [Pangrazi & Dauer, ۱۹۹۲].

دانش‌آموزان مهارت‌های حرکتی پایه را در زندگی روزمره و در اکثر ورزش‌ها استفاده می‌کنند (برای مثال: تاب‌خوردن، آویزان شدن، پریدن، پرش کردن، غلت زدن، صعود کردن، خزیدن و فرود آمدن و...). ژیمناستیک می‌تواند پایه همه مهارت‌های حرکتی را شکل دهد. توانایی‌های حرکتی که با تمرین (یادگیری) بهبود می‌یابند و به توانایی اجرای ورزش‌های خاص و دیگر فعالیت‌های حرکتی مربوط می‌شوند [Corbin, Pangrazi, & Franko, ۲۰۰۰].

کاهش آمادگی حرکتی در کودکان

آمادگی حرکتی، پایه‌ای برای همه فعالیت‌های جسمانی است. آمادگی حرکتی شامل تعادل، هماهنگی، چابکی و قدرت می‌باشد.

مهارت‌های آمادگی حرکتی پایه شامل موارد زیر است:

۱. مهارت‌های جابه‌جایی (حرکت بدن از یک مکان به مکان

دیگر)، مانند دویدن، جهیدن، لی‌لی کردن، و پریدن

۲. مهارت‌های غیرجابه‌جایی، مانند چرخیدن، وارو زدن،

تاب‌خوردن و بالانس زدن

۳. آگاهی حرکتی، یا توانایی‌هایی که نیاز به تجسم‌سازی ذهنی

دارند و پاسخی مؤثر به اطلاعات حسی برای انجام فعالیت حرکتی خاص ایجاد می‌کنند.

اگر افراد فهرست کاملی از مهارت‌های آمادگی حرکتی را برای استفاده داشته باشند، فراگیری مهارت‌های ورزشی برایشان آسان‌تر خواهد بود، از آسیب‌ها جلوگیری می‌شود و سبک زندگی فعال حفظ می‌شود. کودکانی که از سنین اولیه زندگی از نظر بدنی فعالند و تجربیات حرکتی مثبت، مفرح و موفق در مراحل اولیه زندگی دارند، معمولاً به این روند ادامه می‌دهند. فعالیت را بر پایه و اساس منظم دنبال می‌کنند. کودکانی که مهارت‌های آمادگی حرکتی غیرکافی دارند، اغلب خودشان کنار می‌روند، یا توسط کودکان دیگر از تجارب بازی‌های سازماندهی و آزاد کنار گذاشته می‌شوند، و متعاقباً به زندگی بی‌تحرکشان ارجاع داده می‌شوند [مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها [CDC], ۱۹۹۶]. فعالیت‌بدنی هم‌چنین به جلوگیری

ارائه مهارت‌های حرکتی پایه و آموزش ژیمناستیک به دانش‌آموزان، آن‌ها را برای ورزش‌های آینده، فعالیت‌های بدنی، خدمت سربازی و به‌طور کلی برای زندگی بهتر آماده خواهد کرد

● اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان، طریق مناسب کمک به اجرای حرکات و تکنیک‌های کمکی در اجرای حرکات خودشان را می‌دانند و درک می‌کنند که شامل روش‌هایی برای واگذاری مهارت‌ها به‌صورت مطمئن با حرکات غلت‌خوردن و فرود آمدن می‌باشد که از بروز صدمات جلوگیری می‌کند.

● پیشرفت‌ها و مهارت‌هایی را آموزش دهید که مطابق با توانایی‌های هر دانش‌آموز باشد.

آمادگی عضلانی

در اشاره به کمبود قدرت عضلانی دانش‌آموزان، معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان تمرینات آمادگی عضلانی پایه مانند بالا کشیدن بدن (مثل بارفیکس)، پایین آوردن بدن (مثل تمرین روی پارالل) و رساندن قوزک پا به میله افقی را آموزش دهند. اگر این تمرینات در مدرسه آغاز و به‌طور منظم اجرا شود، به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند تا آمادگی عضلات بالاتنه و مرکزی خود را که لازمه رسیدن به سطوح بالای موفقیت در فعالیت‌های مرتبط با ژیمناستیک می‌باشد، توسعه دهند. به‌ویژه

اگر واحد ژیمناستیک از دیرباز در مدرسه تدریس شده باشد. بالا کشیدن و پایین آوردن بدن تمرینات رایجی است که همه معلمان باید قادر به تدریس آن باشند. تمرین رساندن قوزک پاها به میله افقی، به اندازه دو تمرین دیگر رایج نیست. از این تمرین برای توسعه قدرت عضلات سرشانه، شکم، مرکز ثقل و تانکنده‌های ران استفاده می‌شود. در این تمرین، دانش‌آموزان از وضعیتی که به میله بارفیکس (میله افقی) آویزان هستند، وضعیت خمیده به خود می‌گیرند و با کشیدن قوزک پاها به سمت میله در وضعیت خمیده وارونه قرار می‌گیرند. قوزک پاها میله را لمس می‌کند، به‌طوری که ران‌ها بالاتر از سطح شانه‌ها کشیده می‌شود. تمرین با بازگشت به وضعیت آویزان اولیه به پایان می‌رسد.

رویکردهای آموزشی در ژیمناستیک

روش‌های زیادی برای آموزش ژیمناستیک و حرکات پایه وجود دارد که می‌تواند متناسب با نیازهای دانش‌آموزان در هر سن و با هر سطح توانایی ترکیب، تعدیل و توسعه یابد و برای هر نوع مدرسه‌ای مناسب باشد. برنامه آموزشی حرکات پایه مناسب و منتخب برای دانش‌آموزان سنین ابتدایی و راهنمایی شامل موارد زیر است:

ژیمناستیک آموزشی (آموزش حرکت)، تمرینات ایستگاهی و دایره‌ای (مسیرهای مانع) و دیگر فعالیت‌های غیر رقابتی

حرکتی پیچیده ناآماده رها می‌کند و از مزایای آمادگی اساسی محروم می‌سازد. پایه قوی از آمادگی حرکتی می‌تواند با شرکت در فعالیت‌های پایه ژیمناستیک به‌دست آید.

چرایی ژیمناستیک در برنامه تربیت بدنی

دانش‌آموزان و معلمان اغلب از ژیمناستیک استقبال نمی‌کنند، چون برای عرضه یک برنامه با کیفیت ژیمناستیک در مدارس، موانعی وجود دارد که باید بر آن غلبه کنند. موانع ابتدایی، کمبود تعلیم و تربیت معلم، نبود صلاحیت‌های حرفه‌ای در مدیریت خطر، فقدان آمادگی بدنی کلی دانش‌آموزان که عمدتاً آمادگی عضلانی است (استقامت و قدرت عضلانی).

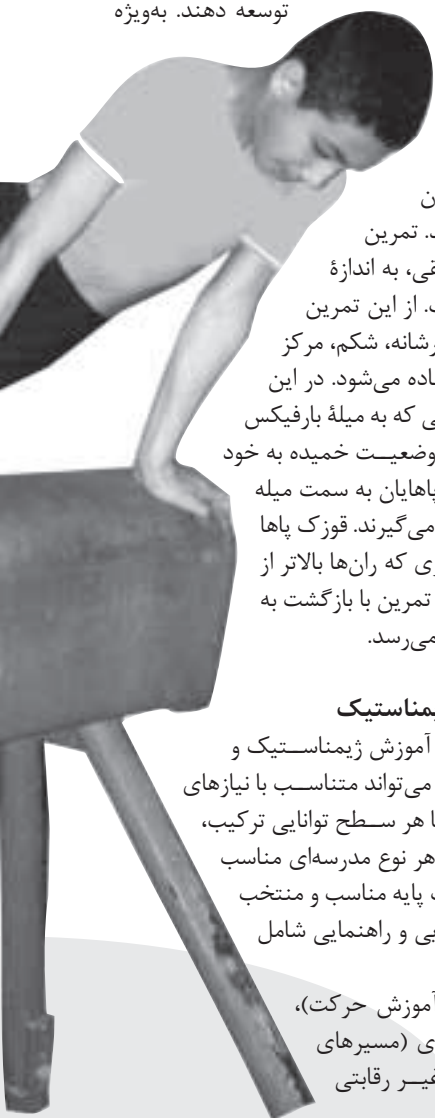
تربیت معلم حرفه‌ای

بسیاری از معلمان فاقد سابقه و تخصص مناسب در اداره یک برنامه با کیفیت هستند، زیرا آن‌ها در حین تعلیم و آموزش خود، نمایش محدودی از این فعالیت‌ها را دریافت کرده‌اند. این موضوع ممکن است معلمان را نسبت به ارائه ژیمناستیک بی‌میل سازد [Werner, 1994]. معلمان می‌توانند مهارت‌هایشان را با شرکت در کارگاه‌ها و کنفرانس‌ها، مراجعه به بسیاری از کتب در دسترس و با کپی‌برداری از برنامه‌های موفق بهبود بخشند. مشاهده و تجزیه و تحلیل مهارت‌های ژیمناستیک، ارتقاء آگاهی از پیشرفت صحیح و مطمئن و بهبود در چگونگی کمک به اجرای مهارت‌ها می‌تواند اعتماد به نفس معلمان را در آموزش ژیمناستیک افزایش دهد.

مدیریت خطر

نگرانی‌های مسئولیتی نیز معلمان را از ارائه برنامه‌های ژیمناستیک باز می‌دارد؛ به همین منظور، باید به مدیریت خطر اشاره کرد. معلمان باید دانش کافی درباره ژیمناستیک و توانایی کمک به اجرای حرکات، هدایت کردن فعالیت‌ها، پیشرفت‌های مهارت و تکنیک‌های مدیریت کلاس برای اداره یک برنامه مطمئن را داشته باشند. با استفاده از پیشرفت‌های مناسب و فراهم کردن امکانات سالم و آموزش کمک‌ها، خطرات آسیب‌دیدن می‌تواند به مقدار زیادی کاهش یابد. برای افزایش ایمنی، مربیان می‌توانند راهکارهای زیر را اجرا کنند:

- آگاه باشید و به‌درستی آموزش دهید.
- فضای کافی برای اجرای دانش‌آموزان فراهم کنید.
- به دانش‌آموزان فقط اجازه اجرای مهارت‌هایی را بدهید که قبلاً آموزش دیده‌اند.
- اصرار داشته باشید که دانش‌آموزان به‌درستی رفتار کنند و خودشان را مطابق قوانین کلاس تنظیم کنند.
- بالش‌تک‌ها و تشک‌های تاتامی کافی به‌عنوان تجهیزات فراهم کنید.
- مطمئن شوید که تجهیزات محکم هستند و به‌درستی نصب، جای گذاری و نگه داشته شده‌اند.



آمادگی حرکتی، پایه‌ای برای همه فعالیت‌های جسمانی است. آمادگی حرکتی شامل تعادل، هماهنگی، چابکی و قدرت می‌باشد

جاذبه تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی و جستجوی اینترنتی، باعث شده که تعداد زیادی از کودکان بی‌تحرک شوند

بنیادی آموزش ژیمناستیک است. حالت‌های بدنی، باید پایه معرفی اولیه ژیمناستیک و آموزش حرکات را تشکیل دهد. وضعیت‌های بدنی پایه شامل جمع شدن، خم شدن، پاز، کشیدن بدن و راست کردن بازو و پا، قوس زدن و موج زدن با انحنای زیاد و... است. کودکان می‌توانند این حالت‌ها را روی زمین در وضعیت‌های نشسته، درازکش و تاق‌باز (بر پشت خوابیدن) یاد بگیرند و تمرین کنند. سپس این وضعیت‌ها می‌تواند با پرش‌ها و با استفاده از اسباب و وسایل ژیمناستیک انجام داده شود.

تعادل

تعادل جزء مهمی از آمادگی حرکتی است که رابطه مستقیمی با ارتقای سلامتی و آمادگی به‌خصوص با سن افراد، دارد. تعادل خوب می‌تواند به کاهش افتادن که عامل مهم آسیب در افراد مسن است، کمک کند. تعادل مؤثر می‌تواند توانایی کودکان را برای شرکت در ورزش‌ها توسعه دهد و به افزایش شناخت نسبت به بدن کمک کند [Claxton, Troy, & Dupree, 2006]. دانش‌آموزان می‌توانند توانایی‌های تعادلی خودشان را در کوشش‌های تعادلی در وضعیت‌های بدنی مختلف، امتحان کنند. مثلاً تعادل بر روی یک پا، روی دست‌ها، دست‌ها و پاها، بر روی تشک، میله موازنه و یا دیگر وسایل. مهارت‌ها باید تعدیل و با نیازهای دانش‌آموزان سازگار شود. یکی از مهارت‌های رایج ژیمناستیک، تعادل بر روی دو دست است که امکان دارد برای بسیاری از دانش‌آموزان سخت باشد. مهارت‌های پیش‌نیازی مانند سه‌پایه و بالانس سر بایستی در ابتدا معرفی شود. سپس دانش‌آموزان می‌توانند حرکت بالانس تعدیل شده روی دو دست را امتحان کنند، به این صورت که پاهایشان را بالا به تشک تا شده تکیه دهند و وزنشان را روی دست‌هایشان بیندازند (حالت چرخ‌دستی). یک بالانس بر روی دو دست سه‌چهارم (حرکت پا رو به بالا برای یک بالانس بر روی دو دست) نیز پیشرفت مؤثری برای رسیدن به تعادل و حمایت لازم برای یک بالانس بر روی دو دست کامل می‌باشد. همزمان با پیشرفت دانش‌آموزان، آن‌ها می‌توانند هنگام اجرای این مهارت برای حمایت از خود، پاهایشان را به دیوار تکیه دهند.

غلت‌زدن

مهارت‌های غلت‌زدن برای کودکان در هر سنی مناسب است. کودکان کم‌سن و سال‌تر به دلایل ایمنی نباید غلت‌های نمایشی در ارتفاع یا فاصله انجام دهند. غلت اولیه روی زمین (به جلو، به عقب و به طرفین) به کودکان این فرصت را می‌دهد که موقعیت‌های بدنی پایه خود را که شامل جمع شدن، خم شدن، پاز و کشیدن بدن می‌باشد، کشف کنند. عمل غلت‌زدن می‌تواند روی زمین، تشک‌های تاتامی، میله‌های موازنه، تشک‌های گوه‌ای، میله افقی کم‌ارتفاع، میله پارالل، دارحلقه و دیگر وسایل انجام شود. غلت‌زدن هنگام فرود نیز از مهم‌ترین تکنیک‌های آموزش ایمنی هنگام فرود می‌باشد.

که از لحاظ پیشرفت مناسب هستند. برنامه‌ها می‌توانند پیرامون موضوع مهارتی گسترده‌ای چون غلت‌زدن، بالانس‌زدن، پرش کردن، جابه‌جایی، آویزان شدن، بالا رفتن، فرود آمدن و خزیدن توسعه داده شوند. دانش‌آموزان می‌توانند تنوعی از مهارت‌های حرکتی پایه را از هریک از موضوعات مهارتی کشف کنند. علاوه بر این، محیطی را که یک مهارت انجام می‌شود، می‌توان به گونه‌ای اداره کرد که دانش‌آموزان به چالش کشیده شوند و تجربیات حرکتی آنان گسترش یابد. برای مثال: یادگیری یک غلت جلوی ساده بر روی زمین توسط دانش‌آموزان ممکن است به یادگیری غلت بالا و غلت از سرازیری با استفاده از یک تشک تاتامی بینجامد. یا غلت بر روی وسایل، زیر ریسمان‌ها، از میان حلقه هولاهوپ، به سرعت یا به آرامی و... را یاد بگیرند. تغییر و دستکاری محیط تمرین، دانش‌آموزان را در معرض دامنه وسیعی از مهارت‌های غلت‌زدن قرار می‌دهد.

برنامه‌های ژیمناستیک باید یادگیری را در زمینه روانی-حرکتی، عاطفی و حوزه شناختی ارتقا دهد و باید بر توسعه بی‌نقص مهارت‌های حرکتی پایه تمرکز کند [Werner, 1994]. منابع و کتاب‌های بسیاری برای کمک به مربیان در توسعه صحیح ژیمناستیک و برنامه حرکتی برای دانش‌آموزان در همه سنین در دسترس می‌باشد. آموزش پایه مهم در مهارت‌های حرکتی برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و راهنمایی می‌تواند پیرامون هفت موضوع یا حوزه کلی سازماندهی شود:

۱. موضع‌گیری‌های بدن
۲. تعادل

۳. غلت‌زدن

۴. آویزان شدن، تاب خوردن و تحمل وزن



۵. بالا رفتن از طناب

۶. پرش کردن و فرود آمدن

۷. میدان موانع یا حرکات زنجیره‌ای.

این فعالیت‌ها بر پایه بسیاری از مهارت‌های مورد نیاز واحد ژیمناستیک-حرکت آکادمی ایالت متحده آمریکا است [Coelho, 2008]. معرفی جزئیات برنامه آموزشی و آموزش تکنیک‌ها خارج از حوزه این مقاله است، اما دنباله این بخش ملاحظات کلی برای هر موضوع را بحث خواهد کرد.

موضع‌گیری بدن

درک و اجرای موقعیت‌های بدنی پایه و یادگیری چگونگی مدیریت بدن، از اصول

آویزان شدن، تاب خوردن، تحمل وزن

آویزان شدن، تاب خوردن از میله‌ها، دارحلقه، نردبان‌ها و دیگر وسایل و همچنین تحمل کردن وزن می‌تواند مکملی برای یادگیری مهارت‌ها باشد. این فعالیت‌ها به‌طور طبیعی در کودکان وجود دارد و می‌تواند در حالت‌های مختلف بدنی انجام شود. کودکان می‌توانند آویزان شدن در یک حالت جمع، خم و کشیده را با دستان خمیده، صاف و موقعیت وارونه جست‌وجو کنند. تمرینات آمادگی عضلانی پایه نیز می‌تواند انجام داده شود. آویزان شدن از یک میله و بالا کشیدن بدن تا جایی که چانه به بالای میله برسد، آویزان شدن از میله و با کمک دست‌ها بدن را به بالا کشیدن، بالا آوردن پاها به سمت میله، خم کردن بازوها در حالی که بدن آویزان است و پایین آوردن، بدن از جمله تمریناتی است که می‌تواند در موقعیت‌های آویزان و تحمل وزن انجام شود. اسباب و وسایل مربوط به آویزان شدن و تحمل وزن باید در ارتفاع کمی نسبت به زمین قرار گیرد و برای ایمنی، بایستی تشک‌های مناسبی در زیرشان چیده شود.

بالا رفتن از طناب

بالا رفتن از طناب به‌صورت عمودی و افقی می‌تواند برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه پیشنهاد شود، به‌شرطی که تشک‌های مخصوص و احتیاط‌های ایمنی به‌کار برده شود. دانش‌آموزان از طناب عمودی نباید بیش‌تر از ۶ فوت (حدود ۱۸۰ سانتی‌متر) بالا بروند؛ طناب‌ها می‌توانند علامت‌گذاری شوند یا با یک وسیله‌ی بازدارنده ایمن، مانع از بالا رفتن دانش‌آموزان به ارتفاعات بالاتر شوند. بایستی تشک‌های مناسب در زیر طناب‌ها قرار داده شوند. تشک‌هایی به قطر حداقل ۴ اینچ (حدود ۱۰ سانتی‌متر) باید استفاده شود، اما تشک‌های ضخیم بهتر است، البته اگر در دسترس باشد.

طناب‌های افقی می‌تواند سه تا پنج فوت (۹۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر) از زمین با تشک‌های زیرین ارتفاع داشته باشد تا تجربه‌ی بالا رفتن مؤثر و ایمنی را برای بچه‌ها فراهم آورد. کودکان می‌توانند روش‌های مختلفی از آویزان شدن و جابه‌جایی در طول طناب را جست‌وجو کنند. فعالیت‌های بالا رفتن از یک طناب افقی شامل: جابه‌جایی زیر طناب با استفاده از پاها و دست‌ها به‌طوری‌که اول پا یا سر در امتداد طناب قرار گیرد، جابه‌جایی رو به جلو یا از طرفین با استفاده از دست‌ها و حتی سینه‌خیز رفتن روی طناب است. برای کلیه فعالیت‌های بالا رفتن، باید روی پیشرفت مؤثر تکنیک، توانایی تحمل وزن بدن و اطمینان هنگام کشف راه‌های متفاوت بالا رفتن از طناب، تمرکز کرد. برای جلوگیری از آسیب، باید به دانش‌آموزان طرز صحیح پایین آمدن و پیاده‌شدن از طناب آموزش داده شود.

پرش کردن و فرود آمدن

پرش یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه برای دانش‌آموزان در همه سنین است. مهارت‌های پایه پرش، قبل از اجرا بر روی یک مانع کمکی، تشک چند لا و یا در صورت امکان خرک پرش، می‌تواند بر روی زمین یاد گرفته شود. مجموعه‌ای از اسباب و وسایل پرش می‌تواند طوری تنظیم شود که به دانش‌آموزان

امکان انجام پرش از ارتفاعات مختلف با دورخیز از فاصله کم و زیاد را بدهد. پرش می‌تواند با استفاده یا بدون استفاده از یک تخته پرش انجام شود. برای دانش‌آموزان کم‌سن و سال‌تر، پرش از سکوی کم‌ارتفاع توصیه شده است.

فرود ایمن یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای دامنه وسیعی از فعالیت‌هاست. دانش‌آموزان باید چگونگی جذب شوک و ضربه و تعادل و حفظ کنترل را هنگام فرودها یاد بگیرند. پرش به جلو و فرود روی دو پا، به دنبال آن یک غلت جلو یا غلت شانه، یکی از بهترین راه‌های توسعه ایمنی تکنیک‌های پریدن می‌باشد. تعدیل این تمرین شامل: پرش وارو (چرخشی)، پرش جمع و غلت‌زدن به عقب و طرفین به‌صورت تخصصی، دامنه مهارت فرود ایمن را در دانش‌آموزان افزایش خواهد داد.

میدان موانع و حرکات زنجیره‌ای

میدان موانع می‌تواند برای بهبود آمادگی حرکتی، آمادگی مرتبط با سلامتی و حل مشکلات و فعالیت بدنی کلی استفاده شود [Docheff & Davis, ۱۹۹۹]. میدان موانع می‌تواند پیرامون یک روش آموزش حرکتی از طریق دادن فرصت به دانش‌آموزان برای حل مشکلات و کشف روش‌های مختلف برطرف کردن موانع، سازماندهی شود. انتخاب موانع و چالش‌ها نامحدود است. به هر حال، رهنمودهای ایمن برای اطمینان از این‌که دانش‌آموزان روش‌های پرخطر برطرف کردن موانع را به‌کار نبرند، ضروری است. دانش‌آموزان نباید در میدان موانع رقابت کنند یا مسابقه دهند. هماهنگی، کار گروهی و توسعه روش‌های خلاقیت برای حل مشکلات حرکتی و برطرف کردن موانع باید مورد تأکید قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

نظر به این‌که ژیمناستیک برای جوانان امروز، یک عنوان گمشده و فراموش شده وسیع در تربیت بدنی است [Tomas, ۲۰۰۳]. ارائه مهارت‌های حرکتی پایه و آموزش ژیمناستیک به دانش‌آموزان، آن‌ها را برای ورزش‌های آینده، فعالیت‌های بدنی، خدمت سربازی و به‌طور کلی برای زندگی بهتر آماده خواهد کرد. گیلان Gillam (۱۹۸۵) بیان کرده است که «فرد باید از اصول بنیادی حرکت برخوردار باشد، آن‌ها را حفظ کند و توسعه بخشد تا عضوی سودمند برای جامعه باشد و باقی بماند» [p. ۱۲۹].

