

# آموزش تربیت بدنی

رشد

۴۴

دوره سیزدهم شماره ۱ پاییز ۱۳۹۱ فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی ۶۴ صفحه ۶۵۰۰ ریال ISSN:1735-4900  
w w w . r o s h d m a g . i r



## مهر، امید آفرین

- آموزش و پرورش فعال
- ورزش و تراکم استخوان
- زنگ ورزش؛ هنوز ناشناخته
- آمادگی جسمانی و ویژگی های آن

# پهلوان يا قهرمان

صفحه ۱۲ را مطالعه كنيد







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

# آموزش تربیت بدنی

فصلنامه علمی-تربیتی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
دوره سیزدهم شماره ۱۶ پاییز ۱۳۹۱  
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی  
وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)  
پست الکترونیک: [Tarbiyatbadani@roshdmag.ir](mailto:Tarbiyatbadani@roshdmag.ir)

مدیر مسئول: محمد ناصری  
سرمدبیر: دکتر عباسعلی گائینی  
مدیر داخلی: جمشید رضانی  
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،  
دکتر مجید کاشف، دکتر حمیدرجبی،  
دکتر هایده صیرفی، امیر حسینی،  
جواد آزمون، جمشید رضانی  
ویراستار: بهروز راستانی  
طراح گرافیک: نوید اندرودی

## سرمقاله / ۲

گفت و گو با محمود مشحون / سعید زاهدیان / ۴

پهلوانی یا قهرمانی / بهرام بهرامی پور / ۱۲

آمادگی جسمانی و ویژگی های آن / دکتر مجید کاشف / ۱۶

مدرسه تلاش و سبک زندگی / مترجم: حدیث مرادی، دکتر محمد احسانی / ۲۰

تاب و طناب و شادی / ۲۴

تن سنجی دانش آموزان و ارتباط آن با چاقی / اسکندر حسین پور، محمد حضرتی / ۲۷

المپیک نوجوانان در کرج / سعید زاهدیان / ۳۰

یوگا برای کودکان / مترجمین: گلنوش صدق روحی، آذین فیروز کوهی / ۳۶

آموزش و پرورش فعال / مترجم: ابراهیم در تاج / ۴۱

راه های پرورش و تقویت عزت نفس در تربیت بدنی دوره ابتدایی / مهدی ربیعی / محمد حسن طالبیان / ۴۴

ورزش و تراکم استخوان / مترجم: جواد و کیلی / ۴۹

آموزش روش دویدن / شراره محمدی / ۵۲

زنگ ورزش هنوز ناشناخته! / سعدی سامی / ۵۶

ورزش های پایه برای دانش آموزان دوره ابتدایی / بهمن عسگری / ۶۰

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۶۳

پایه گیر 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: ۱۲۰۰۰ نسخه

## قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

- مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله هایی را می پذیرد که در زمینه تربیت بدنی و ورزش با تأکید بر آموزش بوده و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
- \* مطالب باید یک خط در میان و در یک روی کاغذ نوشته و در صورت امکان تایپ شود.
- \* شکل قرار گرفتن جدول ها، نمودارها و تصاویر ضمیمه باید در حاشیه مطلب نیز مشخص شود.
- \* نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
- \* مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.
- \* در متن های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه ها و اصطلاحات استفاده شود.
- \* پی نوشت ها و منابع باید کامل و شامل نام اثر، نام نویسنده، نام مترجم، محل نشر، ناشر، سال انتشار و شماره صفحه مورد استفاده باشد.
- \* مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است.
- \* آرای مندرج در مقاله ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست و مسؤولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- \* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- \* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.





## ۸

مدعاست که کنترل انسانی و به کارگیری نیروی فنی کارآمد، منابع مالی را به ثمر می‌نشانند. نزدیک به ۶-۷ سال است که والیبال ایران، تقریباً مرزهای آسیایی را پشت سر گذاشته است و داعیه‌های جهانی دارد. طبق نظر کارشناسان فن والیبال، نگارنده نیز به چند دلیل به ورود والیبال به دوره بعدی بازیها امیدوار است که از همه مهم‌تر، زیبایی و بیش از حد مفرح بودن این ورزش است که تزریق امید و موفقیت در تک‌تک تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آن وجود دارد و این امید و نشاط آفرینی را به درون تماشاگران نیز رخنه می‌دهد. در کنار آن، حضور تیم والیبال ایران در بازیهای المپیک، والیبال را بین دانش‌آموزان بیش از اندازه گسترش می‌دهد، سایه‌های سرگرمی، شادی و لذت بردن از ورزش را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند و امید آنها را به زندگی بیشتر می‌سازد.

بدون تردید ورزش دیگر فقط دستمایه‌های بدنی ندارد، شور دارد و پاکی زیبایی به ارمغان می‌آورد. لطافت می‌آورد، شادی کردن را - با ورزش کردن یا تماشای آن - می‌گستراند و امید می‌آفریند.

امیدوار چنانم که کار بسته برآید

وصال چون به سرآمد فراق هم به سرآید

باز هم در کنار منابع مالی و پشتیبانی‌های خوب دولت - که در ۳۳ سال گذشته از شروع انقلاب اسلامی بی‌همتا است و جای قدردانی دارد - و خوشبختانه کاروان ورزشی کشورمان در سی امین دوره بازیهای المپیک جواب این حمایت دولت را به خوبی داد و با کیسه‌ای انباشته از طلاها، نقره‌ها و برنزه‌های فراوان به مام میهن بازگشت. که این ملت بزرگ را صواب آن است و جوانان سرتاسر این مرز و بوم و حتی

این سرمقاله را با خوشحالی از موفقیت کاروان ورزشی شرکت کننده در بازیهای المپیک ۲۰۱۲ شروع می‌کنم، چون زمان نگارش این سرمقاله با کسب ۱۲ مدال (۴ طلا، ۵ نقره و ۲ برنز) از ره آورد شرکت جمهوری اسلامی ایران در بازیهای المپیک ۲۰۱۲ مزین شده است.

دلمان می‌خواست در کنار این موفقیت رویایی، تیم‌های بیش تری از کشورمان به ویژه والیبال در سی امین دوره بازیهای المپیک حضور می‌یافتند، اما این موفقیت برای این رشته تیمی کشورمان محقق نشد. امید است در بازیهای المپیک سی و یکم در ریودوژانیرو، تیم‌های بیشتری از کشورمان باشند و ما امید داریم، زیرا فرهنگ ما می‌گوید:

بعد نومیدی بسی امیدهاست

از پس ظلمت بسی خورشیدهاست

ای بسا کارها که اول صعب گشت

بعد از آن بگشاده شد سختی گذشت

حقیقت آن است که برای حضور چشم‌گیر و موفق ایران در این بازیها، هیچ چیز از هیچ‌کس فروگذار نشده است. دولت در هفت سال گذشته انصافاً در بالاترین سطح انتظار منابع مالی زیادی را به جامعه ورزش تزریق کرده است که اگر در کنار آن، منابع نیروی انسانی متخصص و درد آشنای ورزش را نیز در تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری‌ها شرکت می‌داد، ثمره کاروان ورزش جمهوری اسلامی ایران در بازیهای سی‌ام، از این هم فراتر می‌رفت. تردیدی نباید داشت منابع مالی هرچه قدر فراوان، اگر قوی مدیریت نشود، بازده آن چشم‌گیر نخواهد بود و گاه و بال می‌شود. سیر پیشرفت والیبال در دودهه اخیر شاهد این



# امید آفرین

آنهایی که در خارج از مرزهای ایران‌اند، امید بدان داشتند. شبی در عالم مستی همین قدر آرزو دارم که مست از جای بر خیزی و بنشینی به دامانم کسب پیروزی‌های درخشان در بازی‌های المپیک، جامی بود که ورزشکاران از رهاورد سی‌امین دوره بازی‌های المپیک به کف آوردند و عضویتی ارزشمند را به ملت هدیه دادند که ملت بزرگ ایران آن را در این ایات جسته‌اند:

نه تخت جم، نه ملک سلیمانم آرزوست  
راهی به خلوت دل جانانم آرزوست  
در بانی بهشت به رضوان حلال باد  
آیینه داری رخ جانانم آرزوست

این همت با آن پشتوانه شهیدان که هریک وضع و حالشان، وصفی است که در شعر زیبای صائب جلوه دارد، از استغنائی مادی موفقیت در بازی‌های المپیک به خلسه روحانی ورود می‌یابد و شهید جاننش را با این موفقیت‌های مادی می‌آراید و همچنان جلوه‌گاه فرهنگی خود را تقویت می‌کند و بر بزرگی‌هایش می‌افزاید. باید پذیرفت این تعلقات مادی، پای انسان‌های حقیقت‌جو را نخواهد بست و آن را مقصد نمی‌پندارند که خود نوعی هنرنمایی در صحنه آرایه فرهنگی است و ارائه فرهنگی بالیده در منظر جهانیان.

باید پذیرفت این پدیده‌ی مادی ارزشمند - موفقیت در المپیک - علاوه بر آنکه همبستگی ملی و آزادگی جان و جهان را برای ملت نیکو خصال ایرانی به ارمغان می‌آورد، تلاش وی را برای صحنه آرایه‌های جهانی نیز عیان می‌سازد که با همه آیه‌های زیبای انسانی در سرتاسر جهان هم‌پیمان است و برگسترش پایدار آن مصمم.

اگر نحس‌هایی هم از این رهاوردهای بین‌المللی و جهانی گاهی دامن‌ها را آلوده می‌کند، خود را مصداق این

شعر حافظ می‌داند:

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود  
زهر چه رنگ نعلق پذیرد آزادست  
مجو دوستی عهد از جهان سست نهاد  
که این عجزه عروس هزار دامادست  
رضا به داده بده وز جبین گره بگشای  
که برمن و تو در اختیار نگشادست

اما با نگاه مشتاق به بازی‌های المپیک می‌نگریم و شاهدیم، عطری که این رویداد فرهنگی، هنری و ورزشی بر جان‌ها می‌نشانند، فراتر از سوء استفاده‌هایی است که گاهی از این بازی‌ها می‌شود. با امیدی پایان ناپذیر - ان‌شاء‌الله - زمانی که این نوشتار را می‌خوانید، کاروان ورزشی ایران با سربلندی هرچه بیشتر به کشور بازگشته است. بعد از آن هم، امیدهای ورزشی دانش‌آموزان کشورمان با الهام از این موفقیت‌ها، گام‌های استوار خود را برای بازی‌های المپیک آینده پیش خواهند نهاد و تداوم موفقیت‌ها همیشگی می‌شود. در هر دوره موفقیت، با هم آوازی با مولوی باز جوانانمان را بدرقه و همت بلندشان را دست‌پایه و پشرفت‌های هنری دیگر می‌کنیم:

بنمای رخ که باغ و گلستانم آرزوست  
بگشای لب که قند فراوانم آرزوست  
ای آفتاب حسن برون آدمی زابر  
کان چهره مشعشع تابانم آرزوست

پیروزی مداوم جوانان این مرز و بوم آرزوی دیرینی است که پایانی ندارد و مادامی که این ملت برجاست، این آرزو نیز باقی است.

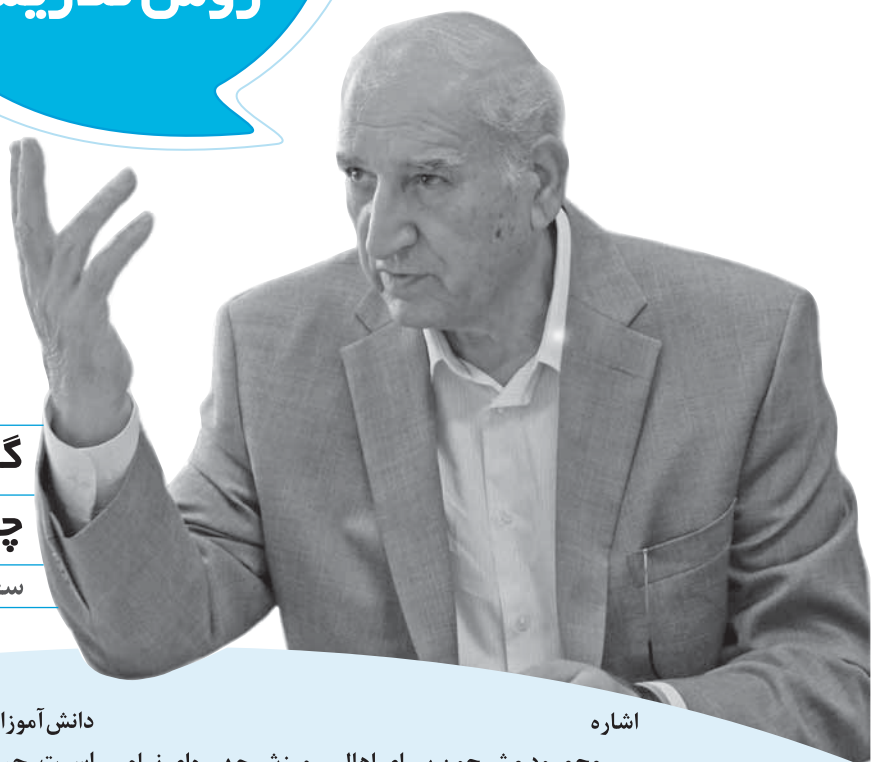


# زنگ ورزش هم کتاب می‌خواهد و هم وحدت رویه و روش تدریس



## گفت‌وگو با محمود مشحون چهره نام آشنای ورزش

سعيد زاهدیان



اشاره

دانش آموزان بوده و در راه معلمی مو سپید کرده و با تجربه است، حرف‌های خوب و جالبی برای گفتن دارد. مشحون به قدری در این گفت‌وگو به حال و هوای دوران مدرسه باز می‌گردد که در میان صحبت‌هایش گاهی اشک در چشمانش حلقه می‌زند. رییس فدراسیون بسکتبال که در دانشگاه هم در رشته تربیت بدنی تحصیل کرده، معتقد است: «ورزش کشوری در دنیا موفق می‌شود که مدارس قدرتمندی دارد. این معلمان ورزش هستند که قهرمانان ورزشی هر کشوری را می‌سازند و با تلاش آنهاست که پرچم ایران در میدان‌های بین‌المللی برافراشته می‌شود.

گفت‌وگوی ما با او دارای چند جنبه است. گاهی خطاب به مدیران صحبت می‌کند و گاهی روی سخنش با همکاران و دوستان معلمش است. گاهی راهکار ارائه می‌دهد و گاه گلایه می‌کند اما شیرین‌ترین بخش از حرف‌های او به خاطراتش باز می‌گردد. خواندن صحبت‌های

محمود مشحون برای اهالی ورزش چهره‌ای نام آشناست: در یک عبارت کوتاه می‌توانیم از او با عنوان «رییس موفق فدراسیون بسکتبال ایران» نام ببریم اما در کارنامه او افتخاراتی به مراتب بزرگ‌تر هم به چشم می‌خورد؛ افتخاراتی که به مراتب بزرگ‌تر و ارزنده‌تر از صعود بسکتبال ایران به المپیک پکن پس از ۳۰ سال است. آنچه که خود مشحون در مصاحبه‌اش با ما بر آن تأکید دارد، معلم بودن است. او می‌گوید جایگاه معلمی را از هر پست و مقام با عنوانی بیشتر دوست دارد و همواره به آن افتخار کرده است. مشحون که ۳۰ سال در مدارس گوناگون در نقش معلم ورزش فعالیت داشته و حالا رییس فدراسیون بسکتبال ایران است، چیزی حدود دو ساعت رودرروی ما می‌نشیند و از تجربه‌ها، خاطرات و البته دغدغه‌هایش در ورزش مدارس صحبت می‌کند. او که عمری را در خدمت



این معلم ۷۱ ساله - مشحون متولد سال ۱۳۲۰ است - که از «دبیرستان‌های دارالفنون، مروی و مدارس شهری» به تیم ملی بسکتبال ایران رسید و پله‌های ترقی را یکی یکی طی کرد، جالب و آموزنده است. او می‌تواند الگو و نمونه‌ای برای معلمان ورزش باشد که از تدریس در یک مدرسه تا ریاست فدراسیون و نایب رییس کنفدراسیون بسکتبال آسیا پیش رفته است.

■ اگر اجازه بدهید، گفت‌وگو را با موضوع جالبی شروع کنیم و برگردیم به سال‌های نه چندان دور؛ دوره ۸۱ سال که شما به فدراسیون بسکتبال بازگشتید. با آموزش و پرورش تفاهم‌نامه‌ای امضا شد که طبق آن قرار بود مدارس کشور در زمینه بسکتبال استعدادیابی کنند و معلمان ورزش اگر با دانش‌آموزی مواجه شدند که به لحاظ فیزیکی و حتی تکنیکی خمیر مایه بسکتبالیست شدن را داشت او را به فدراسیون شما معرفی کنند. می‌خواستیم بدانیم این تفاهم‌نامه به کجا رسید و چه قدر از موفقیت‌های اخیر بسکتبال ایران - که بعد از ۳۰ سال به المپیک پکن رسیده نتیجه این تفاهم‌نامه بوده است؟

□ روزی که این افتخار نصیب بنده و همکارانم شد که در فدراسیون بسکتبال خدمت کنیم، به همراه مرحوم مهندس ادب - که خدا بیامرزد ایشان را - رفتیم خدمت آقای دکتر نصرالله سجادی که معاون تربیت بدنی آموزش و پرورش بود. همراه ما اعضای هیئت رییس فدراسیون بسکتبال همگی حضور داشتند. خوش‌بختانه در این جلسه مشترک تعدادی از یاران قدیم من در فوتبال مثل مرحوم داود حیدری و آقای نوریان هم حضور داشتند. در این جلسه ما به دوستان اعلام کردیم که فدراسیون بسکتبال زیرمجموعه شماس است. هرنوع انتظاری از فدراسیون بسکتبال دارید، بفرمایید. ما در خدمت شما هستیم تا همگی یاری کنیم و با کمک هم گم‌شده بسکتبال را در مدارس پیدا کنیم.

چند سال گذشت ما با استان تهران وارد مذاکره شدیم

و با مدیر وقت جلسه گذاشتیم و از آنها درخواست کردیم یاری کنند تا بسکتبال آموزشگاه را به حرکت در بیاوریم. در این راه آمادگی کامل خود را اعلام کردیم. حتی چند جلسه پشت سرهم تشکیل شد و به صورت مفصل به بحث و تبادل نظر پرداختیم. قول و قرار گذاشتیم که چند منطقه را فعال کنند و ما امکانات و مربی در اختیار آنها قرار دهیم. تنها انتظار ما این بود که چراغ سالن را روشن کنند و پول آب و برق آن را بپردازند؛ بقیه کارها با ما.

درباره همه این مسائل صحبت کردیم تا رسیدیم به این دوره که آقای کیومرث هاشمی معاون ورزش و تربیت بدنی آموزش و پرورش شد. از آنجا که بنده از زمان حضور در سازمان تربیت بدنی ارتباط خیلی خوب و دوستانه‌ای با ایشان داشتم؛ دوباره اعضای هیئت رییس فدراسیون بسکتبال خدمت ایشان رفتیم. همان حرف‌های گذشته را زدیم و درخواست کردیم که فدراسیون بسکتبال را زیر مجموعه خودشان بدانند. از ایشان خواستیم که فقط یک منطقه آموزش و پرورش حتی جنوبی‌ترین منطقه را در اختیار فدراسیون بسکتبال بگذارند تا ما برویم آنجا را تجهیز کنیم و امکانات و مربی برایش در نظر بگیریم و کار بسکتبال را به صورت نمادین از آن منطقه شروع کنیم. اگر نتیجه کار مثبت بود، این رویه در مناطق دیگر هم اجرا شود تا بتوانیم بسکتبال را در آموزش و پرورش فراگیر کنیم.

آنها هم خیلی استقبال کردند ما همیشه آماده بوده‌ایم و هیچ انتظاری نداشته‌ایم. وظیفه ما خدمت به جوانان و بچه‌های این مرز و بوم است. این مسئولیت به ما سپرده شده است تا به نوجوان‌ها و جوان‌ها، یعنی دانش‌آموزان، خدمت کنیم باید ساختار ورزش کشور را تغییر دهیم تا مثل تمام دنیا ورزش از آموزشگاه‌ها به دانشگاه‌ها برسد و به قهرمانی ختم شود.

■ آموزش و پرورش چقدر در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای نقش دارد؟ به اعتقاد شما، ورزش باید از طریق مدارس

آموزش و پرورش  
مهم‌ترین ارگان در  
تمام رشته‌های ورزشی  
کشور است



هدایت شود یا باشگاه‌ها باید نقش اصلی را داشته باشند؟ مثلاً در فوتبال، باشگاه‌ها فعال هستند و مدارس نقش چندانی در پرورش فوتبالیست‌ها ندارند اما در بسکتبال و والیبال و بسیاری از رشته‌های دیگر ورزش مدارس توانسته است، اقدامات خوبی انجام دهد. نظر شما در این زمینه آیا رشته‌های دیگر ورزش مدارس توانسته است، اقدامات خوبی انجام دهد. نظر شما در این زمینه چیست؟ آیا ما با این همه مدرسه و با این جمعیت کثیر معلمان ورزش، آیا نباید ورزش مدارس را تقویت کنیم؟

افخار من این است که ۳۰ سال در آموزش و پرورش به عنوان معلم ورزش خدمت کردم و شش سال و با کسب اجازه از دولت، در «سازمان تربیت بدنی» فعالیت داشتم. به همین دلیل ورزش آموزشگاه‌ها را خوب می‌شناسم. بنده معتقدم ورزش مملکت زمانی به رشد و تعالی می‌رسد که ورزش مدارس و آموزشگاه‌ها به جایگاه واقعی خودش برسد. تمام موفقیت‌های ورزشی ما ریشه در آموزش و پرورش دارند. نه تنها بسکتبال و والیبال که خاص آموزشگاه هستند و خاستگاه آنها مدارس است، سایر رشته‌ها هم در آموزش و پرورش جایگاه ویژه‌ای دارند. اگر آموزش و پرورش خواسته‌ها و نیازهای جامعه ورزش را بررسی و اجرا کند، بار سنگینی از دوش فدراسیون برداشته می‌شود. آموزش و پرورش می‌تواند بسیاری از رشته‌های ورزشی را با مهندسی کامل پایه‌گذاری کند و سپس به فدراسیون‌ها تحویل دهد. متأسفانه ما چنین نگاهی را نداریم. پس از اینکه آقای کیومرث هاشمی به عنوان معاون ورزش و تربیت بدنی مدارس انتخاب شد، در بسیاری از رشته‌ها فعال شدیم و اقدامات خوبی انجام گرفت. ما که بخشی از جامعه ورزش هستیم از ایشان و سایر همکاران ورزش آموزش و پرورش سپاسگزاریم. گرچه همه رشته‌های ورزشی اهمیت دارند، ولی ما انتظار داریم که انجمن بسکتبال را فعال کنند. بنده تا به حال چند بار از مسئولان آموزش و پرورش خواهش کردم که این انجمن را به اتفاق هم سروسامان بدهیم. حتی با هم تفاهم‌نامه امضا کردیم تا از یکدیگر حمایت کنیم.

**■ حال اگر از سطح کلان پایین‌تر بباییم و به نقش معلمان ورزش بپردازیم، چه صحبتی با آنها دارید؟ در کشور ما این همه مدرسه و تعداد فراوانی معلم ورزش زحمتکش وجود دارد. نقش این معلمان را در این راه تا چه میزان مهم و برجسته می‌دانید؟**

آموزش و پرورش مهم‌ترین ارگان در تمام رشته‌های ورزشی کشور است. شما اشاره کردید که فوتبال توسط باشگاه‌ها اداره می‌شود. بیایید برگردیم به آن زمانی که خود من افتخار پوشیدن پیراهن تیم ملی را داشتم. بنده ناظم مدرسه بودم و بقیه هم‌بازیان من در تیم ملی، همگی محصل و شاگرد مدرسه بودند. بعد از ظهر و بعد از تعطیلی مدرسه، همگی ساک‌های ورزشی را روی کول خود می‌انداختیم و در زمین بسکتبال مدرسه تمرین را شروع می‌کردیم. نه فقط در مدرسه ما که در تمام مدارس معلمان ورزش همین کار را انجام می‌دادند. در آن زمان نقش معلمان ورزش در شکل گرفتن قهرمانان، برجسته و مهم بود. صبح روز بعد دوباره من ناظم مدرسه بودم و دانش‌آموزان به سرکلاس می‌رفتند و شاگرد مدرسه می‌شدند. این روش هر روز ما و تمام معلمان ورزش بود که در نتیجه به موفقیت ورزش کشور می‌انجامید. همین دانش‌آموزان در آینده قهرمانان ملی می‌شدند و در رشته‌های گوناگون ورزشی افتخارات بین‌المللی کسب می‌کردند. در واقع معلمان ورزش و مدارس عامل اصلی و پایه شکل گرفتن این قهرمانان و به دست آمدن افتخارات بین‌المللی بودند.

**■ زمان شما مدارس از نظر محیط، فضا و امکانات ورزشی چه شرایطی داشتند؟**

بعضی از مدارس امکانات خوبی داشتند؛ مثل مروی، دارالفنون یا شرف. یاد آقای نیکپور به خیر که در «مدرسه رهنما» به هر درخت کاج، دو حلقه بسکتبال نصب کرده بود؛ یکی این طرف و یکی آن طرف روی درخت‌های بلند که البته هنوز هم به یادگار هست. تمام دیوارهای مدرسه رهنما ردیف به ردیف پر بود از حلقه‌های بسکتبال. در نتیجه از همین مدرسه کسانی مثل خلخالی و کاشانی به تیم ملی بسکتبال رسیدند.

در آن زمان شرایط مدارس ما به هیچ وجه قابل مقایسه با امروز نبود، چرا که امروزه در مدارس امکانات به مراتب خوب و جدیدی مهیا شده است.

**■ فضای مدرسه و حیاط آن چه قدر در انجام کارهایی که اشاره کردید مؤثر است؟**

اشاره خیلی جالبی کردید. درد ورزش آموزشگاه‌ها در دوره فعلی همین نکته است. در گذشته مدارس داشتیم مثل هدف، خوارزمی و ... که همگی بجز حیاط، دارای



هر کسی دست اندرکار ورزش بود، توسط سازمان تربیت بدنی آن زمان به جلسه‌ای دعوت شدند. من در آن جلسه حرفی زدم که بعد با مؤاخذه شدید مواجه شدم. حتماً قدیمی‌ترها به خاطر دارند که در آن دوران تغذیه رایگان در مدارس باب شده بود. از آنجا که من در مدرسه‌ای در شهرری، مدرسه هدف و جاهای دیگر کار می‌کردم، می‌دیدم که در بالای شهرکیک، موز، شیر و یا سیب و پرتغال به بچه‌ها می‌دهند، ولی در پایین شهر به جای اینها، نان بربری، شکرپنیر، حلواورده و خرما برای بچه‌ها می‌آوردند.

آن زمان هفت میلیون دانش‌آموز داشتیم. در واقع روزانه ۱۲ اریال سرانه تغذیه هر دانش‌آموز می‌شد. حالا این را ضرب در هفت میلیون دانش‌آموز بکنید، چیزی حدود هشت میلیون و ۴۰۰ هزار تومان در روز می‌شود. اگر این عدد را در ۲۰۰، یعنی تعداد روزهای مفید سال ضرب کنیم، چیزی در حدود یک میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان می‌شود. آن زمان بهترین خانه در شمال تهران با ۷۰-۶۰ هزار تومان خریداری می‌شد. حالا ببینید چه پول کلانی صرف تغذیه رایگان می‌شد.

زمین ورزش بودندیا از سالن‌های نزدیک به مدرسه استفاده می‌کردند. ماشین از جلوی مدرسه بچه‌ها را سوار می‌کرد و به سالن می‌برد و دوباره به محل مدرسه بازمی‌گرداند. البته این موضوع فراگیر نبود. اتفاقاً چندی قبل در هتل المپیک جلسه‌ای بود که آقای وزیر هم حضور داشت. بحث جلسه این بود که چگونه برای مدارس سالن ورزشی ساخته شود. بنده در آن جلسه به آقای وزیر پیشنهاد کردم که پول سالن را به خود مدرسه اختصاص دهید و فضای مدرسه را بزرگ‌تر کنید. به عبارت دیگر، پولی را که قرار است صرف ساخت سالن کنید، صرف ساخت یک مدرسه بزرگ کنید. مثلاً فضای مدرسه ۱۵۰ متری را به دوهزار متر افزایش دهید. چرا؟ چون اگر دانش‌آموز در حیاط و محیط مدرسه ورزش کند و استعداد خود را شکوفا سازد، در نهایت به سالن‌های ورزش هم خواهد رسید.

در آن جلسه عرض کردم: در یک سالن چند دانش‌آموز در روز می‌توانند ورزش کنند؟ در هر زنگ فقط یک کلاس می‌تواند از سالن مجاور مدرسه استفاده کند اما اگر مدرسه حیاط بزرگی داشته باشد، همه بچه‌ها فرصت استفاده از آن را دارند. حتی زنگ تفریح هم بچه‌ها فضای تحرک، بازی و ورزش دارند. به هیچ وجه بنده قصد ندارم نیمه خالی لیوان را ببینم. من آموزش و پرورش هستم و اگر نظری می‌دهم، مشکلات و مصائب ورزش مدارس را با تمام وجود لمس کرده‌ام. به همین دلیل معتقدم که بزرگان مملکت باید به کمک آموزش و پرورش بیایند و دست به دست هم بدهند تا نیمه خالی را هم پر کنیم.

■ این جمله آخر شما نشان می‌دهد که باید به موضوع ورزش آموزش و پرورش نگاه ملی و کلان وجود داشته باشد. به عبارت دیگر، به یک نگاه کلان و حاکمیتی در این خصوص نیازمند هستیم که همه بخش‌ها را بسیج کند تا به استانداردها نزدیک شویم. خود آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

□ شک نکنید که همین‌طور است. بگذارید خاطره‌ای برای شما تعریف کنم که به قبل از انقلاب اسلامی برمی‌گردد. یک روز مسئولان، مدیران کل و

افتخار من این است  
که ۳۰ سال در  
آموزش و پرورش به  
عنوان معلم ورزش  
خدمت کردم

## دولت مردان بلند پایه باید به کمک آموزش و پرورش بیایند و دوستان ما را یاری کنند تا به خواسته‌های ورزشی برسیم و به سازندگی کمک کنیم

بیش از پیش بچه‌ها بی‌تحرک شوند. یعنی جدا از بحث استعدادیابی و قهرمان‌پروری، موضوع سلامت عمومی و تندرستی دانش‌آموزان برای ما اهمیت دارد.