سیستم ژیمناستیک اروپایی و سیستم ژیمناستیک اولیه آمریکا، از گذشته و از هم‌دیگر اقتباس شده‌اند. امروزه مربیان تربیت بدنی می‌توانند برای توسعه برنامه‌های ژیمناستیک خود به انواع نمونه‌های برنامه تحصیلی گذشته و حال، دسترسی پیدا کنند [Tomas, ۲۰۰۳]. مربیان تربیت بدنی برای ارائه یک ژیمناستیک کامل و مناسب روبه پیشرفت و برنامه حرکتی برای دانش‌آموزان در همه سنین، باید مایل به استفاده و جست‌وجو از منابع مختلف، راهبرهای آموزش و تکنیک‌های ارزشیابی باشند. بایید ژیمناستیک را در باشگاه‌ها یمان حفظ کنیم.



گزارش نشست جامعه‌شناسی ورزش و اوقات فراغت جوانان در ایران

ابراهیم شکرانی
دبیر گروه جامعه‌شناسی ورزش انجمن جامعه‌شناسی ایران

اشاره

نشست علمی - تخصص گروه جامعه‌شناسی ورزش انجمن جامعه‌شناسی ایران با عنوان «جامعه‌شناسی ورزش و اوقات فراغت جوانان در ایران» در تاریخ دوشنبه ۱۳۸۹/۳/۱۰ رأس ساعت ۱۶:۳۰ در سالن شریعتی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران با حضور اساتید محترم، آقایان دکتر سید مهدی آقاپور (استادیار دانشگاه تهران و رئیس گروه جامعه‌شناسی ورزش)، دکتر محمدرضا اسماعیلی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی و مدیر مسئول مجله ورزش و خانواده)، دکتر موسی عنبری (جامعه‌شناس، استادیار دانشگاه تهران و معاون دانشکده علوم اجتماعی) با همکاری اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش برگزار شد. با اینکه چند ماه از تاریخ برگزاری این نشست می‌گذرد، به دلیل اهمیت موضوع اوقات فراغت می‌خواستیم در موقعیتی مناسب گزارش این نشست در مجله آورده شود. اولین فرصتی که قادر بودیم این گزارش را خدمت مخاطبان گرامی ارائه کنیم در این شماره بود. امیدواریم مطالعه آن مفید واقع شود.



اثر متقابل فعالیت‌های ورزشی والدین و فرزندان بر یکدیگر در پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در زمان‌های فراغت بسیار زیاد است



مقدمه

با توجه به در پیش بودن تعطیلات تابستانی و افزایش اوقات فراغت جوانان و نوجوانان و به‌ویژه دانش‌آموزان، ضرورت برنامه‌ریزی مناسب به منظور غنا بخشیدن به این زمان‌های خالی و گرانها توسط مسئولین امر احساس می‌شود. ورزش ابزار قدرتمندی به منظور پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و به‌ویژه دانش‌آموزان است، زیرا علاوه بر جاذبه قوی و تأمین سلامتی و شادابی جسمانی و روحی آنان، به وسیله آن می‌توان به صورت پنهان و غیر مستقیم آموزش‌هایی سودمند را به دانش‌آموزان و جوانان و نوجوانان عزیز ارائه کرد.

هدف نشست

در نشست یادشده که با هدف بررسی عملی و نظری بحث ورزش و اوقات فراغت و همچنین فرهنگ‌سازی و الگودهی درباره اهمیت برنامه‌ریزی مناسب در اوقات فراغت برگزار شد، نقطه نظرانی به شرح زیر بیان شد:

عوامل تأثیرگذار در پرداختن به ورزش در اوقات فراغت

دکتر سید مهدی آقاپور به عنوان شروع کننده بحث گفت جامعه‌شناسی ورزش با جامعه‌شناسی اوقات فراغت پیوند نزدیکی دارد. اولین بار تورستن ویلن با کتاب طبقه تن آسا و ژوفر دومازدیه با کتاب جامعه‌شناسی اوقات فراغت به این موضوع پرداختند. طبق برآوردها، به طور متوسط، هر انسان با متوسط ۸۰ سال عمر ۳۶ هزار ساعت اوقات فراغت در طول زندگی دارد که باید برای آن برنامه‌ریزی کند. کیفیت برنامه‌های اوقات فراغت هر شخص، تأثیر بسزایی در شکوفایی و رشد توانایی‌ها و استعدادهاى او دارد. همچنین داشتن اوقات فراغت خوب، سلامتی و شادابی جسمی و روحی را به‌ویژه در سنین پایه و نوجوانی موجب می‌شود. از نظر ایشان کیفیت گذران اوقات فراغت توسط جوانان و نوجوانان و به‌ویژه دانش‌آموزان گرامی بسیار مهم است و در ایران خوشبختانه مصوبات و قوانین جامعی برای این منظور در نهادهای و دستگاه‌های مختلف تدوین شده است که باید براساس آن‌ها، برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های زمان فراغت جوانان و

نوجوانان صورت گیرد. به طور مثال، در منشور تربیتی جوانان که در سال ۱۳۷۴ توسط سازمان ملی جوانان تصویب شد و دارای ۱۴ بند می‌باشد، بند چهاردهم به مقوله ورزش پرداخته و آن را یکی از فعالیت‌های لازم و ضروری برای جوانان و نوجوانان دانسته است. همچنین در منشور ملی جوانان اصل ۹۲ تا ۹۸ به امر ورزش اختصاص دارد که به ترتیب شامل اصول سلامت جسم و روح، هدفداری، جوانمردی، دفاع شخص، وفاق و سازگاری، ورزش همگانی و افتخار آفرینی می‌باشد و در برنامه‌ریزی‌های ورزشی و فراغتی برای نوجوانان و جوانان عزیز باید سرلوحه کار قرار گیرد. عوامل موثر بر برنامه‌های فراغتی در جامعه را می‌توان در شاخص‌هایی هم‌چون: داشتن برنامه‌های مناسب، بودجه‌های کافی، مربیان و معلمان کوشا و پرانگیزه، به‌ویژه مدیریت‌های خلاق و هماهنگ جست‌وجو نمود که باید به صورت یک‌پارچه و مکمل یکدیگر وجود داشته باشند.

از نظر دکتر آقاپور پرداختن به ورزش در برنامه‌ریزی‌های اوقات فراغت در ایران، اولویت بالایی دارد و باید به آن توجه ویژه‌ای کرد که دلایلی هم برای این منظور بیان کرده‌اند:

۱. آموزش‌های پایه و اصلی و هنجارپذیری، از طریق ورزش در بین نوجوانان بهتر صورت می‌گیرد.
۲. ورزش باعث دوری ورزشکاران و دانش‌آموزان از آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی می‌شود.
۳. از طریق ورزش دوستیابی و ایجاد گروه به سرعت انجام می‌گیرد.
۴. شادابی روانی و سلامتی جسمانی از طریق ورزش به خوبی انجام می‌شود.
۵. جذابیت ورزش بسیار زیاد است و در بین جوانان و نوجوانان طرفداران بسیاری دارد.
۶. ورزش متناسب با روحیات و خصوصیات روحی و فیزیولوژیکی جوانان و نوجوانان است.
۷. مشکلات ساختار قلمتی و اختلالات حرکتی به‌ویژه در دختران، توسط ورزش قابل حل می‌باشد.

نقش خانواده در اوقات فراغت فرزندان

دکتر محمدرضا اسماعیلی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی)، ابتدا به تعریف تفریح خانوادگی از نظر یکی از دانشمندان به نام هورنا (۱۹۸۶) پرداخت. از نظر ایشان، فعالیت‌های تفریحی را که با اعضای خانواده به‌ویژه همسر و فرزندان و بدون به توجه به زمان و مکان صورت گیرد، تفریح خانوادگی گویند. اهمیت و ضرورت پرداختن به تفریح خانوادگی از نظر هورنا دو عامل زیر می‌باشد:

(الف) ایجاد انگیزه

(ب) تحکیم روابط خانوادگی

اسماعیلی، تأثیر اعضای خانواده را در تعیین نوع فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد، بسیار مهم دانست. از نظر وی، تأثیرات متقابل والدین و فرزندان نسبت به

طبق برآوردها، به طور
متوسط، هر انسان با
متوسط ۸۰ سال عمر ۳۶
هزار ساعت اوقات فراغت
در طول زندگی دارد که
باید برای آن برنامه‌ریزی
کند



یکدیگر در پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در زمان‌های فراغت بسیار زیاد است، به طوری که براساس تحقیقات موجود، والدین ورزشکاران به احتمال زیاد فرزندان ورزشکار و یا علاقه‌مند به ورزش خواهند داشت و از طرف دیگر فرزندان ورزشکار نیز می‌توانند انگیزه و علاقه لازم را برای ورزش کردن والدین فراهم نمایند.

از نظر «هورنا» فعالیت‌هایی را که با اعضای خانواده انجام گیرد، فعالیت‌های تفریحی گویند، اما با توجه به تغییر تعریف خانواده در تمدن امروز (به دلیل افزایش خانواده‌های تک هسته‌ای) و گسترش تعداد افرادی که جزو اعضای خانواده محسوب می‌شوند، موارد زیر برای گذراندن یک اوقات فراغت خوب قابل ذکر است:

۱. خصوصیات اعضای خانواده از نظر وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات و جایگاه اجتماعی.

۲. انگیزه و علاقه اعضای خانواده به ورزش و تربیت‌بدنی و داشتن اوقات فراغت سالم و مفید.

۳. ویژگی‌های دوستانی که در دسته‌بندی گروه‌های اجتماعی قرار می‌گیرند، مثل ساکنین پرورشگاه یا زندان یا مشاغل صنفی.

سبک زندگی و اوقات فراغت

دکتر موسی عنبری (استادیار دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران) درباره اهمیت اوقات فراغت و فعالیت‌هایی که در این زمان باید انجام شود، بیان داشت که در سال‌های اخیر، در مباحث جامعه‌شناسی، مفهوم طبقه اجتماعی به مفهوم سبک زندگی تغییر یافته است و در سبک زندگی نیز دو

مقوله ورزش و هنر جزو ارکان اصلی آن به

شمار می‌آیند. امروزه کمتر خانواده‌ای را

می‌توان یافت که اوقات فراغت

فرزندان خود را با یکی از

فعالیت‌های ورزشی یا

هنری پر نکند و

یا کمتر دانشکده یا دانشگاهی را می‌توانید پیدا کنید که درباره هنر و ورزش صحبت نکنند.

ورزش و تربیت‌بدنی که از آن با عنوان مدیریت بدن نیز نام برده می‌شود، بسیار فراتر از انتظارات رشد کرده و بسیاری از مقولات اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است. در فرهنگ سنتی ایران، ورزش اهمیت چندانی نداشت و معمولاً افراد بیکار به ورزش گرایش پیدا می‌کردند.

ورزش از نظر جامعه‌شناسی نیز اهمیت زیادی پیدا کرده است، به طوری که در گذشته بین کار و فراغت فاصله وجود داشت، به این معنی که اگر کسی سخت کار می‌کرد، انسان خوب و با اخلاق شمرده می‌شد و اگر شخصی اوقات بیکاری

زیادی داشت به عنوان

بررسی فراغت نوجوانان و تقویت آن

دکتر اسماعیلی با استفاده از نظریه «هورنا» مواردی را درباره

تفریح خانوادگی مطرح کرد:

۱. بسیاری از افراد در زمان تفریح خانوادگی با هم آشنا می‌شوند، مثل کوه رفتن که معمولاً پس از ازدواج هم ادامه می‌یابد.

۲. در دو مقطع زمانی تفریح خانوادگی کاهش می‌یابد:

۱. قبل از تولد تا ۵ سالگی

۲. زمانی که کودک به مدرسه می‌رود تا قبل از بلوغ

۳. از پنج سالگی کودک، تا مدرسه رفتن، فعالیت‌های تفریحی خانواده افزایش می‌یابد.

۴. در زمان بلوغ، تفریحات خانوادگی افزایش می‌یابد، (خانواده

و فرزندان به صورت مستقل)

از نظر اسماعیلی پیشنهادهایی که برای افزایش کیفیت و کمیت برنامه‌های ورزشی و فراغتی می‌توان برای جوانان و نوجوانان در نظر گرفت عبارت‌اند از:

۱. تفریح جمعی و خانوادگی بسیار مهم‌تر از تفریح فردی است

۲. جایگزینی تفریحات جسمی به جای تفریحات غیر جسمی

۳. انتخاب فعالیت تفریحی متناسب با اعضای خانواده و موقعیت

اقتصادی و اجتماعی آنان

۴. تأکید بر فعالیت‌های جسمی متوسط به سمت فعالیت جسمی شدید

ورزش و تربیت بدنی که از آن با عنوان مدیریت بدن نیز نام برده می‌شود، بسیار فراتر از انتظارات رشد کرده و بسیاری از مقولات اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است

فرد لایبالی و بیکار از او نام برده می‌شد، در صورتی که امروزه مرز مشخصی بین کار و فراغت وجود ندارد و هنر و ورزش فاصله بین زمان فعالیت و فراغت را پر کرده است. به طوری که این سؤال به ذهن انسان متبادر می‌شود که آیا امروزه ورزش، کار است یا فراغت یا هر دو؟

در گذشته ورزش، مانند کالای لوکس و تجملی بود، در صورتی که امروزه فعالیت‌های ورزشی در تولید ناخالص ملی کشورها مهم هستند و به خصوص اقتصاد ورزش در اقتصاد کشورها تأثیر بالایی دارد. در حقیقت افراد از طریق ورزش هم صاحب شهرت می‌شوند و هم صاحب ثروت. ورزش برای آنان هم کار است و هم فراغت.



۵. در دسترس قرار دادن امکانات لازم برای نوع خاص تفریحات
 ۶. بهتر است تفریحات خانواده و فرزندان هم زمان صورت گیرد.
 ۷. در هنگام تفریحات خانوادگی هم‌فکری و حل مشکلات خانواده راحت‌تر صورت می‌گیرد.
 ۸. برای انجام تفریح جسمانی خانوادگی، باید از قبل برنامه‌ریزی منظم و مدونی انجام پذیرد.
 ۹. تغییر عادت زندگی (آسانسور، فلیم دیدن و ...) مثل تغییر دکوراسیون خانه و استفاده از اندام‌ها و حرکات بدنی.
 ۱۰. انتخاب تفریح خانوادگی به عنوان یکی از فعالیت‌های اصلی خانواده با تأکید بر ورزش و تربیت‌بدنی

دکتر عنبری، در تشریح مفهوم فراغت بیان کرد که دو نوع فراغت قابل تصور است؛

۱. فراغت موثر [سازنده] که زمانی است برای انرژی گرفتن، بازسازی روحی و جسمی و توان افزایی
 ۲. فراغت مخدر که غیر جسمانی و غیر ورزشی است مثل با دوستان بودن و استعمال مواد مخدر، قلیان، بلوتوث بازی و ...
 خانواده‌ها باید به این مهم توجه نمایند که وقتی تلفن همراه در اختیار فرزندان کم سن و سال قرار می‌گیرد، در حقیقت وی به طور غیر مستقیم به سمت بازی با موبایل و ارسال بلوتوث و پیامک سوق داده می‌شود.
 در جوامع سنتی، حتی در مجالس عزاداری نیز نوعی شادابی وجود داشت و فعالیت‌ها در اوقات فراغت به صورت گروهی و دسته‌جمعی و فعال انجام می‌شد، ولی امروزه فراغت‌ها فردی و غیرفعال است مثل بازی‌های رایانه. بسیاری از راه‌ها در زندگی غیر قابل بازگشت است، بنابراین باید زمان فراغت فرزندان به بهترین شکل مدیریت شود.

علم و فراغتم نیز وارد شده است. در تمدن امروز وسیله جای هدف را گرفته است. در تمدن امروز، علم هم در خدمت ورزش قرار گرفته است و در جهت گسترش آن به کار می‌رود.

آسیب‌شناسی فراغت ورزشی در ایران

دکتر آقاپور در ادامه صحبت‌های خود بیان کرد که، از نظر «هاکسلی» ورزش شاخص عمده روزگار ماست و از نظر «کواکلی» ورزش امروز یک عنصر دولبه است، به طوری که هم می‌تواند موجب شود انسان، اوقات فراغت خوب و مفرحی داشته باشد و هم می‌تواند عکس آن را موجب شود.

برنامه فراغت فعال و ورزشی، با فراغت منفعل یا تماشاگری و آثار و تبعات آن‌ها کاملاً متفاوت است. باید فراغت ورزشی را در جامعه و در بین جوانان گسترش داد و توجه کرد که از نظر کسب شهرت، ثروت و الگودهی برای سنین پایه و نوجوانی، حتی هنرمندان معروف نیز با ورزشکاران و قهرمانان ورزشی قابل مقایسه نیستند. لذا در بین جوانان و نوجوانان یک گروه مهم محسوب می‌شوند.

در ادامه این سوال مطرح شد که آیا با پنج برابر شدن بودجه

ورزش توسط دولت، در جامعه ما ورزش و تربیت‌بدنی سالم و با نشاط رشد خواهد کرد؟ و فراغت فعال توسعه خواهد یافت؟
 متأسفانه شواهد نشان می‌دهد که اکثر این بودجه‌های ورزشی هدر می‌رود و برای ورزش پایه و دانش‌آموزی و استفاده بهینه در ورزش همگانی و غنای اوقات فراغت جوانان و نوجوانان هزینه نمی‌شود پس باید چاره‌اندیشی اساسی شود.
 از نظر این استاد دانشگاه تهران برنامه‌ریزی و اقدامات گذران اوقات فراغت جوانان از طریق ورزش در ایران دارای **آسیب‌هایی** است که عبارت‌اند از :

۱. براساس مطالعات انجام یافته، تنها یک سوم جوانان ایران در اوقات فراغت خود به ورزش می‌پردازند که فراغت فعال نام دارد.
 ۲. نگاه به ورزش در جامعه ما نگاه سیاسی و تجاری است، نه نگاه فرهنگی و تربیتی و لذا ورزش پایه و دانش‌آموزی اصل قرار نمی‌گیرد.

۳. نهادهای متولی اوقات فراغت جوانان، هماهنگی بسیار اندکی با هم دارند و برنامه‌ریزی موثر و واحدی ندارند.
 ۴. فعالیت‌های مقطعی و برنامه محور نبودن فعالیت‌ها در نهادهای ورزشی و فراغتی به چشم می‌خورد، که از کیفیت فعالیت‌ها می‌کاهد.

۵. عدم تخصیص بودجه لازم و کافی برای گذران اوقات فراغت فعال جوانان و نوجوانان کشور

۶. عدم وجود شناخت علمی و فرهنگ مناسب درباره اوقات فراغت و اصول و ویژگی‌های آن در جامعه و رسانه‌های گروهی
 ۷. اهمیت بیشتر پرداختن به جنبه‌های ظاهری و کمی نسبت به جنبه‌های زیربنایی و کیفی در برنامه‌ریزی‌های فراغتی جوانان
پیشنهادهایی که برای ارتقای اثربخشی برنامه‌های ورزشی و فراغتی می‌توان برشمرد عبارت‌اند از:

۱. نهادهای خانوادگی و آموزش و پرورش در فعالیت‌های فراغتی ورزشی بسیار مهم هستند و از اولویت بالایی برخوردارند و باید آن‌ها را محور اصلی قرار داد.

۲. اگر مدارس کشور محور فعالیت‌های ورزشی باشند، اوقات فراغت بسیار غنی خواهد . به همین منظور توصیه می‌شود، بودجه لازم برای اجرای فعالیت‌های ورزشی فراغتی در اختیار آموزش و پرورش و مدارس قرار گیرد.

۳. حمایت از معلمان ورزش و در نظر گرفتن امکانات و مزایای مناسب به منظور تقویت و غنای زمان فراغت فعال و ورزشی دانش‌آموزان بسیار مهم است.

۴. پرداختن به فعالیت ورزشی در اوقات فراغت از اولویت بیشتری برخوردار است و دلایل زیادی در این زمینه وجود دارد.

۵. دولت و نهادهای دولتی باید نقش نظارتی، حمایتی، و هدایتی داشته باشند و از دخالت در اجرا و تصدی‌گری فعالیت‌های فراغتی جوانان و نوجوانان بپرهیزند.

در پایان این میزگرد تخصصی، استادان و دانشجویان حاضر در جلسه، به بحث و تبادل نظر در زمینه ورزش و اوقات فراغت جوانان و نوجوانان در ایران پرداختند.



تمرینات استقامتی برای کودکان در مرحله پیش از بلوغ، بلوغ و پس از بلوغ

گردآوری: تحسین خطایی

کلیدواژه‌ها: تمرینات استقامتی، کودکان، کودکان بیش از بلوغ، دوره بلوغ.

مقدمه

در دهه‌های گذشته، اجراها و عملکردهای برجسته و چشمگیری در رشته‌های گوناگون ورزشی مشاهده شده است. عده‌ای از متخصصان علوم ورزشی و مربیان ادعا می‌کنند که بهترین عملکردها، معمولاً از آن ورزشکارانی است که در دوران کودکی و نوجوانی، تحت تأثیر برنامه‌های تمرینی منظم و سازمان‌یافته قرار داشته‌اند. مربیان عجولی که، کودکان را برای نتیجه‌گیری سریع، تحت فشار قرار می‌دهند، معمولاً شکست می‌خورند و ورزشکاران آنان نیز، اغلب قبل از رسیدن به بلوغ و تکامل ورزشی، از ورزش کناره‌گیری می‌کنند. با به‌کارگیری اصول و قواعد تمرینی صحیح و مناسب و تقسیم‌بندی تمرینات کودکان و نوجوانان به دوره‌ها و مراحل سازمان‌یافته و منظم و هدفدار مربی به احتمال زیاد می‌تواند، ورزشکارانی تندرست و سرشناس را پرورش دهد.

تأثیر تمرینات استقامتی

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن کودکان، نسبت به تمرینات استقامتی بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات شامل افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo₂max) است. هم‌چنین افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را به عضلات فعال می‌رساند، از دیگر نتایج مهم این فعالیت‌هاست. هم‌چنان که ورزشکار به تمرینات استقامتی خود ادامه می‌دهد، در نتیجه عملکرد کارایی بهتر می‌شود و عملکرد بهبود می‌یابد.

ویژگی‌های استقامتی کودکان پیش از بلوغ

این مرحله بیشتر به عنوان دوره شروع فعالیت‌های طولانی‌مدت محسوب می‌شود. در سال‌های اولیه، مهارت‌ها و تکنیک کودکان ضعیف است و فعالیت‌های بدنی‌شان، از نظر مصرف انرژی، کمتر

در پسران و دختران تقریباً برابر است، اما وجود تفاوت در مقدار کارایی استقامتی، به جز غلظت هموگلوبین، به عوامل دیگری که ذکر شد، نیز وابسته است.

الگوی تمرینات استقامتی برای کودکان، پیش از بلوغ

هدف از تمرینات استقامتی که باید با دقت انجام شود، این است که کودکان به تدریج بتوانند فعالیت جسمانی طولانی مدت را بدون خستگی، با موفقیت به انجام برسانند. تمرینات استقامتی بی‌هوازی یا هوازی را می‌توان به شکل‌های مختلف انجام داد و تنوع این تمرینات را افزایش داد. برای این کار، بازی‌ها و مسابقات تفریحی ورزشی و یا سایر رشته‌های ورزشی مرتبط با عملکرد استقامتی مانند دو و میدانی، شنا و... برای افزایش این ویژگی توصیه می‌شود. همچنین اگر تمرینات و فعالیت‌های مربوط به ورزش‌های تیمی را بتوان به نحوی سازمان‌دهی کرد که مدت آن طولانی‌تر شود، به خوبی می‌تواند باعث کسب نتایج مفید در زمینه توسعه ویژگی‌های استقامتی شود.

افزایش استقامت، تا رسیدن به سطح مورد نیاز برای دوره پیش از بلوغ، به این مفهوم نیست که باید از طریق دویدن روی زمین، با مسافت یا سرعت معین، فقط روش‌های خشک و رسمی سازمان‌دهی شده را به کار گرفت. چنین روش‌هایی باعث آسیب‌دیدگی و فرسودگی جسمی و روانی کودکان خواهد شد. در این مرحله از رشد فعالیت‌های استقامتی، باید بخشی از برنامه‌های رشد چندجانبه باشد و بیشتر به‌عنوان بخشی از کل برنامه تمرینات تکنیکی انجام شود. برای کودکان، این فعالیت‌ها باید همراه با لذت، تفریح و تنوع باشد و با علاقه انجام شود. در این صورت آنان خواهند توانست، علاوه بر انجام تمرینات متنوع، سیستم قلبی تنفسی

اقتصادی است. در دوره پیش از بلوغ، برون ده قلبی، ظرفیت حمل اکسیژن و Vo_{2max} کودکان در سطح پایینی است. با وجود این در مقایسه با غیر ورزشکاران، کودکان ورزشکار در این موارد بهترند، که نشان‌دهنده سازگاری آنان با تمرینات هوازی است.

میانگین استقامت پسران در دوره پیش از بلوغ، بیشتر از دختران است، به این دلیل که در اواخر دوره پیش از بلوغ Vo_{2max} دختران در حدود ۱۵ درصد کمتر است. علت این تفاوت این است که Vo_{2max} با توده چربی، ارتباط معکوس دارد و در نتیجه پسران ۲۰ درصد در کار استقامتی بهترند. در عین حال قبل از بلوغ Vo_{2max} هم در پسران و هم در دختران افزایش می‌یابد و عملکرد استقامتی به دو دلیل تمرین کردن و بزرگتر شدن قلب، ریه‌ها و عضلات بهتر می‌شود.

افزایش کار شش‌ها، به دلیل تکنیک‌های نادرست تنفس نمی‌تواند افزایش مشابهی را در مقدار هوای تهویه شده و بازده تنفسی موجب شود. در واقع کودکان، تنفس تند و سطحی دارند، در حالی که ورزشکاران آهسته و عمیق نفس می‌کشند. هم‌زمان با رشد، تعداد تنفس کاهش می‌یابد. تعداد تنفس در زمان استراحت کودکان، ۱۸ تا ۲۰ تنفس در دقیقه است و با رسیدن آن‌ها به مرحله بعد از بلوغ، سه تا چهار تنفس در دقیقه، کمتر می‌شود.

ضربان قلب برای کودکان خردسال، هم در زمان استراحت و هم در زمان فعالیت، بیشتر از بزرگسالان است (۲۰۰ الی ۲۱۵). هم‌زمان با رشد کودکان، قلب و شش‌ها رشد می‌کند و در نتیجه تعداد ضربان کاهش می‌یابد که منجر به افزایش کارایی و افزایش ظرفیت حیاتی شش‌ها می‌شود. در نتیجه انجام تمرینات هوازی، گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون افزایش می‌یابد و مقدار اکسیژن تحویل داده شده به عضلات افزایش پیدا می‌کند و در نهایت، سطح استقامت هوازی و کارایی بالا می‌رود. در

مرحله پیش از بلوغ، غلظت هموگلوبین



خود را نیز تقویت کنند.

طرح برنامه

دویدن، کمتر انتخاب شود تا این کودکان فرصت پیدا کنند، به سطح سایر کودکان برسند. کودکان باید در شکل‌های مختلف بازی و مسابقات تفریحی - ورزشی و در ورزش‌های تیمی ساده که با حداقل شدت اجرا می‌شوند، شرکت کنند.

کودکان باید بازی را تا زمانی ادامه دهند که برای آن‌ها بدون تنش باشد و از بازی لذت ببرند. مربی بایستی از قوه ابتکار و خلاقیت خود استفاده و از تکراری شدن بازی‌ها جلوگیری کند. در این تمرینات، افزایش سطح استقامت پایه، مد نظر است (از طریق فعالیت‌هایی مانند شنا، دوچرخه سواری، دو و...) که باید توجه داشت تمرین، به رقابت شدید یا مسابقه تبدیل نشود. برنامه‌ای که در این دوره برای بالا بردن قابلیت استقامتی داده می‌شود، باید بخشی از یک برنامه دراز مدت باشد و مربی معیارها و استانداردهای بزرگسالان را به‌منظور استفاده برای کودکان، تعدیل کند.

مرحله بلوغ

با رسیدن کودکان ورزشکار به سن بلوغ، کارایی آنان در عملکرد استقامتی، بهتر می‌شود. اگر دوره بلوغ برای ورزشکاران خردسال مرحله شروع تمرینات سازماندهی شده تلقی شود، انتظار می‌رود که آن‌ها کارایی خود را نسبتاً سریع افزایش دهند، چون سطح تمرینات اولیه در آنان ناچیز بوده است. Voymax در دوره بلوغ افزایش می‌یابد که بزرگ‌ترین دستاورد در دوره جهش رشد است.

پیش از بلوغ Voymax در دختران و پسران تقریباً برابر

به نظر می‌رسد کودکان در دوره پیش از بلوغ، بهتر می‌توانند از عهده انجام تمرینات کوتاه و سریع و یا تمریناتی که بیش از دو دقیقه طول می‌کشد، اما با سرعت آهسته‌تری انجام می‌شود؛ در آینده در نتیجه مسافت‌های بین ۲۰۰ تا ۸۰۰ متر، برای کودکان پیش از بلوغ و حتی دوره بلوغ نیز نامناسب است، زیرا آنان قادر نیستند سطح اسید لاکتیک را تحمل کنند. تنها در اواخر دوره نوجوانی این فعالیت‌ها را می‌توان در برنامه مسابقات جای داد. در این مرحله از رشد، کودکان از فرصت برای پایه‌ریزی و ایجاد زیربنای قوی برای استقامت هوازی و بی‌هوازی و هم‌چنین تقویت و افزایش کارایی سیستم قلبی تنفسی برخوردارند و در نتیجه، توانایی تحمل اسیدلاکتیک در آن‌ها افزایش می‌یابد.

دوره پیش از بلوغ را باید فرصتی در نظر گرفت که طی آن، سازگاری اولیه ساختاری و آناتومیکی در قلب، شش‌ها، مفاصل و عضلات، نسبت به فعالیت‌های جسمانی طولانی‌مدت (استقامتی)، روی می‌دهد. این سازگاری اولیه، باید پایه و اساسی برای سطح استقامت هوازی و بی‌هوازی مورد نیاز تخصصی و اوج اجرا باشد.

برنامه تمرینات

تمرینات استقامتی در این دوره برای دختران و پسران به‌طور مشابه اجرا می‌شود. شدت تمرینات، با توجه به سن افراد، باید به‌طور تدریجی طی دو تا سه سال افزایش یابد. اصل تفاوت‌های فردی باید در برنامه‌های تمرینی رعایت شود. برای کودکان ضعیف یا دیررس، باید مسافت و طول مسیر



است، اما در دوره بلوغ این شتاب‌گیری Vořmax در پسران به دلیل افزایش توده بدون چربی بیشتر است. بیشتر تغییراتی که در ورزشکاران در دوره بلوغ رخ می‌دهد، ارثی و ژنتیکی است. در این دوره کودکان علاوه بر تغییرات چشمگیری که متحمل می‌شوند، در استقامت هوازی خود نیز تغییراتی را نشان می‌دهند و ورزشکاران خردسال با مرحله رکود و ایستایی آشکار در بهبود و توسعه این ویژگی، روبه‌رو هستند. در این زمان مربیان می‌توانند یک فلات موقتی و زودگذر را در میزان استقامت هوازی، به‌رغم تداوم تمرینات مشاهده کنند. تغییرات آنی و زودگذر، در میزان تمرین‌پذیری کودکان و همچنین در دوره بلوغ قابل مشاهده است. حدوداً نیم‌سال قبل از رخ دادن جهش در رشد، می‌توان کاهشی آشکار را در مقدار تأثیر تمرینات استقامتی مشاهده کرد. برای دختران، دوره بلوغ سریع‌ترین و شاید بهترین مرحله در افزایش و بهبود عملکرد استقامتی است. عملکردی که دختران در سن بلوغ دارند، در آینده تکرارناپذیر خواهد بود، مگر این‌که در تمرینات منظم شرکت کنند.

افزایش در کل میزان چربی بدن در دوره پس از بلوغ، علت اصلی افت عملکرد استقامتی دختران از این مرحله به بعد است. پسران در این دوره اندام‌های بزرگتری دارند و به دلیل اندازه آناتومیکی شش‌ها و مشارکت بیشتر در فعالیت‌های جسمانی، نسبت به دختران عملکرد و کارایی بهتری در سیستم انتقال اکسیژن دارند. با وجود این الگوی تنفس کودکان، متفاوت از بزرگسالان و نسبت به آنان سطحی‌تر و سریع‌تر است. در نتیجه تنفس سریع‌تر و بیشتر دارند که کاهش مقدار بهره‌مندی از اکسیژن و کاهش کارایی را به‌وجود می‌آورد.

الگوی تمرینات استقامتی برای دوره بلوغ

تمرینات این دوره، به‌عنوان حلقه اتصال بین دوره پیش از بلوغ و پس از بلوغ و نیز مرحله تخصصی شدن طراحی می‌شوند. این تمرینات باید زیربنای ایجاد شده در دوره پیش از بلوغ را، هم برای استقامت هوازی و هم برای استقامت بی‌هوازی به‌سطوح بالاتر برسانند. هدف مهم در این زمینه، تداوم سازگاری ساختاری در سیستم قلبی - تنفسی است، تا بدین طریق قدرت قلب برای پمپاژ بیشتر خون به سمت عضلات فعال، افزایش یابد. ایجاد چنین سازگاری در قلب و بهبود کارایی آن، از طریق کاهش تدریجی در تعداد ضربان و افزایش برون‌ده قابل مشاهده است. برنامه‌های تمرینی دختران و پسران به‌دلیل تفاوت‌هایی که از سن بلوغ به بعد در ظرفیت استقامتی آن‌ها وجود دارد، باید به‌طور مجزا باشد. مرحله بلوغ هم‌چنین مرحله شروع تمرینات استقامتی پربازده‌تر و کارآمدتر است.

فواید تمرینات استقامتی دوره بلوغ

۱. آمادگی کامل و همه‌جانبه جسمانی
۲. کاهش شدت خستگی و اثرات آن
۳. افزایش تعداد ساعات تمرین و توانایی تحمل فشار
۴. بازیابی و برگشت به حالت اولیه سریع‌تر

طراحی برنامه

برنامه بایستی طوری طراحی شود که زیربنای ایجاد شده در دوره پیش از بلوغ را تقویت کند و به سمت تخصصی شدن پیش برود، که طی آن تمرینات به وضوح شدیدتر و اختصاصی می‌شود. برنامه تمرینات در این دوره توسعه می‌یابد و دوهایی با مسافت متوسط (۸۰۰ تا ۳۰۰۰ متر) را شامل می‌شود. در دوره بلوغ، مربی باید تکنیک صحیح دویدن را کاملاً توضیح دهد. به همین منظور بایستی مسافت‌ها یا تعداد دورها و تکرارها تا حدی باشد که تکنیک صحیح دست‌نخورده باقی بماند. چون در اثر خستگی و طولانی شدن بیش از حد تمرین، اجرای صحیح تکنیک برای کودکان دشوار خواهد شد. می‌توان قسمت اعظم برنامه تمرینات استقامتی در این دوره را در حین انجام فعالیت‌های تکنیکی و تاکتیکی اجرا کرد. با این حال تمرینات استقامتی خارج از این محدوده هم، باید انجام شود.

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن کودکان، نسبت به تمرینات استقامتی بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات شامل افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (Vořmax) است

افزایش تدریجی فشار تمرینات استقامتی

۱. ابتدا افزایش مدت هر جلسه، از ۴۵ دقیقه به ۶۰، ۷۰ و با بیشتر
 ۲. افزایش تعداد جلسات از دو تا سه جلسه در هفته به چهار تا پنج جلسه
 ۳. افزایش تکرارهای هر تمرین، در هر جلسه
 ۴. تکرار مسافت (یا زمان) طی شده، در هر تکرار (یا زمان)
- نکته مهم:** هنگام انجام تمرینات حتماً کودکان بایستی قبل، حین و بعد از تمرین، آب بنوشند.

برنامه تمرینات

در این دوره، علاوه بر تمرینات رسمی‌تر و سازمان‌دهی شده‌تر، باید هنوز هم انواع بازی‌ها را با هدف توسعه استقامتی در نظر گرفت. حتماً در تمرینات باید تنوع باشد. (از طریق تغییر حجم، مسافت، و...). باید از نظم و انضباط خشک و ایجاد محیطی خشن، اجتناب کرد. تغییر در مسافت‌ها و مدت‌زمان و نوع تمرین، باعث بهبود و تقویت یکی از اعضا و اندام خاصی در بدن می‌شود. مثلاً دویدن با سرعت گام‌برداری یک‌نواخت، قدرت پمپاژ قلب و حجم ضربه‌ای را افزایش می‌دهد و اگر زمان تمرین طولانی‌تر شود، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می‌یابد. بعضی از فعالیت‌ها به‌ویژه تمرینات هوازی، باعث گسترش شبکه مویرگی می‌شوند.

و استراحت‌های دوره‌ای، به‌منظور برگشت به حالت اولیه است.

ویژگی‌های استقامتی مرحله پس از بلوغ

در سال‌های رشد، استقامت و عملکرد استقامتی بهتر می‌شود، حتی در سن نوجوانی، مردان شتاب اندکی را نیز در این پیشرفت از خود نشان می‌دهند. اما در مورد زنان این‌گونه نیست و میانگین Voymax برای زنان ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر از مردان است. کارایی دستگاه انتقال اکسیژن، در دوره پس از بلوغ و اوایل بزرگسالی به بالاترین میزان خود می‌رسد. تعداد تنفس در زمان استراحت ۱۶ تا ۱۷ بار در دقیقه و میانگین حداکثر ضربان ۱۹۰ تا ۱۹۵ ضربه در دقیقه است. پیشرفت در کارایی دستگاه انتقال اکسیژن، هم‌چنین می‌تواند دلیلی بر این موضوع باشد که با وجود حفظ سطح Voymax و عدم افزایش آن، حرکات و فعالیت‌های جسمانی از لحاظ مصرف انرژی اقتصادی‌تر و کارآمدتر خواهد شد. افزایش تفاوت‌های بیولوژیکی و نیز تفاوت‌های عملکردی در بین زنان و مردان در دوران بلوغ ادامه خواهد یافت. علاوه بر این احتمالاً تعداد اندکی از زنان می‌توانند به ظرفیت و توانایی جسمانی نهایی خود برسند. علت این مسئله، الزاماً نارسایی‌های بیولوژیکی نیست، بلکه عوامل اجتماعی نیز مطرح است.

جامعه در کل به این نکته عادت کرده که شرکت‌های ورزشی تحت نفوذ و سلطه مردان باشند. فقدان الگوهای ورزشی مشهور برای زنان جوان ورزشکار، کاهش تمایل و گرایش رسانه‌ها و حتی هم‌تایان اداری و اجرایی زنان، به بررسی و ملاحظه مشارکت ورزشی زنان، برای بسیاری از دختران جوان به‌عنوان محدودیت‌های روانی اجتماعی مطرح است. تغییرات در نگرش‌ها ممکن است در آینده، شکاف و فاصله زیاد موجود در میان عملکرد استقامتی مردان و زنان را از بین ببرد.

الگوی تمرینات استقامتی برای دوره پس از بلوغ

بعد از آماده‌سازی‌های اولیه در دوره‌های پیش از بلوغ، برای افزایش استقامت در این دوره، تمرینات باید بیشتر به‌صورت اختصاصی انجام شود. تنوع و گوناگونی تمرینات در این دوره، با نزدیک شدن به مرحله اوج اجرا، به تدریج کمتر می‌شود. تنوع و گوناگونی، به مفهوم وجود تمرینات گوناگون و نیز وجود اتحاد و همبستگی بین تمرینات هوازی و بی‌هوازی است.

اتخاذ و به‌کارگیری یک جریان بلندمدت در تمرینات استقامتی دوران بلوغ و پیش از آن، به‌ویژه پرورش ورزشکاران به نحوی که در دوره بلوغ به اوج اجرای عملکرد خود برسند، در دوره پس از بلوغ نیز به‌عنوان هدفی مهم مطرح است. تفاوت این است که علاوه بر این هدف درازمدت، بعد از دوره پس از بلوغ، مربی باید برنامه‌ریزی سالیانه داشته باشد که در آن علاوه بر تمرینات هوازی، و بی‌هوازی، تمرینات «ارگونیز» هم وجود دارد.

ارگونیز، یعنی ترکیب اجزا و عناصر استقامتی با یکدیگر و ایجاد تمرینات و فعالیت‌های استقامتی به همان شکلی که مورد تقاضا و نیاز رشته ورزشی منتخب است. بنابراین ارگونیز به

هدف از تمرینات استقامتی که باید با دقت انجام شود، این است که کودکان به تدریج بتوانند فعالیت جسمانی طولانی‌مدت را بدون خستگی، با موفقیت به انجام برسانند

تمرینات تناوبی

روش‌ی است که در آن تمرین با مسافت یا زمان مشخص، با چندین بار در شدت، مدت و فواصل استراحت معین، تکرار و باعث تقویت قلب و شش می‌شود. اگر مدت زمان فعالیت حدود دو تا سه دقیقه باشد Voymax افزایش خواهد یافت. از طریق تکرارهای کوتاه‌تر، ورزشکاران به تدریج با استقامت بی‌هوازی تطابق و سازگاری حاصل می‌کنند. از آن‌جا که این تمرینات باعث تولید لاکتات و ایجاد خستگی می‌شوند باید با دقت بیشتری انجام شوند. بیشترین کاربرد این تمرینات در دوره پس از بلوغ خواهد بود. انواع مختلف تمرینات تناوبی طراحی شده در این دوره، به‌جای این که در جهت بهبود عملکرد باشند، بیشتر باعث سازگاری‌های آناتومیکی در ورزشکاران می‌شوند. ایجاد چنین سازگاری‌هایی مستلزم اجرای تمریناتی با زمان یا مسافت متوسط، شدت متوسط



افزایش و بهبود ظرفیت هوازی یا بی‌هوازی، به روش تمرینی مؤثر وابسته است. روش‌های تمرینی درازمدت، از تمرینات یکنواخت و مشابه گرفته تا تکرارهای متناوب و طولانی‌مدت و دوهای اختصاصی درازمدت، باعث خواهند شد تا ظرفیت هوازی توسعه یابد.

تأثیر وراثت

کارایی و عملکرد استقامتی، به شدت تحت تأثیر وراثت و ژنتیک است. زیرا این عامل می‌تواند تعداد تارهای عضلانی تند انقباض و کند انقباض و نسبت آن‌ها را در عضله تعیین کند. سهم وراثت در تأثیر بر حداکثر حجم اکسیژنی که در دقیقه مصرف می‌شود (Vo₂max)، تقریباً ۵۰ درصد است. هم‌چنین تأثیر عوامل وراثت یا ساختار بیولوژیکی فرد بر کل کارایی و عملکرد در یک رشته ورزشی یا مسابقه‌ای که استقامت، ویژگی حرکتی غالب آن است، ممکن است به بیش از ۷۰ درصد برسد. از سایر عوامل مؤثر در عملکرد استقامتی، می‌توان خصوصیات روانی و ذاتی مانند: انگیزش، رقابت‌جویی و برتری‌طلبی را نام برد. قابلیت عملکرد و کارایی در رشته‌های ورزشی استقامتی، در دوره خردسالی از اوایل دوره پیش از بلوغ تا دوره پس از بلوغ و نوجوانی همواره در حال پیشرفت است تا این‌که در دوره بزرگسالی به اوج می‌رسد.

ورزشکاران دختر ممکن است در عملکرد استقامتی، نسبت به پسران هم‌سن خود زودتر به اوج برسند. شاید به این دلیل که دختران معمولاً زودتر از پسران به بلوغ می‌رسند. در نتیجه پسران تا مدتی بعد از دختران به رشد خود ادامه می‌دهند و پیشرفت عملکرد استقامتی آنان تا مدتی بعد از توقف این روند در دختران ادامه می‌یابد و به سطح بالاتری می‌رسد. در این مراحل و مراحل رشد، در کل، پسران عملکرد بهتری نسبت به دختران دارند. کودکان در مرحله جهش رشد، ممکن است نسبت به بعضی از آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فعالیت‌های طولانی‌مدت آسیب‌پذیر باشند. این موضوع بیشتر هنگامی که کودک مسافتی طولانی را روی یک سطح سفت و محکم طی می‌کند، دیده می‌شود. با توجه به مدت طولانی ورزش‌های استقامتی، ممکن است کودکان از انجام سایر فعالیت‌های اجتماعی لذت‌بخش و یادگیری سایر مهارت‌ها باز بمانند.

به‌طور معمول اکثر کودکان در انواع فعالیت‌های استقامتی و طولانی‌مدت از قبیل دو، دوچرخه‌سواری و... جذب نمی‌شوند. برخلاف ورزش‌های تیمی، فعالیت‌های استقامتی را می‌توان به تنهایی یا در گروه‌های کوچک انجام داد، به شرط این‌که در شکل گروهی آن، فعالیت حالت رقابتی نداشته باشد، به نحوی که هر کودک بتواند بدون متحمل شدن فشار زیاد، از آن فعالیت لذت‌برد.

منابع

۱. رجبی، حمید (۱۳۸۶). آمادگی جسمانی. تهران.
۲. بومپا، تئودور. اصول و روش‌شناسی تمرین. ترجمه: خسرو ابراهیم.
۳. گائینی، عباسعلی (۱۳۸۵). فیزیولوژی ورزشی دوران رشد. تهران.