نوه خودم را مثال بزنم که به جای ورزش پای رایانه نشسته است و بازی می‌کند. تحرکی ندارد و این نگران‌کننده است. بنده معتقدم که آموزش و پرورش به حمایت کلی و اصولی نیاز دارد. شما می‌دانید که چه بودجه عظیمی به آموزش و پرورش اختصاص پیدا می‌کند. حالا چه اشکالی دارد که بیاییم از افرادی که مملکت و بچه‌های کشور را دوست دارند کانونی تشکیل بدهیم که بهینه‌سازی ورزش مدارس و آسیب‌ها و مشکلات را پی‌گیری کند؟ افراد خیر و نیکوکار فراوانی در کشور داریم که با دل پاک به کار مدرسه‌سازی مشغول هستند. از آنها کمک بگیریم. حتی می‌توانیم بخش کوچکی از حقوق تمام ملت را به این موضوع اختصاص بدهیم. مگر غیر از این است که بچه‌های همین ملت می‌خواهند از این مدارس و امکانات استفاده کنند؟ مگر هدف ما ایجاد سلامتی و تندرستی برای بچه‌های همین مردم خوب نیست؟

می‌دانید اگر ۱۰۰ تومانی از هر فرد گرفته شود، چه پولی می‌شود؟ ما حدود ۵۰ میلیون جمعیت فعال و شاغل داریم. هرماه چنین پولی اگر پرداخت شود، بسیاری از مشکلات حل می‌شوند. مردم اگر ببینند که واقعاً این پول در مدارس به درستی هزینه می‌شود، با اشتیاق و ذوق و شوق آن را می‌پردازند.

با این کار دیگر احتیاجی به کمک گرفتن از افراد خیر هم نیست. دولت با یک نگاه کلان می‌تواند بخش کوچکی از درآمدهای بنزین، دخانیات و ... را برای ورزش آموزش و پرورش کنار بگذارد. با این پول‌ها می‌توان کارهای بزرگی انجام داد. من اطلاعی ندارم که از کجا می‌توان بودجه این کار را تأمین کرد اما تردید ندارم که اگر به این موضوع نگاه کلان و حاکمیتی وجود داشته باشد، به سادگی تمام مشکلات قابل حل و فصل هستند.

خیلی ممنون از توضیحات و راهکارهای جالبی که ارائه کردید. تردیدی وجود ندارد که شما به عنوان معلم و استاد، از سر دلسوزی و حسن نیت این مسائل را مطرح می‌کنید. حال می‌خواهیم موضوع بحث را تغییر بدهیم و به دغدغه‌های اشاره کنیم که سال‌ها در ورزش مدارس وجود داشته و دارد. به نظر شما آیا ورزش هم مثل درس‌های

پیشنهاد بنده به وزیر وقت و مسئولان جلسه این بود که شما بیایید با این رقم سالانه یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان، در هر منطقه یک مدرسه ۱۵۰ متری را به مدرسه سه هزار متری تبدیل کنید. خانه‌های اطراف

مدرسه را بخرید و فضای ورزشی را افزایش دهید. این شکرپنیر، حلواارده و نان بربری تأثیری در رشد و تعالی بچه‌ها نخواهد داشت اما فضای ورزشی مناسب می‌تواند از جنبه‌های متفاوت باعث سلامتی شود.

با گفتن این خاطره طولانی می‌خواستم به اینجا برسم که الان هم نه وزیر آموزش و پرورش به تنهایی می‌تواند کاری انجام دهد و نه آقای کیومرث هاشمی به عنوان معاون تربیت بدنی وزارتخانه. بلکه دولت‌مردان بلند پایه باید به کمک آموزش و پرورش بیایند و دوستان ما را یاری کنند تا به خواسته‌های ورزشی برسیم و به سازندگی کمک کنیم.

شما علاوه بر تجربیات که در آموزش و پرورش داشته‌اید، رییس یکی از فدراسیون‌های ورزشی کشور هم بوده‌اید. در دنیا ورزش تا چه میزان به آموزش و پرورش متکی است و این بخش چه سهمی از موفقیت‌های ورزش را برعهده دارد؟ حتماً شما در جریان وضعیت ورزشی کشورهای موفق قرار دارید.

در تمام دنیا، هر کشور به چهار بخش موفق نیاز دارد تا از هر نظر تکمیل باشد و به رشد و تعالی برسد: وزارتخانه‌های بهداشت و درمان، آموزش و پرورش، ارتش و در آخر امنیت کلی کشور. اینها چهار بازوی اصلی موفقیت کشور هستند. وقتی سرانۀ ورزشی هر دانش‌آموز به اندازه یک توپ پینگ‌پونگ باشد، چه انتظاری می‌توانیم از ورزش مدارس داشته باشیم.

پس شما معتقدید که نهادهای مهم تصمیم‌گیرنده و تصمیم‌ساز باید تدبیری اساسی بیندیشند و به آموزش و پرورش یاری برسانند؟

آموزش و پرورش به حمایت همه جانبه نیاز دارد. من حرف‌های عجیب و غریبی نمی‌زنم. درخواستم این است که مسئولان به این وزارتخانه مهم، تأثیر گذار و آینده ساز، در تمام بخش‌ها و نه فقط ورزش توجه بیشتر و بایسته‌تری داشته باشند.

حالا با شرایط موجود چه پیشنهادی دارید؟ به هر حال این نگرانی برای نسل جدید هست. شهرها که امکانات لازم را برای تحرک بچه‌ها ندارند و خطرات فراوانی وجود دارد. فناوری و بازی‌های رایانه‌ای هم باعث شده است تا



ریاضی، فیزیک، شیمی و ادبیات به کتاب درسی نیاز دارد تا تمام معلمان کشور طبق یک برنامه و با وحدت رویه پیش بروند و موضوع ورزش مدارس کشور علمی تر شود؟

□ شما با این پرسش درد بنده را تازه کردید؛ الان واقعاً متأثر شدم (اشک در چشمان محمود مشحون حلقه می‌زند و چشم‌های او خیس می‌شود). این بزرگ‌ترین مشکلی است که در ورزش مدارس داریم. وقتی من معلم ورزش بودم، ما جلساتی داشتیم که به صورت گروه‌های متفاوت در آن شرکت می‌کردیم. استاد نعمتی لیدر یک گروه بود و استاد سکاکی که بحمدالله در قید حیات است، مسئول گروه دیگری مرحوم میرفخرایی هم اسپانسر «گروه راد» بود. ما معلمان ماهی یک‌بار در جلسه‌ای شرکت می‌کردیم تا در مورد کمبودها و مسائل روز ورزش مدارس صحبت کنیم.

بارها در آن جلسه شاهد بودم که این بزرگواران و معلمان اعتراض داشتند که چرا در فهرست حضور غیاب مدارس، اسم ما معلمان ورزش در ردیف آخر نوشته می‌شود. آیا جایگاه معلم ورزش در انتهای فهرست و بعد از تمام معلمان است؟ اهالی آموزشی و پرورش حرف مرا خوب درک می‌کنند، چون می‌دانند که در مدارس دفتر حضور و غیابی برای معلمان وجود دارد که به ترتیب از مدیر، ناظم و معلمان فیزیک، شیمی، ادبیات و ریاضی شروع می‌شد تا آخر که به معلم ورزش می‌رسید! ناراحتی معلمان ورزش این بود که چرا نام آنها بعد از معلم کاردرستی، معلم خط و معلم حرفه‌وفن در انتهای فهرست قرار می‌گیرد؟

چه کسی و چه چیزی باعث می‌شود که نام من در انتهای فهرست قرار بگیرد؟ کسی مقصر نیست جز خودم! وقتی من کت و شلوار می‌پوشم، می‌ایستم و یک توپ پرت می‌کنم بین ۳۰-۴۰ دانش‌آموز و می‌گویم خودتان بازی کنید. بعد به اتاق معلمان می‌روم، پایم را روی پایم می‌اندازم و چای می‌خورم، فکر می‌کنم جای دیگری است و برنامه‌ای برای ورزش دانش‌آموزان ندارم، در آخر سال هم نمره‌ها را از بالای فهرست تا پایین ۱۹، ۱۸، ۱۷، تعیین می‌کنم و خداحافظ، جایگاه بهتری پیدا نمی‌کنم.

■ علت این اتفاق از نظر شما چیست و چرا باید چنین شرایطی به وجود بیاید؟

□ در گذشته و پیش از انقلاب رشد علمی معلمان ورزش را محدود کرده بودند. معلمان ورزش نمی‌توانستند وارد

دانشگاه شوند. در مقطع دیپلم تحصیل آنها قطع می‌شد و وارد کار می‌شدند؛ مگر اینکه می‌رفتند در رشته دیگری درس می‌خواندند و لیسانس می‌گرفتند. مثلاً در رشته فیزیک به دانشگاه می‌رفتند. این یکی از مشکلات بود.

از طرف دیگر، ما خودمان عامل اصلی این اتفاق بودیم. در همان جلسات به دوستان معلم گفتم که از ماست که برماست. این خود ما هستیم که جایگاهمان را در انتهای فهرست تعیین می‌کنیم نه رییس و دفتردار مدرسه. تعدادی از دوستان و همکاران اعتراض کردند و گفتند که چرا این حرف‌ها را می‌زنی؟! در پاسخ به دوستان گفتم این بچه‌ها که الان شاگرد ما هستند، در آینده رییس دانشگاه، استنادار، پزشک، مهندس، فرمانده می‌شوند و در یک کلام آینده مملکت را تشکیل می‌دهند. من به این بچه‌ها چه می‌آموزم؟ اینکه با لباس رسمی کناری بایستم، یک توپ پلاستیکی بیندازم وسط و مدام به ساعت نگاه کنم که چه زمانی زنگ زده می‌شود تا بروم پی کارم، این یعنی خودم برای کارم ارزش قائل نیستم و می‌خواهم جایگاهم در انتهای فهرست باشد اما اگر با لباس ورزش به حیاط برویم و خیلی جدی بچه‌ها را آموزش بدهیم و به قول شما، کتاب در دست بگیریم و مسائل علمی ورزش را برایشان شرح دهیم، جایگاه واقعی خود را پیدا می‌کنیم.

■ پس معتقدید که ورزش هم کتاب می‌خواهد؟

□ بله، صددرصد! سؤال من این است که چه معیاری برای نمره ورزش وجود دارد؟ به چه دانش‌آموزی باید نمره ۲۰ داد و به چه دانش‌آموزی نمره ۱۰ چرا ورزش کتاب ندارد؟ مگر ورزش نوعی علم نیست؟ چرا باید معیار نمره ورزش رفتار و کردار بچه‌ها باشد، نه میزان دانش، علم و تسلط آنها بر یک رشته ورزشی؟ متأسفانه این‌گونه در مدارس باب شده که نمره ورزش صرفاً برای بالا بردن معدل است.

از همه بدتر اینکه انتظار والدین هم همین است. اگر دانش‌آموزی در درس ریاضی نمره پایینی بگیرد، خانوادهاش به فکر تقویت او می‌افتند اما همیشه توقع دارند که نمره ورزش ۱۹ و ۲۰ باشد. اگر من به عنوان معلم به دانش‌آموزی که

واقعاً تنبلی می‌کند، نمره ۱۲ بدهم و بعد والدین او به من مراجعه کنند و بگویند که برچه اساسی

نمره ورزش فرزندمان ۱۲ شده است، واقعاً چه جوابی دارم؟ چه‌طور باید آنها را قانع کنم که فرزند شما در این درس

**ورزش هم کتاب می‌خواهد و هم نیازمند وحدت رویه و روش تدریس است. در تمام مدارس کشور باید این موضوع رعایت شود**

## من ورزش مدارس را به یک هزار پا تشبیه می‌کنم. برای اینکه هزار پا حرکت کند، باید تمام پاهایش به حرکت در بیایند. یکی از پاهای آموزش و پرورش است

معلم ورزش باید دانش‌آموزان را به ورزشگاه بیاورد؟ چرا وقتی تیم ملی فوتبال ایران بازی دارد، ورزشگاه آزادی خالی از تماشاگر است؟ چرا نباید دانش‌آموزان به همراه معلم ورزش خود به ورزشگاه بیایند و بعد در کلاس ورزش در مورد بازی تیم ملی فوتبال، بسکتبال، والیبال بحث و تبادل نظر کنند؟ آیا اینها جزو وظایف معلمان ورزش است؟

□ روی نکات بسیار حساسی دست می‌گذارید و من پیرمرد را متأثر می‌کنید. از چهاره این موضوع را متوجه می‌شوید... من مملکت را دوست دارم و در مقام معلم، عاشق نسل جوان بوده‌ام و با آنها زندگی کرده‌ام. منزل ما در «دروس» شمیران واقع بود اما در شهری کار می‌کردم. آنجا در مدرسه به عنوان معلم ورزش درس می‌دادم. شما نمی‌دانید با چه اشتیاقی مسیر منزل تا مدرسه را می‌رفتم. من دغدغه‌های معلمان دلسوز را می‌دانم. الان از شما می‌پرسم معلم ورزش با چه بودجه و امکاناتی می‌تواند دانش‌آموزان را به ورزشگاه ببرد؟ با چه حمایتی معلم می‌تواند این کار را انجام دهد تا مثلاً بازی تیم ملی بسکتبال ایران و قطر را تماشا کنند؟ واقعاً چنین ابزاری کجاست؟ به همین دلیل است که می‌گویم آموزش و پرورش به حمایت گسترده نیاز دارد.

اما علی‌رغم تمام این مشکلات و مصائب، بنده چند راه به ذهنم می‌رسد که شاید تا حدودی موانع را برطرف کنند. بنده که در کار معلمی تجربه ۳۰ ساله دارم، معتقدم که اگر عشق و علاقه در معلمان وجود داشته باشد و آنها انگیزه ورزش را در شاگردان خود به وجود بیاورند، امکان این کار فراهم می‌شود. ما شاهد هستیم که در بازی‌های بسکتبال، نوجوانان و جوانان زیادی به ورزشگاه می‌آیند و اغلبشان هم دانش‌آموز هستند. بلیت تهیه می‌کنند و زحمت می‌کشند و هزینه ایاب و ذهاب را از جیب خودشان می‌پردازند. اگر معلم ورزش اشتیاق و علاقه را در شاگردانش به وجود بیاورد، می‌تواند همین نوجوانان را که تک‌تک به ورزشگاه می‌آیند، سازماندهی کند و به شکلی مطلوب به صورت دسته جمعی به تماشای یک بازی بسکتبال یا والیبال بیاورد. این به عشق و علاقه و جدیت معلم احتیاج دارد.

من معتقدم که با همین اقدامات می‌توان زمینه رشد و ترقی ورزش مدارس را فراهم آورد. اگر بچه‌ها به همراه دبیر خود یک مسابقه را تماشا کنند، هفته بعد در کلاس می‌توانند در مورد بازی نظر بدهند و در نهایت هم معلم ورزش با جمع‌بندی و آنالیز بازی، فضای لازم برای تعلیم و تعلم را فراهم کند. اینجاست که باز هم وجود کتاب درسی بیش از

ضعیف است؟ متر و معیاری برای نمره دادن وجود ندارد و نمی‌توان به خانواده‌ها گفت که فرزند شما به ورزش علاقه ندارد یا کم تحرک است؛ پس باید کتاب و برنامه اساسی برای ورزش وجود داشته باشد.

■ خود شما وقتی دبیر ورزش بودید، بر چه اساسی به دانش‌آموزان نمره می‌دادید؟ آیا شما هم برای بالا رفتن معدل نمره می‌دادید؟

□ اصلاً و ابداً! شاید خوب نباشد که این جمله را به کار ببرم اما چون شما سؤال کردید می‌گویم که حتی من دانش‌آموزانی داشتم که در درس ورزش تجدید شدند و نمره زیر ۱۰ به آنها دادم. الگوی من آقای اصغر لیاقتی بود که دانش‌آموزان خود را به ورزشگاه امجدیه - شهید شیروودی فعلی - می‌آورد. دفتر سرایدار ورزشگاه، دفتر کار آقای لیاقتی هم بود. بسیار منظم بود و دفتر و برنامه مشخصی داشت. امکان نداشت به یک نفر نمره اضافه بدهد.

نمره‌های ۱۱،۷،۵،۳،۲ نمره‌هایی بودند که آقای لیاقتی به بچه‌های بی تفاوت نسبت به ورزش می‌داد. من همین کار را حتی در مدارس بالای شهر و پولدار پیاده کرده بودم. ابایی هم نداشتم و تا آخر، پای اعتقاد می‌ایستادم اما با من، اصغر لیاقتی و چند نفر که هم قسم شده بودیم تا برای ورزش جایگاه بالایی در مدارس ایجاد کنیم، کاری از پیش نمی‌رفت. به همین دلیل معتقدم ورزش هم کتاب می‌خواهد و هم نیازمند وحدت رویه و روش تدریس است. در تمام مدارس کشور باید این موضوع رعایت شود.

■ فرمایش شما درست است اما امکانات مدارس هم نقش بسیار مهمی دارد.

□ باز هم به نکته کلیدی و مهمی اشاره کردید. الان آقای کیومرث هاشمی به عنوان مسئول ورزش مدارس حتماً دوست دارد که در تمام رشته‌ها اقدامات خوبی انجام شود اما وقتی بودجه کافی در اختیار آموزش و پرورش قرار نمی‌گیرد، امکان تهیه یک توپ والیبال برای هر کلاس نیست و فضای مدارس هم کوچک است، حتی کاری از جناب آقای وزیر هم بر نمی‌آید. بنده معتقدم آموزش و پرورش به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای کشور به حمایت مسئولان نیاز دارد. باید آهسته آهسته زیرساخت‌ها را پی‌ریزی کنیم و به جای اینکه دیوار کاه‌گلی را کاغذ دیواری کنیم تا ظاهر قشنگی پیدا کند، از ابتدا یک دیوار مستحکم و پایدار بسازیم که فرو نریزد.

■ در همین راستا موضوع دیگری به ذهنم رسید. شما که سابقه ۳۰ ساله در این کار دارید، آیا معتقدید که



پیش مهم جلوه می‌کند. اگر در کتاب درسی بازی بسکتبال و تاکتیک‌ها و قوانین آن توضیح داده شود، وقتی دانش‌آموز به صورت واقعی یک مسابقه را تماشا می‌کند، با تمام وجود موضوع را می‌فهمند؛ نه اینکه معلم در کلاس بدون کتاب فقط به این‌گونه جملات بسنده کند که دیدی مهدی کامرانی عجب پرتابی کرد؟! یا عجب خطایی داور اعلام کرد!

وقتی از دانش‌آموز خواسته می‌شود که تحلیل خود را از بازی بنویسد و در بحث‌ها مشارکت داشته باشد، حتماً صاحب اعتمادیه نفس گفتاری و عملی می‌شود و شخصیت تحقیقاتی و بزرگی پیدا می‌کند. این عمل‌سازنده‌ای است که معلم ورزش انجام می‌دهد و باعث و بانی رشد و تعالی نسل جوان می‌شود. البته باز هم تأکید می‌کنم به شرطی که بستر و امکانات برای معلمان فراهم شود. متأسفانه معلم ورزش که اتاقي برای پوشیدن لباس ورزش در مدرسه ندارد، یا فضای لازم برای ورزش دادن دانش‌آموزان در اختیارش نیست، قطعاً نمی‌تواند اقدامات بزرگ‌تری را تدارک ببیند و مجبور می‌شود که فقط به ساعت نگاه کند تا زمان بگذرد و کلاس تمام شود.

علما، دانشمندان و مفاخر ما همگی از دل آموزش و پرورش بیرون می‌آیند. آموزش و پرورش اگر مهمترین بخش کشور نباشد، یکی از مهم‌ترین بخش‌های کشور است که به حمایت، بودجه و برنامه‌های بزرگ و بزرگ‌تری نیاز دارد. هرچه در اینجا هزینه کنیم، هزارهزار بار فایده بیشتری می‌گیریم.

#### ■ در شرایط فعلی وضعیت ورزش را در مدارس چه طور می‌بینید؟

□ من ورزش مدارس را به یک هزارپا تشبیه می‌کنم. برای اینکه هزارپا حرکت کند، باید تمام پاهایش به حرکت در بیایند. یکی از پاها آموزش و پرورش است، یکی ارتش و نیروهای مسلح است و یکی هم وزارت بهداشت و درمان. خلاصه کلام، تمام بخش‌های کشور باید در کنار آموزش و پرورش قرار بگیرند تا این حرکت عظیم انجام شود. در کشور این همه هزینه می‌شود و این همه دلسوزی وجود دارد، چرا برای آموزش و پرورش دلسوزی نمی‌شود؟ مگر غیر از این است که فرزند استنادار هم در آموزش و پرورش درس می‌خواند؟ مگر فرزندان وزیران یا نمایندگان مجلس در همین آموزش و پرورش مدرسه نمی‌روند؟ پس چرا آموزش و پرورش نباید مورد حمایت قرار بگیرد؟

#### ■ اگر حرف پایانی دارید بفرمایید.

□ همه ما باید به سمتی حرکت کنیم که نیاز مملکت

برآورده شود. این همه استعداد و این همه دانش‌آموز باهوش را نباید به حال خودشان رها کنیم. کجا در گذشته این همه دانش‌آموز در المپیادهای بین‌المللی مدال می‌گرفتند و افتخار کسب می‌کردند؟ الان شاهد هستیم که فرزندان با استعداد و باهوش ایران زمین در ریاضی، فیزیک، شیمی، رباتیک و... مدال‌های طلای المپیادهای جهانی را درو می‌کنند. به اعتقاد من، همگام با این بچه‌ها، ورزشکاران جوان و نوجوان ما هم می‌توانند در دنیا افتخار و مدال کسب کنند؛ به شرط اینکه بستر و امکانات لازم برای آنها فراهم شود.

یکی از معضلات بزرگ ما که باید فکری اساسی به حال آن کرد، نبود معلم ورزش متخصص در دوره ابتدایی است. در تمام دنیا استادان خبره، با تجربه و کارکشته و دکترای تربیت بدنی در دبستان مشغول فعالیت هستند، چرا دبستان ما معلم ورزش حرفه‌ای و با دانش ندارد؟ اینجاست که به اعتقاد من باید زیربنای قوی احداث شود.

در چنین فضایی است که فدراسیون‌ها دست نیاز به سمت آموزش و پرورش دراز می‌کنند و از محصولات و استعدادهایی که معلمان ورزش ساخته‌اند، استفاده می‌کنند تا پرچم کشورمان در دنیا برافراشته شود. در واقع این معلمان هستند که می‌توانند کشور را بسازند.

#### ■ خیلی ممنون از وقتی که در اختیار ما قرار دادید.

#### فعالیت‌های ورزشی و مدیریتی محمود مشحون

- \* ۱۳۳۹: عضو تیم ملی بسکتبال ایران. وی به مدت ۱۰ سال پیران تیم ملی برتن داشت.
- \* ۱۳۴۵: رییس هیئت بسکتبال شهری.
- \* ۱۳۴۶: دبیر هیئت بسکتبال آموزشگاه‌های تهران.
- \* ۱۳۴۸: رییس انجمن بسکتبال آموزشگاه‌ها.
- \* ۱۳۵۴: دبیر فدراسیون هندبال و رییس انجمن آموزشگاه‌های هندبال.
- \* ۱۳۵۶: دبیر فدراسیون بسکتبال.
- \* ۱۳۵۷: رییس موقت شورای فدراسیون جمهوری اسلامی و عضو شورای عالی ورزش آموزشگاه‌های کشور.
- \* ۱۳۵۸: رییس انتخابی فدراسیون بسکتبال.
- \* ۱۳۵۹: رییس فدراسیون هندبال و عضو کمیته اجرایی کمیته ملی المپیک.
- \* ۱۳۶۲: رییس فدراسیون هندبال و عضو شورای برون مرزی سازمان ورزش.
- \* ۱۳۶۸: رییس فدراسیون بسکتبال و عضو کمیته طرح و برنامه سازمان تربیت بدنی.
- \* ۱۳۷۲: نایب رییس کنفدراسیون بسکتبال آسیا و قائم مقام حوزه معاونت فنی و امور اداری فدراسیون‌ها.
- \* ۱۳۸۱: رییس فدراسیون بسکتبال که تاکنون ادامه دارد.



# پهلوان یا قهرمان



بهرام بهرامی پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیر ورزش

چکیده

عالی ترین شکل تربیت ورزشی در شاهنامه است که این مفهوم در ابیات زیادی با تکیه بر رهنمودهای عقلی (خردورزی) و پایبندی به اصول اخلاقی و جوانمردی مورد تأکید قرار گرفته است. برخی اعمال نابخردانه و غیر اخلاقی نیز از پهلوانان مشاهده شده است، ولی این رفتارها بسیار اندک و از نظر فردوسی نیز با توجه به کارکرد نظامی و سیاسی رفتار پهلوان قابل اغماض است. بخشی از این نتایج در مقاله‌ای با عنوان «بررسی صفات اصلی پهلوانی در شاهنامه» در نشریه المپیک چاپ شده است.

کلیدواژه‌ها: صفات رزمی - پهلوانی، صفات عقلی - اخلاقی و صفات جسمانی.

هدف این تحقیق، بررسی برتری و اهمیت داشتن ویژگی‌های قهرمانی و پهلوانی است. به همین منظور در پایان‌نامه‌ای که بهرام بهرامی پور با عنوان «فرهنگ تربیت بدنی و ورزش در ایران» تهیه کرد، مشخص شد که قهرمانان و پهلوانان از اوصاف زیادی بهره‌مند بوده‌اند. منبع اصلی در آن تحقیق، ۹ جلد کتاب از شاهنامه فردوسی و سایر مکتوبات ادبی و غیر ادبی مربوط به آن بوده است. یافته‌های تحقیق نشان داد که بیشترین اهمیت مربوط به صفات رزمی - پهلوانی (۴۷/۵۸٪) و در مرتبه دوم صفات عقلی و اخلاقی (۳۱/۳۶٪) و بعد از آن صفات جسمانی است. پرورش مرد عمل و مرد خرد در مفهوم «پهلوانی»



## فرهنگ ورزش و تربیت بدنی به مسابقات و رقابت محدود نمی شود و ارزش یک قهرمان نیز با مجموعه‌ای از رفتارهای ورزشی، صفات شخصیتی و سایر کردارهای فردی و اجتماعی تعیین می شود

### مقدمه

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی و ورزش سالم‌سازی افراد جامعه است. فرهنگ ورزش و تربیت بدنی به مسابقات و رقابت محدود نمی شود و

ارزش یک قهرمان نیز با مجموعه‌ای از رفتارهای ورزشی، صفات شخصیتی و سایر کردارهای فردی و اجتماعی تعیین می شود. اکثر قهرمانان سرشناس جهان، بلافاصله بعد از سقوط از برج و باروی پوشالی‌ای که برای آن‌ها ساخته‌اند، دچار افسردگی، پوچی و بی‌هدفی می شوند، زیرا به آن‌ها القا شده است که همه چیز در برنده شدن است، بنابراین، فرد بعد از گذشت دوره قهرمانی، احساس تنهایی می کند و دچار یأس و بی‌تعادلی روحی می شود (۳).

تفکر مادی و داشتن جسم قوی و زورمند و وجود بازوان قوی در افراد باعث می شود که امروزه افراد بی‌شماری از طریق پرداختن به ورزش از نظر اندازه‌های ابعاد بدنی و قدرت جسمانی رشد بکنند و رفته‌رفته از نظر قابلیت‌های گوناگون جسمانی در حد زیادی ظاهر شوند. برای این افراد، ورزش حکم هدف را پیدا می کند و آن‌ها را به موجودات تک‌بعدی تبدیل کرده است.

بنابراین حصول تمام اهداف تربیت بدنی باید در کنار سایر ارزش‌ها باشد و گرنه ورزش قابل دفاع نیست. از این رو، بررسی این فرهنگ غنی با مراجعه به منابع مختلف ضروری است. قهرمانان و پهلوانان ایران نیز جزو این فرهنگ بوده‌اند که بررسی صفات و ویژگی‌های پهلوانی و قهرمانی در منابع مختلف تاریخی از جمله «شاهنامه» می تواند نمایان گر بخشی از فرهنگ غنی ایرانیان باشد. صفات قهرمانان و پهلوانان ایرانی را می توان با صفات مختلفی مانند صفات رزمی، پهلوانی، صفات بدنی یا جسمانی و نهایتاً صفات عقلی و اخلاقی (خرد و دانش) وصف کرد. تقسیم‌بندی صفات صرفاً برای تأکید و اثبات اهمیت آن‌ها است.

### اهمیت پهلوانی

شاهنامه اثری پهلوانی و کارنامه رزمندگان و جنگاوران است. در شاهنامه، پهلوان از ریشه «پهلو» گرفته شده و به مفهوم رزمنده و جنگاور است. مطالعه اساطیر ایرانی که در نوشته‌های اوستائی، پهلوی فارسی و غیره باقی مانده است، ما را متقاعد می سازد که سنت پهلوانی امری کهن است (۲). اساسی ترین نکته درباره مفهوم پهلوان و آیین پهلوانی به شاهنامه فردوسی مربوط می شود که در آن دلیرانی با مقام پهلوانی وجود دارند که جزء لاینفک نظام شهریاری هستند و وظیفه اصلی آن‌ها نگاهبانی از دستگاه و شمشیر زدن است (۷). در بیش تر آثار حماسی پیش از اسلام، مفاهیم رزمی و پهلوانی وجود داشته است و به طور کلی ریشه پهلوانی در شاهنامه جنبه حماسی دارد و پهلوان در حقیقت

یک رزمنده و قهرمان جنگی است. به نظر می رسد که پهلوان واقعی باید از کشاکش نبردهای موفقیت آمیز خود را آشکار سازد، در غیر این صورت نمی توان او را

پهلوان نامید، حتی وضعیت چنین قهرمان و پهلوانی در خارج از میدان نبرد و در سایر عرصه‌های زندگی کاملاً مشخص نیست. در شاهنامه فقط از جنگ و خونریزی و ستیز و نظایر آن سخن به میان نمی رود، بلکه تمامی خصایص مدنی، اخلاقی و فرهنگی ایرانیان قدیم را در بر می گیرد که در بردارنده مطالبی از مراسم اجتماعی، تمدن و مظاهر موفقیت و اخلاق، عشق بازی‌ها و پهلوانی‌ها و بحث‌های فلسفی و دینی نیز است. شاهنامه فردوسی از نظر اخلاقی، فلسفی، توصیف جان و تن، رزمی و غیره سرآمد همه این آثار است (۸).

این موضوع نشان می دهد آن چه که در شاهنامه بیان شده است، ریشه در تاریخ کهن تربیت ایرانیان دارد و بررسی شاهنامه ممکن است بسیاری از واقعیت‌های فرهنگی تربیت بدنی و ورزش دوران گذشته را آشکار سازد. فردوسی علاوه بر صفات عقلی و خرد در شاهنامه، اخلاق پهلوانی و جوانمردی را نادیده نگرفته است و رایزنی و مشورت با پهلوانان را فقط به واسطه توانایی بدنی و رزمی آن‌ها نمی داند، بلکه آنان به دلیل داشتن خرد و اندیشه روشن، رادمردی و جوانمردی شایسته پهلوانی قلمداد شده‌اند.

این نوع تربیت کامل و جامع نوعی تربیت سنتی محسوب می شود، ولی هم‌اکنون نیز در آرمان و ایده‌آل تربیت بدنی و ورزش، فرد تربیت شده جسمانی<sup>۱</sup> با ویژگی حداکثر رشد متعادل و متوازن جسمانی، شناختی، اجتماعی و اخلاقی با حفظ و رعایت استاندارد بهداشتی و رفتاری تعریف شده است. براساس این تعریف، واژه پهلوان در ادبیات ملی و دینی ایران بهترین و جامع ترین مفهوم برای تعریف مدرن آرمان تربیت ورزشی یا فرد تربیت شده جسمانی محسوب می شود. سن قهرمانی و پهلوانی در واقع آغاز رفتار تربیت ورزشی برای کودکان و نوجوانان و شروع تلاش مؤثر برای رسیدن از قوه به فعل است.

شاهنامه سن شروع تربیت قهرمانی و پهلوانی را ۷ سالگی، رفتن به میدان را ۱۲ سالگی و ۲۴ سالگی را آخرین مرحله کمالات ورزشی و پهلوانی در افراد می شناسد (۶). شاهنامه به خوبی اهمیت و اولویت داشتن صفات قهرمانی یا پهلوانی را در بین مردمان ایران زمین به خوبی نشان داده است که بخشی از این نتایج در این تحقیق آمده است. صفات اصلی قهرمانان و پهلوانان شاهنامه در جدول (۱) خلاصه شده است. این نتایج نشان می دهد که بیشترین اهمیت به ترتیب مربوط به صفات رزمی (۴۷/۵۸٪)، صفات عقلی و اخلاقی (۳۱/۳۶٪)، و صفات جسمانی (۱۲/۱۴٪) است.



اما دوره قهرمانی، دوره ارزش‌های نظامی و برآمدن افتخار در مادی‌ترین شکل آن است تا افتخار به آرمان انسان‌ها تبدیل شود، از این‌رو جوهر بینش پهلوانی در پی افتخار از راه کنش است و نشانگر دوره‌هایی است که قوم یا ملتی به قهرمان نیاز دارد. این قهرمان ملی و خطرپذیر برای دفاع از حیثیت و نام خود مبارزه می‌کند.

پهلوان خطر را با آغوش باز می‌طلبد، زیرا بهترین فرصت را به او می‌دهد تا خود را نشان دهد. به نظر می‌رسد برخی از ویژگی‌های پهلوانان با ورزشکار امروزی مشابه باشد. اگر پهلوان آوازه را از دست بدهد، هستی او محدود می‌شود، آوازه جایزه افتخار است و قهرمان آن را پیش از هر چیزی می‌جوید و این آوازه به دلآوری وابسته است و در مفهوم خطرپذیری خلاصه می‌شود (۹).

### بحث و بررسی

امروزه نیز ضرورت تلفیق اخلاق و ورزش از مباحث اساسی در تربیت بدنی و ورزش است که به‌طور عملی در مفهوم بازی جوانمردانه (fair-play) نمود یافته است. مفهوم «پهلوانی» مناسب‌ترین و سازنده‌ترین مفهوم و وسیله برای تبلیغ جنبه‌های تربیتی ورزش است، به عبارت دیگر، این واژه جامع‌ترین و کامل‌ترین مفهوم برای بیان آرمان تربیت بدنی یا فرد تربیت‌شده جسمانی است. تقاضای جامعه حال حاضر نیز به دنبال همین کارکرد از مفهوم قهرمانی و پهلوانی است.

در بررسی ابیات شاهنامه در خصوص زندگی فردی و اجتماعی پهلوانان به جنبه اخلاقی تأکید شده است ولی یقیناً کارکرد زندگی یا رفتار این افراد در شاهنامه عمدتاً رزمی و جنگی نبوده است. البته فردوسی این نوع عمل پهلوانان را در موارد زیادی توجیه و در چند مورد نکوهش کرده است. زیرا از نظر وی، عمل پهلوانان در این موارد از حالت فردی خارج شده و جنبه اجتماعی، سیاسی و وطن‌پرستی پیدا کرده است.

در حال حاضر، بروز این نوع رفتار در ورزشکاران بسیار کم است، چون پهلوان مانند هر فرد اندیشمند و عارفی کامل و بدون

از بین دوره‌های تاریخی ذکر شده در شاهنامه بیشترین صفات در دوره پهلوانی بیان شده است و صفات رزمی و صفات جسمانی در دوره پهلوانی، بالاترین فراوانی را در هر سه دوره تاریخی در بین سه نوع صفات تشکیل می‌دهد. خردورزی و مرد خرد بودن نیز از ویژگی‌های مهم پهلوانان بوده، با این حال، باز هم پهلوانان در مواردی نابخردانه و ناجوانمردانه عمل کرده‌اند.

در سراسر شاهنامه همیشه صفات رزمی و پهلوانی در کنار صفات عقلی (خرد) و اخلاقی ارزش بیشتری پیدا کرده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که صفات رزمی و پهلوانی برای کین‌خواهی ملی، دفاع از سرزمین و هویت، حفظ نژاد و گوهر بسیار ضروری است (۱).

به نظر می‌رسد اگرچه در شاهنامه فردوسی، پهلوانی دارای سازمان و دستگاه ویژه تربیتی (مانند زورخانه) نیست، ولی بررسی مجموعه رفتارها و نقش‌های هنجاری پهلوانان شاهنامه نشان می‌دهد که پهلوانان نه فقط نمونه‌ای عالی از سلامتی و آمادگی جسمانی بودند، بلکه ویژگی‌ها و خصلت‌های فردی آنان از جنبه عقلی و اخلاقی تأثیر به‌سزایی در روند تعلیم و تربیت ایرانیان داشته است.

تقاضاهای اجتماعی زیادی که مردم در وجود پهلوانان جست‌وجو می‌کنند، باعث شده است که کارکرد قهرمانی و پهلوانی در گذشته و حال از مرزهای ورزشی فراتر رفته و به‌ویژه در کارکردهای قومی و ملی حتی مورد سوءاستفاده واقع شود. فردوسی اخلاق ورزشی (جوانمردی) را آیین زندگی می‌کند. مفهوم تندرستی و توانایی فقط در طبقات نظامی، لشکری و برخی مشاغل ویژه مهم بود و در سایر گروه یا طبقات اجتماعی مورد توجه قرار نگرفته است. جنبه دیگر ریشه پهلوانی در شاهنامه این است که آن‌ها به‌عنوان گروهی جنگجو، رزمنده و وفادار در خدمت شاهانی بودند که به عنوان مظهر وحدت و قدرت قوم ایرانی، فرماندهی پهلوانان و قهرمانان را برای حفظ این سرزمین مقدس مهم می‌دانستند. از این نظر، جایگاه پهلوانان در سلسله مراتب قدرت سیاسی ارتقا می‌یافت، زیرا به دلیل داشتن اندیشه و خرد از رایزنی و مشاورت ایشان استفاده می‌شد.



جدول ۱. مقایسه صفات اصلی پهلوانان در شاهنامه

مجموع صفات	صفات عقلی (خرد) و اخلاقی		صفات رزمی و پهلوانی		صفات جسمانی		ویژگی‌های دوره‌های تاریخی
	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۱۷۴	۴۸/۸۵٪	۸۵	۲۴/۷٪	۴۳	۲۶/۴٪	۴۶	اسطوره‌ای (از آغاز تا آخر ضحاک)
۶۵۴۲	۲۶٪	۱۷۰۴	۵۴/۴٪	۳۵۵۹	۱۹/۵٪	۱۲۷۹	پهلوانی (فریدون تا داراب)
۳۲۷۶	۴۱/۰۵٪	۱۳۴۵	۳۵/۱٪	۱۱۵۳	۲۳/۷٪	۷۷۸	تاریخی (از داراب تا پایان‌نامه)
۹۹۹۲	۳۱/۳۶٪	۳۱۳۴	۴۷/۵٪	۴۷۱۴	۲۱٪	۲۱۰۳	جمع

فرد پی‌برد. بنابراین اگر ورزشکار همزمان با قدرت بدنی و مهارتی از برتری‌های روحی و اخلاقی یا از اعتدال روحی و خلقی مناسب برخوردار باشد، به پهلوانی نزدیک می‌شود. در این صورت، میل و رغبت افکار عمومی نسبت به ورزش و ورزشکار بیشتر خواهد شد و روح پهلوانی در جامعه تعمیم می‌یابد. بنابراین بهترین و کامل‌ترین و مفیدترین وسیله تبلیغ ورزش، برخورداری از ویژگی پهلوانی در جامعه است که با نیرومندی و توانایی معنوی و برتری اخلاقی به‌دست می‌آید.

پی‌نوشت

## 1. The physically educated person

منابع

۱. بهرامی‌پور، بهرام، «مقایسه صفات اصلی پهلوانی در شاهنامه»، فصل‌نامه المپیک، شماره ۳۶، سال ۱۳۸۵.
۲. بهار، مهرداد، «از اسطوره تا تاریخ آیین مهر و ورزش باستانی ایران»، نشریه پیمان، شماره ۲۳.
۳. بهرام، عباس و همکاران، «مباحثی در مبانی تربیت بدنی»، نشر جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۶۸.
۴. ثواقب، جهانبخش، «ورزش پهلوانی در ایران»، نشریه علمی ورزشی دانشگاه انقلاب، شماره ۵۹، آذر ۱۳۶۹.
۵. صبور اردوبادی، احمد، «ورزش و تندرستی»، نشر دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی، چاپ اول، ۱۳۶۵.
۶. صفا، ذبیح‌الله، «حماسه‌سرایی در ایران»، انتشارات امیرکبیر، چاپ پنجم، ۱۳۶۹.
۷. کاظمینی، کاظم، «نقش پهلوانی و نهضت عیاری در تاریخ اجتماعی و حیات سیاسی ملت ایران»، نشر بانک ملی، چاپ اول، ۱۳۴۳.
۸. مهدوی‌نژاد، رضا و پژمان محتمدی، «تاریخ تربیت بدنی و ورزش»، انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ دوم، ۱۳۶۸.
۹. مختاری، محمد، «حماسه در راز و رمز ملی»، نشر قطره، چاپ اول، ۱۳۶۸.

نقص نیست، بلکه مهم این است که جنبه‌های مثبت رفتار و عملکرد ورزشکار و پهلوانان بیشتر از نمودهای منفی رفتارش باشد. در ابیات زیادی، میهن‌پرستی، مقدس بودن خاک ایران، دفاع از تمامیت ارضی آن و غیره به پهلوانان و قهرمانان گوشزد و یادآوری شده است. امروزه این موضوع در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای نیز مشاهده می‌شود، یک قهرمان فقط برای پیروزی فردی و کسب مدال برای خود نمی‌جنگد، بلکه در قالب یک هویت اجتماعی مانند وابستگی نژادی، قومی، جغرافیایی، باشگاهی و غیره مبارزه می‌کند.

از این‌رو، کارکرد چنین افرادی از حوزه ورزش فراتر می‌رود و سایر عرصه‌های زندگی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد. از طرف دیگر و حتی مهم‌تر از سایر جنبه‌ها، ریشه پهلوانی در شاهنامه فقط به اندام درشت، تنومندی و رزم‌جویی محدود نشده است، بلکه از نظر فردوسی، پهلوان باید مرد عمل و مرد خرد باشد. به عبارت دیگر، پهلوان در شاهنامه فقط با نمودهای جسمانی و بدنی مانند دوره‌های ابتدایی و اولیه معرفی نمی‌شود و پهلوان باید از زشتی و بی‌عدالتی، دور باشد یا عقلانی و اخلاقی عمل کند.

فردوسی در کنار ستودن صفات جسمانی دوری از کاهلی، سستی و هم‌چنین تناسب بدنی را مهم تلقی کرده است. در شاهنامه، سلامتی و تندرستی نعمتی ایزدی و با ارزش است، به طوری که در کنار خرد، دانش، هنر و گوهر قرار می‌گیرد.

از نظر فردوسی، اگر کسی زور و خرد و دانش داشته باشد، خداوند همه چیز را به او داده است. در شاهنامه، صفات جسمانی و هم‌چنین صفات رزمی و پهلوانی بیشتر در کنار صفات عقلی، اخلاقی ارزش پیدا کرده است. در شاهنامه، خرد زینت‌بخش توانایی و زورمندی است و در مقدمه بسیاری از داستان‌ها صفت عقل، اندیشه یا خرد و سایر صفات اخلاقی مورد ستایش و حتی در مورد آن پند و اندرز داده شده است.

البته از نظر فردوسی، هیچ انسانی کامل نیست، ولی فردوسی در موارد زیادی طرفدار پهلوان می‌شود و کوتاهی او را از خرد، دین و جوانمردی نادیده می‌گیرد (۹). بسیار کمی از رفتارها و کردارهای قهرمان و پهلوان یا حتی گروه‌های ورزشی را رفتارهای ناهنجار اجتماعی و عرفی تشکیل می‌دهد.

هر کسی دارای ویژگی‌های تنی، ظاهری و باطنی خاص خویش است و عواملی از قبیل تجارب شخصی، آموزش و پرورش و محیط اجتماعی در این ساختار نژاد، تبار و دودمان و جنسیت دخالت دارند. بنابراین در تشخیص گوهر هر فرد، عوامل شش‌گانه نژاد، تبار، جنسیت، محیط، آموزش و پرورش و تجارب شخصی نقش دارند. سن قهرمانی و پهلوانی در واقع آغاز رفتار تربیت ورزشی برای کودکان و نوجوانان و شروع تلاش مؤثر برای رسیدن از قوه به فعل است، به صورتی که در شاهنامه چند مورد به آن اشاره شده است و نشان‌دهنده اهمیت این دوران بوده است (۶). از آن‌چه که در این تحقیق بدان اشاره شد می‌توان بر اهمیت بیشتر صفات پهلوانی در مقابل صفات قهرمانی در سرتاسر زندگی





اشاره

آمادگی جسمانی (برگردان واژه انگلیسی Physical Fitness) با واژه‌هایی فارسی از قبیل تناسب بدنی و ظرفیت انجام کار جسمانی و توانمندی جسمانی مترادف است. در ساده‌ترین تعریف، صاحب‌نظران آمادگی جسمانی را ظرفیت انجام دادن کارهایی جسمانی می‌دانند که متضمن تلاش عضلانی است.

کلارک<sup>۱</sup> در تعریف جامعی که مورد استفاده بسیاری از نویسندگان دیگر قرار گرفته است، آمادگی جسمانی را این‌گونه تعریف کرده است: «توانایی انجام دادن کارهای روزانه با توانمندی و چابکی، بدون احساس خستگی بی‌مورد و داشتن انرژی کافی برای پرداختن به امور تفریحی اوقات فراغت و لذت بردن از آن‌ها و انجام دادن کارهای ضروری پیش‌بینی نشده‌ای که ممکن است با آن مواجه شویم» [۲].

همچنین، انجمن آمادگی جسمانی و ورزش ریاست جمهوری امریکا، تعریف ذیل را که به‌طور گسترده‌ای رواج یافته بیان کرده است: «توانایی انجام دادن فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی‌دلیل و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبه‌رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده» [۳].

بنابراین، به‌طور خلاصه آمادگی جسمانی بر خورداری از یک حالت انرژی پویا و سرزنده بودن و به این معنی است که سیستم‌های مختلف بدن سالم هستند و کارآیی خوبی دارند، به‌طوری که شخص قادر است فعالیت‌های روزانه و سرگرمی‌های فعال اوقات فراغت را بدون خستگی بی‌مورد حتی در مواقع اضطراری پیش‌بینی نشده انجام دهد [۴]. بنابراین، آمادگی جسمانی یعنی توانایی عملی کارهای بدنی، مقاوم بودن در برابر فشارهای ناشی از کار و فعالیت‌های جسمانی، تاب آوردن در برابر شرایط سخت جسمانی که فرد فاقد آن تحت چنین شرایطی دوام نیاورده و از پا می‌افتد [۱].

آمادگی جسمانی نقطه‌ی مقابل خسته شدن از تلاش‌های جسمانی روزمره، متضاد نداشتن نیرو برای

بنابراین، به‌طور خلاصه آمادگی جسمانی  
بر خورداری از یک حالت انرژی پویا و  
سرزنده بودن و به این معنی است که  
سیستم‌های مختلف بدن سالم هستند و  
کارآیی خوبی دارند

آمادگی جسمانی و ورزش

آموزشی

دکتر مجید کاشفی  
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

**گنشل: فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است، به مراتب زودتر از افرادی که از آن برخوردار نیستند خود را با فعالیت‌های جسمانی که مستلزم تلاش عضلانی است، سازگار می‌سازد**

پرداختن به امور زندگی و تفریحات سالم از روی میل و رغبت و نقطهٔ مقابل واماندگی از انجام دادن کارهای ضروری جسمانی پیش‌بینی نشده‌ای است که ممکن است برای انسان پیش آید. [۵]

بنا به گفته دکتر گنشل<sup>۲</sup>، فیزیولوژیست مشهور و متخصص آمادگی جسمانی، فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است، به مراتب زودتر از افرادی که از آن برخوردار نیستند خود را با فعالیت‌های جسمانی که مستلزم تلاش عضلانی است، سازگار می‌سازد، دیرتر خسته می‌شود و زودتر از خستگی بیرون می‌آید و به حالت عادی برمی‌گردد [۱].

بنا به گفته رنسون<sup>۳</sup> و همکارانش (۱۹۸۸)، مفهوم آمادگی جسمانی را می‌توان به سه بعد اصلی تقسیم کرد که با توجه به نمودار (۱) عبارتند از ارگانیکی، حرکتی و فرهنگی، بعد ارگانیکی رابطهٔ بسیار نزدیکی با شرایط جسمانی اشخاص و همچنین روند تولید انرژی و میزان بازده کاری دارد. بعد حرکتی مربوط به توسعهٔ ظرفیت‌های حرکتی روانی مورد نیاز برای کنترل حرکات و مهارت‌های عضلانی به‌منظور انجام اعمال حرکتی است و واژهٔ آمادگی حرکتی نیز معمولاً برای تعریف این جزء پیچیده از آمادگی به کار برده می‌شود. بعد فرهنگی که سومین جنبه از این مفاهیم را در بر می‌گیرد، مربوط به انعکاس آثار عواملی چون موفقیت تربیت‌بدنی در سیستم مدارس یا میزان پذیرش باشگاه‌ها و دسترسی به آن‌ها و امکانات ورزشی است. علاوه بر این، سیستم ارزشی نگرش‌ها و الگوهای رفتاری از مجموعهٔ فرهنگ موجود تا حدود زیادی روش زندگی و میزان فعالیت‌های بدنی را تعیین می‌کند [۶].

آزمون‌های آمادگی دارای کاربردهایی به شرح زیر است:  
۱. عامل گروه‌بندی و طبقه‌بندی افراد در گروه‌های مشابه

۲. ابزاری برای تشخیص و شناخت نقاط ضعف فرد در یک یا چند عامل اجرای حرکت

۳. عامل انگیزشی در خودیاری افراد و ایجاد موقعیت‌های پیشرفته‌تر اجرای مهارت‌های حرکتی

۴. سنجش و ارزیابی موقعیت‌های حرکتی [۷].

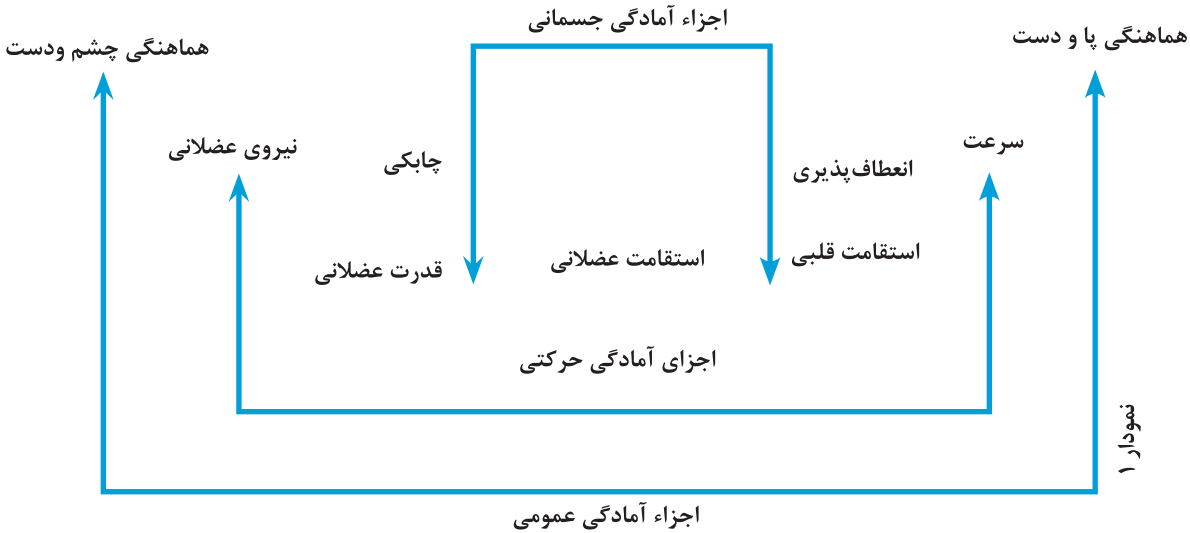
ویژگی‌های آمادگی جسمانی



## اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی

سافریت<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) عناصر آمادگی جسمانی را در جدول (۱) به دو سطح طبقه‌بندی کرده است. به اعتقاد او بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای حرکتی در ارتباط هستند [۸].

کلارک (۱۹۹۴) برای نشان دادن اجزای تشکیل دهنده آمادگی عمومی بدن با ارائه نمودار (۱) معتقد است که نمودار مذکور به خوبی تفاوت و رابطه بین اجزای تشکیل دهنده مفاهیم آمادگی جسمانی و حرکتی و همچنین آمادگی عمومی و حرکتی را مشخص ساخته است [۱].



### جدول ۱: اجزاء آمادگی جسمانی براساس نظریه سافریت

#### اجزاء آمادگی جسمانی

- آمادگی وابسته به تندرستی**
- ترکیب بدنی (وزن کشی در زیر آب و اندازه‌گیری چربی زیر پوستی)
  - استقامت عضلانی (تست پله و تست ورزش)
  - قدرت عضلانی (آزمون کراس - وپر ۵)
  - انعطاف‌پذیری

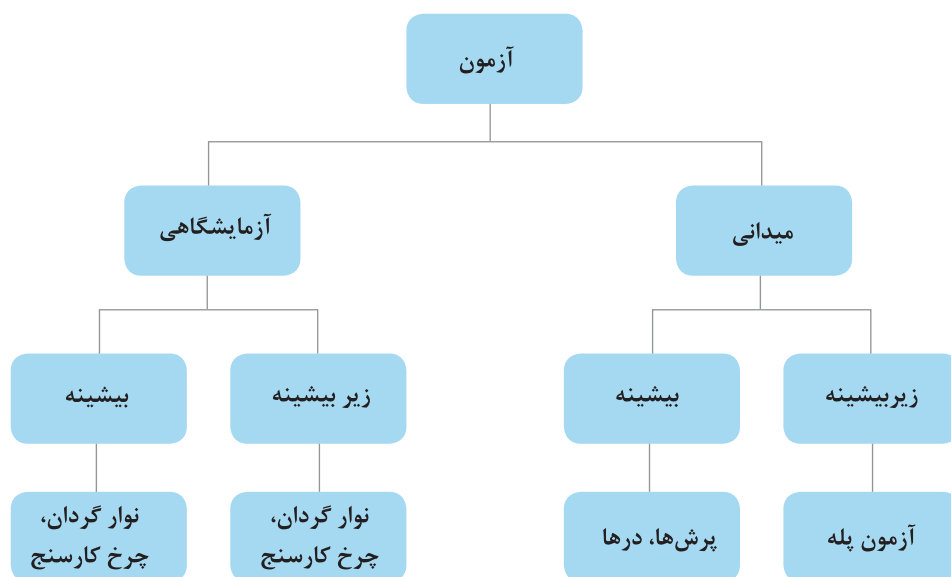
- آمادگی وابسته به اجرا و مهارت**
- توان (پرش طول)
  - سرعت (دوی ۶۰ متر)
  - قدرت و استقامت عضلانی (کشش بارفیکس)
  - چابکی
  - تعادل
  - هماهنگی
  - زمان عکس‌العمل

جسمانی یا به صورت آزمایشگاهی<sup>۸</sup> و یا به صورت میدانی به اجرا درمی‌آید، هم‌زمان آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی با توجه به اهداف مورد نظر مربی یا ورزشکار می‌تواند به صورت زیر پیشینه<sup>۹</sup> یا پیشینه<sup>۱۰</sup> صورت گیرد. روش‌های متداول اجرای آزمون‌های مختلف آمادگی قلبی - عروقی با استفاده از تردمیل یا نوارگردان، چرخ ارگومتر یا کارسنج، آزمون پله یا نیمکت و آزمون‌های پیاده‌روی و دویدن صورت گیرد [۱۰].

در یکی از تقسیم‌بندی‌های جدید، برایان شارکی<sup>۶</sup> در جدول (۲) آمادگی جسمانی دو بخش آمادگی عضلانی و آمادگی انرژی تفکیک کرده و اعتقاد دارد که بسیاری از مربیان ورزشی این نوع تقسیم‌بندی را در تنظیم برنامه‌های ورزشکاران خود مؤثر می‌دانند [۹].

### طبقه‌بندی آزمون‌های آمادگی جسمانی

به‌طور کلی و با توجه به نمودار (۲) آزمون‌های آمادگی



نمودار ۲

### جدول ۲: تقسیم‌بندی آمادگی انرژی و آمادگی عضلانی

آمادگی عضلانی	آمادگی انرژی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انعطاف‌پذیری (رساندن دست در حال نشسته به پا)</li> <li>• چابکی (دوی وقت و برگشت ۴×۹)</li> <li>• تعادل (ایستادن روی یک پا)</li> <li>• سرعت (دوی سرعت ۵۰ یارد)</li> <li>• استقامت عضلانی شکم (دراز و نشست)</li> <li>• قدرت و استقامت عضلانی کمر بند شانه‌ای (کشش بارفیکس و شنای روی دست)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توان هوازی (دوی ۱ مایل / ۹ دقیقه، دوی ۱/۵ مایل ۱۲ دقیقه)</li> <li>• توان بی‌هوازی (آزمون توان ۳۰ ثانیه‌ای وینکیت ۷)</li> </ul>

[۸] کاشف، مجید، «سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی»، انتشارات معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵.  
 [۹] شارکی، برایان، «فیزبولوی ورزشی (راهنمای مربیان)»، ترجمه ف، رحمانی‌نیا، اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول، ۱۳۷۲.  
 [۱۰] سیاهکوهیان، م؛ مشکوتی، ف، «آزمون‌های کاربردی در آمادگی جسمانی»، انتشارات دنیای حرکت، ۱۳۸۲.

پی‌نوشت

1. Clark
2. Gen Shel
3. Renon
4. Safrit
5. Kraus-Weber Test
6. Sharky. B
7. Wingate
8. Laboratory
9. Submaximal
10. Maximal

منابع  
 [۱] حسینیان حیدری، ف، «بررسی و مقایسه آمادگی جسمانی و حرکتی داوطلبان دختر ورود به دوره کاردانی تربیت‌بدنی مراکز تربیت معلم کشور طی سال‌های ۷۷، ۷۸»، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۸۰.  
 [۲] بهرامی، ش، «تأثیر فعالیت‌های جسمانی بر سلامت از دیدگاه بهداشت»، نشریه ماهانه ورزش و ارزش؛ شماره ۱۶۴: ۲۷-۲۶، ۱۳۸۲.  
 [۳] گائینی، عباسعلی؛ رجبی، حمید، «آمادگی جسمانی»، انتشارات سمت، ۱۳۸۲.  
 [۴] بخردی، م، «بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی شهر تهران با نرم استان و نرم ملی»، سازمان آموزش و پرورش شهر تهران، ۱۳۸۴.  
 [۵] پویان فرد، ع، «برگزاری تست آمادگی جسمانی ۲۵۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر ۱۰ تا ۱۷ ساله مناطق مختلف تهران براساس آزمون ایفرد»، ۱۳۷۳.  
 [6] Addam. C, Kissouvas. V, Ravazzolo. M. Renon. R, "Hand Book for the Euro Tit Test of physical Fitness", Italy, 1988.  
 [7] Yohnson. B. L. and Practical. J, "Measurement in Physical Education". J. Sports Med. 2002 Oct; 21 (6); 275-283,2002.