مجموع مشارکت و همکاری استقامت هوازی و بی‌هوازی برای اجرا و عملکرد یک فعالیت اشاره می‌کند و به‌صورت درصد بیان می‌شود. مثلاً در شنا ۷۰ درصد هوازی و ۳۰ درصد بی‌هوازی است. در نتیجه مربی در برنامه سالیانه خود، باید مرحله‌ای را در نظر بگیرد که طی آن تمرینات ارگونیز بیشترین میزان تمرینات را تشکیل دهد. این نوع تمرینات، در واقع ترکیب صحیح و مناسب را بین استقامت هوازی و بی‌هوازی ایجاد می‌کند. بر اثر ایجاد سازگاری با چنین تمریناتی، سرعت بهبود و اصلاح عملکرد به‌تدریج افزایش می‌یابد.

طراحی برنامه

به‌دلیل تخصصی شدن دوره پس از بلوغ، اختصاصی شدن تمرینات نیز بیشتر آشکار می‌شود. در عین حال در این شرایط نیز نباید تمرینات چند جانبه به‌صورت کامل کنار گذاشته و یا در مورد آن‌ها زیاده‌روی شود.

برنامه تمرینات

یک برنامه تمرینی برای دوره پس از بلوغ، باید سیستم هوازی را برای پیشرفت مداوم ظرفیت هوازی تحت فشار قرار دهد، تا اکسیژن به صورت مؤثر تولید شود و از طریق این سیستم به‌صورت مقرون به‌صرفه مصرف شود. در دو تا سه سال اولیه پس از بلوغ، هدف اصلی تمرینات برای تمامی رشته‌ها، توسعه و بهبود ظرفیت هوازی است. در سال‌های آخر پس از بلوغ، تمرینات استقامتی اختصاصی‌تر می‌شود. از این مرحله به بعد، اجرای تمرینات مربوط به استقامت بی‌هوازی و ارگونیز روی یک زیربنای هوازی محکم، تأیید می‌شود.

فواید توجه به ظرفیت هوازی عبارت است از:

۱. بهبود و پیشرفت در سیستم انتقال اکسیژن، که یک قلب قوی نقش مهمی را در آن ایفا می‌کند.
۲. سیستم تنفسی به‌خوبی تقویت می‌شود، که برای بهبود عملکرد این سیستم، تنفس صحیح به‌منظور رساندن اکسیژن به ریه‌ها ضروری است. بنابراین مربی باید دقت کند که تنفس ورزشکاران منظم و عمیق باشد. هم‌چنین باید اطمینان حاصل کند که ورزشکاران دچار «پر تهویه»‌ای نشوند. لازم است ورزشکاران به بازدم فعال توجه کنند. در هنگام تنفس، عمل دم به‌صورت طبیعی انجام می‌شود و در برابر عمل دم، بازدم باید عمیق‌تر انجام شود.
۳. ظرفیت هوازی بهتر، بر میزان ظرفیت بی‌هوازی تأثیر مثبت خواهد داشت.

۴. ورزشکارانی که ظرفیت هوازی بالاتری دارند، بعد از جلسات تمرینی خسته کننده، برگشت به حالت اولیه سریع‌تری خواهند داشت. بنابراین می‌توان استراحت‌های متناوب را کاهش و در نتیجه، تمرین بیشتری را انجام داد.

یک برنامه تمرینی طراحی شده برای دوره پس از بلوغ، باید ظرفیت بی‌هوازی را در بخش دوم این مرحله از رشد توسعه دهد. این مسئله به توانایی ورزشکار، برای تولید انرژی در غیاب اکسیژن و تحمل مؤثرتر اسید لاکتیک در تمرینات بی‌هوازی می‌پردازد.



ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی مدارس

اسکندر حسین پور

معرض خطرات ناشی از وقوع حوادث در مدرسه قرار دارند. دنیای یک کودک را خانه، مدرسه و جامعه پیرامون آن تشکیل می‌دهند. این مکان‌ها باید ایمن و بهداشتی باشند، ولی براساس تجربیات گذشته این اماکن سهم عمده‌ای در وقوع حوادث داشته‌اند. هرگاه وضعیت بهداشتی و ایمنی مدارس در سطح قابل قبولی نباشد، احتمال وقوع حوادث و جراحت و مرگ دانش‌آموزان وجود دارد. مهم‌ترین عوامل کاهش دهنده سطح بهداشت و ایمنی فضاهای ورزشی عبارت است از:

سرانه ناکافی فضای ورزشی، قدیمی بودن مدارس و شرایط غیر

کلیدواژه‌ها: ایمنی، بهداشت، فضاهای ارزش مدارس. وضعیت ایمنی و بهداشت اماکن و فضاهای ورزشی، از جمله موضوعات مهم و مورد توجه متخصصان علوم ورزشی، طب ورزش و مسئولین سلامت جامعه است. اصطلاح «ایمنی مقدم بر کار» در اماکن ورزشی نیز باید در دستور کار مربیان بهداشت، ورزش و مسئولین برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی قرار گیرد. وجود موانع و وسایل غیر استاندارد و خطرناک به علاوه استفاده از وسایل مستهلک و فرسوده، بدون تردید موجب صدمات بدنی و حتی در مواردی سبب مرگ و میر کاربران خواهد گردید. جمعیت چند میلیونی دانش‌آموزان و مشکلات ایمنی و بهداشت این قشر پی‌گیر موضوع ایمنی و بهداشت را ضروری می‌سازد. دانش‌آموزان به دلیل شرایط سنی و بی‌تجربگی، در



در آموزش و پرورش نوین، فضای فیزیکی به عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت‌های آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان تلقی می‌گردد

آن‌ها براساس استاندارد موجود است. استانداردهای وضع شده برای وسایل و تجهیزات، وزن، حجم، جنس، ارتفاع، طول، استحکام و... است. دومین جنبه، رعایت اصول ایمنی تجهیزات، معاینه و واریسی و در نهایت تعمیر و ترمیم روزانه وسایل بازی پس از زنگ ورزش و یا مسابقات است. در مجموع ۱۶ پرسش برای این مؤلفه در نظر گرفته شد و مشخص شد که در اماکن و فضاهای ورزشی مدارس شهر ارومیه تنها ۳۰/۷ درصد از وسایل دارای وضعیت مطلوبی بوده‌اند، که نشان از ضعف ایمنی در این مؤلفه است. عدم رعایت استانداردها به معنی عدم پیش‌گیری کامل از بروز حوادث در مدارس می‌باشد که به بروز آسیب می‌انجامد و گاهی ممکن است باعث مرگ شود. در همین راستا، چندین مورد مرگ بر اثر افتادن میله‌های دروازه بر روی دانش‌آموزان در کشور و خارج از کشور دیده شده است. در پژوهشی که در بین دانش‌آموزان شهر اوتاگو کشور نیوزلند انجام شده نشان داده شده است که افتادن وسایل بازی موجود در حیاط مدرسه، شایع‌ترین نوع حادثه است و شامل ۶۷ درصد کل حوادث رخ داده شده در مدرسه بوده است.

۳. مؤلفه سکوها و پوشش‌ها

این مؤلفه، بیشتر به چگونگی ساخت و ساز مربوط می‌شود که در مورد اماکن و فضاهای ورزشی مدارس، موارد آسیب‌رسان و تهدید کننده شامل لوله‌های روکار آب و گاز و... وجود زائده‌ها بر روی دروازه فوتبال، تیرک‌های والیبال و... نبود درب‌های خروجی کافی، حفاظ و پوشش برای پریزهای برق، لبه‌دار بودن ستون‌های ساختمانی، وجود پارکینگ‌ها در فضای کنار زمین بازی، سکوها صبحگاهی، کاشت درختان در فضای نزدیک، وجود پنجره‌هایی با شیشه‌های شکستنی مشرف به فضای ورزشی، پله‌های ورودی و خروجی نامناسب و... است. برای این مؤلفه نیز ۱۶ پرسش در نظر گرفته شد که تنها ۳۳/۹ درصد مطلوب بوده‌اند که نشان از ایمنی کم در این مؤلفه است. تحقیق فیلان [۲۰۰۱] نشان داد که دانش‌آموزان ۵ تا ۹ ساله در ۲۰ درصد موارد بر اثر برخورد با سکوها و پوشش‌های نامناسب آسیب دیده‌اند.

۴. مؤلفه حریم و خطوط

عدم رعایت ایمنی مؤلفه حریم و خطوط، مانند سایر مؤلفه‌های دیگر تحقیق ممکن است باعث آسیب دانش‌آموزان گردد. عدم رعایت فاصله دروازه فوتبال، حلقه‌های بسکتبال و زمین والیبال از دیوارها، عدم رعایت فاصله بین زمین‌های ورزش در مدارس، عدم رعایت فاصله مناسب با سکوها، دیوارها و درختان، شیرهای آب‌خوری، درهای ساختمانی، پارکینگ محل سوار و پیاده شدن دانش‌آموزان و عدم مشخص بودن خطوط با رنگ‌های روشن و... همگی ممکن است باعث بروز آسیب گردند. این کار باید براساس اصول استاندارد و ایمنی صورت گیرد.

در این مؤلفه ۱۵ پرسش مورد سؤال قرار گرفت که تنها ۴۲/۲ درصد فضاهای ورزشی مدارس شهر ارومیه وضعیت مطلوب داشته‌اند که نشان از ایمنی پایین در این مورد می‌باشد. در این

بهداشتی توالی، دست‌شویی، آب‌خوری و غیر ایمن بودن فضای ورزشی مدرسه (آسفالت با شن‌های بزرگ، داشتن چاله‌ها و جمع شدن آب‌های سطحی، عدم تفکیک زمین‌ها از همدیگر، ثابت نبودن تیرک‌ها در زمین ورزش، وجود سکوها و درختچه‌ها در حاشیه نزدیک زمین ورزش، ورودی و خروجی نامناسب، نزدیکی بیش از حد به پارکینگ و گاهی استفاده از فضای ورزشی به عنوان پارکینگ، امکان برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی و ناکافی بودن کمک‌های اولیه).

از آن‌جا که کودکان در حدود ۵ - ۷ ساعت در روز و شش روز در هفته و حدود نه ماه از عمر خود را در مدرسه می‌گذرانند، سهم حوادث در مدرسه، در ارتقای آموزش سلامتی می‌تواند چشم‌گیر باشد. در آموزش و پرورش نوین، فضای فیزیکی به عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت‌های آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان تلقی می‌گردد. توجه به مسائل و فاکتورهای فیزیکی و بهداشتی در فضاهای آموزشی و ورزشی مؤثرترین و اساسی‌ترین عامل رشد طبیعی از نظر روانی، جسمانی و فراگیری مطالب در دانش‌آموزان است. پیش‌گیری از عوامل خطر، شناسایی این عوامل و برطرف کردن آن‌ها در زمینه بهداشتی و فیزیکی و هر عامل دیگر که امنیت ورزشکاران را به خطر می‌اندازد، به عنوان یک عامل روانی مؤثر باشد. بنا به آمار رسمی از اوایل سال ۸۷ اواسط اردیبهشت ماه ۸۹ تعداد ۲۹۴۱ نفر از دانش‌آموزان در مدارس استان آذربایجان غربی دچار صدمه شده‌اند و برای اخذ هزینه ناشی از آن به بیمه استان مراجعه کرده‌اند و هزینه‌ای بالغ بر ۲/۵۴۸/۴۷۲/۲۷۵ ریال بابت خسارت وارد شده دریافت کرده‌اند که اکثر این حوادث در فضای مدرسه و بیش از نیمی از آن‌ها در زنگ ورزش و فضاهای ورزشی این مدارس بوده است. و چه بسیارند مصدومیت‌های جزئی که در جایی ثبت نمی‌شوند و باعث رنجش دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌شوند. در این مقاله پنج مؤلفه در مورد ایمنی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. مؤلفه ایمنی داخل زمین‌های ورزشی

این مؤلفه در تحقیقی در شهر ارومیه با ۱۳ پرسش بررسی شد که مواردی مانند صاف بودن زمین، نداشتن سنگ‌ریزه، درز و شکاف، جنس مناسب، هم سطح بودن با سطوح مجاور، نداشتن چاله و برآمدگی، موقعیت قرارگیری (شمالی - جنوبی)، برای جلوگیری از اثر نور خورشید، شیب مناسب و... را شامل می‌شد. در این مؤلفه، مدارس مورد بررسی فقط ۱۹/۸ درصد وضعیت مطلوب داشته‌اند. در تحقیقات صورت گرفته بیشتر حوادث در مدارس بر اثر افتادگی و برخورد با زمین اتفاق می‌افتد و یک مورد مرگ در دبیرستان شهدا در شهر ارومیه مشاهده شد. در تحقیق فیلان و تینورس [۲۰۰۱] ۲۰ درصد حوادث در امریکا مربوط به زمین خوردن است. امیرزاده، فرید در پژوهشی [۱۳۸۵] که در مدارس شهر شیراز انجام داد دریافت که ۴۱/۹۳ درصد از حوادث مدارس مربوط به زمین خوردن می‌باشد.

۲. مؤلفه تجهیزات و لوازم

اولین جنبه رعایت اصول ایمنی برای وسایل و تجهیزات، انتخاب

عدم رعایت اصول بهداشتی در مدارس، نه تنها باعث بیماری و انواع آلودگی‌ها می‌شود، بلکه از نظر روانی می‌تواند اثر سوء داشته باشد

برخوردار باشند، تهیه مناسب و پنجره‌های توردار نصب شود. درهای مقاوم و ضدزنگ داشته باشد. اتصال فاضلاب سرویس‌های بهداشتی به فاضلاب شهری، داشتن دوش‌های مناسب در اماکن، ضدعفونی کردن وسایل در فصول سرما در برابر بیماری‌های ویروسی، داشتن بوفه مناسب که دارای دیواره سرامیکی و تمیز و قابل شست‌وشو باشد. فروشنده بوفه دارای گواهی بهداشتی یا لباس و روپوش مناسب و... باشد.

در این مؤلفه، ۲۹ پرسش استاندارد که از آیین‌نامه بهداشت استخراج شده بود مورد سؤال واقع شد که تنها ۴۳/۸ درصد از مطلوبیت برخوردار بود که نشان‌دهنده عدم رعایت مؤلفه ایمنی، بهداشت در اماکن و فضاهای ورزشی مدارس شهر ارومیه می‌باشد. در تحقیقی که در سال ۸۴ توسط جابری انجام شد، ایمنی و بهداشت سالن‌های شهر مشهد را در سطح پایینی گزارش کردند. هم‌چنین در تحقیقی که زارع و همکاران در مدارس استان مرکزی انجام داده‌اند، تنها ۲۱/۲ درصد از مدارس از نظر ایمنی و بهداشتی دارای شرایط مطلوب بوده‌اند.

نتیجه‌گیری

از نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌های این چنین استنباط می‌شود که درصد ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی مدارس و سایر اماکن ورزشی در سطح پایین قرار دارد. پایین بودن ایمنی و بهداشت، می‌تواند موجبات آسیب و خطر را فراهم کند. بدین دلیل در موارد

زمینه تحقیق فارسی و همکاران نشان داد که ایمنی در مناطق برخورد تهران ۵۰/۵۵ و در مناطق نیمه برخوردار و غیربرخوردار به ترتیب ۴۰/۵ و ۳۲/۳۵ درصد بوده است که این رقم نشان‌دهنده عدم رعایت حریم و خطوط است که ممکن است به صدمات و آسیب‌های ورزشی شدید و گاه به مرگ بینجامد.

۵. مؤلفه بهداشت

عدم رعایت اصول بهداشتی در مدارس، نه تنها باعث بیماری و انواع آلودگی‌ها می‌شود، بلکه از نظر روانی می‌تواند اثر سوء باشد. در این زمینه، رعایت موارد زیر ضروری است:

رعایت بهداشت فردی، وجود فرد مناسب و آموزش دیده در راستای رفع عوامل غیربهداشتی در مدارس، وجود سطح تمیز زمین در اماکن و فضاهای ورزشی مدارس که به سمت فاضلاب راه داشته باشد، عدم وجود چاله برای جمع شدن آب‌های سطحی، وجود دیواره‌های جانبی صاف و دارای استحکام کافی در فضاهای روباز، داشتن دیواره‌های بلند برای جلوگیری از وجود گردوغبار، وجود سطل‌های زباله پلاستیکی با داشتن کیسه زباله در محوطه مدارس و سرویس‌های بهداشتی، داشتن آب بهداشتی مناسب و تعداد موردنیاز آب سردکن، دست‌شویی‌های بهداشتی متناسب با تعداد دانش‌آموزان و داشتن صابون مایع، وجود کف مناسب در دست‌شویی‌ها که باید از سنگ یا سرامیک بهداشتی و دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب باشد. سرویس‌ها از روشنایی کافی



اولین جنبه رعایت اصول ایمنی برای وسایل و تجهیزات، انتخاب آن‌ها براساس استاندارد موجود است

استفاده دانش‌آموزان

- و ...

به نظر محقق، مشکلات و دلایل بیان شده قبل از آن که دلیلی برای عدم استفاده از این اماکن باشند (با توجه به نزدیکی بسیار زیاد به مدارس) نوعی مشکل مدیریتی است که هر کدام از مرتبطین برای راحتی خود و طفره رفتن از مسئولیت به انجام چنین کاری بیش‌تر اقدام می‌کنند امیدوارم که مسئولین ورزش مدارس استان آذربایجان غربی و شهر ارومیه با توجه به فضای محدود و ایمنی پایین در فضاهای ورزشی مدارس و تعداد آسیب‌دیدگان در دو سال اخیر که توسط بیمه معلم در اختیار محقق قرار گرفته، مجال استفاده از این اماکن را برای دانش‌آموزان فراهم نماید.

منابع

۱. امیرزاده، فرید، طباطبایی، سید حمیدرضا (۱۳۸۵). بررسی حوادث در مدارس شهر شیراز. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان. دوره چهاردهم. شماره ۱ ص ۶۰-۵۵.
۲. جابری، اعظم و همکاران (۱۳۸۴). بررسی وضعیت بهداشتی و ایمنی سالن‌های ورزشی شهر مشهد. پنجمین همایش بین‌المللی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. پژوهشکده تربیت‌بدنی.
۳. جوهری، زهرا؛ رضائیان، علی و زرپاک، بهنام (۱۳۷۹). بررسی وضعیت ایمنی در مدارس ابتدایی شهر تهران. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد. ضمیمه شماره ۴. سال هشتم. ص ۳۴-۳۱.
۴. زارع، رامین و همکاران (۱۳۸۳). بررسی وضعیت محیط، ایمنی و ارگونومی مدارس ابتدایی استان مرکزی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان. دوره چهاردهم. شماره ۱ ص ۶۹-۶۱.
۵. سقراطی قصبه، وحید (۱۳۷۵). بررسی میزان بروز سوانح در بین دانش‌آموزان مدارس دولتی شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته پرستاری. دانشگاه علوم پزشکی شیراز. ص ۶۹.
۶. سیاح، منصور و همکاران (۱۳۸۴). بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی شهر کاشان. همایش شهر و ورزش. ص ۱-۱۵.
۷. شیرده، محمدرضا و رحمانیان، رضا (۱۳۸۷). بررسی وضعیت بهداشت مدارس شهر جهرم. دوازدهمین همایش ملی بهداشت ایران. دانشگاه شهید بهشتی. آبان ۸۸. ص ۱ تا ۸.
۸. فارسی، علیرضا و همکاران (۱۳۸۵). بررسی وضعیت ایمنی فضاهای ورزشی مدارس کشور. طرح پژوهشی دفتر تحقیق و توسعه تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش. ص ۵۴-۴۰.
۹. غفوری، علی و همکاران (۱۳۷۹). بررسی میزان فراوانی بروز آسیب‌های ورزشی در مسابقات وزارت بهداشت و علوم. طرح پژوهشی وزارت بهداشت. طب و تزکیه. شماره ۳۹.
۱۰. نوری، محمدرضا (۱۳۷۳). بهداشت مدارس. انتشارات واقفی.
11. Miller TR, Spicer RS. How safe are our schools Am J Public Health 1998; 88 (3):⁴
12. Facilities equipment and supplies prof. paul singh, 2002
13. Langley JD, Silva PA, Williams SM. Primary school accidents. N Z Med 1981; 94 (G95): 336-9
14. Lenaway DD, Ambler AG, Beaudoin DE. The epidemiology of school - related injuries: new perspective. - Am J prev Med 1992; 8 (3): 193-8.
15. Phelan kJ, Khoury J, Kalkwarf HJ, Lamphear BP. Trends and patterns of playground injuries in United States children and adolescents. Ambulatory Pediatrics 2001; 1(4): 227-33.

مربوط به ایمنی و جامعه ایمن، حداقل عوامل خطر ساز می‌تواند به عنوان مشکل تلقی شود، که بایستی مسئولین امر درصدد رفع آن‌ها باشند. تمام مؤلفه‌های پژوهش که مورد سؤال قرار گرفتند، در حد پایینی بودند، در صورتی که می‌توان با کمی توجه و بها دادن به ورزش و بهداشت مدارس توسط مسئولین، همه آن‌ها را به حد بهینه رساند. یکی از دلایل پایین بودن سطح ایمنی و بهداشت در مدارس کم اهمیت شمردن خطرات تهدیدکننده سلامتی و زندگی هم در مدارس و هم در جامعه است. بنابراین افزایش سطح ایمنی و بهداشت در مدارس، در کنار سایر موارد، مستلزم ایجاد نگرش مثبت در زمینه سلامتی و ارتقای فرهنگ ایمنی و بهداشت به عنوان یک اولویت برای مدیران مدارس و اماکن ورزشی و در سطوح بالاتر، برنامه‌ریزان و متولیان آموزش و پرورش کشور است.

از آن جا که کم‌توجهی و کوتاهی در اقدام برای رفع موانع و عوارض خطر ساز مدارس، مسئولیت مدیران و مربیان را در مواقع بروز سانحه افزایش می‌دهد، لذا تلاش برای ایمن‌سازی محیط و امکانات ورزشی و نیز تأمین نیازمندی‌های درس تربیت‌بدنی، از ضروری‌ترین اقدام‌ها برای فراهم ساختن شرایط مناسب برای یکی از برنامه‌های مهم مدرسه قلمداد می‌شود. سیاست‌های تشویقی برای مدیران و دبیران تربیت‌بدنی که در این عرصه فعال‌تر هستند و همچنین بازدیدهای مستمر ایمنی و بهداشتی از فضاهای ورزشی و مدارس برای پی‌گیری رفع خلاءهای ایمنی و بهداشت نیز از مواردی است که باید همواره مورد توجه قرار گیرد.

هم‌چنین در هر مدرسه و فضای ورزشی مورد استفاده دانش‌آموزان در ابتدای هر سال تحصیلی براساس چک‌لیست ایمنی و بهداشت مورد تأیید مدارس، توسط افراد متخصص بررسی شوند و موارد ناامن به مسئولین گوشزد گردد.