# مدرسه تلاش و سبک زندگی

نوشته: گرت هیل  
ترجمه: حدیث مرادی -  
دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه تبریز،  
آموزگار تربیت بدنی شهرستان سرپل ذهاب  
دکتر محمد احسانی - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

امروزه در بسیاری از موارد شاهد فعالیت بدنی بسیار کم دانش آموزان در همه دوره‌های تحصیلی هستیم. آنها اوقات فراغت زیادی دارند اما بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و استفاده از دیگر وسایل الکترونیکی از قبیل پلی‌استیشن و اینترنت می‌کنند. در دوران ابتدایی، سبک زندگی غیرفعال از یک طرف و تغذیه نامناسب از طرف دیگر، باعث افزایش میزان شیوع بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و چاقی شده‌است. باید بدانیم که سبک زندگی غیرفعال شکل گرفته شده در دوران نوجوانی، در بزرگسالی به سختی قابل تغییر است. نتایج تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند که سطح فعالیت بدنی دختران و پسران در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان هر ساله کاهش می‌یابد. برای مقابله با چنین وضعی لازم است در کنار آموزش کامل در کلاس‌های درس تربیت بدنی توسط متخصصان امر، و بعد از برنامه‌های مدرسه فراهم شود. با وجود این، در بسیاری از مدارس از زمان کلاس تربیت بدنی کاسته می‌شود یا حتی در برخی موارد شاهد حذف این کلاس‌ها هستیم. حتی اگر دانش آموزان در کلاس‌های تربیت بدنی کاملاً فعال باشند، کافی نیست و بعید است که دچار بیماری نشوند و سلامتی خود را حفظ کنند. در حقیقت، دانش آموزان تنها در حدود ۸ دقیقه از ۴۰ دقیقه زمان مفید فعالیت‌های مربوط به تندرستی، فعال‌اند. از جمله عواملی که باعث محدودیت کلاس‌های تربیت بدنی

## انگیزه دانش آموزان برای فعالیت بدنی خارج از کلاس

آموزشی



می‌شود، در دسترس (نبودن وسایل نبود یا کمبود امکانات و تجهیزات) است. در دوره ابتدایی ممکن است با کمبود وقت نیز روبرو باشیم، زیرا در این دوره تأکید بیشتری بر مهارت خواندن و یادگیری ریاضیات وجود دارد. از طرف دیگر، امروزه اکثر دانش‌آموزان برای رفت‌وآمد به مدرسه از وسایل نقلیه استفاده می‌کنند، که این خود فعالیت بدنی روزانه دانش‌آموزان را محدود می‌کند.

خانواده‌های دارای وضع مالی بهتر، با تهیه تجهیزات ورزشی خانگی، عضویت در باشگاه‌های ورزشی و شرکت در اردوهای تابستانی، فرصت مشارکت در فعالیت‌های تکمیلی را برای فرزندان خود فراهم می‌آورند. در ورزش‌هایی که به تجهیزات گران‌قیمت، آموزش یا شهریه بالا نیاز دارند (از قبیل اسکی، گلف، هاکی روی یخ، و ژیمناستیک)، تفاوت میان خانواده‌های ثروتمند و فقیر از نظر شرایط اقتصادی - اجتماعی مشهودتر است؛ به گونه‌ای که درصد کمتری از کودکان خانواده‌های با درآمد کمتر در این گونه فعالیت‌ها شرکت می‌کنند. فراهم آوردن امکان مشارکت ورزشی برای کودکان دوره ابتدایی بسیار حیاتی است؛ زیرا بهبود و توسعه مهارت‌های بدنی در این دوران به افزایش شایستگی ادراک شده آنها منجر می‌شود این امر یکی از دلایل اصلی ادامه مشارکت ورزشی افراد است و باعث ایجاد انگیزه در آنها می‌شود.

به علت ناچیز بودن ساعات فعالیت بدنی در مدارس، یکی از وظایف مهم معلمان، استفاده و ایجاد راهکارهایی به منظور افزایش انگیزه در دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه است. به منظور کمک به دانش‌آموزان برای فعالیت بدنی خارج از مدرسه و برای توسعه مهارت‌های حرکتی، «سلسله مراتبی از فعالیت‌های بدنی مستقل»<sup>۲</sup> پیشنهاد شده است. این سلسله مراتب یک برنامه کاربردی و حاصل کار هلیسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) و موستون و اشوورث<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) است. آنها بر نیاز به معلمانی که دانش‌آموزان را به گونه‌ای تربیت می‌کنند که کنترل بیشتری بر امور آموزشی خود دارند و در خارج از مدرسه نیز فعالیت‌هایشان را به صورت مستقل ادامه می‌دهند، تأکید فراوان داشتند.

سلسله مراتب فعالیت‌های بدنی مستقل مورد نیاز دانش‌آموزان سه مرحله دارد: مرحله اول، اجرا و ثبت فعالیت بدنی روزانه خود؛ مرحله دوم، خلق الگوهای حرکتی یا فعالیت‌های بدنی روزانه که بعدها با فعالیت‌های مدرسه هماهنگ می‌شوند؛ و مرحله سوم، به عهده گرفتن نقش

## ۱. ثبت فعالیت‌های بدنی روزانه

اولین سطح از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل مورد نیاز دانش‌آموزان، ثبت فعالیت‌های بدنی روزانه در دفتر گزارش است؛ به طوری که معلم بتواند از حداقل سطح فعالیت استاندارد دانش‌آموزان اطمینان حاصل کند. موارد ثبت‌شده در دفتر گزارش شامل برنامه آمادگی فردی دانش‌آموزان است که مقایسه فعالیت‌های روزانه انجام‌شده را با اهداف اولیه امکان‌پذیر می‌سازد. همچنین، دانش‌آموزان ممکن است از «یک گام شمار»<sup>۵</sup> به منظور ثبت تعداد کل گام‌های برداشته‌شده طی روز استفاده کنند. این فعالیت‌های کلی روزانه به کمک برنامه «اکسل»<sup>۶</sup> به صورت نمودار نشان داده می‌شوند. دانش‌آموزان می‌توانند برای گام‌های برداشته‌شده، همراه با دیگر فعالیت‌های بدنی ثبت شده در دفتر گزارش، هدف‌گذاری کرده و عملکرد خود را با آن اهداف مقایسه کنند (جدول ۱). همچنین، یک هم‌کلاسی را به عنوان «یار ورزشی»<sup>۷</sup> برگزینند و میزان فعالیت‌های ثبت‌شده یکدیگر را کنترل کنند. اگر دانش‌آموزان به «کنترل‌کننده قلب»<sup>۸</sup> دسترسی داشته‌باشند، می‌توانند میانگین ضربان قلب، به علاوه مقدار کل زمان تمرین را نیز ثبت کنند.

معلمان همچنین می‌توانند یک دفتر گزارش که فعالیت‌های بدنی مختص هر سن را شامل شود، تهیه کنند و در اختیار والدین قرار دهند این دفتر مدت زمانی هم که باید صرف هر فعالیت خاص شود، مشخص می‌کند. البته امکان انجام دادن فعالیت‌هایی بیش از این مقدار پایه را نیز به دانش‌آموزان می‌دهد (جدول ۲). دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های گوناگونی را که جزء فهرست داری (چک لیست) هستند، تمرین کنند (جدول ۳). با تمرین این مهارت‌های خارج کلاسی، می‌توان امیدوار بود که دانش‌آموزان امتیازات بالاتری در مدرسه کسب کنند. اسمیت و کلکستن (۲۰۰۳) بر اهمیت تمرین مهارت‌های واحد کلاسی توسط دانش‌آموزان به عنوان تکلیف خانگی تأکید داشتند، برای مثال، تمرین پرتاب آزاد، دریبل بسکتبال، یا تکل فوتبال. همچنین، معلمان می‌توانند امتیازاتی از قبیل عضویت در تیم ورزشی مدرسه را به دانش‌آموزانی بدهند که به عضویت یک باشگاه آمادگی جسمانی یا بولینگ درآمده‌اند.

در دوران ابتدایی، سبک زندگی غیرفعال از یک طرف و تغذیه نامناسب از طرف دیگر، باعث افزایش میزان شیوع بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و چاقی شده‌است



## جدول ۲. نمونه‌ای از دفتر گزارش فعالیت روزانه (مدت زمان انجام هر تمرین ۱۵ دقیقه)

### جدول ۳. برگه خودارزیابی

دستورالعمل: پس از انجام دادن هر فعالیت آن را تیک بزنید. اگر تعداد تکرارهای شما بیش از تعداد مورد نظر بود، آن را یادداشت کنید. اطلاعات را صحیح و صادقانه وارد کنید.

دانش‌آموزان فعالیت‌های خود را که در خارج از مدرسه انجام می‌دهند، به اختیار و طبق علاقه خود انتخاب می‌کنند، بنابراین، احتمال اینکه در آینده آن را ادامه دهند، بیشتر است. توجه به انتخاب‌های ورزشی مبتنی بر توازن جنسیتی نیز اهمیت دارد، زیرا پسران نسبت به دختران به انتخاب ورزش‌های تیمی راغب‌ترند. در حالی که دختران به شرکت در فعالیت‌هایی از قبیل ایروبیک و طناب‌بازی علاقه دارند. می‌توان به دانش‌آموزان به خاطر پیاده آمدن به مدرسه و پیاده برگشتن به خانه امتیازات اضافه‌ای داد؛ زیرا این کار به افزایش میانگین فعالیت روزانه، به مدت حداقل نیم ساعت می‌انجامد.

به چند دلیل تمرین مستقل مهارت‌های حرکتی اهمیت دارد. این دلایل عبارت‌اند: افزایش شایستگی ادراک شده؛ لذت‌بخشی؛ حمایت والدین افزایش فعالیت بدنی شایستگی ادراک شده اصطلاح ویژه‌ای است؛ زیرا پیش‌گویی‌کننده مهمی برای مشارکت در فعالیت‌های آتی افراد محسوب می‌شود. انجام دادن فعالیت‌های خارج از کلاس، خود نوعی تبلیغ و اطلاع‌رسانی نیز هست؛ به‌گونه‌ای که همکلاسی‌ها و حتی اعضای خانواده نیز به شرکت در فعالیت‌های بدنی تشویق می‌شوند. انجام دادن فعالیت‌های بدنی خارج از کلاس و مدرسه برای دختران اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا

آنها معمولاً نسبت به پسران هم‌سن خود فعالیت کمتری دارند.

## ۲. خلق الگوهای حرکتی

سطح بعدی سلسله مراتب فعالیت‌های بدنی مستقل، بر ایجاد الگوهای حرکتی توسط دانش‌آموزان تمرکز دارد که بعدها در کلاس، انجمن‌ها و عملکردهای جمعی انجام می‌شوند (جدول ۴). برای مثال، دانش‌آموزان می‌توانند یک حرکت ایروبیک فردی یا گروهی ابداع کنند. زمانیکه دانش‌آموزان این حرکات را به صورت گروهی انجام دهند، حتی ممکن است زنگ تفریح یا وقت ناهار خود را به تمرین آنها بپردازند. برخی از دانش‌آموزان ممکن است بعد از مدرسه و در خانه نیز به تمرین حرکات ادامه دهند. در کنار تمرین مهارت‌های بسکتبال، می‌توان از موسیقی یا از دیگر وسایل مانند حلقه هولا‌هوپ، طناب‌بازی و علائم استفاده کرد. این حرکات ابداعی باید از لحاظ مدت و تعداد حرکت، روشن و واضح باشند. همچنین، دانش‌آموزان می‌توانند داستانی بنویسند که در آن، راوی داستان را بیان کند و بقیه دانش‌آموزان طبق آن، حرکات متفاوتی را به اجرا بگذارند. یا اینکه برنامه‌های تمرینی خود را به صورت فیلم ویدئویی ضبط کنند و ارائه دهند. حتی می‌توانند برنامه آمادگی بدنی برای محله خود طراحی کنند و با استفاده از گام‌شمار، مسافتی را که پیاده‌روی می‌کنند یا می‌دوند، تعیین کنند. همچنین می‌توانند برنامه‌های تمرینی ورزش‌های متفاوت را بررسی کنند و سپس آنها را برای استفاده شخصی تغییر دهند. با طراحی حرکات ورزشی توسط دانش‌آموزان، فعالیت بدنی آنها بیشتر شخصی و در نتیجه لذت‌بخش‌تر می‌شود و این امر به فعالیت ورزشی بیشتر در زندگی آتی آنان می‌انجامد.

### جدول ۱. محاسبات گام‌شمار

روز	تعداد گام‌های مورد انتظار	تعداد گام‌های برداشته شده	مسافت کل	کالری مصرفی	توضیحات

دستورالعمل: از گام شمار برای محاسبه تعداد کل گام‌ها، مسافت، و مقدر کالری مصرف شده استفاده کنید. به‌علاوه، خلاصه‌ای از فعالیت‌های انجام شده در هر روز را تشریح کنید.

### جدول ۲. نمونه‌ای از دفتر گزارش فعالیت روزانه (مدت زمان انجام هر تمرین ۱۵ دقیقه)

جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
۱	۲. پیاده‌روی	۳. بازی «گرگم به هوا»	۴. طناب‌زدن (۵۰۰ تکرار)	۵. توپ را با راکت به دیوار زدن	۶. شنا، اسکیت یا پیاده‌روی	۷
۸	۹. دویدن آهسته شنا یا ایروبیک	۱۰. شوت بسکتبال یا ضربه به توپ فوتبال	۱۱. تعداد ممکن «بشین و پاشو» یا پرش	۱۲. پاسکاری فوتبال با یک دوست	۱۳. سریع دویدن	۱۴
۱۵	۱۶. طناب‌زدن در یک محوطه مشخص	۱۷. بولینگ، تنیس، یا بدمینتون	۱۸. پیاده‌روی سریع	۱۹. انجام ورزش یا شرکت در یک مسابقه	۲۰. اسکیت، پیاده‌روی، یا شنا	۲۱
۲۲	۲۳. شرکت در یک مسابقه فوتبال، بسکتبال یا ورزش راکتی	۲۴. پرتاب «فریزی» یا توپ به یک دوست	۲۵. انجام ورزش یا شرکت در یک مسابقه	۲۶. انجام دادن یک بازی محلی	۲۷. پیاده‌روی یا دویدن	۲۸

### ۳. خدمات و رهبری

آخرین سطح از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل به منظور ارتقای فعالیت بدنی، آماده‌سازی دانش آموزان برای ارائه خدمت و رهبری کردن است. دانش آموزان باید از مفاهیم، راهبردها و مزایای مربوط به فعالیت‌های بدنی آگاه شوند. آنها می‌توانند داوطلبانه رهبری فعالیت‌ها را در مهد کودک یا مراکز تفریحی جوانان به عهده گیرند. از آنجا که دانش آموزان دبیرستانی نشان داده اند که می‌توانند آزمون‌هایی مانند دراز - نشست را سرپرستی کنند، می‌توانند این آزمون‌ها را در خارج از مدرسه روی دیگران به اجرا درآورند. همچنین می‌توانند سرپرستی انجام آزمون‌های دیگری را مانند آزمون انعطاف‌پذیری (برای بررسی انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ) و آزمون پله (برای بررسی آمادگی قلبی - عروقی) را نیز به عهده گیرند. دانش آموزان می‌توانند آزمون‌های ساده مهارت‌های ورزشی، مانند شوت بسکتبال، پاس فوتبال و ضربه تنیس به دیوار را به عهده گیرند. آنها حتی می‌توانند مهارت‌های حرکتی ساده را به برادر یا خواهر کوچک‌تر از خود،

دوستان و والدین آموزش دهند. حتی می‌توانند از طریق مدرسه یا دیگر انجمن‌ها، در مراکز آمادگی بدنی و مراکز سلامتی فعالیت کنند. این فعالیت‌ها آنها را در آینده به یک بزرگسالان مفید تبدیل می‌کنند

### سخن آخر

دانش آموزان غیر از شرکت در فعالیت‌های بدنی کافی در طول روز، باید توانایی اداره سبک زندگی سالمی را داشته باشند. که به آنها اجازه استفاده از مهارت‌ها و معلومات را می‌دهد. سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل ارزشمند است؛ نه تنها به این علت که راهبرد ویژه شناخته شده‌ای برای تشویق فعالیت بدنی مستقل است، بلکه روشی نظام‌مند و مفید برای معلمان، به منظور کمک به پیشرفت دانش آموزان در یک توالی از غیرفعال بودن تا فعال بودن محسوب می‌شود. با استفاده از سلسله مراتب فعالیت بدنی مستقل، معلمان می‌توانند اطمینان پیدا کنند که دانش آموزان، خود سبک زندگی فعالی را دنبال می‌کنند که برای تمام زندگی آنها مفید خواهد بود.

جدول ۳. برگه خودارزیابی

طناب‌زنی	- جفت پا / مایل (۵ بار) - جفت پا / جلو (۵ بار) - جفت پا / عقب (۵ بار)	- هر پا جلو (۵ بار) - متقاطع (۵ بار) - گام غلتان (۵ بار)	- با پاشنه (۵ بار) - دو بار از زیر پا (۵ بار ممتد) - غیره
بسکتبال	- دریبل شکل V - دریبل شکل ۸ توپ - چرخاندن توپ در اطراف بدن	- دریبل بین مخروط (۳۰ ثانیه) - راه رفتن همراه با دریبل - دریبل بین پا	- چرخاندن روی یک انگشت (۵ ثانیه) - ۳ ضربه متوالی به حلقه - غیره
فوتبال	- ۱۰ ضربه با پا رو به دیوار - پاس با سر به یار در فاصله ۱۰ قدمی (۳ بار) - پاس / استوپ با یار (۱۰ بار)	- پرتاب و دریافت (۵ بار متوالی) - پاسکاری با دیوار (۱۵ بار در مدت ۳۰ ثانیه از فاصله ۳ متری) - غیره	
هولاهوپ	- پرتاب کردن و گرفتن - چرخش و برگشت - استفاده به عنوان طناب	- چرخاندن به دور بازو - چرخش به دور بازو / تعویض بازو - پرتاب / چرخش و در بین آن، نشستن	- چرخاندن به دور کمر - چرخاندن به دور گردن - غیره
والیبال	- سرویس ساده (رو به دیوار - ۵ بار) - سرویس چکشی (رو به دیوار - ۵ بار) - ضربه ساعد (۵ بار)	- تمرین پنجه (۵ بار) - ضربه ساعد با یار (۱۰ بار) - تمرین پنجه با یار (۱۰ بار)	- تمرین ساعد / پنجه گروهی - غیره

دستورالعمل: پس از انجام دادن هر فعالیت آن‌را تیک بزنید. اگر تعداد تکرارهای شما بیش از تعداد مورد نظر بود، آن‌را یادداشت کنید. اطلاعات را صحیح و صادقانه وارد کنید

جدول ۴. ایجاد الگوهای حرکتی

۱. اپروبیک، بسکتبال، طناب‌بازی، هولاهوپ، پرتاب فریزی: همراه با موسیقی به مدت ۱ تا ۲ دقیقه حرکتی را ارائه دهید که حداقل شامل شش حرکت باشد.
  ۲. اجرای داستان: اعضای یک گروه، داستانی درباره فعالیت بدنی می‌خوانند؛ در حالی که اعضای دیگر گروه‌ها حرکات مربوط به آن را اجرا می‌کنند. داستان ۱ تا ۲ دقیقه طول می‌کشد (می‌توان همراه آن از موسیقی نیز استفاده کرد).
  ۳. تهیه فیلم ویدیویی از تمرینات یا فعالیت‌ها: از تمرینات گروه خود یا انواع دیگر فعالیت‌های مرتبط، فیلم ویدیویی (به مدت ۱-۲ دقیقه) تهیه کنید.
- طراحی هر حرکت باید با توجه به موارد زیر صورت گیرد:
۱. شامل حداقل شش حرکت متفاوت باشد؛
  ۲. به کیفیت حرکات، هماهنگی و توازن آنها، استفاده از فضا، و زمان توجه شود؛
  ۳. حرکات اعضای گروه هماهنگ باشند؛
  ۴. حرکات با انرژی انجام شوند؛
  ۵. حرکات با داستان یا موسیقی انتخابی تناسب داشته باشند.

دستورالعمل: یک هم‌بازی انتخاب کنید یا در گروه‌های سه یا چهار نفره کار کنید.

بی‌نوشت

1. Participant s perceived competence
  2. Hierarchy of Independent physical Activity
  3. Hellison
  4. Mosston & Ashworth
  5. pedometer
  6. . Excel
  7. Exercise buddy
  8. Heart monitors
  9. Smith & Claxton
  10. Frisbee
- منبع  
Hill Grant.(2009). Motivating students to be active outside of class. JOPERD, VOL 80.NO 1.pp:25-30



# تاب و طناب و شاد

## فواید طناب‌بازی

کیا رنجبر، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش  
فرید ساعد پناه، کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



کلید واژه: طناب، بازی، طناب‌بازی

در مورد تاریخ و چگونگی و منطقه پیدایش «طناب‌بازی» بین محققان اختلاف نظر وجود دارد. بعضی معتقدند که طناب‌بازی از یونان باستان آغاز شد و بعضی بر این باورند که ابتدا در چین و مصر شروع شده و سپس به سایر نقاط جهان گسترش یافته است.

در حال حاضر میلیون‌ها نفر زن

و مرد، پیر و جوان در تمام دنیا به طناب‌بازی مشغول‌اند و از آن لذت می‌برند. طناب‌بازی فعالیتی است که به شکل ساده‌اش برای کودکان چهار تا پنج سال و به صورت پیشرفته‌اش برای قهرمانان ورزشی مناسب است. در سال ۱۹۸۰ میلادی «سازمان بین‌المللی طناب‌بازی» و «انجمن طناب‌بازی کانادا» تأسیس شد و در سال ۱۹۹۱ «فدراسیون جهانی طناب‌بازی» شکل گرفت.

چرا طناب‌بازی یکی از مؤثرترین و لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود؟ طناب‌بازی یکی از کامل‌ترین و مفیدترین

## طناب‌بازی یکی از کامل‌ترین و مفیدترین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود که فرد می‌تواند آن را به تنهایی انجام دهد



فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود که فرد می‌تواند آن را به تنهایی انجام دهد. این فعالیت در هر جا، به صورت انفرادی یا گروهی، و در هر دوره از زندگی فرد قابل اجراست. طناب‌بازی را می‌توان بهتر از هر ورزشی دانست، زیرا مفرح، سرگرم‌کننده، و لذت‌بخش است.

### ◀ فواید و مزایا

طناب‌بازی فعالیت بدنی کامل و مناسبی است. بر قلب و عروق و دستگاه تنفس اثر مثبت می‌گذارد و هماهنگی بین عصب و عضله، سرعت، استقامت، چابکی و ریتم بدن را افزایش می‌دهد. طناب‌بازی ضمن کمک به کنترل وزن بدن، در بهبود وضعیت عمومی آن نیز تأثیر بسزایی دارد. به بدن شکل می‌دهد و به ویژه موجب تقویت عضلات پشت ساق پاها می‌شود. به

علاوه، از بروز ضعف در پاها، به خصوص از صاف شدن کف پاها، جلوگیری می‌کند. از همه مهم‌تر، از فشارهای عصبی، دلواپسی و افسردگی می‌کاهد و در نتیجه اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ضمناً به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا حداکثر فعالیت بدنی را در حداقل زمان و مکان و تقریباً بدون داشتن هیچ‌گونه وسیله گران قیمتی انجام دهند.

### ◀ وسایل مورد نیاز

الف) یک جفت کفش ورزشی چند منظوره که کاملاً اندازه پاها باشد.

ب) پیراهن و شلوار ورزشی که مانع حرکت آزادانه بدن و تبخیر عرق نشود.

ج) طنابی که جنس آن از پلاستیک شیشه‌ای با دسته‌های کائوچویی تهیه شده باشد.

د) برای تمرین طناب‌بازی، فضایی به ابعاد  $3 \times 3 \times 3$  متر مناسب است. بهتر است کف محلی که در آن طناب‌بازی می‌شود، ضربه‌گیر باشد تا به پاها صدمه‌ای وارد نشود. معمولاً مکان‌هایی که کف آنها پارکت یا تارتان است، برای طناب‌بازی مناسب‌ترند.

### اندازه طناب

برای تعیین اندازه طناب، هر شرکت‌کننده با در دست گرفتن دسته‌های طناب روی آن می‌ایستد. سپس دسته‌های طناب را به‌طور افقی تا زیر بغل بالا می‌آورد. در این حالت طناب کاملاً کشیده است. اگر دو سر طناب پایین‌تر از خط کمر یا بالاتر از آن باشند، طناب برای این فرد مناسب نیست. بنابراین اندازه آن باید تنظیم شود. در صورتی که طناب برای شرکت‌کننده بلند باشد، برای کوتاه کردن آن می‌توان یک یا دو سر طناب را از زیر دسته‌ها گره زد. شرکت‌کننده باید منتهی‌الیه دسته طناب را در دست بگیرد و انگشتان شست را به سمت بالا قرار دهد تا گردش طناب به آسانی انجام شود.

### ◀ راهنمایی‌های آموزشی

۱. برای جلوگیری از بروز حوادث ناگوار بهتر است، از دانش‌آموزان خواسته شود که قبل از شروع حرکات، طناب‌های خودشان را چهارلا کنند و در دست چپ نگاه‌دارند و پس از استقرار در محل‌های مناسب، با فرمان معلم شروع به طناب‌بازی کنند.

۲. لازم است قبل از شروع طناب‌بازی چند دقیقه به گرم کردن عمومی بدن اختصاص یابد.

۳. دانش‌آموزان باید در حین طناب‌بازی بدنشان را راست نگاه‌دارند و به جلو نگاه کنند.

۴. هنگام فرود، روی سینه پا فرود بیایند و زانوهایشان را کمی خم کنند.

۵. حرکات را به آهستگی شروع کنند؛ پس از مدتی عضلات بدنشان را منبسط کنند و از طناب‌بازی لذت ببرند.

### ◀ دلایل محبوبیت طناب‌بازی

#### مؤثر بودن

یک ساعت طناب‌بازی سبب سوختن ۱۰۰۰ کالری انرژی می‌شود. به همین دلیل از نظر هزینه انرژی فعالیت

## طناب‌بازی فعالیتی بی‌نهایت لذت‌بخش است که به سادگی آمادگی بدنی را ارتقا می‌بخشد

برای تمرین طناب‌زنی، شما می‌توانید تمرین‌تان را در هر مکانی انجام دهید. ورزش طناب‌زنی حتی در مسافرت هم قابل اجراست.

### ◀ جذاب بودن برای کودکان

طناب‌بازی بسیار ساده است و کودکان عاشق آن هستند. در واقع، بچه‌ها خیلی سریع در این فعالیت ماهر می‌شوند و حتی زودتر از بزرگسالان طناب‌بازی را یاد می‌گیرند. بعضی از آنها، تنها چند ساعت پس از شروع آموزش طناب‌زنی، اکثر مهارت‌های این ورزش را می‌آموزند. طناب‌زنی به سرعت به بهبود آمادگی بدنی و تقویت عزت‌نفس، می‌انجامد و مهم‌تر از همه، ورزشی جذاب و لذت‌بخش است.



### ◀ نتیجه‌گیری

از آنجا که طناب‌بازی از یک طرف بر تمام عوامل آمادگی جسمانی - حرکتی انسان اثر مثبت می‌گذارد و از طرف دیگر، در دسترس عموم قرار دارد و ضمناً برای تمرین آن به محل مشخص و زمان معین نیازی نیست، در نظر است از این فعالیت مؤثر و مفید برای بالا بردن سطح آمادگی جسمانی - حرکتی دانش‌آموزان، همگانی کردن ورزش در مدارس، پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان، و بالاخره ایجاد فرصت برای شرکت دانش‌آموزان در مسابقات استفاده شود.

پی‌نوشت

1. Jump rope
2. Over training

منابع

۱. بادی‌لی؛ تمرینات طناب زدن. مترجمان: رضائیک بخش و شیوا باقری، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۸۹
۲. روحی دهکردی غفور، اعظم؛ حمیددآمرودی و محسن نصیری دهبه، آموزش طناب‌زنی انتشارات آهنگ، ۱۳۸۹
3. Lauren J. Lieberman Haley Schedline and Tristan pierce (2009). Teaching jump rope to children with visual impairment. Journal of Visual Impairment & Blindness.

مؤثری به حساب می‌آید. این فعالیت به درگیر شدن اکثر عضلات بدن در حین فعالیت می‌انجامد و باعث می‌شود: الف) کل توده عضلانی، اعم از عضلات بالا تنه و پایین تنه و توده خالص بدنی (LBM) افزایش یابد. ب) شاخص توده بدنی (BMI) به دامنه نرمال برسد. ج) استقامت قلبی، تنفسی - افزایش یابد. د) در هماهنگی، چابکی و استقامت عضلانی بهبود حاصل شود.

### ◀ آسان برای یادگیری

همه مردم با سطوح متفاوت آمادگی بدنی و قابلیت ورزشی می‌توانند طناب‌بازی را در مدت نسبتاً کوتاهی یاد بگیرند. روش‌های زیادی برای طناب‌بازی وجود دارند که بعضی از آنها آسان و بعضی هم دشوارند اما به‌طور کلی همه آنها می‌توانند برای افراد متفاوت مفرح باشند.

### ◀ لذت‌بخش بودن

طناب‌بازی فعالیتی بی‌نهایت لذت‌بخش است که به سادگی آمادگی بدنی را ارتقا می‌بخشد. حتی زمانی که شما رغبتی برای انجام هیچ‌گونه تمرین بدنی ندارید و به اصطلاح دچار «تمرین زدگی» هستید، ریتم جالب طناب‌زنی که نشئت گرفته از طبیعت این بازی است، می‌تواند شما را برای ساعات‌ها به ادامه فعالیت ورزشی ترغیب کند. این شیوه‌ای است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای مانند بوکسورها از آن استفاده می‌کنند.

### ◀ ارزان بودن

در مقایسه با تجهیزات ورزشی سایر رشته‌های ورزشی، تهیه طناب بسیار راحت‌تر و مقرون به صرفه‌تر است. این ویژگی باعث شده است هر کسی به راحتی بتواند در این فعالیت ورزشی شرکت کند.

### ◀ قابل اجرا در همه جا

به دلیل قابل حمل بودن طناب و نیاز به فضای اندک



بدن و ترکیب بدن صورت می‌گیرد. بیشتر مطالعات اپیدمیولوژیکی از شاخص‌های پیکرسنجی، مانند نسبت دور کمر به دور باسن، دور کمر، شاخص توده بدنی و به تازگی نسبت دور کمر به قد برای ارزیابی توزیع چربی در بدن استفاده می‌کنند. افزایش وزن بدن با افزایش خطر مرگومیر ناشی از بیماری قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. محاسبه شاخص توده بدنی روش ساده دیگری برای تعیین اضافه وزن و چاقی است. سازمان بهداشت جهانی (WHO) افرادی را که شاخص توده بدنی بالای ۳۰ دارند، چاق معرفی می‌کند.

در حال حاضر، بیش از ۱۲ میلیون دانش آموز در مدارس سراسر کشور به تحصیل اشتغال دارند. سازمان بهداشت جهانی مفهوم سلامت را شامل سلامت جسمانی، روانی و عاطفی می‌داند. بیشتر ناهنجاری‌ها در رشد انسان در سنین رشد و کودکی به وجود می‌آید. می‌توان بر رشد کودک براساس استانداردهای رشد نظارت کرد و از بروز هرگونه مشکلی در آن‌ها جلوگیری نمود. تهیه هنجار وزن، قد،

در پیشرفت‌های ایجاد شده در فن آوری، زندگی ماشینی و کاسته شدن از میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد را در معرض چاقی قرار داده است. روش زندگی کم تحرک با افزایش خطر اختلالات سوخت‌وسازی از جمله چاقی ارتباط مستقیمی دارد. چاقی علت اصلی مرگومیر نیست، اما با بیماری‌های دیگر مانند پرفشارخونی، بیماری کرونری قلب و سرطان ارتباط مستقیمی دارد که از عوامل اصلی مرگومیر هستند.

آنتروپومتری با روش‌های مناسب و معتبر، ویژگی‌های جسمانی انسان را اندازه می‌گیرد و از این طریق محدودیت‌ها و مزایای عملکرد ناشی از آن‌ها را معلوم می‌کند. اندازه‌های آنتروپومتریکی در علوم ورزشی به دو شکل تعیین فیزیکی

اسکندر حسین پور

محمد حضرتی، آموزش و پرورش ناحیه ۲ ارومیه



اطلاع  
رسانی

# تن سنجی دانش آموزان و ارتباط آن با چاقی



### مقایسه یک نورم وزن دانش آموزان ابتدایی شهر ارومیه با استاندارد جهانی

متغیر	میانگین نورم استاندارد	درجه آزادی	شاخص مقایسه (ارومیه)	p-value
وزن (کیلوگرم)	۲۸/۸	۴	۲۷/۴۴	۰/۵۵۸
قد (سانتی‌متر)	۱/۳۳	۴	۱/۳۱	۰/۶۲۸
شاخص توده بدنی	۱۶/۸۸	۴	۱۵/۸۲	۰/۰۶۴
درصد چربی بدن	۱۲/۸۶	۴	۱۶/۲	۰/۰۰۳
نسبت دور کمر به باسن	۰/۸۲	۴	۰/۸۹	۰/۰۰۱

پیشگویی مهم برای عوامل خطرزای قلبی عروقی مطرح هستند. ارتباط معنادار موجود بین این شاخص‌ها با عوامل خطرزای قلبی عروقی نشان داد که جامعه کودکان ایران و خصوصاً شهر ارومیه با این روند بحرانی، مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ناشی از کم‌تحركی و چاقی است. وجود رابطه معنادار بین فعالیت بدنی با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نشان داد که افراد فعال، کمتر در معرض این بیماری‌ها قرار می‌گیرند و تأکید بر فعالیت‌های بدنی و ورزشی دارد. به نظر می‌رسد تفاوت‌های ژنتیک، سوء تغذیه، وضعیت آب و هوایی، فرهنگی، کمبود فضاهای ورزشی آپارتمان‌نشینی، استفاده طولانی‌مدت بچه‌ها از بازی‌های رایانه‌ای، کمبود فضاهای ورزشی، کاهش فعالیت بدنی و ورزش در دوره‌های ابتدایی و نهایتاً عدم اطلاع‌رسانی مناسب به مردم در خصوص خطرات ناشی از چاقی و کم‌تحركی، در به‌وجود آمدن چنین وضعیتی مؤثر باشد. ورزش دشمن چاقی است. ورزش چربی‌های اضافی بدن را ذوب می‌کند و کاهش وزنی مفید و ملایم را در پی دارد. کاهش وزن به‌وسیله ورزش بسیار مفیدتر و مؤثرتر از کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی است.

در ایران، چاقی حدود ۳۲ درصد شیوع دارد که میزان آن از کشورهای غربی کمتر است. (البته در جدیدترین اعلام وزارت بهداشت ۶۰ درصد ایرانیان یا چاقند یا اضافه وزن دارند) یک بررسی عمومی نشان داد که نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین زده شده است. چاقی در سنین مدرسه مشکلات متعددی به دنبال دارد. بیماری‌های روحی - روانی نظیر افسردگی، اضطراب، اجتماع‌گریزی، کاهش اعتمادبه‌نفس و سرخوردگی در این گروه به میزان گسترده‌تری رخ می‌دهد. چاقی در دوران کودکی، به‌خصوص در میان پسرچپه‌ها، با افزایش احتمال آن در بزرگسالی همراه است ۲۶-۴۱ درصد کودکان چاق در سنین پیش از مدرسه، در بزرگسالی نیز به عارض چاقی مبتلا خواهند شد.

شاخص توده بدنی، درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به باسن به‌عنوان شاخص‌های پیکرسنجی در ارزیابی اضافه وزن و چاقی در بین کودکان ابتدایی می‌تواند ابزار مؤثری برای ارزیابی وضعیت جسمانی‌شان باشد و در پیشگیری از بیماری قلبی عروقی و نیز سایر بیماری‌های ناشی از چاقی جلوگیری کند که در آینده می‌تواند گریبان‌گیر آنان شود.

در تحقیقی در شهر ارومیه نشان داده شد که بین هنجار وزن، قد و شاخص توده بدنی دانش آموزان پسر ۷-۱۱ سال تفاوت معناداری وجود ندارد. ولی در بین درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به باسن که دو شاخص مهم برای تشخیص چاقی هستند، تفاوت وجود دارد. یعنی دانش آموزان ابتدایی به دلیل درصد چربی اضافی و همچنین بالا بودن شاخص دور کمر به باسن، مستعد انواع بیماری‌های ناشی از چاقی هستند. که این وضعیت می‌تواند برای آینده نیروی انسانی یک کشور فاجعه باشد. ولی متولیان سلامت جامعه و آموزش و پرورش می‌توانند با دستورات درست، منطقی و نهادینه کردن ورزش به صورت علمی از این پیشامد جلوگیری کنند.

#### کلیدواژه‌ها: تن‌سنجی، چاقی

بین میانگین نورم وزن، قد و شاخص توده بدنی دانش آموزان ابتدایی با میانگین نورم استاندارد جهانی تفاوت معناداری وجود ندارد. به نظر می‌رسد که رعایت بهداشت در سال‌های اخیر، افزایش قامت نسل حاضر، توجه اولیاء به نمودارهای رشد کودکان، توجه به مسئله علم ژنتیک و وراثت در سال‌های اخیر و... می‌تواند دلیل این امر باشد. اما کودکان جامعه پژوهش به لحاظ درصد چربی بدن و نسبت دور کمر به باسن، در مقایسه با استاندارد جهانی تفاوت معنادار و وضعیت نامطلوبی داشتند، این دو شاخص همچون

**در ایران، چاقی حدود ۳۲ درصد شیوع دارد که میزان آن از کشورهای غربی کمتر است**

با توجه به مشکلات فراوان حاصل از چاقی، حتی کم کردن مقدار اندکی از وزن نیز عوارض سوء چاقی را کاهش می‌دهد یا از شدت آن‌ها می‌کاهد. به اعتقاد مختصان، کاهش ۵-۲۰ درصد وزن بدن در افراد چاق موجب از میان رفتن بسیاری از عوامل خطر ساز می‌شود.

با توجه به مشکلات فراوان حاصل از چاقی، حتی کم کردن مقدار اندکی از وزن نیز عوارض سوء چاقی را کاهش می‌دهد یا از شدت آن‌ها می‌کاهد. چاقی در تعریفی ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی است. بنابراین، مؤثرترین روش درمان چاقی کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت‌وساز بدن است که این مهم با ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند کاهش یابد.

امروزه، متخصصان علت عمده چاقی را کم‌تحركی و ورزش ناکافی می‌دانند. تغییر رفتارهای جمعی، تنوع زیاد وسایل برقی، ساعات طولانی تماشای تلویزیون و فیلم‌های ویدئویی و بازی‌های کامپیوتری زندگی مدرن را کم‌تحرك ساخته است. در کشورهای پیشرفته، افراد بیشتر غذا می‌خورند و کمتر فعالیت می‌کنند. خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل به دلیل مشغله‌های امروزی دلیل دیگری برای چاقی در دنیای مدرن است. این غذاها بدون آن که تمام مواد غذایی لازم را به بدن فرد برسانند، میزان چربی بالایی را به او تحمیل می‌کنند. افراد چاق تعداد زیادی از یاخته‌های چربی دارند که حاوی حجم بیشتری از چربی نسبت به هم‌سن‌وسالان لاغرشان است و در نتیجه مریبان تربیت بدنی می‌باید جداً توجه داشته باشند که:

۱. پیشگیری از چاقی به مراتب از درمان آن آسان تر است. این موضوع به‌ویژه در دوران پیش از بلوغ صادق است. مدارک موجود گویای آن است که پرخوری در این دوره ممکن است به ادیپوسیت هیپرپلازیا (افزایش در

تعداد یاخته‌های چربی) منجر شود که مریبان می‌توانند با کمک خانواده‌ها و گوشزد کردن مضرات چاقی مانع چنین اقدامی

**امروزه، متخصصان علت عمده چاقی را کم‌تحركی و ورزش ناکافی می‌دانند**

شوند. (پرخوری)

۲. تمرینات ورزشی سبب پایین نگاه داشتن کل محتوای چربی بدن می‌شود و ممکن است سرعت تشکیل یاخته‌های چربی را کاهش دهد.

۳. در صورتی که غذای مصرفی معینی اجازه کاهش وزن را ندهد، به‌منظور ایجاد یک تعادل انرژی منفی فعالیت جسمانی باید افزایش یابد.

۴. فعالیت‌هایی باید انتخاب شود که علاوه بر نیاز به مصرف انرژی فراوان، توانایی‌های جسمانی و مهارتی فرد نیز در آن‌ها مورد توجه قرار گرفته باشد.

۵. عادت‌های زندگی در دوران طفولیت گسترش یافته، لذا هر اندازه برنامه‌های کنترل وزن بدن زودتر آغاز شود، مفیدتر خواهد بود.

۶. دانش‌آموز صبحانه را به‌طور منظم صرف کند تا انرژی لازم برای فعالیت ورزشی فراهم شود.

۷. مضرات مواد خوراکی (پفک، چیپس، انواع فست‌فود و...) به دانش‌آموزان و اولیاء گوشزد شود.

(به امید روزی که ورزش در پایه‌های ابتدایی نهادینه شود)

#### منابع

۱. پترسون، ام و پترسون کی (۱۳۷۹): راهنمای تغذیه در ورزش،

ترجمه مهندس پروانه دادبخش، انتشارات دانشگاه اصفهان

۲. جی، بلوم فید. تی آر، آکلند. بی‌سی، البوت (۱۳۸۲) بیومکانیک و آناتومی کاربردی در ورزش، مترجم: شعید ارشم؛ انتشارات فردانش پژوهان.

۳. حضرتی، محمد (۸۹)، بررسی برخی ویژگی‌های آنترپومتری (تن‌سنجی) در بین دانش‌آموزان (۷-۱۱) شهر ارومیه، پایان‌نامه

کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه

4. Krebs N. F., Baker, R. D., Greer. F. R., Heyman. M. B., Jaksic. T., Lifshitz. F., Jacobson. M. S., (2003). "Prevention of Pediatric Overweight and Obesity". J Pediatrics: 112, Nom 2.

5. Manson J. E., G. A. Colditz, M. J. Stamfer, W. C. willett, BResner, R. R. Manson, F. E. Speizer and C. H. He; inekens; "Aprospective study of obesity and coronary heart disease in women". N. Engl. J. Med. (1990); 322: 882-9.

6. World health organization; measuring obesity. "Classification and deacriptiong of antropometric data". Copenhagen, Denmark. W. H. O; (1989).





# المپیک نوجوانان در کرج

## استعدادها در دامن البرز پرورش می‌یابند

سعید زاهدیان

با آقای ....؟ بسیار خب برای تهیه گزارش از تربیت بدنی استان البرز برویم کرج. توکل به خدا... سلامت باشید... خدانگه‌دار!  
مجری برنامه به خبرهای کوتاه رسیده است: «کسب دو کرسی بین‌المللی توسط نمایندگان اسکی ایران... علی عمران سولقانی، دبیر فدراسیون اسکی، به عنوان عضو کمیته رول اسکی فدراسیون جهانی انتخاب شد.»  
اخبار ورزشی تمام می‌شود. به سایت فدراسیون اسکی مراجعه می‌کنم. نخستین خبر سایت را می‌خوانم که در کنار آن

چهارشنبه ظهر حوالی ساعت ۱۳:۳۰، گوشی تلفن همراه زنگ می‌خورد. دستگاه تلویزیون تحریریه تیتراژ ابتدایی اخبار ورزشی را پخش می‌کند. همچنان که به اخبار ورزشی نگاه می‌کنم، به سراغ تلفن می‌روم. شماره «مجله رشد» روی صفحه چشمک می‌زند. مجری اخبار ورزشی با سلام و عرض ادب و احترام به بینندگان، برنامه‌اش را شروع کرده است. گوشی را جواب می‌دهم: سلام آقای... مخلصیم، خسته نباشید، خواهش می‌کنم، در خدمت هستیم... فرمودید شنبه صبح؟ هماهنگ شده

## هر سال که در مسابقات کشوری شرکت می‌کردیم، این نیاز بیشتر و بیشتر احساس می‌شد که کرج ظرفیت تبدیل شدن به یک استان را دارد

کردیم و نشان دادیم که ظرفیت و بضاعت تبدیل شدن به یک استان را در بخش ورزش مدارس داریم. تنها مشکل در ابتدای کار این بود که در بهمن ماه به ما ابلاغ کردند که البرز استان شده است و باید تقویم جدیدی برای خود طراحی می‌کردیم به کمک مدیر کل محترم و دوستان و همکاران در انجمن مدارس استان، تقویم جدیدی نوشتیم و طبق آن مسابقات و برنامه‌های خود را اجرا کردیم و در نهایت پا به مسابقات کشوری آموزشگاه‌ها گذاشتیم.

\*\*\*

یکشنبه صبح، حوالی ساعت ۱۰، پشت میز تحریر، آماده نوشتن: گزارش کارشناسی فعالیت‌های ورزشی اداره کل تربیت بدنی استان البرز را که آقای سولقانی در اختیار ما قرار داده است ورق می‌زنم. برنامه‌ها و عملکردهای سال اول استان شدن خیلی خوب و منظم در آن نوشته شده‌اند؛ برنامه‌هایی که در زمان کوتاهی انجام گرفته‌اند، از کلاس‌های مربیگری و آموزشی برای معلمان تا حضور در رشته‌های گوناگون و کسب مقام‌های قهرمانی و نایب قهرمانی و... اما یک موضوع بیش از همه اینها جلب توجه می‌کند؛ ابتکاری که البرزی‌ها به خرج داده‌اند و از تمام مقام‌ها و قهرمانی‌ها بیشتر جلب توجه می‌کند. موضوعی که در صحبت‌های علی عمران سولقانی هم به آن اشاره شده است: «المپیک بازی‌های ابتدایی دختران و پسران استان البرز».

سولقانی در حرف‌هایش به المپیک نوجوانان در سنگاپور اشاره می‌کند: «مسابقات ما با همان الگو و شعار روحیه جوانی و توجه به سلامت روحی، جسمی و فکری بچه‌ها برگزار شد. در بازی‌های ما، قهرمانی و کسب مدال هدف نبود و آشنایی با رسوم و فرهنگ‌های یکدیگر، دلیل تشکیل این بازی‌ها بود. حتی اگر به خاطر داشته باشید، در مسابقات جهانی نوجوانان هم رده بندی مدال وجود نداشت. ما هم اولویت خود را روی همین موضوع گذاشتیم و با شعار تو رقیب من نیستی، تو خواهر منی، تو برادرمی و امروز روز من و توست، بازی‌ها را برگزار کردیم.» ضبط صوت حرف‌های سولقانی را پخش می‌کند. او توضیحات جالبی درباره جشنواره ابتدایی مدارس البرز می‌دهد: همانطور که به حرف‌های رییس تربیت بدنی استان البرز گوش می‌کنیم، کتابچه گزارش فعالیت‌های ورزشی اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش استان البرز را ورق می‌زنم و نحوه برگزاری جشنواره نوجوانان البرزی را با دقت مرور می‌کنیم. سولقانی در حال توضیح است. وقتی بچه‌ها در این سنین وارد مسابقه می‌شوند، اضطراب و دلشوره دارند که این موضوع برای سلامت

عکسی از دبیر فدراسیون اسکی به چشم می‌خورد: «با هماهنگی صورت گرفته در اجلاس جهانی فدراسیون اسکی و به درخواست اعضای جدید منتخب کمیته‌های فیز، علی عمران سولقانی به عنوان عضو کمیته رول اسکی فدراسیون جهانی انتخاب شد. بنابراین کرسی‌های بین‌المللی نمایندگان ایران در فدراسیون جهانی به ۱۰ نفر افزایش پیدا کرد.»

\*\*\*

شنبه صبح ساعت ۱۰، اداره آموزش و پرورش استان البرز یک اتاق کوچک ۹-۸ متری در طبقه اول که با چند صندلی کنار دیوارها و یک میز تحریر و یک دستگاه رایانه جای زیادی برای تکان خوردن در آن وجود ندارد. طول و عرض اتاق از ۳-۴ قدم تجاوز نمی‌کند. کنار رایانه روی تابلویی نوشته شده است. رییس اداره تربیت بدنی. پشت پنجره‌ای که به راهرو باز می‌شود، کاپ‌های طلایی رنگ قهرمانی مسابقات آموزشگاه‌ها تنها چیزی است که در نگاه اول جلب توجه می‌کند. یک سؤال، یک دغدغه و یک حس نه چندان خوب به سراغم می‌آید: «ورزش مدارس، این اتاق محقر و کوچک، استان تازه تأسیس؛ چرا؟» صدای باز شدن در رشته افکارم را پاره می‌کند. مرد جوان خنده رویی، شاداب و پرانرژی سلام می‌کند. پیش می‌آید و دستش را جلو می‌آورد. به نشانه احترام از صندلی بلند می‌شوم و دست می‌دهیم. به هم خیره می‌شویم. چهره‌اش چه قدر آشناست. خودش را معرفی می‌کند: علی عمران سولقانی هستم... رییس اداره تربیت بدنی استان البرز... خیلی خوش آمدید!

\*\*\*

شنبه ظهر، حوالی ساعت ۱۴، ابتدای اتوبان کرج-تهران. خودرو با سرعتی در حدود ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به سمت تهران می‌آید. آفتاب از پشت سر بدجوری به سر آدم می‌زند. یک‌ساعتی تا بازگشت به تحریریه زمان هست. ضبط صوت را روشن می‌کنم تا مطمئن شوم تمام حرف‌های ما ضبط شده‌اند. گوشه ضبط صوت در را گوشم می‌گذارد و برای اینکه از تیغ آفتاب در امان بمانم، سرم را به ستون کنار در تکیه می‌دهم. دکمه play را فشار می‌دهم و چشم‌هایم را می‌بندم:

«هر سال که در مسابقات کشوری شرکت می‌کردیم، این نیاز بیشتر و بیشتر احساس می‌شد که کرج ظرفیت تبدیل شدن به یک استان را دارد. ما ورزشکاران زیادی در رشته‌های گوناگون داشتیم اما چون باید در قالب تیم تهران به مسابقات اعزام می‌شدیم، استعدادهای زیادی پشت خط می‌ماندند و شکوفا نمی‌شدند. حالا این فرصت ایجاد شده است که بچه‌های مستعد مدارس استان البرز توانایی‌ها و استعدادهایشان را به نمایش بگذارند. به لحاظ اعتبارات هم وضعیت ما به مراتب بهتر از گذشته شده است از آنجا که مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز هم از علاقه‌مندان به ورزش است، اهمیت ویژه‌ای برای ما قائل شده است.

خدا را شکر، در همان سال اول نتایج قابل قبولی کسب

## توجه مدارس البرز به ورزش دختران

تربیت بدنی آموزش و پرورش استان البرز در بخش بانوان از استان‌های فعال کشور است. این را نتایج تیم‌های ورزشی استان البرز در مسابقات آموزشگاه‌ها نشان می‌دهد. با اینکه خیلی دیر تقویم مسابقات البرزی‌ها تغییر کرد و آنها از تهران جدا و برای خودشان استان جدیدی شدند اما ورزش بانوان فراموش نشد و آنها حضوری چشم‌گیر و قابل توجه در مسابقات کشوری داشتند. نتایج و موفقیت‌های دختران البرز را در مسابقات آموزشگاه‌ها مرور کنیم.

در همان سال نخست که البرز به عنوان استان شناخته شد، آنها در رشته ژیمناستیک که در دوره ابتدایی تأکید فراوانی روی آن می‌شود و جزو برنامه‌های اصلی تربیت بدنی مدارس کشور است، صاحب عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی شدند. تیم ژیمناستیک دوره ابتدایی یک البرزی‌ها به مقام اول در کشور رسید و در همین رشته و در دوره تحصیلی ابتدایی دو، دختران البرزی قهرمان شدند. در دوره تحصیلی راهنمایی هم دختران استان البرز در مسابقات کشوری به مقام قهرمانی رسیدند و در دوره متوسطه هم آنها روی پله سوم قرار گرفتند که این نتایج نشان می‌دهد استان البرز در رشته ژیمناستیک استعداد‌های فراوانی دارد.

از ژیمناستیک که بگذریم، دختران البرزی در رشته بدمینتون هم صاحب عنوان شدند و در مسابقات کشوری در دوره تحصیلی ابتدایی به مقام قهرمانی رسیدند. بدمینتون بازیان دختر کرچی در دوره راهنمایی و مسابقات این رشته در کشور نایب قهرمانی را به دست آوردند که این هم نشان دهنده تلاش دانش‌آموزان و مسئولان ورزش مدارس استان البرز است اما نکته جالب حضور موفق دختران البرزی در رشته دو و میدانی است؛ رشته‌ای که به عنوان مادر رشته‌های ورزشی شناخته می‌شود و روی سلامتی و تندرستی بچه‌ها تأثیر فراوانی دارد. دختران دبستانی و دوره راهنمایی استان البرز در مسابقات کشوری دو و میدانی هر دو نایب قهرمان شدند.

در کنار این موفقیت‌ها باید به نایب قهرمانی البرز در رشته آمادگی جسمانی و تنیس روی میز هم اشاره کرد آنها در این دو رشته در دوره راهنمایی خوش درخشیدند. البته در رشته شنای دختران در دوره راهنمایی هم البرز صاحب عنوان نایب قهرمانی شد که اینها نشانگر ظرفیت‌های این استان تازه وارد به مسابقات آموزشگاه‌های کشور است.

## استعدادهای البرز در اسکی شکوفا شد

استان البرز در کنار رشته کوه زیبای البرز قرار گرفته است و در زمستان از سراسر ایران ورزشکاران اسکی باز راهی پیست «دیزین» می‌شوند تا از این ورزش مفرح لذت ببرند. از این رو، بچه‌های البرزی آشنایی بهتری با رشته اسکی پیدا کرده و دختران البرزی در مسابقات کشوری در تمام دوره‌های تحصیلی

روحی و جسمی آنها خوب نیست. تحقیق کردیم و دیدیم که در المپیک جهانی نوجوانان دهکده‌ای برای بچه‌ها درست شده بود و انواع و اقسام بازی‌ها در این دهکده وجود داشت. بچه‌ها یک روز تیر و کمان می‌زدند. یک روز اسکی بازی می‌کردند و خلاصه هر روز کاری انجام می‌دادند و جایزه می‌گرفتند. به تنها چیزی که فکر نمی‌کردند، مسابقه و کسب مقام بود. ما بین مدارس استان البرز همین جشنواره را در پنج رشته تویی و با توجه به امکانات و بضاعتی که داشتیم، برگزار کردیم.

همچنین با انجمن‌های ورزشی خودمان جلسه گذاشتیم و مثلاً پرسیدیم که اصول فوتبال چیست و مربی باید چه چیزی را آموزش بدهد. طبق برنامه‌ای که در نهایت تصویب شد، جشنواره را شروع کردیم. روز اول، معلمان و دانش‌آموزان می‌آمدند و هر منطقه طبق برنامه طرح خود را انجام می‌داد. مثلاً معلم ورزش با دانش‌آموزانش مثل مربی و بازیکن کار آموزش فوتبال را به نمایش می‌گذاشتند. روز بعد، تمرین کار گروهی بود. یک روز می‌گفتیم که بیایید رویایی بزنید یا در یک بخش بچه‌ها باید سرویس زدن والیبال را به نمایش می‌گذاشتند. در مرحله بعد توپ رابه سمت حلقه بسکتبال پرتاب می‌کردند. ما هم بعد از هر بخش، آنها را تشویق می‌کردیم و جایزه می‌دادیم. می‌گفتیم بیا ۲-۳ تا رو پای بزن و جایزه بگیر یا یک توپ به طرف حلقه پرت کن و جایزه بگیر. خلاصه جشنواره خوب و قشنگی شد که هم معلمان راضی بودند و هم دانش‌آموزان لذت بردند.

در پایان وقتی این موضوع را با وزارت‌خانه در میان گذاشتیم، آنها طرح ما را خواستند تا اگر امکان داشت در سایر استان‌ها هم اجرا شود. قصد داریم هر سال این جشنواره را برگزار کنیم و با تجربه‌ای که در سال اول به دست آوردیم، در سالهای بعد با رشته‌های بیشتر و برنامه بهتر در مقاطع مختلف این المپیک را ادامه می‌دهیم و همچنان همان شعار تو رقیب من نیستی، تو برادر منی، تو خواهر منی و امروز، روز من و توست، شعار جشنواره ما خواهد بود.

\*\*\*

یکشنبه حوالی ساعت ۱۲ ظهر. همه چیز آماده است تا گزارش عملکرد تربیت بدنی استان تازه تأسیس البرز نوشته شود. حرف‌های علی عمران سولقانی از روی ضبط صوت پیاده شده و گزارش عملکرد فعالیت‌های ورزشی هم خوانده شده است. فقط این مانده که آنها را به صورت منظم و بخش به بخش بنویسیم. حالا یک نکته برایم خیلی جالب است: طول و عرض اتاق کوچک رییس تربیت بدنی استان البرز که بیش از ۴-۳ قدم نبود اما در دل همین اتاق کوچک، کارهای بزرگی صورت گرفته است. حالا شاید مثل شنبه صبح این پرسش و این سؤال که: «ورزش مدارس، اتاق کوچک، چرا؟» دغدغه اصلی نیست. می‌دانم که فضای کم، امکانات ناچیز و کمبودها و کاستی‌ها نمی‌تواند سد راه کار کردن باشد. این را تربیت بدنی استان تازه تأسیس البرز نشان می‌دهد که در همان اتاق کوچک، می‌توان خوب فکر کرد!»





## سولقانی در حرف‌هایش به المپیک نوجوانان در سن‌گاپور اشاره می‌کند: «مسابقات ما با همان الگو و شعار روحیه جوانی و توجه به سلامت روحی، جسمی و فکری بچه‌ها برگزار شد»

برای سال‌های بعد خواهند داشت تا با حضوری بهتر استعدادها  
بیشتری را معرفی کنند و نشان دهند که ظرفیت تبدیل شدن  
به یک استان را داشته‌اند.

### دختران پنجم، پسران ششم

همه افتخارات و مقام‌های کسب شده توسط دانش‌آموزان  
البرزی یک طرف، رده‌بندی کلی آنها در مجموع مسابقات  
آموزشگاه‌ها هم یک طرف. اینکه البرزی‌ها بعد از کلانشهرهایی  
مثل تهران یا استان‌های بزرگ و پرامکاناتی نظیر خراسان،  
اصفهان و فارس قرار می‌گیرند، جای تقدیر دارد. دختران  
البرزی در سال اولی که در مسابقات آموزشگاه‌ها به نام البرز  
شرکت کردند، به مقام پنجم رسیدند و دانش‌آموزان پسر این  
استان هم ششم شدند. یعنی استان تازه تأسیس البرز بالاتر  
از استان‌هایی قرار گرفت که سابقه ۳۰ و حتی ۴۰ ساله در  
مسابقات آموزشگاه‌ها دارند.

### میزبانی از ۱۵۷۶ دانش‌آموز در قالب ۱۱۴ تیم

حدود ۳۷۰ هزار دانش‌آموز داریم، ولی هنگامی که فضای  
ورزش خود را با سایر استان‌ها مقایسه می‌کنیم، متوجه می‌شویم  
به فضای ورزش بیشتری نیاز داریم.

این را علی‌عمران سولقانی رییس اداره تربیت بدنی استان  
البرز می‌گوید. او معتقد است که باید فضای ورزش بیشتری داشته  
باشد اما با همین فضا میزبان مسابقات آموزشگاه‌ها هم شدند. در  
همان سال اول، میزبان فوتبال، فوتسال، شنا و جشنواره تربیت  
بدنی آموزشگاه‌ها بودیم. در مجموع ۱۵۷۶ دانش‌آموز در قالب

صاحب عنوان شده‌اند. اسکی بازان دختران البرزی در دوره‌های  
ابتدایی و راهنمایی در مسابقات آموزشگاه‌های کشور به مقام  
نایب قهرمانی رسیدند و تیم دوره متوسطه این استان در رشته  
اسکی قهرمان کشور شد.