مشکل نسبتاً حاد در ورزش مدارس شهر ارومیه

در پایان پیشنهاد می‌شود با توجه به تعداد نسبتاً مناسب اماکن ورزشی سرپوشیده در شهر ارومیه و نزدیکی هر کدام از این اماکن به چند مدرسه، (با وجود نبود فضا در مدارس همجوار برای ورزش) متأسفانه هیچ‌کدام از این اماکن در زنگ ورزش مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و فقط در زمان مسابقات تعداد کمی از منتخبین مدارس در مدت معینی از آن‌ها استفاده می‌کنند. در بررسی‌های انجام شده توسط محقق و صحبت‌های مسئولین این مجموعه‌های ورزشی دلایل زیر را برای عدم استفاده مطرح گردید:

- نداشتن مجوز برای خروج دانش‌آموزان از مدرسه
- عدم همکاری کارشناسان تربیت‌بدنی با مدارس
- مشکلات رفت‌وآمد و خطرات ناشی از آن برای دانش‌آموزان
- طفره رفتن مدیران از مسئولیت انتقال دانش‌آموزان به این اماکن
- نبودن نیروی خدماتی برای تمیز و نظافت سالن در روزهای مورد استفاده دانش‌آموزان
- کمبود هزینه برای تعمیرات ناشی از استهلاک سالن هنگام



رفیق کلاهت را نگه دار!

نگاهی به بازی «کلاه بردار» در شهرستان ایزه
مصطفی سواری

بازی می‌توانند ۱۰ - ۲۰ نفر باشند و بازیکنان آن نیز بیشتر نوجوانان و جوانان (مقطع راهنمایی یا بالاتر) هستند و این بازی را می‌توان در فضای باز و هموار و هم‌چنین در حیاط مدرسه اجرا کرد. این بازی نیاز به ابزار خاصی جز تعدادی کلاه به اندازه بازیکنان تیم ندارد و پوشیدن لباس محلی اختیاری است. در این بازی که بیشتر به بازی کلاه و روباه معروف شده است، کلاه، نماد طعمه و روباه، نماد زیرکی و تیزهوشی است که با حرکات خود سعی می‌کند طعمه (کلاه) را از دست بازیکنان مدافع بربایند و به مقصد مورد نظر برساند. در این بازی استقامت، سرعت و عکس‌العمل، چابکی و تیزهوشی دانش‌آموزان تقویت می‌شود. تیمی که این ویژگی‌ها را داشته باشد شانس برنده شدن بیشتری را دارد.

نحوه بازی

در یک قسمت از زمین بازی، دایره‌ای به شعاع ۱/۵ تا ۲ متر کشیده می‌شود. در انتهای زمین و به فاصله قراردادی از دایره، نقطه‌ای

بازی‌های بومی و محلی از زمان‌های قدیم سخت مورد توجه مردم بوده و بخش مهمی از اوقات فراغت آنان را پر کرده است. این بازی‌ها هنگام برداشت محصول، پس از برداشت، در مراسم و جشن‌های گوناگون، به شیوه‌های خاص و جذابی برگزار می‌شده است. این گونه بازی‌ها که به شکلی ساده و بدون وابستگی خاص به ابزار و وسایل گران‌قیمت، در هر جا و مکان و هر فصلی قابل اجرا هستند، ریشه در فرهنگ اصیل و ملی و میهنی ما دارند اما با ورود بازی‌های مدرن متأسفانه در حال فراموشی هستند. علاوه بر این، بازی‌های محلی گروه‌های مختلف سنی را از کودکی تا کهن‌سالی می‌توانند زیر پوشش داشته باشند و از ویژگی‌های فردی، تیمی، نرمشی، نیایشی و رقابتی برخوردار هستند و احیا و ترویج و گسترش دوباره آن‌ها چه در داخل و چه خارج از کشور امکان‌پذیر است.

- یکی از این بازی‌های قدیمی، بازی **کلاه و رؤانک یا کلاه‌بردار** است که به شکل گروهی (تیمی) اجرا می‌شود. تعداد بازیکنان در این



را مشخص می‌کنند که به عنوان هدف یا مقصود در بازی مورد استفاده قرار می‌گیرد که تیم مهاجم باید پس از ربودن کلاه (طعمه)، کلاه را به آن نقطه برسانند. هر گروه (تیم) دارای یک سردسته است که بعد از یارگیری توسط آن‌ها، برای تعیین وضعیت تیم‌ها قرعه‌کشی می‌شود. افراد گروه مدافع در داخل دایره و روبه‌بیرون و پشت به هم می‌ایستند در حالی که هر کدام کلاهی بر سر دارند، که باید از آن به خوبی دفاع نمایند. افراد تیم مهاجم درحالی‌که دور تا دور دایره می‌چرخند، با حرکات و عکس‌العمل‌های خود سعی می‌کنند تا کلاه مدافعان را بریابند و در حین دویدن دور دایره، این جمله را به هم به صورت شعر و دست‌زدن تکرار کنند (کله کله ایبریم) یعنی (کلاه، کلاه می‌بریم) و مدافعان نیز در حالی که درون محیط دایره نشسته‌اند، در جواب آن‌ها با هم می‌گویند (ار ایترین، بیون ببرین) یعنی (اگر می‌تونین، بیاین ببرین). مدافعان نیز در حال نشسته سعی می‌کنند با دست یا پای خود مهاجمان را بزنند (به آرامی) تا به آن‌ها نزدیک نشوند. اگر مهاجم توسط مدافع زده شود، مهاجمان می‌سوزند و جای دو تیم عوض می‌شود، اما در صورتی که یکی از مهاجمان بتواند قبل از این که مورد اصابت قرار گیرد کلاه یکی از مدافعان را بریابد، باید سریعاً کلاه را به نقطه از قبل تعیین شده برساند. فردی که کلاه را برده است، می‌تواند در حال دویدن کلاه را به یاران خود پاس دهد و با مشارکت هم به نقطه مورد نظر برسند. مدافعان نیز به تعقیب ربابندگان کلاه می‌پردازند، اگر قبل از رسیدن مهاجمان به نقطه تعیین شده، کلاه را پس بگیرند، تیم مدافع برنده و مهاجم بازنده می‌شود و جای دو تیم عوض می‌شود و در غیر این صورت مهاجمان همچنان برنده‌اند و بازی در وضعیت قبلی تکرار می‌شود. امتیاز برنده شدن در این بازی نیز از قبل به طور قراردادی توسط خود دانش آموزان تعیین می‌شود، تیمی که زودتر به امتیاز مورد

نظر برسد، برنده کل بازی خواهد بود.
تصاویر (لباس محلی بختیاری) همگی از مدرسه راهنمایی شهید فهمیده شهرستان ایذه گرفته شده است.
پس از تعیین گروه مدافع و مهاجم به وسیله قرعه‌کشی یک گروه به عنوان مدافع در دورن دایره قرار می‌گیرد و گروه دیگر به عنوان مهاجم بیرون از دایره دور تا دور دایره در حال تلاش برای ربودن کلاه مدافعان هستند.
گروه مهاجم سعی در ربودن (تصاحب) کلاه مدافعان دارد و مدافعان نیز در حال تلاش برای حفظ کلاه هستند.
اگر مهاجمان نتوانند کلاه را صاحب شوند، یعنی یکی یکی توسط مدافعان زده شوند، (دست و پای مدافعان به آن برخورد کند) امتیاز منفی می‌گیرند.
پس از ربودن کلاه توسط مهاجمان، مهاجمان سعی در پاس دادن کلاه به همدیگر می‌کنند تا به نقطه از قبل مشخص شده برسند. اگر برسند پیروز می‌شوند و امتیاز مثبت می‌گیرند.
مدافعان که کلاه را از دست داده‌اند سعی در به دست آوردن دوباره کلاه می‌کنند که اگر کلاه را تصاحب کنند، امتیاز مثبت و گروه مهاجم امتیاز منفی می‌گیرند و جای دو تیم (گروه) عوض می‌شود.
اگر گروهی که کلاه را برده بود به فاصله مشخص شده از قبل (هدف) رسید برنده می‌شوند و امتیاز می‌گیرند و خوشحال و شادان می‌شوند.
در صورتی که گروه مهاجمان نتوانند کلاه را به نقطه هدف برسانند، امتیاز منفی می‌گیرند و جای آن‌ها عوض می‌شود و مدافع می‌شوند.



بهداشت شناگران

مهناز تسلیمی

شنا یکی از ورزش‌ها و سرگرمی‌های بسیار مناسب و لذت‌بخش، برای همه افراد در سنین متفاوت، به ویژه در فصل گرما محسوب می‌شود. این تفریح سالم نه تنها در هوای گرم تابستان، بلکه در روزهای سرد زمستان نیز طرفداران زیادی دارد. آن چه در همه استخرها باید مورد توجه قرار گیرد، مسائل بهداشتی به ویژه پاکیزگی آب و تجهیزاتی است که باید به طور کامل، نظارت و کنترل شوند. آب استخرها، بر اثر اضافه شدن موادی از بدن شناگران به آن مانند: مو، چربی، میکروب‌های دستگاه تنفس و گوارش، سایر باکتری‌های مضر و مواد زائد موجود بر روی پوست، آلوده می‌شود. چون میزان این آلودگی بر اثر شنا و استفاده افراد گوناگون از استخرها، به طور مرتب رو به افزایش است، محل بسیار مناسبی برای آلوده شدن افرادی است که از آب استخرها استفاده می‌کنند.

معیارهای بهداشتی استخرهای شنا

- باید توجه داشت که در تمام مدتی که از استخر استفاده می‌شود، آب آن صاف، زلال و شفاف باشد.
- برای تصفیه و شفاف کردن آب، از تجهیزات جدید صافی و فیلترهای شنی استفاده شود.
- درجه حرارت آب استخر، نباید از ۲۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر باشد. هم چنین درجه حرارت اطراف استخر نیز، نباید از آب استخر، بیش از پنج درجه سانتی‌گراد گرم‌تر، یا یک درجه سانتی‌گراد سردتر باشد.
- آب استخر باید به دفعات برای تعیین کلر آزاد باقی مانده، مورد آزمایش قرار گیرد. نم‌نه‌ها باید از قسمت‌های کم عمق و عمیق استخر برداشته شود. میزان کلر آزاد و باقی مانده در آن، باید بین ۰/۶ تا یک میلی گرم در لیتر باشد.
- موجودات ذره‌بینی در آب استخرها، نباید از حد مجاز فراتر روند. به همین دلیل آب استخرها باید به طور مرتب از لحاظ مقدار

۱. اقدامات بهداشتی و ایمنی در استخرها
استخر شنا، محل بسیار مناسبی برای انتقال بیماری‌های پوستی و عفونی است. استفاده از استخرهای شنا، همیشه با مسائل و خطرات بهداشتی همراه بوده است. اگر آب استخرها حتی در موقع پر کردن هم سالم باشد، ورود مقدار کمی میکروب بیماری‌زا توسط شناگران، احتمال بیشترین خطر عفونت را به همراه دارد. این عفونت‌ها شامل بیماری‌های دستگاه گوارش، گوش و حلق و بینی، چشم، پوستی و انگلی است. به منظور پیش‌گیری از انتشار انواع آلودگی‌های میکروبی و انگلی حاصل از انتقال بیماری شناگران به آب استخرها، باید اقدامات بهداشتی زیر انجام پذیرد:
۱. آب استخر، به طور مرتب تصفیه و گندزدایی شود.
۲. از پذیرش مراجعان، بیش از حد ظرفیت استخر جلوگیری به عمل آید.
۳. حوضچه اطراف استخر، رخت‌کن و دوش‌ها به طور مرتب نظافت و ضد عفونی شود.
۴. حوضچه کوچکی برای ضد عفونی کردن پای شناگران، قبل از ورود به استخر و به منظور مبارزه با بیماری خارش انگشتان پای شناگران احداث شود.
۵. هر فرد شناگر باید از مایو، کلاه شنا، حوله و دم پایی مجزا و مخصوص به خود استفاده کند و از استفاده وسایل به طور مشترک با فرد دیگر، جلوگیری شود.
۶. شناگران قبل از ورود به استخر، از نظر سرماخوردگی، هر گونه جوش، بیماری‌های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه ظاهری شوند و در صورت داشتن هر یک از موارد فوق، از ورود آن‌ها به استخر جلوگیری شود.
۷. باید درجه حرارت مناسب، برای آب استخر رعایت شود.

۸. شناگران قبل از ورود به استخر با آب گرم استحمام کنند و بعد از خروج از استخر نیز، بدن خود را خوب شست و شو دهند.

۹. در استخرها، باید برای هر ۱۰۰ نفر شناگر، یک نجات غریق ماهر حاضر باشد و در ایام تعطیل تعداد آن‌ها دو برابر شود.

۱۰. در نقاطی که عمق استخر تغییر می‌کند، باید مقدار عمق در کنار دیوار استخر نوشته شود. هم چنین عمق استخر در زیر سکوی شیرجه، باید متناسب با ارتفاع سکو باشد و از سه متر کمتر نباشد.

۱۱. چنان‌چه برای روشن کردن آب استخر، از چراغ‌های برق در داخل استخر استفاده می‌شود، باید به منظور پیش‌گیری از برق‌گرفتگی شناگران، ضمن استفاده از کلیه وسایل استاندارد، تمام نکات ایمنی رعایت شود؛ زیرا خطر برق‌گرفتگی بسیار جدی است.

۱۲. هر استخر باید به یک خط تلفن و هم چنین تلفن و هم چنین شماره تلفن‌های بیمارستان‌ها و اورژانس و جعبه کمک‌های اولیه و کپسول همراه با ماسک اکسیژن مجهز باشد.

رعایت نکات و مقررات بهداشتی توسط شناگران

به منظور پیش‌گیری از بیماری‌ها، ضرورت دارد که شناگران به نکات بهداشتی زیر توجه کنند:

۱. شناگران موظف هستند که قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند. هم‌چنین بعد از استفاده از آب استخر نیز همین عمل را انجام دهند، تا از آلودگی‌های احتمالی پیش‌گیری به عمل آید.

۲. قبل از ورود به استخر، حتماً به مدت یک دقیقه پاهای خود را در حوضچه ضد عفونی قرار دهند.

۳. قبل از ورود به استخر، باید مثانه خود را تخلیه کنند.

۴. در صورت استفاده از توالت در محوطه استخر شنا، شناگر باید قبل از ورود مجدد به استخر، بدن خود را با آب و صابون بشوید

۵. شناگر از ورود به استخری که به طور کامل پر آب نیست و یا نجات غریق در محوطه نیست، خودداری کند.

۶. شناگران از بردن مواد غذایی، ظروف مختلف، به ویژه شیشه به محوطه استخر خودداری کنند.

۷. هر شناگر باید دارای وسایل تمیز اختصاصی شنا باشد. از کلاه و عینک شنا استفاده کند تا از آسیب به چشم و موها جلوگیری شود.

۸. انتخاب استخرهای مطمئن و تحت نظارت مراکز بهداشتی، از جمله راه‌های پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌های پوستی در افراد است.

۹. حمام رفتن و نرم کردن پوست، به خصوص در کسانی که پوستی خشک دارند و تمیز خشک کردن لباس‌های نمناکی که برای رفتن به استخرها استفاده می‌شود، ضروری است.

۱۰. خشک کردن گوش‌ها با دستمال مناسب، بدون دستکاری توصیه می‌شود.

۱۱. از تف کردن، مز مزه کردن آب، شستن و خارج کردن ترشحات بینی و ... در استخر خودداری شود.

۱۲. هنگام شنا کردن، خلط گلوئی خود را به آب استخر وارد نکنید. ترجیحاً هنگام ابتلا به بیماری توأم با خلط عفونی، شنا نکنید.

۱۳. اگر بیماری پوستی، از قبیل بیماری‌های قارچی مسری دارید، به هیچ عنوان به استخر عمومی مراجعه نکنید.

منابع

۱. هیئت مؤلفین دانشگاه علوم پزشکی یزد (۱۳۸۶). اصول بهداشت محیط. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی یزد.
۲. حلم سرشت، پریوش و دل پیشه اسماعیل (۱۳۸۷). اصول بهداشت فردی. تهران.
۳. سازمان تربیت بدنی (۱۳۸۸). بروشورهای آموزشی و اطلاع رسانی استفاده از استخرها. انتشارات سازمان تربیت بدنی.





مسئولیت‌های مدیران ورزشی و ایمنی اماکن و فضاها و ورزشی مدارس

دکتر میر محمد کاشف

استادیار دانشگاه ارومیه email: mm.kashef@yahoo.com

اسکندر حسین پور

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، گرایش مدیریت ورزش، دانشگاه ارومیه

هر دو ضامن هستند. یا اگر ناجی غریق محلس را ترک کند و برود و در غیابش کسی در استخر خفه شود، این‌ها ضامن‌اند. یعنی حضور، مراقبت، توجه به توانایی‌ها، بررسی شرایط جوی، همه این‌ها برای یک معلم ورزش ضروری است. اگر در هوای بسیار گرم دانش‌آموزان را مجبور به انجام فعالیت ورزشی کنند و کسی دچار گرم‌زدگی شود و فوت کند، معلم ضامن است. در بعضی از ورزش‌ها که ما به آن‌ها ورزش‌های بسیار خطرناک می‌گوییم، مثل ژیمناستیک، مربی فقط باید یک ورزشکار را تحت مراقبت قرار دهد. حق ندارد که ده تا ورزشکار را هم‌زمان روی ده تا اسباب، مراقبت و کنترل کند. پس هر ورزش تابع شرایط و اوضاع و احوال مخصوص خودش است. هم‌چنین مربیان موظف‌اند نظارت بر وسایل ورزشی داشته باشند؛ زیرا در مورد ایمنی وسایل ورزشی مسئولیت دارند.

دسته دوم مدیران، آن‌هایی هستند که با ورزشکار مواجه نیستند، بلکه مدیریت سخت‌افزاری ورزش را بر عهده دارند. مثل مدیر مدرسه یا ورزشگاه. او مربی نیست، ولی ملزم است به ایمنی تمامی اماکن و فضای ورزشی مدرسه یا ورزشگاه و تجهیزات آن توجه کند. باید بر سقف‌ها، برق، آب و همه تجهیزات نظیر: تیرک‌های هندبال و فوتبال، فضا و زمین‌بازی و ... نظارت کامل داشته باشد و فضای مدرسه را محیطی امن و سالم، برای فعالیت‌های ورزشی نگه دارد. مثلاً اگر در زمین‌بازی چاله خطرناک می‌بیند و یا میله‌های والیبال و ... معیوب هستند و آن را تعمیر نکند و خطری متوجه دانش‌آموز و هر کس دیگری شود، به علت خودداری از انجام وظیفه،

کلیدواژه‌ها: ایمنی، مراقبت، فضای ورزشی، حفاظت نظارت، خطر، بازدید.

تعریف ایمنی

ایمنی: راه‌های پیش‌گیری از حوادث و روش‌های مقابله با خطر در شرایط عادی و موارد اضطراری، با استفاده از آموزش‌های لازم و ابزارها و وسایل مجهز به تجهیزات ضروری است.

عواملی که امکان دارد وضعیت ایمنی فضاها و ورزشی مدارس را به خطر اندازد بی‌شمارند. در این مقاله سعی شده است وظایف مدیران مدارس و دبیران ورزش در این ارتباط، گوشزد شود.

مدیران دو گروه هستند. یک عده مدیران فنی مثل: مربیان، سرمربی‌ها، و معلمان ورزش که نظارت مستقیم بر فعالیت‌های ورزشکار دارند. این افراد بر حسب شرایط ذهنی، جسمی و مهارت‌های ورزشکار و نوع ورزش، وظایف خاصی دارند و به طور کلی موظف‌اند قبل از شروع ورزش، از سلامتی کامل ورزشکار مطمئن شوند و تناسب بین میزان فعالیت و توانایی آنان را تنظیم کنند و در فعالیت ورزشی، حضور مستمر داشته باشند. آن‌ها علاوه بر حضور مستمر، باید با مراقبت کافی، از خطرات جلوگیری نمایند. هم‌چنین کمک‌های اولیه را بدانند و به هنگام ضرورت آن‌ها را اعمال کنند. در واقع مربی ورزش، مسئول حفاظت از تمامیت جسمانی، روانی و حیثیتی ورزشکار است.

فرض کنید اگر داور ببیند بازیکنی فن خطا اعمال می‌کند و از اعلام خطا خودداری کند و فن اجرا شود، هم ورزشکار و هم داور



از نظر حقوقی، مدیران مدارس در گروه دوم مدیران ورزشی که موسوم به مدیران اداری هستند، قرار می‌گیرند. این گروه کسانی هستند که بر فعالیت‌های ورزشی نظارت فنی ندارند ولی بلافاصله پس از گروه مدیران فنی (مربیان فنی و مدیران اداری) هر دو گروه بر حسب جایگاه خود و در قبال حوادث ورزشی مسئولیت قانونی دارند و قصور در هر یک از این وظایف منجر به تحقق مسئولیت قانونی خواهد شد.

مهم‌ترین و اولی‌ترین وظیفه مدیران مدارس، مراقبت از تمامیت جسمانی، روانی و حیثیتی دانش‌آموزان است که زیر نظر آنان در مدرسه به فعالیت‌های ورزشی و تحصیلی می‌پردازند. لذا بدین

مهم‌ترین و اولی‌ترین وظیفه مدیران مدارس، مراقبت از تمامیت جسمانی، روانی و حیثیتی دانش‌آموزان است که زیر نظر آنان در مدرسه به فعالیت‌های ورزشی و تحصیلی می‌پردازند

ضامن است. تجهیزات را باید به طور مرتب بازدید کند و در رفع اشکال آن‌ها بکوشد. فضای ورزشی مدرسه را از لحاظ اخلاقی برای کودکان سلامت نگه دارد. بر کار دبیران و مربیان ورزش نظارت کامل داشته باشد. در واقع فضای ورزشی مدارس محیطی است که والدین فرزندان خودشان را با اطمینان خاطر به دست مربی ورزش می‌سپارند و معلم ورزش امین مردم است، والدین امانتگذار هستند و تا حضور کودکان در باشگاه، مربیان جانشین والدین‌اند و وظایف آن‌ها را بر عهده دارند.

ورزش از خطرناک‌ترین فعالیت‌های اجتماعی است و بسیاری از حوادث آن غیر قابل جلوگیری است، ولی بخشی از حوادث آن ناشی از نقص وسایل ورزشی است. اگر حادثه، ناشی از وسایلی مثل بارفیکس، وزنه، دوچرخه و ... باشد، هم سازنده و هم فروشنده مسئول‌اند. در عین حال خریدار هم اگر مدیر ورزشی یا معلم ورزش باشد و با اطلاع از این اشکالات، به خاطر صرفه‌جویی، وسیله غیر مرغوب بخرد و مثلاً به خاطر شکستن میله بارفیکس، ورزشکار سقوط و فوت کند، همه این افراد بر حسب مورد، باید ضامن و پاسخگو باشند. وسایل ورزشی باید مطابق استانداردهای علمی فروخته شود و شرایط استفاده از آن به طور کامل به مصرف‌کننده ابلاغ شود. مثلاً در بروشورهایی اعلام کنند که حداکثر وزنی که این میله بارفیکس تحمل می‌کند، یک صد کیلوگرم است که افراد سنگین‌تر از آن استفاده نکنند.

منظور توجه مدیران به موارد زیر معطوف می‌شود:
۱. بازدید زمان‌بندی شده از ساعات ورزش مدارس را در صدر وظایف خود قرار دهید.

۱. برطرف کردن اشکالات و معایب در وسایل و تجهیزات و

وظایف و مسئولیت‌های حقوقی مدیران مدارس

دروازه‌های هندبال یا فوتبال به نحوی در زمین ثابت شوند که به فرض آویزان شدن دانش‌آموزان، خطر واژگونی آن‌ها وجود نداشته باشد

۱۷. دروازه‌های هندبال یا فوتبال به نحوی در زمین ثابت شوند که به فرض آویزان شدن دانش‌آموزان، خطر واژگونی آن‌ها وجود نداشته باشد.