موفقیت‌های اسکی باعث شده است که مسئولان ورزش  
آموزش و پرورش البرز توجه بیشتری به این رشته داشته باشند  
و با توجه به موقعیت جغرافیایی و محل تحصیل دانش‌آموزان  
و نزدیکی تعدادی از آنها به پست‌های اسکی، روی این رشته  
متمرکز شوند؛ نکته ای که باید در سایر استان‌ها و متناسب با  
موقعیت جغرافیایی و استعداد بچه‌ها بیشتر مورد بررسی قرار  
بگیرد و در طرح آمایش ورزش مدارس هم به آن توجه کنند.  
معلمان ورزش باید با در نظر گرفتن شهر و استان و امکانات و  
فرصت‌های موجود خود استعدادیابی کنند.

البته موفقیت‌های استان البرز در رشته اسکی فقط به  
دختران منحصر نیست و پسران هم مثل دختران در دوره  
ابتدایی در مسابقات به مقام نایب قهرمانی رسیدند و در دوره  
تحصیلی متوسطه قهرمان مسابقات آموزشگاه‌ها شدند. ناگفته  
نماند، البرزی‌ها در دوره راهنمایی هم قهرمان مسابقات اسکی  
آموزشگاه‌ها شدند و با این موفقیت، در تمام دوره‌های تحصیلی  
دختران و پسران روی سکوی قهرمانی رفتند و مدال کسب  
کردند. در مجموع از شش دوره مسابقات در دوره‌های تحصیلی  
ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، آنها در سه دوره قهرمان و در سه  
دوره نایب قهرمان شدند.

### قهرمان دوره‌های ابتدایی و متوسطه در فوتسال کشور

استان البرز در ورزش پسران هم صاحب عنوان‌های قابل  
توجهی شده است. تیم فوتسال دوره ابتدایی این استان در  
مسابقات آموزشگاه‌ها قهرمان شده؛ درست مثل تیم فوتسال  
دوره متوسطه که آن هم در کشور به مقام نخست رسید و جام  
قهرمانی را بالای سر برد.

در رشته شنا هم دوره متوسطه استان البرز مقام قهرمانی را  
به دست آورد. علاوه بر این موفقیت، باید قهرمانی پسران البرزی  
در مسابقات کشوری در دوره ابتدایی هم اشاره کرد. البرزی‌ها به  
شنا که از برنامه‌های اساسی ورزش مدارس دوره ابتدایی است،  
توجه داشته‌اند و هم دختران و هم پسرانشان صاحب مقام شده‌اند.  
البرزی‌ها در تنیس روی میز دوره متوسطه در کشور سوم  
شدند و در رشته بسکتبال هم به مقام چهارم کشوری در دوره  
متوسطه دست یافتند. در کنار اینها، تیم والیبال دوره ابتدایی  
البرز در مسابقات آموزشگاه‌ها به مقام چهارم رسید. آنها در  
آمادگی جسمانی هم رتبه چهارمی را به دست آوردند.

اینها بخشی از موفقیت‌های دانش‌آموزان استان البرز در  
نخستین سال بعد از تغییرات و تبدیل شدن البرز به استان سی و  
یکم کشور بود. البته آنها با این تجربه جدید، برنامه‌ریزی بهتری

۱۱۴ تیم به استان ما آمدند که برای سال اول راضی کننده بود.

موضوع با استقبال گروه زیادی همراه شد.

## البرز یک قدم جلوتر از برنامه وزار تخانه در ژیمناستیک

کسب مقام وقرار گرفتن روی سکوهای موفقیت، بخشی از فعالیت‌های اداره کل تربیت بدنی آموزش و پرورش هر استان است اما ورزش مدارس وظیفه و رسالت مهم‌تری هم دارد که به سلامت و تندرستی بچه‌ها باز می‌گردد. در همین راستا طرح‌های جدیدی برای ورزش مدارس در دوره تحصیلی ابتدایی تصویب شده است. مثلاً «طرح سیاح»، «طناورز» و «طرح سنجش ساختار قامت» (حرکات اصلاحی) که باید در مدارس اجرا شوند. علی‌عمران سولقانی در خصوص اجرای این طرح‌ها، برنامه‌های استان البرز و مشکلات موجود توضیحات جامعی می‌دهد. او می‌گوید: «از ما خواسته شده است که در پایه دوم ابتدایی ژیمناستیک داشته باشیم و در پایه سوم طرح شنا را اجرا کنیم. طرح طناورز هم برای دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی است. به این منظور از سالن‌های شهر استفاده کردیم.

به‌طور دقیق، ۳۴۰۶۹ دانش‌آموز داشتیم و طبق برنامه باید ۲۵ درصد آنها را در طرح ژیمناستیک شرکت می‌دادیم. چون همه مدارس فضای لازم برای انجام این کار را نداشتند و از طرف دیگر، پنج‌شنبه هم تعطیل شد و کلاس‌های درس به صورت فشرده‌تری برگزار می‌شوند، از سالن‌های هم‌جوار و نزدیک مدارس استفاده کردیم تا مشکل ایاب و ذهاب برای بچه‌های دوره ابتدایی کمتر شود. وقتی کارشناسان وزارتخانه برای بازدید از کار ما به استان البرز آمدند و مدارس ما را مشاهده کردند، گفتند که شما یک قدم جلوتر از سایر استان‌ها هستید. همین موضوع به ما انگیزه داد تا اولیا را جمع کنیم و برای آنها در خصوص ژیمناستیک و فواید آن حرف بزنیم. در نتیجه برای بچه‌ها لباس‌های متحد و یک دست گرفتیم که انگیزه بیشتری در دانش‌آموزان به وجود آورد. بعد با خانواده‌ها صحبت کردیم که استعدادهای خوب را پیدا کنیم و به اولیا راهنمایی دادیم که اگر بخواهند می‌توانند بچه‌های خود را به مراکز ورزشی معرفی کنند تا در آینده هم بتوانند ژیمناستیک را ادامه دهند. این

**استان تازه تأسیس البرز بالاتر از استان‌هایی قرار گرفت که سابقه ۳۰ و حتی ۴۰ ساله در مسابقات آموزشگاه‌ها دارند**

## حضور معلمان در کلاس‌های طناورز

علی‌عمران سولقانی که حالا حسابی گرم صحبت شده است، با صمیمیت بیشتری حرف می‌زند. او مثل اهالی ورزش ساده و راحت جمله‌ها را می‌گوید و تند و شمرده کارهایی را که در طرح طناورز صورت گرفته‌اند، توضیح می‌دهد: «وقتی قرار شد طناب زنی به عنوان یک طرح در مدارس اجرا شود، معلمان ما احساس کردند به آگاهی بیشتری نیاز دارند. در همین راستا تعدادی از همکاران را به وزارتخانه فرستادیم تا دوره‌های لازم را سپری کنند. آنها در کلاس‌های فدراسیون ورزش‌های همگانی هم شرکت کردند. خودمان نیز برای همکاران یک دوره کلاس دآوری و مربی‌گری درجه ۳ برگزار کردیم. در ادامه برای تمامی همکاران پایه چهارم-پسران و دختران- در هر منطقه از استان کلاس طناورز برگزار شد.

## از مخالفت اولیا تا طی کردن ۸۵ کیلومتر برای طرح شنا

شنا هم جزو طرح‌های جدید مدارس است که البرزی‌ها مثل سایر استان‌ها، در اجرای آن کمی به زحمت افتادند اما به هر حال آن را در استان‌شان برگزار کردند. حتی بعضی بچه‌های استان البرز ۸۰ کیلومتر برای رسیدن به استخر و آموزش شنا مسافت طی می‌کردند. علی‌عمران سولقانی در خصوص این طرح هم حرف می‌زند و مشکلات و برنامه‌های تربیت بدنی استان البرز را تشریح می‌کند: «در شنا با چند مشکل عمده مواجه شدیم. در استان البرز سه استخر در اختیار آموزش و پرورش است که این تعداد جواب‌گوی دانش‌آموزان ما نبود. مجبور شدیم با اداره کل ورزش جوانان استان رایزنی کنیم که انصافاً آنها هم به ما کمک کردند و صبح‌ها استخرهای تحت پوشش آنها در اختیار ما قرار گرفت. یکی دیگر از مشکلات ما این است که در اشتهاارد استخری وجود ندارد و مجبوریم از بوئین‌زهرها که جزو استان قزوین است، استخر اجاره کنیم. مشکل اینجاست که بچه‌ها باید ۳۰ کیلومتر جابجا شوند تا به استخر برسند. در جاده چالوس هم مشکل مشابهی وجود دارد. گروهی از دانش‌آموزان حدود ۸۰ کیلومتر می‌آیند تا در عظیمه کرج به استخر بروند اما علی‌رغم تمام این مشکلات طرح شنا هم به خوبی برگزار شد.

مشکل بعدی در خصوص طرح شنا، مخالفت برخی از اولیا بود که دوست نداشتند بچه‌هایشان به استخر بروند و این طرح را بگذرانند. مجبور بودیم برای آنها کلی توضیح بدهیم که اگر شنا را یاد بگیرند، در سال‌های بعد قطعاً با مشکل مواجه می‌شوند. در نهایت این طرح‌ها به شکل مطلوبی برگزار شد اما امیدواریم در سال‌های بعد مساعدت‌هایی صورت بگیرد تا مشکلات شنا در مدارس به حداقل برسد.



## پیدا کردن مشکلات جسمی با طرح سنجش ساختار قامتی

«طرح سنجش ساختار قامت» که باید برای تمامی دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم انجام شود، در استان البرز نتایج خوبی داشته است. تربیت بدنی این استان، ابتدا یک جلسه توجیهی برای چگونگی انجام طرح در محل اداره کل با حضور معلمان و مسئولان انجمن‌ها برگزار می‌کند. هدف از این طرح، ارزیابی و روش تشخیص سلامت جسمی و قامتی دانش‌آموزان در سنین پایین است. البرزی‌ها یک «کارگروه» برای این طرح تشکیل دادند و چند کارگاه آموزشی هم برگزار کردند تا معلمان با آگاهی کافی طرح را در مدارس اجرا کنند. حتی این طرح در دوره راهنمایی هم در استان البرز اجرا شده است. شنیدن نتیجه اجرای این طرح از زبان رییس اداره کل تربیت بدنی البرز جالب است.

«در این زمینه به قدری همکاران ما در استان خوب کار کردند که دانش‌آموزان دارای مشکل جسمی شناخته شدند و خانواده‌ها در جریان مشکل قرار گرفتند. مشکل تعدادی از دانش‌آموزان با همان حرکات ورزشی و برنامه‌هایی که در کارگاه و کلاس آموزش داده شده بود، حل شد اما تعداد دیگری را خانواده‌ها نزد پزشک بردند و مسئله حل شد. مواردی هم داشتیم که خانواده‌ها به ما مراجعه کردند و از این بابت تشکر می‌کردند؛ چرا که اصلاً در جریان مشکل فرزند خود نبودند. در واقع همین طرح باعث شد آنها به مشکل دانش‌آموز خود پی ببرند و قبل از اینکه مشکل حادی به وجود بیاید، جلوی آن را بگیرند. حتی ما پزشکی داشتیم که در جریان مشکل فرزند خود نبود و با این طرح متوجه مشکل او شد و آن را برطرف کرد. بعد به سراغ ما آمد و از این طرح تشکر کرد. این نتیجه آگاهی و توجه معلمان است که جا دارد همین جا از همه آنها تشکر کنم.»

## دوی صحرانوردی و کوه‌پیمایی با هدف سلامتی

از وقتی البرز استان شده، فعالیت‌های ورزشی مدارس هم انسجام بیشتری پیدا کرده و اتفاقات خوبی در این استان رخ داده است. سوای مسابقات ورزشی آموزشگاه‌های استان که در تمام استان‌ها برگزار می‌شود، البرزی‌ها مسابقات فرهنگیان، همایش کوه‌پیمایی برای معلمان و برگزاری دوی صحرانوردی دانش‌آموزان را در برنامه داشته‌اند. اجرای طرح استعدادیابی در رشته‌های دو و میدانی و والیبال هم از دیگر برنامه‌های این استان بوده است. در مجموع، با توجه به اینکه البرز به تازگی به استان تبدیل شده است، مجموعه اقدامات در یک سال نشان از علاقه‌مندی و توجه آموزش و پرورش این استان به ورزش دارد. امید است این ذوق و شوق و این میل به ورزش در سال‌های بعد همچنان ادامه داشته باشد و فقط به سال‌های ابتدایی تشکیل

## بعضی بچه‌های استان البرز ۸۰ کیلومتر برای رسیدن به استخر و آموزش شنا مسافت طی می‌کردند

این استان خلاصه نشود همچنین، اجرای طرح‌های مذکور که سبب حفظ سلامتی دانش‌آموزان می‌شود، در سال‌های بعد رونق بیشتری بگیرد.

## دو نکته از زبان رییس تربیت بدنی آموزش و پرورش البرز

علی عمران سولقانی در پایان به چند نکته اشاره می‌کند؛ نکاتی که از نگاه او مثبت‌اند و البته مسائلی هم وجود دارند که باید اصلاح شوند.

باید از مسئولان آموزش و پرورش تشکر کنم که تصمیم خوبی درباره ورزش مدارس گرفتند. در گذشته معلمانی که بالای ۲۰ سال سابقه داشتند مازاد ساعت کاری خود را - که چهار ساعت از ساعت کاری آنها در هفته کاسته می‌شود - صرف ورزش می‌کردند. به همین دلیل ورزش دبستان‌ها کج‌دار و مریز اداره می‌شد. معلمی که بالای ۲۰ سال سابقه کار داشت، حوصله و انرژی سروکله زدن با بچه‌های پر انرژی دبستانی را نداشت اما حالا با قانون جدید آموزش و پرورش تا حدود زیادی مشکل برطرف شده است. طبق دستور دکتر حاج‌بابایی وزیر محترم آموزش و پرورش، نیروهای جدیدی باید استخدام شوند. این نیروهای جوان حق حضور در دوره‌های راهنمایی و متوسطه ویا کار در امور اداری و دفتری را ندارند. از آنجا که همگی تحصیل کرده و با سواد هستند، شرایط ورزش بچه‌های دبستانی را بهتر درک می‌کنند و به این موضوع اهمیت می‌دهند. این باعث تحول بزرگی در ورزش دبستان‌ها شده است.

ورود و خروج نیروها باید باهم تناسب داشته باشد. یکی از مشکلات ما بازنشسته شدن معلمان و نبود جایگزین برای آنها است. اگر شرایطی مهیا شود که جذب نیروی جدید و باز نشسته شدن معلمان متناسب شود و با کمبود معلم ورزش مواجه نشویم، وضعیت ورزش مدارس قطعاً بهبود پیدا می‌کند. به هر حال، با توجه با تعداد دانش‌آموزی که ما در استان داریم، به معلم ورزش بیشتری نیاز داریم و اگر میزان ورودی و خروجی هماهنگ شود، در نهایت مشکل ما هم برطرف خواهد شد.





# یوگا برای کودکان

## آرامش با چاشنی نرمش

### چکیده

هدف از ارائه این مقاله آشنا کردن معلمان ورزش با یوگا و آثار آن بر کودکان و نوجوانان است. در دبیرستان‌ها و دبستان‌ها نیز معلمان می‌توانند از یوگا به عنوان ورزشی مناسب برای شاگردان خود استفاده کنند. این روش قدیمی و باستانی به دانش آموزان کمک می‌کند که با نفس‌گیری و حرکات درست، استرس‌ها و خلق‌وخوی خود را کنترل کنند.

یوگا برای کودکان آرامش ذهن و سلامتی به ارمغان می‌آورد. با حمایت روزافزونی که از یوگا شده، برنامه‌های مخصوصی برای کودکان و بزرگسالان در نظر گرفته شده است. فواید یوگا باعث شده است که والدین تمایل بیشتری به دریافت اطلاعات درباره آن داشته باشند. در ادامه، به بررسی پایه‌های فلسفی یوگا، نکات ایمنی، چگونگی ارزیابی و مکان‌یابی برنامه‌های یوگای کودکان می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: یوگا کودکان، نرمش سنتی

### مقدمه

یوگا ورزشی مفید برای کودکان شناخته شده است. آگاهی از فواید یوگای کودکان باعث شده است مدارس به درمان استرس و نگرانی کودکان به وسیله جسم و ذهن توجه کنند. چاقی بیش از حد و ورزش نکردن، از عوامل بیماری‌زا در کودکان و براین اساس، یکی از عوامل نگران‌کننده بشر است. یوگا روش‌های هوشمندانه و سالمی پیشنهاد می‌دهد که بدن را به حالت طبیعی، سالم و زیبای خود برمی‌گرداند. حتی افرادی که معلولیت جسمی دارند نیز می‌توانند این ورزش را انجام دهند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است، نشان می‌دهند که یوگا به کودکان آرامش ذهن می‌دهد. می‌تواند از چاقی بیش از حد، مشکلات تربیتی، خشم و ترس بکاهد و خلاقیت، تمرکز و فعالیت‌های علمی را نیز افزایش دهد.

بعضی از کودکان، هم‌زمان با ورزش‌های دیگر یوگا را نیز انجام می‌دهند و والدین آنها نگران‌اند که شاید این‌گونه از ورزش‌ها برای بچه‌ها



آموزشی



ترجمه: گلنوش صدق روحی دانشجوی

دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

آدین فیروز کوهی

مترجم زبان انگلیسی

وابستگی ایجاد کند. یوگا دقیقاً چیست و کودکان چگونه باید آن را تمرین کنند؟ در ادامه به بررسی پایه و فلسفه یوگا و تمرینات، نکات ایمنی، مکان‌یابی و ارزیابی آن می‌پردازیم.

## مقایسه تأثیرات یوگا و نرمش سنتی

حرکات یوگا سیستم عصبی پاراسمپاتیک و قسمت‌هایی از مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فعالیت‌های سریع (دینامیک) و ایستا (استاتیک) را کنترل می‌کند، ماهیچه‌ها را به حالت طبیعی باز می‌گرداند، میزان مصرف انرژی را کاهش می‌دهد، تنش را به حداقل می‌رساند و بدن را آرام می‌کند. با یوگا سطح انرژی در فرد افزایش می‌یابد و در حقیقت، نفس‌گیری به حالت طبیعی بازمی‌گردد و کنترل می‌شود. همچنین، این حرکات موجب بهبود تعادل میان عضلات بدن می‌شود. حرکات یوگا بر پایه حرکات غیررقابتی است. این حرکات باعث آگاهی درونی و تمرکز روی نفس‌گیری می‌شود. یوگا زمینه‌های مناسبی را برای رشد شخصیتی و

خودآگاهی فراهم می‌کند، در حالی که نرمش‌های

معمولی و متداول سیستم عصبی سمپاتیک

و لایه‌های بیرونی مغز را تحت تأثیر قرار

می‌دهند. نرمش‌های متداول شامل

فعالیت‌های استقامتی و سرعتی

هستند که کشیدگی عضلات، احتمال

آسیب‌دیدگی و میزان مصرف انرژی

را در بدن افزایش می‌دهند. به علاوه،

هنگام انجام دادن آنها تحرک به حداکثر

می‌رسد که سبب خستگی، تنگی نفس و

عدم تعادل می‌شود. اساس و پایه نرمش‌ها،

رقابتی است و در آنها تمرکز بیشتر روی انجام دادن ورزش

و به پایان رساندن آن است. این ورزش‌ها به مرور زمان باعث

ایجاد بی‌حوصلگی در فرد می‌شوند.

معلم یوگا فلسفه و روش کار خود را متناسب با شرایط

کودکان انتخاب می‌کند. روش او باید با پیشرفت و احتیاجات

فیزیکی کودکان هماهنگ باشد؛ زیرا بسیاری از روش‌های یوگا

برای کودکان مناسب نیستند. برای مثال، یوگای «بیکارام» و

«آشتانکا» روش‌هایی از یوگا هستند که به متخصص احتیاج

دارند و فرد باید در موقعیت فیزیکی بسیار خوبی باشد تا

بتواند این تمرین‌ها را انجام دهد. یوگای بیکارام در فضای

بسیار گرم تمرین می‌شود و یوگای آشتانکا بر انعطاف‌پذیری و

تمرین‌های سریع تمرکز دارد.

تأثیرات یوگا بر کودکان بنا به دلایلی غیرقابل مشاهده

است. تحقیقات یوگای بزرگ‌سالان نیز به دلیل فقدان گروه کنترل و اختلال در تمرینات بسیار محدودند. با وجود این، یوگا می‌تواند نشانه‌های استرس و اضطراب را کاهش دهد و باعث آرامش فردی شود. علاوه بر این، یوگا ناراحتی‌های قلبی، فشارخون و دردهای بدن را کاهش می‌دهد.

آیا فرزند شما از نداشتن تمرکز و استرس رنج می‌برد؟

یوگا می‌تواند تمرکز و احساسات را کنترل کند. جانسون و کنی ۱۹ پسر را که با مشکل نداشتن تمرکز و بیش‌فعالی مواجه بودند، مورد بررسی قرار دادند و مشاهده کردند که مشکلات اخلاقی و پرخاشگری آنها با شرکت در تمرینات یوگا کاهش یافت. محققان دیگری به نام‌های ناردو و نارالیز این مقوله را بررسی کردند و نتیجه آن را در سمینار سالانه روان‌شناسی ملی ارائه دادند. بررسی‌ها و تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهند که یوگا کنترل فردی، توجه، تمرکز و آگاهی از بدن را ارتقا می‌بخشد و استرس را کاهش می‌دهد.

این ورزش نقش مؤثری در کنترل بیماری‌های

مزمن دارد. در تحقیقی با شرکت ۲۵ نفر

از رده سنی ۱۱ تا ۱۸ سال، ۲۰ دختر

و ۵ پسر دارای مشکلات سندرم

روده، مدت چهار هفته هرروز به

تمرینات یوگا پرداختند. در نتیجه

این تمرینات، مشکلات جسمی،

احساسی و استرس آنها در مقایسه

با دیگر گروه‌ها کاهش یافت. البته

عملکرد واقعی این ورزش همچنان

مشخص نیست.

یوگا تأثیرات بسیاری بر قسمت جلوی مغز می‌گذارد

که مسئول انجام دادن فعالیت‌های پیچیده است. همراه با

آزمایش‌هایی که روی گروهی از دختران ۱۰ تا ۱۳ سال انجام

شد، آنها مدت یک ماه هر روز به مدت ۲۵ دقیقه به تمرین

یوگا و تمرینات دیگری مانند نفس‌گیری، پالایش و مراقبه

پرداختند و در نتیجه، توانستند امتحانات آزمایشی هوشی و

ذهنی را در زمان کمتری انجام دهند.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که یوگا باعث خون‌رسانی

بیشتر به قسمت جلوی مغز می‌شود و به همین دلیل قوه

ادراکی انسان را بهبود می‌بخشد.

این ورزش همچنین بر سیستم عصبی تأثیر دارد برای

مثال در یک آزمایش، ۸ نفر که به صورت حرفه‌ای این ورزش

را انجام می‌دادند، با ۱۱ نفر که این ورزش را تا آن زمان انجام

## یوگا برای کودکان آرامش ذهن و سلامتی به ارمغان می‌آورد

نداده بودند، مقایسه شدند. در این مقایسه، میزان آمینواسید در مغز افرادی که یوگا می‌کردند، ۲۷ درصد افزایش داشت. کمبود آمینواسید در مغز باعث افسردگی می‌شود. حرکات و نفس‌گیری یوگا، میزان انعطاف‌پذیری، سطح اکسیژن و عملکرد هورمون‌ها را بهبود می‌بخشد. با ورزش یوگا سیستم اعصاب پاراسمپاتیک تثبیت می‌شود و می‌تواند برابر استرس مقاومت کرد.

و سپس تصور کنند که این تنش‌ها پروازکنان از آنها دور می‌شوند. از کودکان بزرگ‌تر می‌توان خواست که تنش‌ها و نگرانی‌های خود را روی کاغذ بنویسند و سپس آن را پاره کنند و دور بیندازند. در هر صورت، مهم این است که کودک این تشویش‌ها را به ضمیر خود آگاهش بیاورد و سپس آنها را دور بیندازد.

هر جلسه یوگا اگر به خوبی برگزار شود، در جلسات بعدی نیز تأثیرگذار است. هیچ نکته‌ای مهم‌تر از آن نیست که کودکان تمام تلاش خود را برای تنفس دقیق و درست به کار گیرند. تکنیک مؤثر این است که از آنها بخواهیم یک بادکنک روی شکم خود بگذارند و تنفس دقیق را انجام دهند. هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهند، بادکنک بالا می‌آید و با عمل بازدم، بادکنک پایین می‌رود.

به محض اینکه کودکان چشمان خود را بستند، به آنها گفته می‌شود که سعی کنند از روی پیشانی به اطراف بنگرند (چشم سوم) و تصور کنند که از فضای بین چشمان خود می‌نگرند. در همان حال آنها هدایت می‌شوند نور گرمی را در قلب خود احساس کنند. سپس عمل دم و بازدم را به آرامی سه مرتبه از طریق بینی انجام دهند. فعالیت‌های مربوط به رده‌های سنی متفاوت، از خواندن شعر گرفته تا ساختن کار دستی تنوع دارند. آمادگی ابتدای کلاس شامل حرکات ملایم است که می‌تواند حرکات کششی باشد و بدن کودکان را برای حرکات اصلی یوگا آماده کند. در همین زمان از شعر و آهنگ مخصوص کودکان نیز استفاده می‌شود. در تصویرهای بعدی بخشی از تمرینات ساده یوگا نشان داده شده است.

حالت‌های بدنی را می‌توان به این ترتیب طبقه‌بندی کرد: ایستاده، نشسته، تعادل، گردش به طرفین، خم شدن به جلو، خم شدن به عقب و وارونه که در این وضعیت، پاها بالای سر و قلب قرار می‌گیرند. برای مثال، فرد روی شانه‌ها می‌ایستد و پاها به سمت بالا قرار می‌گیرند.

کودکان می‌توانند تمرینات را با شمارش اعداد از یک تا ده انجام دهند ولی پاسخ‌های بدنی افراد متفاوت باید کنترل شود. همچنین به بچه‌ها باید یادآوری کرد که به خود و

مقایسه شدند. در این مقایسه، میزان آمینواسید در مغز افرادی که یوگا می‌کردند، ۲۷ درصد افزایش داشت. کمبود آمینواسید در مغز باعث افسردگی می‌شود. حرکات و نفس‌گیری یوگا، میزان انعطاف‌پذیری، سطح اکسیژن و عملکرد هورمون‌ها را بهبود می‌بخشد. با ورزش یوگا سیستم اعصاب پاراسمپاتیک تثبیت می‌شود و می‌تواند برابر استرس مقاومت کرد.

## انواع تمرینات یوگای کودکان

محیط جلسه یوگا می‌تواند به آرامش شخص و دور کردن او از تنش‌های روزانه کمک کند. یوگاکاران معمولاً قبل از ورود به اتاق تمرین کفش‌ها را در می‌آورند. اگر جلسه یوگا در یک کلاس معمولی یا باشگاه ورزشی برگزار شود، از چراغ‌هایی با نور کم و موسیقی ملایم استفاده می‌شود.

معمولاً برای کاهش احتمال آتش‌سوزی و همچنین آلرژی‌های تنفسی، در یوگای کودکان از شمع و عود استفاده نمی‌شود. فضای کلاس باید دارای حس همکاری و انسجام باشد نه قضاوت و رقابت.

کلاس یوگا شامل دو بخش است: ابتدا ایجاد فضایی آرام و ساکت تا کودکان به مراقبه بپردازند، و بعد برگرداندن ذهن و بدن به حالت طبیعی. برای کودکان شاید این بخش‌ها را بتوان این‌گونه توصیف کرد: کودکان ابتدا آماده می‌شوند و بعد با تنفس،

حالت بدنی مناسب، دراز کشیدن و نشستن روی زمین کلاس را آغاز می‌کنند. در کلاس یوگا وسایل مخصوصی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ از جمله: بالش‌های مخصوص، لباس راحت سفید، پتو و عروسک. کودکان در قسمتی از تمرین، ترغیب می‌شوند که چشمان خود را ببندند و احساس راحتی کنند. یوگا به هیچ عنوان رقابتی نیست و نباید به کسی آسیب برساند.

در همان ابتدا این موضوع به کودکان گفته می‌شود که آنها در فضای رقابتی قرار ندارند و هیچ مقایسه‌ای در میان نیست. کودکان باید بدون هیچ نگرانی از اینکه مورد تمسخر یا در معرض رقابت با دیگران قرار بگیرند، روی خود تمرکز کنند. قسمت سکوت ذهن بیشتر برای فراموش کردن تنش‌ها یا نگرانی‌ها مؤثر است. کودکان به منظور رسیدن به آرامش ذهن می‌توانند لحظات کوتاهی به نگرانی‌های خود بیندیشند

## آگاهی از فواید یوگای کودکان باعث شده است مدارس به درمان استرس و نگرانی کودکان به وسیله جسم و ذهن توجه کنند



بدنشان فشار نیاورند و متحمل درد نشوند. اگر در تمرین به کودک فشار زیادی وارد آید که موجب استرس او شود، آن وضعیت فقط یک تا دو دقیقه حفظ می‌شود. برای کودکان زیر شش سال تمرینات را می‌توان از بیست ثانیه تا یک دقیقه حفظ کرد.

همچنین به کودکان گفته می‌شود که حرکاتی شبیه گیاهان یا حیوانات را به اجرا درآورند. عکس‌های مناسبی نیز برای کودکان تهیه می‌شود تا بچه‌ها از آنها تقلید کنند. برخی از پدیده‌های طبیعی و حیواناتی که در تمرینات یوگا از حرکات آنها استفاده می‌شود، عبارت‌اند از: کبوتر، شیر و موش، کوه و درخت که کوه بر قدرت و ایستایی تأکید دارد. با نشان دادن هر تصویر به کودکان، آنها حالت بدنی مربوط به آن را اجرا می‌کنند، در حالی که به راهنمایی‌های مربی خود نیز توجه دارند. در طول جلسه کودکان باید در تمام مدت دم و بازدم را به خوبی انجام دهند. تنفس با حرکات بدنی رابطه تنگاتنگ دارد و هر تمرین با یک یا دو تنفس عمیق همراه است. بعد از هر تمرین دشوار، ۱۵ ثانیه آرامش لازم است. در طول تمرینات، کودکان باید به آرامی و به طور عمیق از بینی خود تنفس کنند و تنفس خود را به هیچ‌عنوان نگه ندارند. تمرینات ممکن است در هر حالتی باشند، ولی تمرکز و تعادل در آنها بسیار اهمیت دارد. برای مثال، اگر کودک یک بار به جلو خم می‌شود، در تمرین باید به عقب تعادل خود را حفظ کند. هیچ حرکتی نباید به آنها صدمه‌ای وارد کند.