۱۸. در زمان برگزاری مسابقات ورزشی در مدارس، در ایام مختلف اخذ رضایت‌نامه از اولیا ضروری است.

۱۹. در صورت وقوع حادثه برای دانش‌آموزان، اقدامات لازم قانونی نظیر انجام کمک‌های اولیه، تماس با خانواده مصدوم، رساندن مصدوم به مراکز درمانی و ... در اسرع وقت انجام گیرد.

۲۰. تهیه و تنظیم فرم گزارش حادثه در مواقعی که حادثه‌ای در مدرسه اتفاق افتاده است، به صورتی که گزارش در دو نسخه تهیه شود و یک نسخه به اداره آموزش و پرورش ارسال و یک نسخه به منظور بایگانی در مدرسه نگهداری شود.

۲۱. تهیه و تکمیل فرم استشهداد و استعلام از حاضران در محل سانحه برای دفاع در مراجع قضایی توصیه می‌شود.

نکات ایمنی لازم برای توجه مربیان تربیت بدنی

۱. معلم باید توانایی‌ها و کارایی لازم را برای اداره با کفایت کلاس خود داشته باشد.

۲. معلم ورزش باید در تمامی فعالیت‌های ورزشی حضور دائمی داشته باشد.

۳. فعالیت‌های ورزشی باید متناسب با ظرفیت و اندازه کلاس باشد.

۴. آزمایش‌های سلامتی برای تشخیص صحت بدنی دانش‌آموز برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی انجام گرفته باشد.

۵. علائم هشدار دهنده ایمنی باید روی وسایل نصب شده باشد.

۶. لوازم محافظت کننده مثل تشک‌ها و هر گونه مانع در فضای ورزشی، باید پس از اتمام کلاس در جای مناسب قرار گیرد.

۷. روش‌های صحیح استفاده از وسایل ورزشی آموزش داده شود.

۸. ساختمان‌ها و سایر اماکن مورد استفاده، باید به‌طور همیشگی و دائم از نظر ایمنی و موانع، کنترل شوند (مثل: کاشی‌های لق، حفاظ‌های شکسته، شیشه‌های ترک خورده، همسطح کردن موزاییک‌ها برای جلوگیری از سُر خوردن).

۹. نواقص موجود در هنگام زنگ ورزش باید به مسئولین گزارش شود و پیش‌گیری‌های احتیاطی لازم انجام گیرد.

۱۰. در برنامه‌ریزی بازی‌ها و سایر محیط‌های ورزشی، موارد ذیل باید رعایت شوند:

الف. فضا باید به اندازه کافی برای همه مسابقات و بازی‌ها وجود داشته باشد.

ب. موقعی که بازی‌های تویی انجام می‌شود، به گونه‌ای تدبیر شود تا برخورد‌ها به حداقل برسد.

منابع

۱. مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی، دکتر میر محمد کاشف.

۲. حقوق ورزشی، دکتر حسین آقایی.

۳. برنامه‌ریزی و مدیریت اماکن ورزشی، سید احمد مظفری.

۴. مدیریت سازمان‌های ورزشی، دکتر مهرداد محرم‌زاده.

زمین‌های ورزشی هر چند جزئی باشد، اگر از وقوع سانحه جلوگیری می‌کند، نادیده گرفته نشود.

۳. اگر مدرسه مجاور منازل و یا اماکن دیگر قرار دارد، استفاده از تورهای فلزی برای جلوگیری از خارج شدن توپ از مدرسه، یک الزام حقوقی است.

۴. نصب حفاظ برای پنجره‌ای که رو به فضای ورزشی مدرسه باز می‌شود، از ضروریات است، زیرا امکان برخورد توپ با شیشه‌ها و فرو ریختن آن بر سر و صورت دانش‌آموزان وجود دارد.

۵. از تعبیه و نصب وسایل خطرناک در اطراف زمین‌های ورزشی به شدت جلوگیری کنید.

۶. از خرید و نصب اسباب، لوازم و تجهیزات نامرغوب غیر استاندارد خودداری کنید.

۷. امکانات لازم برای کمک‌های اولیه باید همیشه کامل و در دسترس باشد.

۸. درج و نصب شماره تلفن‌های ضروری نظیر: اورژانس، بیمارستان یا درمانگاه نزدیک مدرسه، آتش‌نشانی، حوادث آب، برق، گاز و تاکسی تلفنی و ... در دفتر آموزشگاه از ضروریات است.

۹. از تردد افراد مشکوک در مدرسه به ویژه در زمان فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان باید به شدت جلوگیری شود.

۱۰. طراحی زمین‌های ورزشی باید طوری انجام شود که حریم آن‌ها در نظر گرفته شود و بیشترین بهره را از فضای حیاط بتوان برد.

۱۱. نسبت به ترمیم وسایل ورزشی و خط‌کشی زمین‌های ورزشی، قبل از بازگشایی مدرسه و در شهریور ماه اقدام شود.

۱۲. همکاری لازم را با آموزگاران و دبیران تربیت‌بدنی داشته باشید.

۱۳. با دبیران تربیت‌بدنی که گاهی ممکن است بی‌دلیل به دفتر آموزشگاه مراجعه نمایند و کلاس خود را ترک نمایند، برخورد قانونی شود.

۱۴. در زمانی که دبیر تربیت‌بدنی آموزشگاه برای مسابقات ورزشی و یا به نحو دیگر ناچار است کلاس خود را ترک کند، فعالیت ورزشی باید تعطیل شود یا این که یک فرد واجد صلاحیت به جای او انجام وظیفه کند.

۱۵. محل مناسبی برای تعویض لباس دبیر تربیت‌بدنی و دانش‌آموزان به صورت مجزا در نظر گرفته شود.

۱۶. حتی المقدور وسایل دانش‌آموزان در محلی مخصوص نگهداری شود و قبل از اتمام فعالیت اجازه ورود به رختکن دانش‌آموز داده نشود.



آموزش المپیک در مدارس

مریم جعفری
دانشجوی کارشناسی ارشد

کلیدواژه‌ها: آموزش المپیک، آکادمی‌های
ملی المپیک، برنامه درسی مدارس.

مقدمه

«المپیک فلسفه‌ای از زندگی است، که صفات جسمانی، ارادی و فکری را در هم آمیخته و تعالی می‌بخشد. المپیزم با در آمیختن ورزش از یک سو و فرهنگ و آموزش از سوی دیگر، روشی را در زندگی شکل می‌دهد که بر پایه لذت بردن از تلاش، ارزش‌های آموزشی و احترام به اصول اخلاقی جهانی استوار است»^۱. با نگاهی به نظام آموزشی برخی از کشورها هم‌چون آلمان، انگلیس، سنگاپور، چین و ... در می‌یابیم که موضوع آموزش المپیک به عنوان بخشی از برنامه تربیت‌بدنی در مدارس گنجانده شده است و دانش‌آموزان در حین بازی و انجام فعالیت‌های ورزشی، با مفاهیمی هم‌چون روحیه دوستانه، احترام متقابل، برتری‌جویی، صلح، عدالت، بازی جوانمردانه، نشاط در تلاش و ... آشنا می‌شوند

آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان که آینده‌سازان کشور هستند، همواره یکی از دغدغه‌های مسئولین بوده است. یکی از روش‌هایی که به کمک آن می‌توان به این هدف مهم دست یافت، ورزش است. صاحب‌نظران علمی و مردم عادی، ورزش را یکی از ابعاد مهم زندگی انسان و درس تربیت‌بدنی را مکمل برنامه آموزشی رسمی می‌دانند. در این‌جا منظور از ورزش، تنها انجام فعالیت‌های بدنی نیست، بلکه انتظار می‌رود در کنار پرورش جسم، روح و ذهن فرد نیز تکامل یابد.

منشور المپیک (۲۰۰۷) به شکلی روشن، رابطه میان فلسفه المپیک و فرهنگ و آموزش را بیان کرده است:

و آن را تجربه می‌کنند.

در مدارس ما، مفاهیم تربیتی المپیزم در قالب برنامه درسی تربیت‌بدنی گنجانده نشده، و درس ورزش جایگاه مناسب خود را در بین مسئولان، معلمان و دانش‌آموزان پیدا نکرده است. هدف از این مقاله بیان وضعیت آموزش المپیک در کشور و ارائه راهکارها برای بسط و گسترش ارزش‌ها و آرمان‌های المپیک است.

برنامه کمیته بین‌المللی المپیک، به منظور اشاعه ارزش‌های المپیک در بین کودکان و نوجوانان

هدف «بارون پیردو کوپرتن»، احیاگر بازی‌های نوین المپیک از بازی‌های المپیک، ایجاد فرصت و هدفی برای جوانان سراسر دنیا است که هر چهار سال یک‌بار برای رقابت گرد هم آیند تا دستاوردهای شخصی خود را به نمایش بگذارند در طول این چهار سال، آن‌ها با پشتکار به تمرین و تکرار می‌پردازند تا با هماهنگی روش زندگی با ورزش، خود را برای این بازی‌ها آماده کنند. بنابراین کوپرتن بیش از رویدادها به زمان قبل از بازی‌های المپیک اهمیت می‌داد.

المپیزم فلسفه اجتماعی است که بر نقش ورزش در توسعه جهانی، فهم و ادراک بین‌المللی، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز و آموزش اخلاقی و اجتماعی تأکید دارد.

امروزه بیشتر کودکان و نوجوانان به جای انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی، به بازی‌های رایانه‌ای و بدون تحرک روی آورده‌اند که این سرگرمی‌ها آن‌ها را با خطر جدی چاقی، عدم تحرک و ... روبه‌رو می‌کند. در حال حاضر یکی از مهم‌ترین اهداف کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) توسعه المپیزم در بین کودکان و نوجوانان در جهان است در همین راستا IOC با تدوین استراتژی نوجوانان جهان، برنامه‌های مختلفی در دست اقدام دارد. از ابتکارات IOC برای تشویق کودکان و نوجوانان به انجام ورزش و گسترش ارزش‌های المپیک، بازی‌های المپیک نوجوانان و برنامه آموزشی ارزش‌های المپیک (OVEP) است.

اولین دوره بازی‌های المپیک تابستانی نوجوانان در کشور سنگاپور برگزار شد که مورد استقبال نوجوانان جهان قرار گرفت

و اولین بازی‌های المپیک زمستانی نیز قرار است در سال ۲۰۱۲ در اینسبراک برگزار شود. ارزش‌های المپیک و اندیشه

المپیک، ورزش مدرسه زندگی است را منعکس می‌کند و هدف کوپرتن نیز در زمان احیای بازی‌های المپیک، چیزی جز این نبود.

برنامه آموزشی ارزش‌های المپیک که توسط خانم «دایانا بیندر کانادایی» نگاشته شده است، به عنوان منبع، کلیه معلمان تربیت‌بدنی و ورزش را که علاقه‌مند به اشاعه ارزش‌های المپیک در کلاس خویش هستند، از هر نژاد، مذهب و فرهنگ مورد خطاب قرار می‌دهد. این برنامه آن‌ها را تشویق می‌کند تا نمادهای المپیک را در فعالیت‌های انگیزشی تعاملی به کار برند. این برنامه، جهانی بودن جنبش المپیک را با ارائه ابزارهای آموزشی قابل استفاده در سراسر دنیا در نظر گرفته است.

نقش آکادمی‌های ملی المپیک در گسترش نهضت المپیک

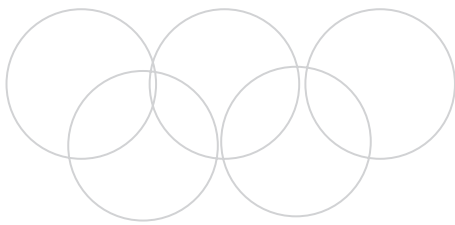
آموزش المپیک، شکل‌های زیادی دارد. تاریخچه گسترش آموزش المپیک دست کم به افتتاح بازی‌های المپیک مدرن و نیز بنیانگذار آن، پیردو کوپرتن فرانسوی بر می‌گردد. به هر حال، هدف آموزشی و تفکری که در پس آن چه کوپرتن در نظر داشت از طریق بازی‌های المپیک مدرن به دست آورد، ریشه در تاریخ آموزشی المپیک دارد.

در تاریخ آموزش المپیک، جنبش بازی‌های المپیک گسترش و نگرانی‌های زیادی را به وجود آورده است، اما آموزش همواره در متن المپیزم و به شکل مجرای کوچکی باقی مانده است. آن‌چه به نظر می‌رسد بیشتر نادیده گرفته شده است، پیام آموزشی المپیزم در محتوای کنونی تربیت‌بدنی مدارس، برنامه‌های فوق‌العاده و سازمان‌دهی شده باشگاه‌های ورزشی و ورزش نوجوانان امروزی است. آموزش المپیک در دهه‌های اخیر و اولین دهه قرن بیست و یکم، بر فضایل اجتماعی و ارزش‌های اخلاقی موجود در فعالیت‌های ورزشی و بر دیگر محیط‌های زندگی کودکان و نوجوانان تأکید دارد. این ارزش‌ها و فضایل باید به وسیله تدریس و یادگیری، از طریق ورزش و فعالیت جسمانی در موقعیت‌های قهرمانی به دست آید که شامل تلاش دو حریف یا بیش از دو نفر برای بهترین عملکرد شخصی با به مبارزه طلبیدن یکدیگر به روح رقابت، احترام به قوانین بازی جوانمردانه ضمن احترام متقابل به حریف به عنوان یک همراه اجتماعی، تلاش برای رسیدن به فیزیک بدنی مناسب، بازده روحی و اجتماعی کاملاً متعادل و متناسب می‌باشد.

در گسترش آموزش المپیک به عنوان اساس آموزش ورزش (تئوری) و اساس تدریس تربیت‌بدنی (عملی)، مفاهیم متفاوت آموزشی در قالب اهداف آموزشی، نتایج و روش‌های تدریس متفاوت به منظور هدایت آموزش المپیک ظاهر می‌شود که برخی از آن‌ها در بخش تئوری عملی با هم اتفاق می‌افتد. تدریس و ارسال پیام آموزش المپیک نیازمند اجرای برنامه‌های متفاوتی است که در سطح بین‌المللی توسط بسیاری از آکادمی‌های المپیک برگزار شد

و وظیفه آکادمی‌های ملی المپیک، ترویج اندیشه المپیک و

المپیزم با در آمیختن ورزش از یک سو و فرهنگ و آموزش از سوی دیگر، روشی را در زندگی شکل می‌دهد که بر پایه لذت بردن از تلاش، ارزش‌های آموزشی و احترام به اصول اخلاقی جهانی استوار است



وظیفه آکادمی‌های ملی المپیک، ترویج اندیشه المپیک و آرمان‌های المپیک در خلال برپایی فعالیت‌های گوناگون است

آرمان‌های المپیک در خلال برپایی فعالیت‌های گوناگون است. در روند رو به رشد «آموزش المپیک» به ویژه از زمان کنگره صد ساله المپیک پاریس (سال ۱۹۹۴)، IOC سازمان‌های زیر مجموعه آن، کمیته‌های ملی المپیک و آکادمی‌های ملی المپیک با اجرای طرح‌ها و رویدادهای متعدد به منظور گسترش آموزش المپیک به ویژه برای نوجوانان تلاش‌های بسیاری کردند. به عنوان بخش مهم این مورد، دوره‌های آموزشی ویژه معلمان و مربیان به منظور پیشرفت آموزش المپیک در بسیاری از مؤسسات آموزش عالی هر پنج قاره جهان گسترش یافت که شامل ابتکارات آموزشی بیشتر مطابق با معیار جهانی هم در IOA مستقر در المپیا و هم سطوح ملی و منطقه‌ای در بسیاری از کشورهای سراسر دنیا از شرق تا غرب و شمال تا جنوب بود.

● فراهم‌سازی تسهیلات و ارائه خدمات آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و ورزش همبستگی در سطوح ملی، منطقه‌ای، بین‌المللی و کشورهای اسلامی

برخی از فعالیت‌های آموزشی، فرهنگی و هنری اجرا شده آکادمی در زمینه گسترش آموزش المپیک به شرح زیر است:

- * برگزاری مسابقات هنر، ورزش و المپیک
- * مسابقه المپیک و موسیقی
- * مسابقه نقاشی و ادبیات ورزشی
- * برگزاری تورهای یک‌روزه آکادمی
- * همایش‌هایی به موضوع آموزش المپیک
- * کتابچه آرمان‌های المپیک

آموزش المپیک در برنامه درسی مدارس

نیاز به راستی این فعالیت‌ها، پاسخگوی آموزشی نسل نوجوان و جوان کشور ما نیست و لازم است مسئولان امر به منظور گنجاندن ارزش‌ها و آرمان‌های المپیک در برنامه درس تربیت بدنی، اقدام نمایند. در اینجا پیشنهاد این است که فعالیت‌های تربیت بدنی باید به شکل «تمرین‌هایی» دیده شوند که

هم اکنون بیش از ۱۴۰ آکادمی المپیک در سراسر دنیا وجود دارد. در واقع هدف از تأسیس آکادمی‌های ملی المپیک اجرای برنامه‌های مختلف اعم از برنامه‌های آموزشی، هنری و فرهنگی به منظور گسترش نهضت المپیک در کشورهاست.

در کشور ما در ادوار گذشته، به همت کمیته ملی المپیک، طرح سیار آموزش المپیک در برخی از شهرها اجرا شد و مورد استقبال کودکان، نوجوانان، والدین و ... قرار گرفت. پس از تأسیس آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک در سال ۱۳۸۱ برگزاری این برنامه به آکادمی سپرده شد. آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک نیز با برگزاری تور یک‌روزه آکادمی، افرادی را در گروه سنی و سطوح مختلف (دانش‌آموزان ابتدایی، راهنمایی، دبیرستان و دانشجویان دانشگاه‌ها، اساتید، هنرمندان و ...) آموزش داد.

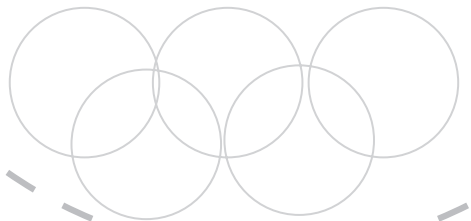
هدف از تأسیس آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک بنا بر اساس نامه آن به شرح زیر می‌باشد:

● تبیین و ترویج اصول و اهداف نهضت المپیزم و آشنا کردن جامعه با آرمان‌ها و اهداف بازی‌های المپیک

● مطالعه و پژوهش و بهره‌گیری از علوم ورزشی به منظور رشد و توسعه و ارتقای



از مقایسه ارزش‌های المپیک با ارزش‌های تأکید شده در فرهنگ و سنت ایران زمین، درمی‌یابیم که این‌ها ارزش‌هایی هستند که در فرهنگ ما هم همواره بر آن‌ها تأکید شده است



موج جدیدی در ارزیابی تدریس ارزش‌ها و اصول آموزش المپیک به دانش‌آموزان، به مناسبت بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ در چین به چشم می‌خورد.

در این مورد به عنوان بخشی از یک طرح اجرایی، برنامه درسی المپیک دایانا بیندر، با عنوان «در زندگی یک قهرمان باشید» در شش مدرسه ابتدایی هنگ‌کنگ به اجرا درآمد. هدف این مطالعه، اجرای مفهوم المپیزم (تعادل ذهن و جسم، خود ارتقای از طریق شرکت در ورزش، بازی جوانمردانه، دوستی، صلح و اراده بین‌المللی) در قالب مدرسه و بررسی تأثیر یک برنامه آموزش المپیک هشت روزه مبتنی بر ارزش‌ها در مدارس ابتدایی منتخب هنگ‌کنگ بود. از هر مدرسه سه کلاس انتخاب شدند: گروه کنترل، گروه کلاسی و گروه باشگاهی (تعداد ۵۸۳). گروه کلاسی دانش المپیک را کسب کرد. گروه باشگاهی دانش المپیک را از طریق فعالیت‌های جسمانی به دست آورد. «پرسش‌نامه المپیک تلما»^۳ [۲۰۰۲] در قالب یک پیش‌آزمون قبل از اقدام و به شکل پس از آزمون بعد از هشت هفته تهیه شد. هر دو گروه به طور چشمگیری در دانش المپیک پس از آزمون، نسبت به گروه کنترل نمره بالاتری گرفتند.

مفهوم آموزش المپیک، یعنی آموزش ارزش‌هایی که در ورزش و یا از طریق آن به دست می‌آید و با هدف بهبود روش زندگی ورزشی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی هر روزه، فضای ورزشی زنده را با فرهنگ روزانه پیوند می‌دهد. بنابراین آموزش المپیک صرفاً تکلیفی برای مدارس و درس‌های تربیت‌بدنی نیست، بلکه محدوده زندگی کودکان در مدرسه را با محدوده زندگی آنان در خارج از مدرسه به هم مربوط می‌کند، زیرا در طول آن نیز کودکان تحرک دارند، مشغول ورزش هستند، با مسائل اجتماعی روبه‌رو می‌گردند و با چالش‌های معنوی در زمینه استانداردها و ارزش‌ها سروکار دارند. امروزه، آموزش المپیک به عنوان آموزش ارزش در مدارس، در قالب یک تکلیف میان رشته‌ای ورزش مدرسه دیده می‌شود.

سازگاری ارزش‌های المپیک، با ارزش‌های سنتی و فرهنگی

ارزش‌های المپیک، با همه فرهنگ‌ها، مذاهب و سنت‌ها سازگار هستند

این ارزش‌ها عبارت‌اند از:

* بازی جوانمردانه

* تعادل بین جسم، روح و ذهن

* نشاط در تلاش

* احترام متقابل

* برتری جویی

از مقایسه این ارزش‌ها با ارزش‌های تأکید شده در فرهنگ و سنت ایران زمین، در می‌یابیم که این‌ها ارزش‌هایی هستند که در فرهنگ ما هم همواره بر آن‌ها تأکید شده است، اما متأسفانه در حال کم رنگ شدن هستند. احترام متقابل و بازی جوانمردانه، تعادل بین جسم، روح و ذهن از مواردی است که

به مفهوم

گسترش تعالی

بشری و فضائل

اخلاقی و پروراندن

کیفیت‌های شخصیتی است

که باعث می‌شود فرد اخلاقی عمل نماید.

پری به این نتیجه می‌رسد «تمرین ورزش، ضمن آگاهی از انسان شناختی فلسفی المپیزم، زمینه‌ای را به معلمان تربیت‌بدنی به منظور دستیابی به برخی از اهداف مهم آموزش معنوی پیشنهاد می‌نماید».

تحقیقات بسیار محدودی در مورد آموزش المپیک در ایران انجام شده است. این تحقیقات حاکی از این است که افراد در سطوح مختلف اعم از دانش‌آموزان، دانشجویان دانشگاه‌ها، اساتید و سایر اقشار جامعه، تقریباً هیچ گونه اطلاعی از ابعاد معنوی المپیک و ارزش‌های المپیک که همان ارزش‌های موجود در زندگی واقعی هستند و ... ندارند. بدین منظور کار را بایستی از سیستم‌های آموزشی مدارس آغاز کرد. این امر لزوم اشاعه آموزش المپیک در مدارس را مورد تأکید قرار می‌دهد و برای تحقق این مهم همکاری نهادهای ذیربط آن‌ها شامل وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت‌بدنی، صدا و سیما و فدراسیون ورزش همگانی ضروری است. از آن‌جا که معلمان تربیت‌بدنی نیز اطلاع چندانی از جنبش المپیک ندارند، با اجرای طرح OVEP بایستی ابتدا دوره‌های آموزشی برای ارتقای سطح دانش معلمان و مربیان برگزار شود. «دایانا بیندر» بر این باور است که اصول یادگیری شامل سه

مورد است:

۱. یادگیری یک عمل فعال است، نه غیر فعال. مراحل یادگیری شامل نوشتن، مباحثه، فعالیت‌های خلاقانه شامل: هنر، نمایش، موسیقی و یا حرکت‌های فیزیکی مانند: ورزش و تربیت‌بدنی است.

۲. افراد به روش‌های گوناگون یاد می‌گیرند. برخی از طریق خواندن بهتر یاد می‌گیرند، برخی با گوش دادن و برخی با ساختن چیزی یا تحرک یاد می‌گیرند.

۳. یادگیری هم انفرادی و هم مشارکتی است. برخی از افراد انفرادی بهتر کار می‌کنند، اما برای یادگیری و تمرین روحیه همکاری لازم است افراد با یکدیگر کار کنند. برای مثال در کنار ارزیابی تعلیم و تربیت معلمان تربیت‌بدنی،

حتی در ورزش‌های ملی و بومی ما هم چون کشتی و ورزش‌های زورخانه‌ای نیز به چشم می‌خورد. از این رو با تدریس این ارزش‌ها در خلال برنامه‌ی درسی مدارس که شامل همه‌ی دروس تاریخ، ادبیات، ریاضی و ... می‌شود، ارزش‌های اجتماعی نیز در بین کودکان و نوجوانان گسترش می‌یابد.

رویکردهای تدریس آموزش المپیک در مدارس

* رویکرد دانش‌محور (ارائه‌ی اطلاعات در مورد بازی‌ها، نمادها، ارزش‌ها و آرمان‌های المپیک از طریق کتب‌درسی، بروشورها، راهنماها و...)

* رویکرد تجربه‌محور (در حین بازی و مسابقه، دانش‌آموزان با ارزش‌های المپیک هم‌چون بازی جوانمردانه، احترام متقابل و عدالت‌آشنایی شوند).

* رویکرد قابلیت‌جسمانی محور (پیشرفت در یادگیری و تلاش برای کمال در ورزش که اساس توسعه‌ی ارزش‌های اجتماعی است. «آموزش المپیک به عنوان یک مفهوم توانایی ورزشی - آموزشی درک شود که به سؤالات احساسی و ارزش‌ها مربوط می‌شود. این ترکیبی از موفقیت آموزشی و آموزش اجتماعی است».

رویکرد زندگی واقعی محور (در این روش، تجربه هر روزه ورزشی و اجتماعی - فرهنگی، به تدریس ارزش‌ها و آرمان‌های المپیک مربوط می‌گردد).

مقدمات فعال‌سازی المپیک در مدارس

از آن‌جا که اطلاعات محدودی در خصوص آموزش المپیک در کشور وجود دارد، برنامه‌ریزی و انجام فعالیت‌های زیر در اولویت کار قرار می‌گیرد که هدف از این فعالیت‌ها آشنایی با جنبش المپیک و تقویت رابطه‌ی دوستانه، احترام متقابل، بازی جوانمردانه و عزت نفس است:

■ تهیه و تدوین کتابچه و یا بروشوری با موضوع بازی‌های المپیک باستان. تأکید بر ارائه‌ی اطلاعاتی کلی و خلاصه درباره‌ی زمان، رشته‌ها، ویژگی، شرایط، قهرمانان، جوایز، استادیوم‌ها و جنبه‌های هنری، فرهنگی و آموزشی بازی‌های المپیک باستان است

■ تهیه بروشورهایی برای معرفی جنبش المپیک

■ برگزاری هفته‌ی المپیک در مدارس و اجرای فعالیت‌های مختلف ورزشی در طول این هفته. این برنامه‌ها می‌تواند شامل بازدید از موزه‌ی المپیک و آشنایی با نمادهای المپیک موجود در موزه، دعوت از یک قهرمان المپیک به منظور در میان گذاشتن تجربیات و احساسات وی در بازی‌های المپیک، برگزاری ورزش‌های گروهی هم‌چون والیبال، بسکتبال، فوتبال، دو و برگزاری مسابقات مختلف هم‌چون نقاشی، داستان نویسی، شعر، کتابخوانی و... باشد.

■ برگزاری مسابقات المپیاد بین هر دو یا سه مدرسه. اجرای

مراسم افتتاحیه مانند مراسم افتتاحیه‌ی بازی‌های المپیک (رژه، مشعل، پرچم، قسم و ...) و سپس انجام مسابقات در رشته‌های مختلف ورزشی و در پایان تعیین و تشویق افراد برنده و اهدای گواهینامه و مدال

■ تهیه و یا ترجمه‌ی فیلم‌هایی در این باره و نمایش به دانش‌آموزان

■ تربیت کارشناسان و مربیان تربیت‌بدنی، به منظور انتقال این ارزش‌ها به دانش‌آموزان

نتیجه‌گیری

با وجود فعالیت‌های خوبی که تا به حال در زمینه‌ی آموزش المپیک به همت کمیته و آکادمی ملی المپیک در ایران انجام شده است، تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردم از ابعاد فرهنگی، آموزشی و معنوی بازی‌ها، ارزش‌ها و ویژگی‌های المپیک در ایران آگاهی ندارند و تنها به جنبه‌ی ورزشی آن توجه می‌کنند. علت این امر نبودن منابع مشخص اطلاع‌رسانی به زبان فارسی، آشنا نبودن کودکان و بی‌توجهی صدا و سیما به ابعاد اخلاقی بازی‌های المپیک است.

یادگیری برای زندگی و یادگیری در سراسر زندگی، فقط به مدارس و معلمان محدود نمی‌شود. البته آموزش و یادگیری در مدارس، قسمت‌های مهمی از آموزش المپیزم است، اما هنگامی که این موضوعات در ورزش مدارس و فعالیت‌های جسمانی در درس‌های تربیت‌بدنی گنجانده می‌شود، توسط تجربه‌های فردی بد و خوب، در سراسر زندگی گسترش می‌یابد.

هر چند تا رسیدن به استاندارد برخی از کشورها در زمینه‌ی تجربه و به کارگیری ارزش‌های المپیک، راه بسیار طولانی در پیش روست، امید است با تلاش و برنامه‌ریزی مسئولین امر شاهد پویایی این برنامه در ایران باشیم.

پی‌نوشت

۱. اصل اساسی ۱ ص ۱۱.

2. Coubertin

3. Telema

منابع

1. International Olympic Committee. (2007). Olympic Charter. Lausanne: IOC.
2. Muller, Norbert. (2004). Olympic education: university lecture on the olympics. Barcelona: Center d'Estudis Olimpics UAB. International chair in Olympism (IOC - UAB). [Date of consulted: 14/ 10/ 04].
3. Naul, R. 2008. Olympic Education, Meyer & Meyer sport
4. Binder, D. L. (1995). Fair play for Kids: A handbook of activities for teaching fair play. Ottawa: Fair play Canada.
5. Binder, D. L. (2000). Be a champion in life: International teachers resource book. Athens: Foundation of Olympic and Sport Education.
۶. غفوری، فرزاد (۱۳۸۵). طرح پژوهشی بررسی نگرش دانشجویان نسبت به جنبش المپیک و مطالعه‌ی روش‌های آموزش المپیک در دانشگاه‌ها.



تأثیر فعالیت ورزشی بر کودکان در دماهای خیلی گرم و سرد

ترجمه: جواد وکیلی دانشجوی دکترای فیزیولوژی دانشگاه تهران

کلیدواژه‌ها: گرمزدگی، تفاوت فیزیولوژیکی، تعریق، آسیب‌های گرما و سرما، سرمازدگی.

هدایت ورزشکاران نوجوان (Guiding the Young Athlete)

بخشی از فصل اول با عنوان «تغییرات بدنی در دوران خردسالی»
(Changes to the body during childhood)

نویسنده: دیوید جنکینس و پیتر ریبورن (David Jenkins and Peter Reaburn)
سال ۲۰۰۰

کودکان مثل بزرگسالان در طی ماه‌های تابستان فعالیت می‌کنند. با وجود این، به نظر می‌رسد کودکان برعکس بزرگسالان نمی‌توانند از عهده اجرای فعالیت ورزشی در شرایط آب‌وهوایی گرم و مرطوب برآیند. این تحمل ناپذیری نسبی به گرما، به چندین تفاوت فیزیولوژیکی بین کودکان و بزرگسالان بستگی دارد. برخی از این تفاوت‌ها که هنگام اجرای فعالیت ورزشی در دماهای سرد و گرم شایع هستند عبارت‌اند از:

- کاهش قابلیت تعریق‌پذیری

- نسبت رویه به وزن بدن بیشتر در



کودکان، بدین معنا که آن‌ها سطح پوست بیشتری برای جذب یا دفع حرارت دارند.

- میزان تعریق کمتر
- قابلیت شروع تعریق در دماهای بالاتر
- کاهش سازوکار تشنگی
- توانایی سازگاری خیلی آهسته با محیط

در نتیجه چنین تفاوت‌هایی، کودکان نسبت به بزرگسالان، به تمرین در هوای سرد و گرم یا آب، واکنش کاملاً متفاوتی نشان می‌دهند. برای مثال: در محیط سرد، نسبت رویه بدن به وزن بیشتر، بدین معناست که کودکان حرارت را خیلی سریع‌تر از اکثر افراد بزرگسال از دست می‌دهند. این مسئله می‌تواند در هوای خنک (۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد) برای کودکان مزیت محسوب شود، اما اگر دما سرد باشد، آن‌ها ممکن است حرارت زیادی از دست بدهند و در معرض خطر سرمازدگی قرار گیرند.

نسبت رویه به وزن بدن بیشتر هنگام اجرای فعالیت ورزشی در هوای گرم نیز برای کودکان یک عیب به شمار می‌رود. وقتی دمای هوا یا آب به بالاتر از دمای پوست بدن (بیشتر از ۳۲ تا ۳۳ درجه سانتی‌گراد) می‌رسد، کودکان حرارت را از محیط دریافت می‌کنند. توانایی کمتر کودکان برای تعریق، در کنار شروع به تعریق آن‌ها در دماهای بالاتر نسبت به بزرگسالان، آن‌ها را بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار می‌دهد (نگاه به علائم سرمازدگی).

به‌طور کلی، به نظر می‌رسد که کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض آسیب‌های گرما و سرما قرار داشته باشند. با وجود این، تعداد تحقیقات علمی درباره پاسخ کودکان به فعالیت ورزشی در محیط‌های گرم و سرد محدود است و موارد گزارش شده آسیب‌گرمایی، در مقایسه با تعداد شرکت‌کنندگان در ورزش نوجوانان اندک است. هنگام توصیه به کودکان درباره عادت‌های اجرای فعالیت ورزشی ایمن و سالم در محیط‌های خیلی گرم و سرد، شیوه احتیاطی پیشنهاد می‌شود.

فعالیت در محیط‌های گرم و یا مرطوب

کودکانی که در محیط‌های گرم و یا مرطوب فعالیت می‌کنند، نسبت به افراد بزرگسال بیشتر در معرض آسیب گرما زدگی قرار می‌گیرند و احتیاط‌های لازم به آن‌ها توصیه می‌شود. این امر به‌ویژه درباره کودکان با ساختار بدنی توپر و سنگین صادق است، کودکانی که توده عضلانی بزرگی دارند و گرمای زیادی تولید می‌کنند. کودکان با درصد چربی بالا، نه تنها از بابت عایق مازاد از بابت چربی با مشکلاتی مواجه هستند، بلکه نسبت به افراد لاغرتر معمولاً از تناسب و آمادگی کمتری برخوردارند. بیماری‌های خاصی نظیر فیبروز کیستی، بی‌اشتهایی عصبی (بیماری لاغری)، دیابت و بیماری قلبی مادرزادی نیز هنگام فعالیت در محیط‌های گرم کودکان را بیشتر مستعد آسیب‌های گرمازدگی می‌کند. کودکان با چنین امراضی بایستی به دقت تحت مراقبت قرار گیرند. بیماری گرمازدگی می‌تواند خیلی حاد و جدی باشد و ممکن است به مراقبت‌های پزشکی نیاز داشته

کودکان مثل بزرگسالان در طی ماه‌های تابستان فعالیت می‌کنند. با وجود این، به نظر می‌رسد کودکان برعکس بزرگسالان نمی‌توانند از عهده اجرای فعالیت ورزشی در شرایط آب‌وهوایی گرم و مرطوب برآیند

باشد. بنابراین، مربیان، مدیران ورزشی و والدین بایستی از علائم هشدار دهنده اولیه گرمازدگی در کودکان آگاه باشند.

علائم هشدار دهنده اولیه گرمازدگی در کودکان

- خستگی
 - ضعف
 - سردرد
 - درد شکم یا گرفتگی عضلانی
 - حالت تهوع
 - پوست سوخته
 - تعریق زیاد
 - غش کردن احتمالی
- اگر هر کدام از علائم گرمازدگی را در کودکان مشاهده کردید، اعمال زیر توصیه می‌شود:

۱. خارج کردن کودک از زمین بازی
۲. خواباندن آن‌ها در محیط سرد، با تهیه هوای مطلوب
۳. قرار دادن پوست در معرض هوا، با در آوردن لباس‌های کودک
۴. نوشاندن آب سرد
۵. قرار دادن حوله مرطوب بر روی پوست
۶. خنک کردن بدن، با آب خنک

راهکارهای پیش‌گیری از گرمازدگی

پیش‌گیری بهتر از درمان است. طب ورزش استرالیا به تازگی نسخه‌ای با عنوان «رهنمودهای ایمنی و سلامتی برای کودکان در ورزش و فعالیت‌های تفریحی» منتشر کرده است. این نسخه رهنمودهای زیر را در هنگام فعالیت کودکان در محیط‌های گرم توصیه می‌کند:

- کودکان را به دقت نسبت به علائم گرمازدگی تحت نظر داشته باشند.
- از کرم‌های ضد آفتاب غیر روغنی (که از داروخانه‌ها قابل تهیه است) استفاده کنند. چرا که گونه‌های روغنی ممکن است از تعریق جلوگیری کند. SPF (عامل محافظت از آفتاب) کرم بایستی بیشتر از ۱۵ باشد.
- در صورت لزوم از کلاه استفاده کنند.
- از لباس‌های روشن، گشاد، لیاف طبیعی (کتان یا پشمی) یا پارچه‌هایی با طراحی ویژه (کول ماکس یا دیری - فیت) استفاده کنند، نه از لباس‌های نایلونی که گرما را نگه می‌دارند.
- اطمینان حاصل نمایند که کودکان برای جلوگیری از دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) قبل، در حین و بعد از تمرین یا مسابقه، آب می‌نوشند.

● راهکارهای دیگر پیش‌گیری از گرم‌زدگی عبارت‌اند از: سازگاری یافتن (خو گرفتن با آب و هوای جدید)، کنترل کاهش وزن و جایگزینی مایعات.

سازگاری یافتن

بدن انسان با فعالیت ورزشی منظم کوتاه مدت (۳ تا ۶ بار در هفته) در محیط‌های گرم که با آهنگ و سرعت آهسته شروع می‌شود و به تدریج شدت و مدت آن افزایش می‌یابد. از طریق افزایش میزان تعریق و محتوای آب بدن سازگاری پیدا می‌کند. این فرایند در کودکان (۱۴ روز) در مقایسه با بزرگسالان (۷ تا ۱۰ روز) بیشتر طول می‌کشد.

کنترل کاهش وزن

یک کیلوگرم کاهش وزن، تقریباً با یک لیتر کاهش مایعات بدن برابری می‌کند. لذا باید هدف این باشد که با جایگزینی مایعات تا حد امکان، وزن بدن در محدوده طبیعی حفظ شود.



جایگزینی مایعات

سازوکار تشنگی کودکان همانند سازوکار تشنگی بزرگسالان، به خوبی توسعه نیافته است. به علاوه، به نظر می‌رسد که معده کودکان در مقایسه با بزرگسالان مقاومت کمتری نسبت به مایعات داشته باشد که حتی این مسئله، جایگزینی مایعات بدن را دشوارتر می‌سازد. لذا طب ورزش استرالیا برنامه استفاده از مایعات را در مسابقاتی که کمتر از یک ساعت طول می‌کشد، مطابق جدول ۱

میانگین سنی ۱۵ سال	میانگین سنی ۱۰ سال	
قبل از مسابقه (۴۵ دقیقه)	۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر آب	۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی لیتر آب
در حین مسابقه	۷۵ تا ۱۰۰ میلی لیتر آب در هر ۲۰ دقیقه	۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر آب در هر ۲۰ دقیقه
بعد از مسابقه	نوشیدن آب تا زمان روشن شدن ادرار	نوشیدن آب تا زمان روشن شدن ادرار

پیشنهاد می‌کند.

نوشیدنی‌های ورزشی همچون گاتوراد یا پاوراد^۲ نیز ممکن است توسط کودکان استفاده شود، زیرا آن‌ها خیلی خوش طعم هستند و ممکن است کودکان را به مصرف مایعات بیشتر ترغیب کنند.

نقش مؤسسات دولتی

مدیران ورزشی یا حتی برگزار کنندگان رقابت‌های ورزشی، به‌ویژه در ایام گرم و یا مرطوب نیز می‌توانند به طرق زیر به پیش‌گیری از گرم‌زدگی کودکان کمک کنند.

۱. آموزش والدین، مربیان و کارمندان خدمات درمانی در خصوص علائم بیماری‌های گرم‌زدگی و راهکارهای پیش‌گیری و درمان آن‌ها.

۲. اطمینان از این مسئله که گروه پشتیبانی پزشکی با مربیان و کارمندان نشست‌هایی داشته باشند، تا درباره مسائل زیر مشورت کنند:

- وقفه‌های اضافی برای نوشیدن آب
 - گنجاندن زمان استراحت بیشتر
 - تغییر مدت زمان بازی از دو نیمه به چهار کوارتر (یک چهارم)
 - تغییر دادن زمان شروع تمرینات به اوقات خنک تر روز
 - قابلیت دسترسی به مکان‌های سایه با شرایط تهویه‌ای مطلوب
۳. اطمینان از این که تیم پشتیبانی پزشکی تجهیزات زیر را در دسترس دارند:

به‌طور کلی، به نظر می‌رسد که کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض آسیب‌های گرما و سرما قرار داشته باشند

- وسایل کمکی سرد کننده، همچون کیسه‌های یخ، پنکه یا حوضچه کودکان
- آب سرد
- منطقه استراحت سایه‌دار
- دسترسی به وسایل حمل و نقل پزشکی

درمان افت خفیف دمای بدن از طرق زیر انجام می‌گیرد:

- گرما دهی تدریجی با پتو یا حمام گرم
- دور کردن از باد
- خارج کردن لباس‌های مرطوب و جایگزینی آن با لباس‌های خشک و گرم
- مصرف تدریجی مایعات گرم

استفاده از گرمای زیاد از طریق بخاری برقی، فعالیت ورزشی اجباری، سائیدن پوست یا مصرف نوشیدنی الکلی می‌تواند خطرناک باشد، چرا که چنین درمان‌هایی ممکن است باعث افزایش دفع حرارت از پوست شود.

راهکارهای پیش‌گیری از سرمازدگی

رهنمودهای ایمنی طب ورزشی استرالیا برای کودکان در ورزش و فعالیت‌های تفریحی، هنگام فعالیت در شرایط آب‌وهوایی سرد و مرطوب، راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌کند:

۱. خود داری از ایستادن طولانی مدت در محیط خارج
۲. تعویض لباس‌های مرطوب، در حداقل زمان ممکن که عملی باشد.
۳. پوشیدن لباس‌های مناسب:
- پوشیدن لباس‌های چند لایه، برای حفظ حرارت در بین لایه‌ها
- با توجه به شرایط دمایی محیط یا شدت فعالیت ورزشی، افزودن یا کاستن لایه‌های لباس
- با توجه به شرایط آب‌وهوایی، افزودن یا کاستن روپوش و یا ژاکت عایق آب
- پوشیدن لباس‌های زیبدار یا کشی (در بخش مچ دست، بازو، گردن و ...) به گونه‌ای که در صورت لزوم شل و یا محکم شوند.
- پوشیدن کلاه و دست‌کش برای جلوگیری از افت دمای بدن به‌طور کلی، هر چند که در کودکان آسیب‌های سرما نسبت به آسیب‌های گرما شایع نیست، اما با این فرض که نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض خطر هستند، آسیب‌های سرما ممکن است در آن‌ها رخ دهد. در این نوع آسیب دیدگی نیز پیش‌گیری از طریق خشک نگه داشتن بدن و پوشیدن لباس‌های مناسب عامل کلیدی است. با وجود این، اگر علائم سرمازدگی ظاهر شود، مربی یا والدین هوشیار بایستی کودک را از زمین بازی خارج کنند و آن‌ها را در مکان بدون وزش باد خشک کنند. سپس آن‌ها را با لباس یا پتوهای گرم بپوشانند و اطمینان حاصل نمایند که آن‌ها نوشیدنی‌های گرم مصرف می‌کنند.

پی‌نوشت

1. Cool Max™ or Dri - Fit™
2. Gatorade™ Powerade™

۴. پیش‌گیری یا به حداقل رساندن پوشیدن بانداژ، بالشتک، روبان تعریق، دست‌کش و ... که به حفظ حرارت بدن کمک می‌کنند.

در نتیجه، گرم‌زدگی در کودکان قابل پیش‌گیری است. راهکارهای مشاهده و پیش‌گیری متفکرانه، وظیفه والدین، مربیان و مدیران ورزشی است. تبعیت از راهکارهایی که در بالا اشاره شده است به حصول این اطمینان کمک می‌کند که کودکان قادر هستند تا در محیط‌های گرم با ایمنی و سلامتی بازی و تمرین کنند و با مسابقه دهند.

فعالیت ورزشی در محیط‌های سرد

کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر مستعد بیماری‌های آب‌وهوای سرد می‌باشند. این مسئله به‌ویژه درباره کودکان نحیف و لاغری که نسبت سطح بدن به وزن بالایی دارند، بیشتر حائز اهمیت است، چرا که چنین وضعیتی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا گرمای بدن خود را در هوای سرد یا آب، سریع‌تر از دست بدهند. نتایج تحقیقات نیز نشان داده است که کودکان در سرما قوی ادراک خوبی ندارند و ممکن است بیشتر از توانایی‌شان در آب بمانند یا شنا کنند. وقتی که یک فرد به‌ویژه کودکان در هوا یا آب سرد فعالیت می‌کنند، چندین عامل ممکن است آن‌ها را در معرض آسیب‌های سرمازدگی قرار دهند. این عوامل عبارت‌اند از:

- دمای هوا یا آب
- سرعت باد (سرما باد) به‌ویژه زمانی که مرطوب باشد، یک خطر بزرگ است.
- نداشتن لباس‌های مرطوب
- بدن یا لباس‌های مرطوب
- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض محیط خستگی
- دهیدراتاسیون یا از دست دادن آب بدن
- کاهش کربوهیدرات
- تماس با سطوح سرد، مانند آب یا یخ
- فعالیت ورزشی با شدت پایین
- مربی یا والدین هوشیار، بایستی نسبت به آسیب‌های گرم‌زدگی نیز آگاه باشند، زیرا اگر این عوامل خطر وجود داشته باشد، علائم یا نشانه‌هایی بروز می‌کند که ممکن است آسیب سرمازدگی به نظر برسد.