«مراقبه» بعد از حرکات انجام می‌شود. به این منظور فرد با چشمان بسته، به پشت بر روی زمین، دراز می‌کشد و آوا یا کلمه‌ی «مانترا» را تکرار می‌کند. این آوا یا کلمه به کودکان کمک می‌کند که روی نفس‌گیری خود بیشتر تمرکز کنند. کودکان ترغیب می‌شوند تصویری را در ذهن خود مجسم کنند و آن را نگه دارند. در این شرایط شخصی ممکن است به کودکان کمک کند. برای مثال، از آنها بخواهد تجسم کنند روی یک تکه ابر شناورند و در آسمان حرکت می‌کنند. بعد از مراقبه زمان بیداری فرا می‌رسد که با حرکت دادن انگشت‌ها و پاها تحقق می‌یابد. در صورتی که کودکان روی زمین خوابیده باشند، به آنها آموزش داده می‌شود که به یک سمت حرکت کنند و بعد بلند شوند. این وضع برای کودکان سه تا شش ساله حدود سه دقیقه زمان می‌برد و برای بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است زمان بیشتری لازم باشد. هر چه کودکان بزرگ‌تر شوند، زمان این تمرینات بیشتر می‌شود. البته این موضوع به

خصوصیات فردی کودک نیز بستگی زیادی دارد. توالی تمرینات یوگا در بهترین حالت خود می‌تواند شش بار در هفته باشد تا مزایا و فواید خود را نشان دهند. اما حداقل یک بار در هفته باید انجام شوند. زمان یوگا بستگی زیادی به مدت زمان توجه کودکان به تمرینات دارد. هر کلاس برای بزرگسالان بین یک تا دو ساعت طول می‌کشد.

### نکات ایمنی

نکات ایمنی ویژه‌ای یوگا را تحت تأثیر قرار داده‌اند؛ از جمله مکان تمرین، استفاده از تشک تمیز، انجام دادن حرکات به آرامی و بدون اجبار، و سازگاری کامل بدن با حرکات. حرکات یوگا باید زمانی انجام شوند که شکم خالی است. در غیر این صورت به دلیل بعضی از حرکات که در آنها شکم بالای سر قرار می‌گیرد، کودک دچار حالت تهوع می‌شود. کودکان می‌توانند ساعت بعد از یک وعده غذایی یک تا دو ساعت بعد از یک وعده تمرینات یوگا را انجام دهند.

تمرینات یوگا باید روی زمین انجام شوند و با تمرکز کافی همراه باشند. بهتر است تمرینات روی تشک انجام شوند تا از لغزیدن و سرخوردن فرد روی زمین جلوگیری شود. اگر یوگا روی فرش انجام شود، نیازی به تشک نیست. البته خاک و پرزهای روی فرش برای کودکان مبتلا به بیماری آسم مضر است. استفاده از شمع نیز باعث وخیم‌تر شدن بیماری آسم می‌شود.



دمای اتاق باید به حدی باشد که کودکان به راحتی حرکات را انجام دهند. تمرینات نیز باید به گونه‌ای باشند که باعث عرق کردن آنها شود.

در صورتی که کودک دچار بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا، سردرد یا حالت تهوع باشد، نباید ورزش یوگا را انجام دهد. در صورت وجود این بیماری‌ها، تمریناتی که در آنها

سر بالای شکم قرار می‌گیرد و روی سر

و گردن فشار می‌آید، نباید انجام شود. برای مثال، اگر کودک یا نوجوان دچار

بیماری‌هایی مانند میگرن و سردردهای شدید است، باید از تمریناتی که باعث

فشار اضافی روی سر و گردن می‌شوند و بر مشکلات قلبی و عادت ماهانه اثر

می‌گذارند، خودداری کند. کودکانی که درد پشت دارند، باید از انجام دادن بعضی

تمرینات یوگا، مانند حرکت کشتی (خوابیدن روی شکم و دست و پاها را از پشت به هم رساندن) خودداری کنند.

بعضی از تکنیک‌های نفس‌گیری ممکن است بیماری‌هایی مانند آسم و آماس نایژه را وخیم‌تر کنند. به همین دلیل، نفس‌گیری باید با تمرکز و آگاهی و همراه با عمق و توالی مشخص انجام شود. کودکانی که به بیماری اسپهال دچارند، در یوگا باید از خم‌شدن در یوگا خودداری کنند.

کودکان فلج نیز می‌توانند ورزش یوگا را انجام دهند. آن‌ها می‌توانند بر نفس‌گیری و تمرینات کمر به بالا تمرکز کنند. معلم با تجربه باید ورزش‌هایی را به کودکان بدهد که نیازهای آنان را رفع کنند. اگر کودک نمی‌تواند حرکات ایستاده را انجام دهد، می‌تواند روی زمین بنشیند یا دراز بکشد.

## محل تمرینات یوگا

معمولاً والدین ممکن است از معلمان ورزش جو یا شوند که بهترین محل برای انجام دادن تمرینات کجاست. حتی ممکن است این نکته را از کسانی که قبلاً یوگا کار کرده‌اند بپرسند یا در کتاب‌ها و مجلات جو یا شوند. سالن‌ها و مراکز یوگا در سایت‌های اینترنت در دسترس‌اند.

بعضی از مشکلات و سؤالاتی که با معلمان یوگا در میان گذاشته می‌شوند، بستگی زیادی به سن و نیازهای کودکان و همچنین انتظارات والدین دارند. والدین نیز باید معلمان یوگا را

از هرگونه مشکلات جسمی و ذهنی کودکان خود آگاه سازند. والدین می‌توانند در کلاس‌های یوگا حضور داشته‌باشند تا فعالیت‌ها، نحوه برخورد معلم و محیط کلاس‌ها را مشاهده کنند. کلاس یوگا باید برای کودکان سرگرم‌کننده باشد، معلم با بچه‌ها با مهربانی رفتار کند و در کلاس فعالیت‌های

مناسب سن بچه‌ها، مانند آواز خوانی و

بازی‌های متنوع، انجام شوند. فضای

کلاس باید آرام، گرم، بزرگ و

خلوت باشد. همچنین در طول

کلاس، موسیقی نواخته شود.

و شمع روشن باشد. باید بدانیم

که معلم یوگا بیشتر روی خود

حرکات تمرکز دارد نه پیشرفت

آنها.

رده سنی کودکان در هر

کلاس با کلاس دیگر متفاوت است.

اگر تعداد کلاس‌های یوگا زیاد است، بهتر است

تمام بچه‌های هم سن، در یک کلاس باشند. بر اساس نظر

متخصصان اطفال، بهتر است کودکان نوپا و کمتر از پنج سال

می‌توانند در یک کلاس، و کودکان پنج تا ده ساله در کلاس

دیگر حضور یابند اما معمولاً بچه‌های ۱۱-۱۰ ساله به شرکت

در کلاسی با هم کلاسی‌های کوچک‌تر از خود تمایلی ندارند.

آنها در حدود ۱۱ سالگی علاقه دارند در کلاس باشند که فقط

مختص دختران یا پسران است.

همان‌طور که کودکان تمرینات پایه‌ای یوگا را در کلاس

انجام می‌دهند، می‌توانند با همان تجهیزات ورزش‌ها را در خانه

نیز انجام دهند. قسمتی از فضای خانه را می‌توان به این ورزش

اختصاص داد. کودکان علاوه بر تمرین‌هایی که در خانه انجام

می‌دهند، بهتر است به صورت ماهانه در کلاس‌ها نیز شرکت

کنند تا حرکات و نفس‌گیری آنان توسط متخصصان واریسی

شود.

منابع

1. White, I.S. (2009) Yoga for children, Pediatric Nursing, 35(5).
2. Smith, C., Hancock, H.,(2007). A rabdomized comparative trail of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary Therapies, 15(2)77-83.

# آموزش و پرورش فعال

آموزشی



## تربیت بدنی، فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی

کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش، فعال، مدرسه

و هم سلامت آنها را از طریق تربیت بدنی ارتقا دهند.

### تأثیر مدرسه بر فعالیت بدنی

امروزه چاقی به طرز وحشتناکی سلامت کودکان ما را با مشکل روبه‌رو کرده است. بیشتر از یک سوم کودکان و نوجوانان، در حدود ۲۵ میلیون کودک، اضافه وزن دارند یا با مشکل چاقی درگیرند. عدم فعالیت بدنی یکی از دلایل اصلی این مشکل است. پزشکان توصیه می‌کنند کودکان در بیشتر روزهای هفته به مدت ۶۰ دقیقه در فعالیت‌های با شدت متوسط شرکت کنند. در عین حال، برآوردها نشان می‌دهند که تنها ۳/۸ درصد از

در مدارس سراسر آمریکا، در پاسخ به نگرانی‌های مربوط به بوجه و فشار برای بهبود نمرات آزمون تحصیلی، فعالیت بدنی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و حتی در مواردی به‌طور کامل حذف شده است. با این حال، شواهد زیادی نشان می‌دهند، کودکانی که از لحاظ فیزیکی فعال‌اند و تناسب اندام دارند، به‌بتر بودن در کلاس تمایل دارند و تربیت بدنی (ورزش) روزانه، روی عملکرد تحصیلی آنها اثر منفی ندارد. مدارس می‌توانند، هم محیط یادگیری خوبی برای کودکان فراهم آورند



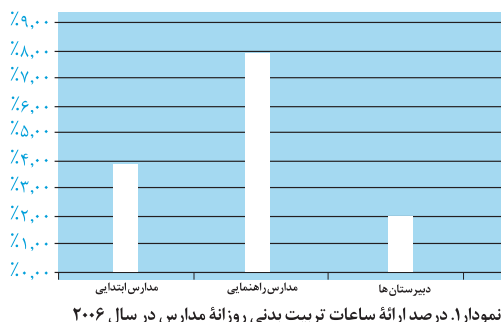
ترجمه: ابراهیم در تاج

، کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

و دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۴ قم



مدارس ابتدایی، امکان تربیت بدنی روزانه را برای کودکان فراهم می‌آورند.



مدارس باید به مکانی عالی برای فعالیت بدنی روزانه دانش‌آموزان، یادگیری نقش فعالیت بدنی روزانه در تأمین سلامتی، و کسب مهارت‌های شیوه زندگی فعال، تبدیل شوند. متأسفانه بسیاری از کودکان فعالیت بدنی منظم اندکی در مدرسه دارند. محدودیت‌های بودجه‌ای و افزایش فشارها برای بهبود نمرات آزمون‌های استاندارد تحصیلی، باعث شده‌است که مدیران مدارس ارزش تربیت بدنی و دیگر برنامه‌های فعالیت بدنی را زیر سؤال ببرند. این امر کاهش قابل توجه زمان اختصاص یافته به تربیت بدنی را در پی داشته و در برخی موارد به حذف کامل برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه انجامیده است. با این حال، طرفداران برنامه‌های فعالیت بدنی مدارس بر این باورند که اختصاص دادن زمان به تربیت بدنی روزانه، بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی ندارد و حتی ممکن است باعث بهبود تمرکز و عملکرد شناختی شود.

تنها ۳۶ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی سطوح فعلی پیشنهاد شده برای فعالیت بدنی را انجام می‌دهند.

## یافته‌های پژوهشی

- قربانی کردن درس تربیت بدنی برای سایر درس‌ها، باعث بهبود عملکرد تحصیلی نمی‌شود. بسیاری از مدارس با این فرضیه که عملکرد تحصیلی بهبود می‌یابد و نمرات آزمون استاندارد بهتر می‌شود، ساعات تربیت بدنی را کاهش داده یا حذف کرده‌اند اما شواهد موجود با این فرضیه در تضادند.

- تا به امروز پنج تحقیق تجربی کنترل شده در آمریکا، کانادا و استرالیا اثرات اختصاص دادن زمان اضافی به تربیت بدنی را روی عملکرد تحصیلی ارزیابی کرده‌اند. هر پنج تحقیق به وضوح نشان داده‌اند که نیازی به قربانی کردن فعالیت بدنی برای پیشرفت تحصیلی نیست.

- نتایج تحقیقی که روی ۲۱۴ دانش‌آموز کلاس ششم در میشیگان انجام گرفت، نشان داد که رتبه‌ها و نمره‌های آزمون استاندارد دانش‌آموزانی که در

کلاس تربیت بدنی ثبت نام کرده بودند، با دانش‌آموزانی که در این کلاس‌ها ثبت نام نکرده بودند، مشابه بود؛ با اینکه گروه اول دانش‌آموزان روزانه ۵۵ دقیقه کمتر در کلاس درس حضور داشتند.

- در سال ۱۹۹۹، محققان داده‌های مربوط به ۷۵۹ دانش‌آموز پایه‌های چهارم و پنجم در کالیفرنیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که آزمون‌های موفقیت تحصیلی استاندارد شده که دو یا سه برابر زمان تربیت بدنی هستند، تحت تأثیر آثار منفی برنامه‌های تربیت بدنی فشرده قرار نمی‌گیرند. در چند آزمون، دانش‌آموزانی که زمان تربیت بدنی آنها افزایش یافته بود، نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل (بدون انجام فعالیت بدنی) نمرات بهتری کسب کردند.

در سال ۲۰۰۷، ۲۸۷ دانش‌آموز پایه‌های چهارم و پنجم از ایالت بریتیش کلمبیا برای ارزیابی تأثیر جلسات فعالیت‌های بدنی کلاسی روزانه بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایالت بریتیش کلمبیا مورد بررسی قرار گرفتند. دانش‌آموزان گروه مداخله (گروه آزمایش)، روزانه ۱۰ دقیقه بیشتر از برنامه ۸۰ دقیقه‌ای تربیت بدنی کلاس خود، در این فعالیت‌ها شرکت کردند. با وجود ۵۰ دقیقه افزایش در فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان در هفته، دانش‌آموزانی که فعالیت فیزیکی بیشتری انجام داده بودند، در آزمون استاندارد شده ریاضی، خواندن و زبان، نمراتی مشابه گروه کنترل کسب کردند.

نمره و رتبه دانش‌آموزانی که زمان بیشتری به تربیت بدنی یا فعالیت بدنی در مدرسه پرداخته بودند، در آزمون استاندارد موفقیت تحصیلی حفظ شد یا افزایش پیدا کرد؛ هر چند آنها در مقایسه با گروه کنترل، آموزش کلاسی کمتری دریافت کرده بودند.

کودک‌هایی که از لحاظ بدنی فعال‌اند، تمایل دارند عملکرد تحصیلی بهتری را به نمایش بگذارند.

محققان در ۱۴ تحقیق منتشر شده در مورد حدود ۵۸۰۰۰ دانش‌آموز بین سال‌های ۱۹۶۷ و ۲۰۰۶، ارتباط بین معدل شرکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند. ۱۱ نفر از آنها نتیجه گرفتند که فعالیت بدنی مرتب با بهبود عملکرد تحصیلی ارتباط دارد.

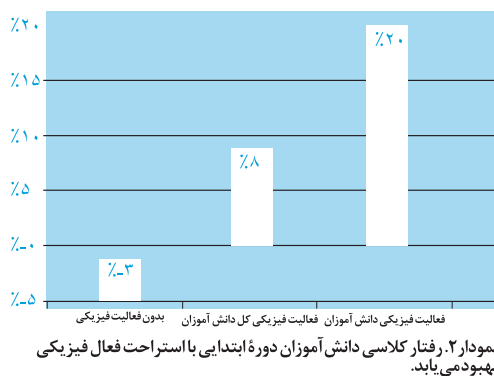
هشت نظرسنجی سلامت که جامعه آماری آنها را کودکان و نوجوانان آمریکا، انگلستان، هنگ‌کنگ و استرالیا تشکیل می‌دادند، رابطه مثبت و معنی‌داری بین مشارکت در فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی نشان دادند. اگرچه، هیچ‌یک از مطالعات، رابطه عملکرد تحصیلی را با آزمون‌های استاندارد تحصیلی مورد ارزیابی قرار نداده بود. یک مطالعه ملی در سال ۲۰۰۶، اطلاعات جمع‌آوری شده در مورد ۱۱۹۵۷ نوجوان

**پزشکان توصیه می‌کنند  
کودکان در بیشتر روزهای  
هفته به مدت ۶۰ دقیقه در  
فعالیت‌های با شدت متوسط  
شرکت کنند**

## کودکانی که از لحاظ بدنی فعال اند، تمایل دارند عملکرد تحصیلی بهتری را به نمایش بگذارند

فعال روزانه را به دانش‌آموزان دوره ابتدایی ارزیابی کرد. یک استراحت فعال روزانه، رفتار کلاسی حداقل (هنگام انجام دادن تکالیف) ۲۴۳ دانش‌آموز، از کودکستان تا پایه چهارم، به‌طور میانگین هشت درصد بهبود بخشید. استراحت‌های فعال در انجام تکالیف دانش‌آموزان، حداقل ۲۰ درصد اثر بهبود دهنده داشتند.

در یک مطالعه انجام شده در سال ۱۹۹۹ روی ۱۷۷ دانش‌آموز دوره ابتدایی، «نیوجرسی»، محققان نمره‌های آزمون تمرکز دانش‌آموزان بعد از یک جلسه کلاس درس و یک جلسه ۱۵ دقیقه‌ای فعالیت فیزیکی با هم مقایسه شد. نمرات تمرکز دانش‌آموزان پایه چهارم بعد از انجام دادن فعالیت فیزیکی بهتر بود. در میان دانش‌آموزان پایه دوم و سوم، مداخله فعالیت فیزیکی برای آزمون عملکرد، نه مفید و نه زیان‌آور بود.



استراحت‌های فعال کوتاه در طول روز در مدرسه، می‌تواند مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

### نتایج

- پنج مطالعه مداوم نشان داده‌اند که زمان بیشتر تربیت بدنی و سایر فعالیت‌های فیزیکی در مدرسه، بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی ندارد.
- در برخی موارد، زمان بیشتر تربیت بدنی به بهبود رتبه‌ها و نمرات آزمون‌های استاندارد منجر شده‌است.
- کودکانی که از لحاظ بدنی فعال و دارای تناسب اندام‌اند، به‌تر شدن در یادگیری و پیشرفت تحصیلی تمایل دارند.
- سلاز و کارهایی وجود دارند که به کمک آن‌ها، تربیت بدنی و فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند پیشرفت تحصیلی از جمله مهارت‌های تمرکز و رفتار کلاسی را بهبود بخشد.
- برای تعیین تأثیر فعالیت بدنی بر عملکرد تحصیلی، در میان کسانی که بیشترین خطر ابتلا به چاقی را دارند و همچنین کودکانی که در جوامع با درآمد پایین زندگی می‌کنند، تحقیقات بیشتری لازم است.

سراسر ایالات متحده را برای بررسی رابطه بین فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی مورد تجزیه و تحلیل کرد. نوجوانانی که در یک یا هر دوی «فعالیت‌های مدرسه» (مانند حضور در کلاس تربیت بدنی و عضویت در تیم‌های ورزشی مدرسه) یا «بازی ورزشی با والدین» شرکت کرده‌بودند، ۲۰ درصد بیشتر از گروه هم‌سالان بی‌تحرك خود در کسب نمره الف در ریاضی یا انگلیسی موفق بودند.

سه مطالعه کوچک دیگر بین سال‌های ۱۹۷۰ و ۲۰۰۶، شامل دانش‌آموزان یک یا دو مدرسه، وجود رابطه مثبت بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی را گزارش کردند. دو مطالعه نشان دادند که شواهدی در زمینه رابطه بین فعالیت بدنی و عملکرد تحصیلی وجود ندارد. یک مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۰۰ در کانادا هم، ارتباط منفی ناچیزی بین فعالیت بدنی و نمره‌های آزمون استاندارد شده گزارش کرد. در هر صورت، کودکان و نوجوانان از نظر فیزیکی فعال، به احتمال زیاد از نظر عملکرد تحصیلی قوی‌ترند.

شواهد تأییدکننده ارتباط بین فعالیت فیزیکی و افزایش عملکرد تحصیلی، توسط تحقیقاتی که دریافته‌اند، بین سطوح بالای آمادگی جسمانی و بهبود عملکرد تحصیلی در میان کودکان و نوجوانان ارتباط وجود دارد، تقویت شده‌اند. برای مثال، دو مطالعه بزرگ ملی در استرالیا و کره، همراه با دو مطالعه کوچک‌تر در آمریکا، رابطه مثبت و معنی‌دار قابل ملاحظه‌ای بین نمرات آمادگی جسمانی و عملکرد تحصیلی را نشان دادند. این مطالعات دانش‌آموزان دوره ابتدایی تا دبیرستان را شامل می‌شدند. مطالعات همچنین نشان دادند که استراحت‌های فعال می‌توانند عملکرد شناختی و رفتار کلاسی را بهبود بخشند.

طبق یافته‌های پنج مطالعه مربوط به دانش‌آموزان دوره ابتدایی، استراحت‌های فعال بدنی منظم در مدرسه، ممکن است باعث افزایش عملکرد تحصیلی شوند. بهبود عملکرد شناختی و بهتر شدن انجام تکالیف و رفتار کلاسی، با شروع فعالیت بدنی مشاهده شده‌است. البته هنوز پاسخ‌های رفتاری و شناختی به فعال بدنی در روزهای مدرسه، به‌طور نظام‌مند بین دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه بررسی نشده‌اند.

در سال ۱۹۹۸، محققان در گرجستان تأثیر استراحت فعال بر رفتار کلاسی را در یک نمونه ۴۳ نفری از دانش‌آموزان پایه چهارم بررسی کردند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که دانش‌آموزان در روزهایی که استراحت فعال در برنامه وجود داشت، نسبت به روزهای بدون فعالیت، در کلاس درس بی‌قراری کمتری نشان می‌دهند.

یک پروژه تحقیقاتی ۱۲ هفته‌ای در شرق «کارولینای شمالی» در سال ۲۰۰۶، تأثیرات دادن استراحت ۱۰ دقیقه‌ای

# راه‌های پرورش و تقویت عزت نفس در تربیت بدنی دوره ابتدایی

## اعتبار شخص‌م‌نزد خودش

مهدی ربیعی - محمد حسن طالبیان

چکیده

وچالش آفرینی فراهم سازد. منظور از فضاهای چالش آفرین شرایط و محیطی است که مستقیماً هوش بدنی دانش آموز را مورد سنجش و تحریک قرار می‌دهد. در این زمینه، توانایی گروه‌بندی افراد به‌طور مناسب و ایجاد فضایی رقابتی و البته مشترک، نقشی اساسی دارد. ارائه پیشنهادهایی برای چگونگی پرورش این‌گونه مربیان تربیت‌بدنی که بتوانند به شکلی مؤثر اهداف مذکور را محقق سازند، موضوع اصلی این مقاله است.

کلید واژه‌ها: عزت‌نفس، تربیت‌بدنی، دوره ابتدایی، فضای چالش آفرین

تربیت‌بدنی فرصتی استثنایی برای تأثیرگذاری بر عزت‌نفس دانش آموز فراهم می‌سازد. هنوز روش‌هایی که بسیاری از مربیان تربیت‌بدنی در مدرسه‌ها به‌کار می‌بندند، در رسیدن به این هدف ثمربخش نیستند. از آنجا که عزت‌نفس تا حد گسترده‌ای از طریق شرکت در فعالیت‌های مناسب و پذیرفتن چالش‌های صحیح پرورش می‌یابد، مربیان تربیت‌بدنی می‌باید برنامه‌هایی را بدین منظور تدارک ببینند. مربی تربیت‌بدنی باید با توجه به شناختی که از توانایی‌های بالقوه دانش‌آموزان دارد، برای هر دانش‌آموز یا هر گروه از دانش‌آموزان، فضاهای شخصی، بی‌خطر





## مقدمه

نگارنده بررسی شده است. امید است عزت نفس به عنوان برنامه‌ای که به طور مستقیم با روح و روحیه ورزشی فراگیرندگان سر و کار دارد، مورد توجه مربیان محترم تربیت بدنی قرار گیرد و پیشنهادهای مقاله بتواند گامی مؤثر در جهت تقویت عزت نفس دانش آموزان بردارد.

## طرح مسئله

عزت نفس به عنوان عنصر اصلی و سازنده در انتخاب رفتارهای سالم و مثبت شناخته شده است. مک و آبلون (۱۹۸۳) می نویسند: «در عمل، همه الگوهای رفتاری دفاعی ناسازگارانه در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی، همراه و به موازات عزت نفس پایین برگزیده می شوند.»

به اعتقاد آنها زمانی که خرد احساس خوبی نسبت به خودش دارد، احتمال این که از پیشنهادها و رفتارهای منفی گروه هم سالانش اجتناب کند، بیشتر است. متقابلاً افرادی که دارای تصویری منفی از خود دارند یا دارای عزت نفس پایین اند، تقریباً بیشتر به حرف دیگران گوش می دهند و در نهایت، هم سویی با گروه هم سالان هم تصمیمات سالم کمتری می گیرند (مدل، ۱۹۹۱). بنابراین، به طور منطقی می توان نتیجه گرفت: «کودکانی که دارای عزت نفس بالاتری هستند، یقیناً بیشتر در

آموزش تربیت بدنی، بدون شک از ارکان اساسی و سازنده ارتقای جسمی، روحی و اخلاقی دانش آموزان محسوب می شود. متأسفانه در برنامه آموزشی، وجه درسی بودن تربیت بدنی در نظر گرفته نمی شود یا کم رنگ است. شیوه های آموزش در این درس معمولاً راه سنتی خود را می رود؛ یعنی با چند حرکت و نرمش شروع می شود و با بازی و در نهایت، سرد کردن به اتمام می رسد. در بیشتر مدرسه های ابتدایی، با توجه به کمبود مربی ورزش در این دوره مهم تحصیلی، کل مبحث تربیت بدنی با همه گستردگی اش به فوتبال سنتی و بی هدف محدود شده است. بیشتر معلمان و حتی مربیان بر این باورند که اکثر دانش آموزان، غیر از فوتبال به هیچ ورزش دیگری گرایش ندارند. با این همه، در همین فوتبال (و معدود ورزش هایی که انجام می شوند) هم بسیاری از اصول اولیه رعایت نمی شود. بحث اینکه چه ورزشی باید برای ساعات تربیت بدنی در نظر گرفته شود، بحثی وسیع و جداگانه، خارج از حوصله این مقاله است. چرا که این مقاله قصد دارد راه های تقویت عزت نفس و تأثیر آن را در تربیت بدنی به عنوان یک برنامه پنهان، که در ذات آموزشی درس تربیت بدنی مستتر است، بررسی کند. برای این کار نظریات کارشناسان تربیت بدنی در دانشگاه های معتبر جهان ترجمه و در حد توان



یا خوب عمل کرده‌اند. همچنین متمرکز شدن بر کیفیت‌های برتر فردی نیز کافی نیست. یعنی کافی نیست به آنها بگوییم که به‌طور قابل ملاحظه‌ای در شرایط مطلوب قرار دارند یا از لحاظ جسمی قوی هستند. در حقیقت، زمانی که چنین عبارتهایی را می‌خواهیم بیان کنیم، باید تأثیرات آنها را بر کودکانی که ممکن است هرگز چنین تعریف‌هایی را نشنیده‌باشند، در نظر بگیریم. در عوض معلمان (مربیان) نیز باید با فراهم آوردن فرصت‌های آموزشی مناسب، به دانش‌آموزان کمک کنند تا آنها «شکست» را به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیرند.

### نقش مربیان تربیت‌بدنی

مربیان تربیت‌بدنی در جایگاهی هستند که می‌توانند تأثیر شگرفی بر رشد عزت‌نفس دانش‌آموزانشان داشته‌باشند. از آنجا که اغلب این مربیان تنها یک یا دو بار در هفته شاگردان خود را می‌بینند، مهم است که با مربی بهداشت و معلمان دیگر مدرسه همکاری صمیمانه‌ای داشته‌باشند این همکاری می‌تواند در جهت اطلاع‌رسانی به دیگر معلمان در مورد هرگونه کمبود، مشکل یا ناسازگاری باشد که ممکن است در میدان ورزشی روی دهد.

کلاس تربیت‌بدنی از یک‌نظر بی‌مانند است و آن، اینکه تنها کلاسی است که در آن توانایی‌های یک فرد به‌طور مرتب و روشن به هم‌کلاسی‌هایش نشان داده می‌شوند. برای مثال، اگر دانش‌آموزی به نام «رضا» در درس ریاضی ضعیف باشد، تنها کسی که می‌داند او مشکل دارد و اشکالش کجاست، معلم است اما اگر «رضا» در تربیت‌بدنی و ورزش مهارت نه تنها همه هم کلاسی‌هایش

رفتارهای مثبت و سالم شرکت می‌کنند و متعاقباً کیفیت روحی بالاتری در زندگی دارند.»

بسیاری از فعالیت‌هایی که معلمان به منظور افزایش عزت‌نفس طرح‌ریزی می‌کنند، بر عامل‌های زیر بنایی که عزت‌نفس را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، متمرکز نیستند. در نتیجه، بسیاری از افراد خارج از نظام آموزشی بر این عقیده‌اند که این برنامه‌ها غیر مؤثر و نامطلوب‌اند، چرا که باعث ایجاد تکبر، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی افراطی در دانش‌آموزان می‌شوند. این‌گونه دانش‌آموزان، دیگران و حتی رقیبان ورزشی را ناتوان و ضعیف ارزیابی می‌کنند و خود را بزرگ‌تر از آن‌چه هستند، جلوه می‌دهند. چنین خودشیفتگی‌های کاذبی حتی ممکن است آنها را پس از مواجهه‌شدن با اولین شکست، به‌طور کلی از صحنه رقابت و ورزش دور کند (برندن، ۱۹۹۴؛ زرموند، ۱۹۹۳) بر اساس نتایج مطالعه‌ای نمرات امتحانی دانش‌آموزان کشورهای متفاوت را بررسی کرده‌است، درحالی‌که کودکان آمریکایی کمترین نمرات امتحانی را در درس‌های ریاضی و علوم کسب کرده‌اند، اغلب از خود و عملکردشان ارزیابی بهتری دارند. آنها رضایتی کاذب دارند. از این‌در، به نوعی عملکرد ضعیف خود را نمی‌پذیرند و توجیه می‌کنند. این امر نتیجه تکبر و خودشیفتگی کاذب آن‌هاست. (کوانامر، ۱۹۹۰).