علائم هشدار دهنده اولیه سرمازدگی در کودکان

- ضربان ضعیف
- صحبت کردن مبهم و لرزان



ضرورت نیازسنجی در برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در مدارس

زهرا تصدقی
سارا اعتضادی

کلیدواژه‌ها: نیازسنجی، برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، شناسایی اهداف، الگوهای برنامه‌دستی.

نیازسنجی چیست؟

نیازسنجی درس تربیت بدنی در مدارس، قلمرو جدیدی در تعلیم و تربیت و دارای ماهیتی پیچیده و دشوار است. نیازسنجی، اولین و مهمترین گام و حتی پیش‌نیاز برنامه‌ریزی آموزشی است. بنابراین در فرآیند نیازسنجی، نیازها به عنوان مبنایی برای برنامه‌ریزی و تدوین مواد آموزشی است که به طور مدون تعیین و طبقه‌بندی می‌شود. نیازسنجی، فرایند جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات است که بر اساس آن نیازهای افراد، گروه‌ها و جوامع شناسایی می‌شود.

چرا اقدام به نیازسنجی کنیم؟

محتوای آموزشی درس تربیت بدنی، از گذشته مورد تأیید متخصصان علوم تربیتی و تربیت بدنی بوده و در مدارس براساس اهداف اختصاصی تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، روانی - حرکتی و اجتماعی برای پاسخگویی به نیازهای دانش‌آموزان تنظیم شده است. در مورد اهمیت و اولویت این اهداف و نیازهای متناسب با آن در مقاطع مختلف تحصیلی، اختلاف نظر وجود دارد، البته شناسایی و طبقه‌بندی این اهداف حتی در سطح یک کلاس ممکن است منطبق با نیازهای دانش‌آموزان نباشد. بنابراین شناسایی نیازهای دانش‌آموزان از دیدگاه‌های مختلف برای طبقه‌بندی و اولویت اهداف اختصاصی تربیت بدنی و تدوین فعالیت‌های متناسب

از نظر مشاوران یونسکو، تشخیص نیاز، اولین گام در برنامه‌ریزی است که برای عوامل بیرونی و درونی انجام می‌گیرد. بنابراین در برنامه‌ریزی درسی، ابتدا باید نیازها را شناخت، سپس اهداف را تعیین و نهایتاً برنامه‌ریزی درسی را آغاز کرد. تحولات سریع در نظام تعلیم و تربیت و افزایش نیازهای عمومی برای برنامه‌های تربیتی نظام یافته، نیازسنجی را در تمام ابعاد برنامه‌ریزی درسی، خصوصاً درس تربیت بدنی الزامی ساخته است.

«ویکرز و برجت»، سه مرحله اساسی را برای برنامه‌ریزی در نظر گرفته‌اند. تجزیه و تحلیل شرایط، تصمیم‌گیری و به کارگیری سه مرحله اساسی است که معمولاً مرحله تصمیم‌گیری و به کارگیری در سطح پایین برنامه‌ریزی انجام می‌گیرد. تشخیص و تعیین

شناسایی نیازهای دانش‌آموزان از دیدگاه‌های مختلف برای طبقه‌بندی و اولویت‌اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و تدوین فعالیت‌های متناسب ضروری است

ضروری است. برنامه‌های نیازسنجی در کشور ما از جایگاه روشن و مشخصی برخوردار نیست؛ به همین دلیل از نیازسنجی می‌توان به عنوان حلقه گمشده نظام برنامه‌ریزی درسی ایران نام برد. نیازسنجی یک مرحله مقدماتی در برنامه‌ریزی آموزشی و تعیین (شناسایی و اولویت‌بندی) نیازهای آموزشی است. «گلداستاین»، آموزش را متشکل از سه بخش اصلی سنجش، آموزش و ارزش‌یابی تلقی می‌کند که در مرحله سنجش، تعیین نیازها و اهداف آموزشی انجام می‌گیرد، تا مبنایی برای تدوین اهداف آموزشی قرار گیرد. یکی از مؤلفه‌های مهم در برنامه‌ریزی آموزشی و دستیابی به اهداف تعلیم و تربیت، استفاده از مطالعات نیازسنجی برای ارائه برنامه‌های آموزشی، خدمات، انطباق خدمات با نیازهای فراگیران، آگاهی از نظرات، خواسته‌ها و ارزش‌های مخاطبان و در نهایت جلب رضایت فراگیران است. از همه مهم‌تر تناسب برنامه‌های موجود با نیازهای متغیر فردی و گروهی است؛ زیرا بدون آن، برنامه‌ریزان دچار مشکل می‌شوند و کارایی و اثر بخشی برنامه درسی از بین می‌رود.

چگونگی و فرایند نیازسنجی

یکی از الگوهای معروف نیازسنجی، الگوی سه بعدی «کافمن و همکاران» است که در آن از نظرات سه گروه اصلی (فراگیر، معلم، صاحب‌نظران و والدین) استفاده می‌شود. براساس نظر کافمن، این مسئله که به کدام نیاز باید توجه بیشتری کرد و کدام یک را باید نادیده گرفت یا به تعویق انداخت، حساس‌ترین مرحله نیازسنجی است. در این مرحله روش‌هایی که برای اولویت‌بندی پیش‌بینی شده است، شامل اولویت‌بندی توسط محقق براساس شناخت خود از ویژگی‌های نظام آموزشی، نگرش مشارکت‌کنندگان و استفاده از نظرات گروهی دست‌اندرکاران مسائل آموزشی و پرورشی است. در نهایت باید گفت که اگر نیازسنجی به عنوان فرآیندی تعریف شود، بنابراین لازم است به دلیل ماهیت درس تربیت‌بدنی، برای تعیین محتوای آموزشی، آن را از چند جهت و از دیدگاه‌های متفاوت بررسی کرد. معمولاً برنامه درسی تدوین شده، براساس نظرات کارشناسان به شکل راهنمای برنامه درسی به معلمان ارائه می‌شود، اما اجرای آن به فلسفه و ادراک معلم بستگی دارد و برنامه واقعی و تجربه شده نیز به درک دانش‌آموز از تجارب یادگیری یا به مشاهده مسئولین مدرسه و والدین نیز وابسته است. از این جنبه نیز ضرورت آگاهی از نظر گروه‌های گوناگون روشن می‌شود. به ویژه این که کسب اطلاعات از نیازهای دانش‌آموزان، مبنای روان‌شناختی برنامه درسی است و بدون آن نمی‌توان محتوای درسی را پیشنهاد کرد.

بررسی پیشینه‌ها نشان می‌دهد که کشورهای مختلف عمدتاً به تدوین نیازسنجی، معیارها (استانداردها) و اهداف تربیت‌بدنی همت گماشته‌اند. بنابراین کاملاً بدیهی است که نیازسنجی درس تربیت‌بدنی می‌تواند زمینه تدوین محتوای آموزشی و الگوهای گوناگون برنامه درسی را بر اساس دیدگاه‌های گروه‌های مشارکت‌کننده فراهم آورد تا مدارس با حفظ استقلال، فعالیت‌های آموزشی خود را در جهت آن اهداف قرار دهند و برای پیشبرد اهداف خطیر تعلیم و تربیت و نظام آموزشی، گام‌های مثبتی بردارند.

منابع

۱. اعرابی، محمود (۱۳۸۳). نیازسنجی درس تربیت‌بدنی و ورزش در دوره راهنمایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۲. میروفسکی کوکی، جلیل (۱۳۸۲). نیازسنجی درس تربیت‌بدنی و ورزش در دوره ابتدایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
۳. همتی‌نژاد، مهرعلی، رضائی‌نژاد، رحیم و رحیمی، وحید (۱۳۸۴). نیازسنجی درس تربیت‌بدنی و ورزش در دوره دبیرستان. فصلنامه المپیک، پیاپی ۳۱، صفحه ۷ تا ۱۸.

بنابراین اگر چه در منابع گوناگون بسیار از اهداف و رؤس برنامه درس تربیت‌بدنی بیان شده است و این نیز جزء فعالیت‌های نیازسنجی است، ولی به طور کامل فرایند نیازسنجی را نشان نمی‌دهد؛ چون نیازسنجی باید از روی قصد قبلی با برنامه‌ریزی و یا به صورت مشارکتی انجام گیرد و اگر چه کارشناسان درسی در

برنامه، حول محور این نیازها فراهم می‌آورد و به استفاده مؤثر از منابع و امکانات محدود منجر می‌شود. اگر چه برخی نیازسنجی را اولین مرحله از فرایند برنامه‌ریزی (برای تعیین اهداف برنامه) و برخی نیازسنجی را بعد از تدوین هدف‌ها در نظر می‌گیرند، اما در دیدگاه‌های مختلف برنامه‌ریزی آموزشی و درسی، نیازسنجی برای پیش‌بینی اقدامات، بیان رسالت‌ها، تعیین اهداف ویژه، تعیین هدف‌های کلی و به ویژه در سه مرحله اصلی برنامه‌ریزی (تدوین برنامه و عناصر آن)، اجرا (انطباق برنامه با شرایط اجرایی و موفقیت برنامه) و ارزش‌یابی (شناسایی هدف‌های تحقق یافته و نیافته) بسیار ضروری است. توسعه و تکامل برنامه درسی در تربیت‌بدنی، فرآیندی است که در آن تجارب یا فعالیت‌هایی برای دانش‌آموزان طراحی می‌شود. برنامه درسی باید طوری تنظیم شود که کسب مهارت‌ها و رفتارهای مورد نیاز جامعه را به وسیله جوانان تضمین کند. یک نیازسنجی خوب، معمولاً همه درون نظام از قبیل فراگیران، مربیان، سرپرستان هر رشته، مدیران آموزشی و مسئولان محلی را در برمی‌گیرد.

بنابراین اگر چه در منابع گوناگون بسیار از اهداف و رؤس برنامه درس تربیت‌بدنی بیان شده است و این نیز جزء فعالیت‌های نیازسنجی است، ولی به طور کامل فرایند نیازسنجی را نشان نمی‌دهد؛ چون نیازسنجی باید از روی قصد قبلی با برنامه‌ریزی و یا به صورت مشارکتی انجام گیرد و اگر چه کارشناسان درسی در

کسب اطلاعات از نیازهای دانش‌آموزان، مبنای روان‌شناختی برنامه درسی است و بدون آن نمی‌توان محتوای درسی را پیشنهاد کرد



شیرینی تربیت بدنی و ورزش در ترازوی تاریخ

ناهید کریمی

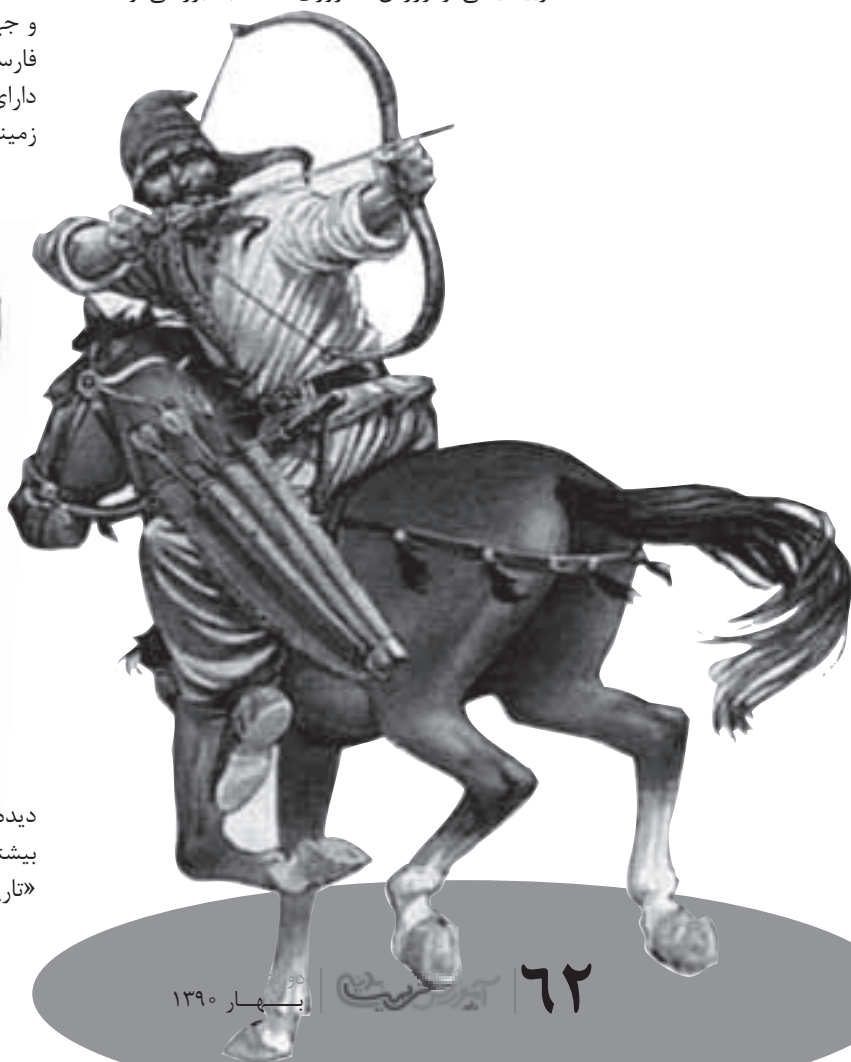
تاریخ و گذشته آن، سیر پیشرفت و تحول آن در فراز و نشیب تاریخ بپردازیم چرا که پیشرفت و تکامل تربیت بدنی و ورزش نیز مانند هر پدیده اجتماعی دیگری مرهون اقدامات و تلاش مردم، فرهنگ، رویدادهای اجتماعی و حتی طبیعی هر جامعه در طول تاریخ می باشد.

با وجود قدمت و وسعت تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران و جهان، تألیفات و منابع جامع قابل توجهی در این زمینه به زبان فارسی به چشم نمی خورد. کتابهای موجود در بازار نیز بیشتر دارای جنبه تحقیقی بر روی یک موضوع و مقطع زمانی خاص در زمینه تربیت بدنی و ورزش است. شاید شما نیز در زمینه تاریخ تربیت بدنی در ایران کتابهایی

آنان که گذشته خود را فراموش کنند، محکوم به تکرار آن هستند.

حکمت

درک و شناخت هر پدیده ای با آگاهی از تاریخ آن آغاز می شود و علم تربیت بدنی و ورزش نیز از این مقوله مستثنی نیست. برای شناخت تربیت بدنی و ورزش، ضروری است به بررسی و مطالعه



دیده باشید. این کتابها خیلی قدیمی و یا کمیاب هستند و یا بیشتر جنبه تحقیقی با هدف خاصی دارند، اما کتابی که با نام «تاریخ تربیت بدنی و ورزش» به شما علاقه مندان علم تربیت بدنی



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک‌آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه‌ی اول دوره‌ی دبستان)

رشد خردسال (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره‌ی دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره‌ی دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌وپیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

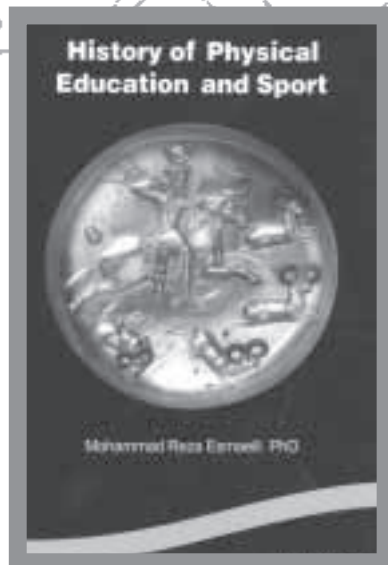
رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد آموزش راهنمایی تحصیلی ♦ رشد تکنولوژی

آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال اختصاصی

(به صورت فصلنامه و ۴ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

♦ رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی) ♦ رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه) ♦ رشد آموزش قرآن ♦ رشد آموزش معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت‌بدنی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش زبان ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش زمین‌شناسی ♦ رشد آموزش فنی‌وحرفه‌ای ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی

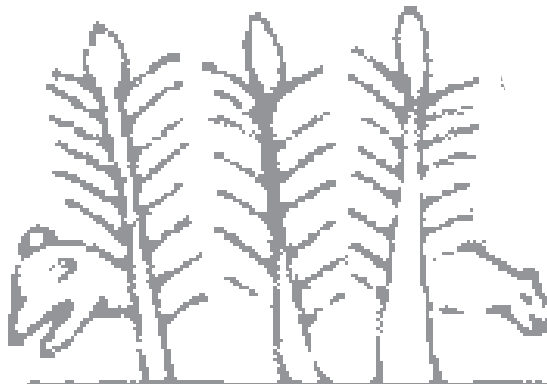


معرفی می‌شود، تحولات تربیت‌بدنی و ورزش در طی زمان، و بنیان‌های تاریخی تربیت‌بدنی در ایران و جهان را مورد بررسی قرار می‌دهد. کتاب موردنظر، که تألیف دکتر محمد رضا اسمعیلی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی است، با هدف تأمین نیاز دانشجویان و متخصصان این رشته با تمام گرایش‌ها، مورخان و محققان تاریخ و متخصصان تعلیم و تربیت تألیف شده است.

استاد جواد کریمی، مؤلف کتاب درسی «نگاهی به تاریخ تربیت‌بدنی جهان» منتشر شده در سال ۱۳۶۴، در مقدمه کتاب «تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش» چنین می‌گوید:

«خداوند بزرگ را شاکر و سپاسگزارم که سرانجام پس از ۲۲ سال که از انتشار اولین کتاب درسی تاریخ تربیت‌بدنی تألیف اینجانب می‌گذرد، آقای دکتر محمد رضا اسمعیلی محقق علاقه‌مند و فرهیخته و پراترزی، با همت و پشتکار و کوشش خستگی‌ناپذیر خود، به تألیف و انتشار این مجموعه ارزنده اقدام کرده است. هر چند فاصله زمانی بین انتشار این دو کتاب، نمایانگر رکودی دل‌تنگ‌کننده و تأسفبار است، اما باید از مؤلف محترم که با علاقه و دقت‌نظر و صرف وقت فراوان و حوصله و بردباری و عزم راسخ به رکود ۲۲ ساله پایان داده و به این امر مهم دست یافته است، سپاسگزاری کرد. در جهان امروز، برنامه‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف هر پنج سال یک‌بار مورد بازبینی و اصلاح و احتمالاً اعمال تغییر لازم قرار می‌گیرد. این فاصله زمانی باید کوتاه و کوتاه‌تر شود تا با دانش روز دنیا هماهنگ شویم.

اطمینان دارم که این کتاب جامع با توجه به گستردگی مطالب، اطلاعات سودمند و مفیدی را در اختیار دانشجویان، مربیان ورزش، معلمان و محققان جوان و علاقه‌مند قرار خواهد داد. توفیق روزافزون همه جوانان فرهیخته این مرز و بوم را که در راه توسعه علم و دانش و فرهنگ و خدمت به سرمایه‌های اصلی این دیار، یعنی آینده‌سازان ایران اسلامی تلاش می‌کنند، از خداوند متعال خواهند. به امید آن‌که همه ساله انتشار کتاب‌های متعدد و متنوعی در زمینه‌های مختلف رشته علمی تربیت‌بدنی و ورزش توسط جوانان فرهیخته



برگ اشتراک مجله‌های رشد

شرایط:

۱. پرداخت مبلغ ۷۰/۰۰۰ ریال به ازای یک دوره یک ساله مجله‌ی درخواستی، به صورت علی‌الحساب به حساب شماره‌ی ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه‌ی سه راه آزمایش (سرخه‌حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده‌ی اشتراک بایست‌سفارشی. (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

نام مجله‌های درخواستی:

.....

.....

.....

نام و نام خانوادگی:

.....

تاریخ تولد:

.....

میزان تحصیلات:

.....

تلفن:

.....

نشانی کامل پستی:

.....

استان: شهرستان:

.....

خیابان:

.....

پلاک: شماره‌ی پستی:

.....

♦ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره‌ی اشتراک خود را بنویسید:

کد اشتراک:

امضا:

• صندوق پستی مرکز بررسی آثار:

۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

• صندوق پستی امور مشترکین:

۱۶۵۹۵/۱۱۱

• نشانی اینترنتی:

www.roshdmag.ir

• امور مشترکین:

۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶-۷۷۳۳۵۱۱۰

• پیام‌گیر مجله‌های رشد:

۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

ایران اسلامی را شاهد باشیم.»

مطالب این کتاب در ۱۲ فصل تنظیم شده و در هر فصل، یکی از جنبه‌های تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش مورد بررسی قرار گرفته است.

نویسنده در بخش اول کتاب ابتدا به کلیات، مفاهیم پایه، واژه‌های ساده مربوط و حتی تقسیم‌بندی دوره‌های تاریخی به‌طور کلی می‌پردازد و سپس به سراغ کلیات تاریخ تربیت‌بدنی می‌رود. در بخش دوم با عنوان توسعه تاریخی تربیت‌بدنی در خصوص تربیت‌بدنی در دوران باستان، تربیت‌بدنی در دوران جدید، مطالب بسیار جالبی ارائه شده است.

در بخش سوم با عنوان توسعه تاریخی ورزش و بازی، به ریشه‌های ورزش و بازی، تاریخچه ورزش‌ها و بازی‌ها پرداخته شده است.

بخش چهارم با عنوان تاریخ جشنواره‌های ورزشی، شامل مطالب مستند درباره بازی‌های المپیک و جشنواره‌های ورزشی بین‌المللی است.

بخش پنجم با عنوان تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش در ایران نیز به تحولات تاریخ ایران، تربیت‌بدنی در ایران، ورزش در ایران، ویژگی‌های تربیت‌بدنی و ورزش ایران پرداخته است.

در بخش آخر (بخش ششم) با عنوان جهت‌گیری تربیت‌بدنی و ورزش، در خصوص تربیت‌بدنی و ورزش تطبیقی و آینده تربیت‌بدنی و ورزش توضیحات مبسوطی آورده شده است.

تصاویر زیبا و تاریخی داخل فصول، درج گفته‌های نغز بزرگان در ابتدای هر بخش و همچنین معرفی چند سایت موزه داخلی و خارجی در پایان کتاب به جالب بودن کتاب می‌افزاید.

با مطالعه این کتاب که در تابستان ۱۳۸۸ توسط انتشارات سمت به چاپ رسیده است، ضمن کسب اطلاعات جالب و سودمند راجع به جنبه‌های مختلف تربیت‌بدنی و ورزش، به منبع درسی بسیار سودمندی برای تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش دست می‌یابید.