### تعریف عزت‌نفس

تعریفی که برای عزت‌نفس در نظر می‌گیریم، در تعیین این‌مورد که چه نوع فعالیت‌هایی در کمک مؤثرترند، نقش دارد. بسیاری از افراد این تعریف را پذیرفته‌اند که «عزت‌نفس یعنی چگونگی احساس فرد در مورد خودش». این تعریف بسیار ساده، عزت‌نفس را که در ذات و عمل بسیار پیچیده است، به خوبی بیان نمی‌کند.

برندن ۱۹۹۴ عزت‌نفس را «اعتبار شخص نزد خودش» تعریف کرده‌است. این تعریف ظاهراً به سادگی تعریف قبل است، ولی با کمی تأمل، به پیچیدگی نسبی و وابستگی آن به شرایط و عوامل دیگر پی می‌بریم. زیرا اعتبار شخص نزد خودش، به توانایی اندیشه، سازگارشدن با چالش‌های اصلی زندگی، ثابت‌بودن او بر ارزش‌هایش، و لذت‌بردن از میوه عمل خود وابسته است برندن، ۱۹۹۴. اگر تعریف برندن را بپذیریم، دیگر کافی نیست که به سادگی به دانش‌آموزان بگوییم خوب‌اند.

**مربی باید هر قدر لازم است وقت بگذارد تا نام دانش‌آموزانش را یاد بگیرد و از توانایی‌های فردی و خصوصیات اخلاقی‌شان آگاه شود**



از این موضوع واقفانند بلکه خود رضا هم می‌داند که دیگران از این ضعف او آگاهی دارند. در این شرایط تعجبی ندارد که برخی از دانش‌آموزان ترجیح می‌دهند در کارهای گروهی مشارکت نداشته‌باشند، زیرا می‌دانند که خیلی زود توسط هم‌سالانشان، در انتخاب تیمی، طرد می‌شوند. خوش‌بختانه، اگر مربیان تربیت‌بدنی این موضوع را تشخیص دهند و به اقدامات مناسب دست بزنند، می‌توانند فضایی سالم مهیا سازند که در آن یادگیری به رشد عزت‌نفس منجر می‌شود.

## نقش یادگرفتن نام دانش‌آموزان و شناخت خصوصیات آنها

مربی باید هر قدر لازم است وقت بگذارد تا نام دانش‌آموزانش را یاد بگیرد و از توانایی‌های فردی و خصوصیات اخلاقی‌شان آگاه شود. رسیدن به این شناخت برای مربی تربیت‌بدنی که ممکن است در چند مدرسه ابتدایی وظیفه اداره کردن ۳۰۰ تا ۴۰۰ دانش‌آموز را در ساعات تربیت‌بدنی بر عهده داشته باشد، بسیار دشوار است، اما ارزش صرف زمان را دارد. مربیان باید به‌طور مداوم با نام دانش‌آموزان کار کنند. به علاوه، برای یادگیری اسامی، خواندن آنها از روی دفتر به دفعات زیاد پیش از ورود دانش‌آموزان، برای نخستین بار مفید است اما زمانی که همه دانش‌آموزان وارد کلاس شدند، لازم است که هر نام را با یک چهره و یک خصوصیت بارز اخلاقی جای‌گزین کنیم. گرچه زمان در نظر گرفته‌شده برای درس تربیت‌بدنی کوتاه است، اگر مربی بتواند قبل و بعد از کلاس نام‌ها را مرور کند و به جای‌گزین کردن هر نام با یک چهره ادامه دهد، آنها را بسیار سریع‌تر فرا می‌گیرد. یادگیری نام دانش‌آموزان را نمی‌توان وسیله‌ای برای رشد عزت‌نفس قلمداد کرد، اما نشان‌دهنده توجه به دانش‌آموزان و تکریم آنها است و به آنها احساس احترام متقابل می‌دهد.

## نقش رقابت

در آموزش دوره ابتدایی یکی از مسائل اصلی برای مربیان و معلمانسی که می‌خواهند عزت‌نفس دانش‌آموزان هفت تا یازده ساله را افزایش دهند، مسئله «رقابت» است. در خصوص رقابت مشکل این است که تنها یک گروه از افراد برنده می‌شود. بسیاری بر این باورند که مشکل در ذات بازی یا ورزش است، به این معنا که بازی یا ورزش، برای طرف برنده پیام خوشایندی دارد و برای تیم یا فرد بازنده سرخوردگی به همراه می‌آورد. از سوی دیگر، بسیاری از دانش‌آموزان به موقعیت‌های غیر رقابتی می‌اندیشند و علاقه نشان می‌دهند. این در حالی است که در فرهنگ ما رقابت، عنصری اجتناب‌ناپذیر از حیات جامعه

محسوب می‌شود. پس اگر افراد یاد بگیرند که چگونه رقابت کنند، مفید خواهد بود.

این که رقابت تا چه میزان می‌باید در یک برنامه تربیت‌بدنی گنجانده‌شود، وابسته به دانش‌آموزان است. هم‌چنین باید توجه داشته‌باشیم که رقابت چیست. رقابت زمانی به وجود می‌آید که شرکت‌کنندگان موقعیت‌های یکسان منطقی داشته‌باشند. پس زمانی که دانش‌آموزان تیم‌بندی می‌شوند، مربیان تربیت‌بدنی باید مراقب باشند، بهترین بازیکنان را با بدترین بازیکنان و دومین بازیکن از بهترین‌ها را با دومین بازیکن از بدترین‌ها جفت کنند، تا جایی که تیم بازی‌کنان خوب و بد به‌طور یکسان در تیم‌ها تقسیم شوند.

آنها نباید شرایطی ایجاد کنند که سه چهار بازیکن از بهترین‌ها در یک تیم، مقابل سه چهار بازیکن از بدترین‌ها در تیم دیگری قرار گیرند با هم بازی کنند و افسراد دیگر از دور خارج بمانند. مربی هم‌چنین می‌تواند فضاهای تقابلی میدان را تقسیم‌بندی کند؛ به طوری که دانش‌آموزان بهتر و قوی‌تر عملاً نتوانند دیگران را از دور خارج کنند. به عبارت دیگر، باید برای حضور دانش‌آموزان ضعیف‌تر در میدان فضاهایی ایجاد کرد. شناختن خصوصیات دانش‌آموزان می‌تواند در منظم‌سازی فعالیت‌ها بدین‌روش بسیار مؤثر باشد.

میزان رقابتی که در هر کلاس می‌توان برقرار کرد مبتنی بر شخصیت کلاس به عنوان یک کل است ولی در کل، باید به حداقل ممکن برسد.

## نقش چالش

«چالش» عنصر مهم دیگری است که بر رشد عزت‌نفس تأثیر دارد. این تأثیر هنگامی مشاهده می‌شود که شخص بر چالش‌های خاصی که برایش در نظر گرفته‌اند، غلبه کند. دانش‌آموزان وقتی در موقعیت‌های ورزشی و رقابت‌ها دچار تکبر می‌شوند، یک چالش می‌تواند آن‌ها را به خود بیاورد. زیرا برای غلبه بر چالش باید تلاش کنند و به این ترتیب توانایی‌های خود را بشناسند. تربیت‌بدنی فرصت‌های زیادی را برای «چالش» و متقابلاً غلبه بر آن فراهم می‌سازد.

چالش زمانی معنادار است که برای غلبه بر آن، تلاش مطلوب و منطقی به عمل آید. البته تلاش دانش‌آموزان در این مورد متغیر است از این‌رو، بهتر است چالش‌ها متوسط باشند. زمانی که دانش‌آموزان کاری انجام می‌دهند که چالش‌آفرین تلقی می‌شود، اغلب تحریک می‌شوند که آن را تکرار کنند. «بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی بیرون از کلاس بر این نوع چالش‌ها استوار است و ثابت شده که این نوع چالش‌ها برای دانش‌آموزان تجربه‌های عالی رشد به ارمغان می‌آورند و بر عزت‌نفس آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارند. (دارکاتز، ۱۹۹۱).

البته باید به یاد داشته‌باشیم که چالش‌های زیاد ممکن است به دل‌زدگی از ورزش بینجامد و انگیزه‌ها را از بین





برند. بنابراین، مهیّا ساختن تجارب یادگیری متفاوت بر اساس توانایی‌ها افراد ضروری است.

## نقش ورزش

مسئله مهم دیگر در تربیت بدنی، بررسی مجدد برنامه آموزشی است. به جای تمرکز بر فعالیت‌های خاص ورزشی، باید آن‌ها را تنها، وسیله انگاشت. هدف باید پیشرفت افراد باشد؛ به گونه‌ای که احتمال برخورداری آنها از زندگی با کیفیت روحی بالا افزایش یابد. این به معنای متمرکز شدن بر جنبه‌های ارزشی تربیت بدنی در آموزش است. در واقع، باید فعالیت از بعد جسمانی و عقلانی و احساسی مورد توجه قرار گیرد. ورزش نه هدف بلکه وسیله‌ای برای رشد، تناسب اندام، فهم اصول بهداشت و رسیدن به ارزش‌های مهم اخلاقی است و می‌تواند فرد را در رسیدن به اهداف عالی انسانی یاری رساند.

## نقش نظم

نظم به معنای واداشتن فراگیرندگان به رعایت یک دیسپلین خشک نظامی نیست بلکه منظور از آن تعریف روشن قوانین است و انتظار می‌رود دانش‌آموزان به این قوانین نظم رایج در آنها وفادار باشند. شکست در وفادار بودن به قوانین باید به برخی از انواع تحریم منجر شود. این روند به تدریس نظم و تعریف فعالیت‌ها و رفتارهای قابل قبول کمک می‌کند. البته به یاد داشته باشیم که جایزه/تشویق به انجام فعالیت‌های بعدی را تضمین کمک می‌کند.

لازم است، دانش‌آموزان ارزش‌ها را آن گونه که توسط قوانین بنا نهاده شده‌اند، بیاموزند. معمولاً کسانی که کاری را درست انجام می‌دهند، احساس خوبی دارند؛ در حالی که کسانی که کار غلط انجام می‌دهند، این احساس را ندارند. به گفته برندن ۱۹۹۴. در صورتی که ما به ارزش‌هایمان به درستی عمل نکنیم، احساس گناه می‌کنیم. اگر به روشی عمل کنیم که با قضاوتمان از آن چه مطلوب است تناقض داشته باشد، اعتبار خودمان را نزد خود از دست می‌دهیم. حتی به خودمان کمتر احترام می‌گذاریم و اگر این تفکر همیشگی شود، به خودمان کمتر اطمینان می‌کنیم.

## تشویق یا انتقاد

بسیاری از صاحب‌نظران استفاده صرف و مطلق از تشویق را پیشنهاد می‌کنند. اگر ۱۹۹۳ معتقد است باید از تشویق بیشتر از انتقاد استفاده کرد. و تا جایی که ممکن است، رفتارهای منفی را به دیده اغماض بنگرند. این تقدیر و انتقادها باید به‌طور دقیق و منظم مورد بررسی قرار گیرند؛ چرا که هرگونه اشتباه و کوتاهی در این دو مورد، به مشکل می‌انجامد.

دانش‌آموزان باید از محدودیت‌ها و محرومیت‌هایی که در صورت بروز رفتارهای ناشایست برای آنها در نظر گرفته می‌شود،

آگاه باشند. اگر محرومیت‌ها و محدودیت‌ها تعیین نشوند، معنی برای ارتکاب رفتارهای ناشایست وجود نخواهد داشت.

در زمینه تربیت بدنی، مهم این است که تلاش و دست‌یافته‌های صحیح افراد را تشویق کنیم (دلیل دیگر شناخت هرچه سریع‌تر دانش‌آموزان همین امر است). در مقابل هم، اگر تلاش اندک و نامتناسب با توانایی دانش‌آموز یا اجرای غیرصحیح او را تشویق کنیم آسیب بزرگی به او زده‌ایم. در صورتی که اجرای ضعیف دانش‌آموز تشویق شود، عملاً به او گفته شده‌است که شایسته نیست و ارزش صرف وقت و تلاش معلم را ندارد.

در نتیجه، دانش‌آموز هیچ تمایلی به تلاش برای پیشرفت نخواهد داشت. تشویق مداوم، چالش‌ها را از بین می‌برد و باعث می‌شود دانش‌آموزان فکر کنند که می‌توانند معلمان را فریب دهند و با تلاش اندک و اجرایی ضعیف، نظر او را جلب کنند. در این مورد برندن ۱۹۹۴ می‌گوید: «تشویق نمایشی یا پرطمطراق، تحریک‌کننده اعصاب و تصنعی است. کودک می‌داند که این تشویق با درک او از خودش تناسبی ندارد و ...» اسمیت و سیلورمن ۱۹۶۹ می‌گویند: نمره خوبی که حق دانش‌آموز نیست و به او داده می‌شود، تخریب‌کننده است. دانش‌آموز این نمره خوب را بی‌دلیل تشخیص می‌دهد و احتمالاً این تصور منفی در ذهنش ایجاد می‌شود که مثلاً این نمره نوعی ترحم یا ناشی از ضعف معلم است و ...

## خلاصه پیشنهادها

- نام دانش‌آموزان را یاد بگیرید و هر چه زودتر آنها را بشناسید.
- شرایطی را برای رقابت سالم میان دانش‌آموزان فراهم سازید اما بر رقابت دانش‌آموز با خودش هم تأکید کنید. زمانی که دانش‌آموزان با یکدیگر به رقابت می‌پردازند، آن‌ها را بر اساس توانایی گروه‌های همسان طبقه‌بندی کنید.
- چالش‌های مناسب فراهم سازید چالش‌ها نباید بسیار فراتر از توانایی‌های کنونی دانش‌آموزان باشند؛ زیرا باعث بی‌زاری آنها می‌شوند. چالش‌ها باید برای مجبور کردن دانش‌آموزان به تلاش قابل قبول کافی باشند.
- از ورزش‌ها در نهایت به عنوان وسیله استفاده کنید. ورزش برای افزایش لذت روحی و اخلاقی و زمینه را برای برخی رقابت‌ها نیز فراهم می‌سازد. اما یادگرفتن فعالیت‌ها به منظور حفظ سلامت، بخشی اصلی در ورزش است.
- زمانی که نیاز است، به انتقاد و اصلاح بپردازید و زمانی که لازم است، تشویق کنید.
- رفتارهای غیر ورزشی را نپذیرید.
- فضایی سالم و دوستانه و در عین حال منظم فراهم آورید.
- تا جایی که ممکن است دستورات را مشخص کنید.
- دانش‌آموزان را در مقابل رفتارها، تلاش‌ها و نمراتشان مسئول نگه دارید.

### منابع

۱. پایه عزت‌نفس، برندن، ان (۱۹۹۴) ترجمه نگارنده
۲. چگونه عزت‌نفس شاگردان حاصل می‌شود، کوپر اسمیت (۱۹۶۹).
۳. پیشرفت و ویژگی عزت‌نفس در کودکی: از گروه مطالعه‌ی تقسیم‌روانپزشکی
۴. کودک از بخش بیمارستان روانپزشکی دانشگاه کمبریج، مترجم: محمد حسن طالبیان.
5. <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash.ctvpt>



# ورزش و تراکم استخوان تغییرات بدنی در دوران کودکی

آموزشی



نویسنده: دیوید جنکینز و پیتر ریورن

مترجم: جواد وکیلی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی دانشگاه تهران

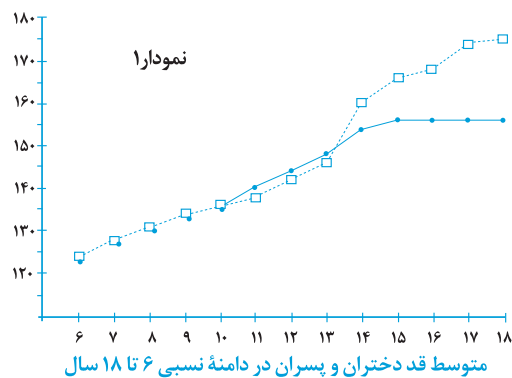
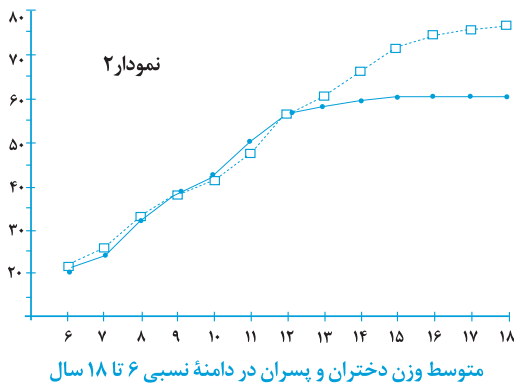
با توجه به تفاوت‌هایی که در قدرت، بلوغ استخوان، تحویل و استفاده از اکسیژن، ظرفیت تعریق و نسبت روبره بدن به وزن بدن وجود دارد، کودکان و بزرگسالان به فعالیت ورزشی به‌طور متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.

## مقایسه دختران و پسران قد و وزن

همان‌گونه که در نمودار ۱ ملاحظه می‌کنید، دختران و پسران تا سن ۱۳ سالگی افزایش‌های مشابهی در قد دارند. با وجود این، در سن ۱۳ سالگی قد دختران گرایش دارد به فلات خود برسد؛ در حالی که قد پسران تا دو سال بعد به افزایش خود ادامه می‌دهد.

کلید واژه‌ها: تغییرات بدنه، دوران کودکی، ژنتیک، چاقی

بدن انسان در طول زندگی دچار تغییرات شگفت‌انگیزی می‌شود. از لحظه‌ای که کودک حرکت کردن را می‌آموزد، توانایی او برای کنترل و تصحیح حرکاتش به سرعت توسعه می‌یابد. کودکان قابلیت چشمگیری برای تقلید اعمال از خود نشان می‌دهند. تقلید برای یادگیری ضروری است اما برخی فعالیت‌های ورزشی را که بزرگسالان به راحتی اجرا می‌کنند، کودکان نباید اجرا کنند یا آنها را باید متناسب با کودکان تعدیل کرد. در این بخش بسیاری از تفاوت‌های فیزیولوژیکی و آناتومیکی مهم بین کودکان و بزرگسالان توضیح داده می‌شود. همان‌طور که قبلاً اشاره شده است، کودکان نمونه کوچک‌تر بزرگسالان نیستند.



لوهمان ۱۹۸۶ برآورد کرده است که بین ۶ تا ۱۱ سالگی، چربی بدن پسران از ۱۱ تا ۱۶ درصد افزایش می‌یابد؛ در حالیکه در مورد دختران بین ۶ و ۱۷ سال، چربی بدن از ۱۴ درصد به ۲۷ درصد می‌رسد. بنابراین، دختران نسبت به پسران چربی بیشتری را به دوران بزرگسالی حمل می‌کنند. این تفاوت معمولاً در طول عمر حفظ می‌شود.

در دختران، تولید هورمون استروژن در زمان بلوغ افزایش می‌یابد. این هورمون وجود چربی را در بخش‌های فوقانی بازو و قسمت فوقانی پاها بیشتر می‌کند. بلوغ پسران با رهایی هورمون تستوسترون مشخص می‌شود که رشد عضلات را نسبت به اعضای دیگر توسعه می‌دهد.

### چاقی

تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان چاق بیشتر از کودکان دیگر غذا نمی‌خورند. با وجود این، به نظر می‌رسد که بین مقدار فعالیت بدنی کودکان چاق و کودکان عادی تفاوت وجود دارد. در واقع دریافت انرژی هر دوی آنها مشابه است؛ در حالیکه هزینه و مصرف انرژی برای کودکان چاق پایین‌تر است. افزایش چربی بدن به اندازه و تعداد سلولهای چربی فرد بستگی دارد. هنگام گرسنگی یا دریافت انرژی پایین (کالری)، اندازه سلولهای چربی کاهش می‌یابد. بر عکس، زمانی که انرژی دریافتی ما بیش از مقدار انرژی‌ای است که می‌سوزانیم و مصرف می‌کنیم، اندازه سلولهای چربی افزایش می‌یابد. بنابراین، هرگونه عدم تعادل بین دریافت و هزینه انرژی اندازه سلولهای چربی را تغییر می‌دهد.

جالب این است که تعداد سلولهای چربی در دو برهه زمانی، در دوران نوزادی و نوجوانی، به سرعت افزایش می‌یابد. دریافت کالری‌های بیشتر در این دو برهه ممکن است به بالا رفتن تعداد سلولهای چربی بدن از مقادیر مطلوب منجر شود. مشکل اصلی این است که ما قادر به کاهش دادن تعداد سلولهای چربی بدن نیستیم؛ زیرا وقتی سلولهای چربی را به دست می‌آوریم، به حالت چسبیده به آنها در می‌آییم. بنابراین، در صورت اطمینان از اینکه انرژی‌های دریافتی و مصرفی در دوران کودکی و نوجوانی در حالت تعادل اند، می‌توانیم از افزایش خیلی زیاد تعداد سلولهای چربی بدن پیشگیری کنیم.

### قدرت عضلانی

به کمک آزمون‌هایی نظیر آویزان شدن با بازوی خمیده، دراز نشست و قدرت پنجه دست، می‌توان تغییرات بافت عضله را در

افزایش وزن دختران و پسران تا سن ۱۴ سالگی شبیه هم است. سپس، وزن دختران به فلات می‌رسد؛ در حالی که افزایش وزن پسران تا سن ۱۸ سالگی ادامه می‌یابد. این دو نمودار تغییرات متوسط قد و وزن را نشان می‌دهند. به یاد داشته باشید که هر کودک ممکن است تغییرات چشمگیری در مقایسه با مقادیر متوسط گروه نشان دهد.

### رشد

رشد و تکامل به شدت به ژنتیک بستگی دارد. با وجود این، عواملی همچون تغذیه، بیماری، شرایط اجتماعی - اقتصادی و فعالیت بدنی تعیین می‌کنند که کودک به قابلیت ژنتیکی رسیده‌است یا نه.

### مقادیر چربی بدن

مقدار چربی بدنی که انسان با خود جابه‌جا می‌کند، به دو دلیل حائز اهمیت است: چربی بدن بر ظرفیت فعالیت ورزشی فرد و سلامتی او تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، مقادیر خیلی زیاد چربی بدن تمایل دارد که حرکت بدن را کند سازد و می‌تواند باعث بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری قلبی، پرفشار خونی، دیابت و ... شود.

برآورد مقدار کل چربی بدن فرد در ابتدا با اندازه‌گیری ضخامت چربی زیرپوستی در نقاط متفاوت بدن (معمولاً هفت نقطه) امکان‌پذیر است. از کالیبرهای خاصی برای اندازه‌گیری چربی زیرپوستی در محدوده یک میلی‌متر استفاده می‌شود. برای برآورد چربی بدن دو روش وجود دارد: در روش اول، هر شماره روی کالیپر (در واحد میلی‌متر) را جمع می‌بندیم تا مجموع چربی نقاط به دست آید. شاخصی از چربی نسبی بدن را نشان می‌دهد. مقادیر را در یکی از فرمولهای جبری وارد می‌کنیم. این فرمول چربی بدن را بصورت درصدی از وزن کل بدن بیان می‌کند. روش اول به‌طور طبیعی نسبت به روش دوم ارجحیت دارد؛ زیرا هنگام تبدیل اندازه‌های چربی زیرپوستی به درصد چربی بدن احتمال خطا هست.

نمودار ۳ مجموع چربی زیرپوستی پسران را نشان می‌دهد که به تدریج تا ۱۱ سالگی افزایش می‌یابد و سپس به فلات نمی‌رسد. بر عکس، در دختران افزایش مقادیر چربی تا ۱۵ سالگی ادامه می‌یابد. دختران نسبت به پسران مقادیر کل چربی زیر پوستی بیشتری در کل دامنه سنی دارند؛ هر چند این تفاوتها بعد از ۱۲ سالگی قابل ملاحظه هستند.





## کودکان چاق بیشتر از کودکان دیگر غذا نمی‌خورند. با وجود این، به نظر می‌رسد که بین مقدار فعالیت بدنی کودکان چاق و کودکان عادی تفاوت وجود دارد

ایفا می‌کنند. دوم اینکه نوجوانان باید در این زمان بیشترین افزایش را در BMD داشته باشند تا بتوانند در برابر استئوپوزیس (کاهش چگالی استخوانی) در اواخر عمر، از خود محافظت کنند. بیش از ۹۰ درصد

توده استخوانی بزرگسالان ریشه در انتهای دوره نوجوانی دارد. جندی عمل مانع از رسیدن جوانان به اوج توده استخوانی (یعنی، بیشترین افزایش BMD) می‌شوند: اول، کشیدن سیگار که رهایی استروژن را مختل می‌کند و در ادامه، افزایش توده استخوانی را به‌ویژه در زنان کندتر می‌سازد. دوم، استعمال زیاد نوشیدنی‌های الکلی که حفظ کلسیم و تشکیل استخوان جدید را کاهش می‌دهد؛ زیرا نوشیدنی‌های الکلی فسفر بالایی دارند و فسفر غلظت کلسیم خون را کاهش می‌دهد و در ادامه به رهایی کلسیم از استخوان (یعنی از دست دادن استخوان) منجر می‌شود. سوم، قاعدگی کمتر از شش بار در سال در دختران که این عامل نیز با کاهش مقادیر استروژن ارتباط دارد. دختری که به قاعدگی منظم برمی‌گردد، ممکن است به کاهش بار تمرینی و افزایش انرژی دریافتی نیز داشته باشد تا جرم بدنی مناسب را که شامل چربی نیز هست، به دست آورد.

کاهش BMD با اختلالات تغذیه‌ای ارتباط بسیار نزدیک دارد. تعجب آور نیست که تغذیه نقشی کلیدی در به اوج رساندن رشد بازی می‌کند. عواملی که رشد استخوان را حفظ می‌کنند و بهبود می‌بخشند، عبارت‌اند از: انرژی مناسب (کالری دریافتی)، پروتئین، مصرف ویتامین دی و کلسیم. همه بافت‌ها از جمله استخوان، برای رشد به انرژی نیاز دارند. شبکه استخوانی از پروتئین ساخته می‌شود و بر این اساس، رژیم غذایی باید احتیاجات پروتئینی بدن را برآورده کند. ویتامین دی برای ساختن استخوان لازم است و از نور آفتاب و رژیم غذایی - هر دو به دست می‌آید. دسته‌ای از غذاها، نظیر غلات و شیر، به‌طور طبیعی اثر ویتامین دی را دو چندان می‌کند. در نهایت، مصرف کلسیم بویژه در دوران رشد ضروری است؛ هر چند مقادیر دقیقی که برای افزایش بیشینه مقدار BMD مورد نیاز است، مشخص نیست.

نتیجه رشد و تم نیت قدرتی مشخص کرد. حتی اگر دختران و پسران - هر دو تا ۱۲ سالگی پیشرفت‌های مشابهی را در اجرای این آزمون‌ها از خود نشان دهند، پسران به‌طور یکنواخت نسبت به دختران در قدرت پنجه دست ۱۰ درصد بهتر امتیاز می‌گیرند. وقتی قدرت دختران و پسران را با هم مقایسه می‌کنیم، باید به یاد داشته باشیم که پسران معمولاً در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که به میزان متوسط قدرت نیاز دارند. این میزان قدرت معمولاً بیشتر از مقدار قدرتی است که اکثر دختران بکار می‌گیرند. برای غلبه بر این انحراف، معمولاً از آزمون مسافت پرتاب با استفاده از دست غیر برتر برای ارزیابی رابطه بین جنسیت و قدرت استفاده می‌شود. برای مثال، وقتی پسران و دختران قبل از دوران نوجوانی با سن مشابه تویی را با دست غیر برترشان پرتاب می‌کنند، برد توپهای آنها خیلی مشابه هم خواهد بود. قابل پیش‌بینی است که پسران با دست برتر خود بیشتر از دختران پرتاب می‌کنند و این موضوع به تفاوت در میزان تمرین و درگیری بیشتر دست برتر پسران در فعالیت‌های مستلزم پرتاب نسبت داده می‌شود. اگر این تفاوت صرفاً به جنسیت مربوط باشد، آن‌گاه ما باید انتظار داشته باشیم که پسران با دست غیر برترشان نیز مانند دست برتر خود، بهتر از دختران پرتاب کنند، برد توپهای آنها خیلی مشابه هم خواهد بود. قابل پیش‌بینی است که توضیح این موضوع، که چرا پسران باید به‌طور ثابت در قدرت پنجه دست غیر برتر خود امتیاز بیشتری بدست آورند چندان هم راحت نیست.

### چگالی استخوان

چگالی استخوان یا چگالی مواد معدنی استخوانی (BMD) به‌طور یکنواخت از لحظه تولد تا بلوغ در دختران و پسران بیشتر می‌شود. طی دوران بلوغ، BMD به سرعت افزایش می‌یابد (تا حداکثر ۱۵ درصد) و دختران به دلیل بلوغ زودرس، افزایش مواد معدنی استخوانی را تقریباً سه سال زودتر از پسران تجربه می‌کنند. در حالیکه به نظر نمی‌رسد فعالیت بدنی قبل از آغاز بلوغ، BMD را به‌صورت چشم‌گیری افزایش دهد. برآورد شده است که فعالیت در دوران بلوغ می‌تواند چگالی مواد معدنی استخوانی را ۱۰ درصد افزایش دهد. یعنی، کودکان فعالی که به سن بلوغ می‌رسند، نسبت به کودکان غیرفعال، ۱۰ درصد چگالی مواد معدنی استخوانی بیشتری دارند. در این بخش دو نکته مهم است: اول اینکه، تحقیقات نشان داده‌اند، فعالیت‌هایی که مستلزم جابه‌جایی وزن بدن هستند، در افزایش BMD نقش بارزی

Jenkins, David & Reaburn, Peter. Guiding The Young Athlete, Changes To the body during child food. 1000.

## مقدمه

کاهش فشار روی بدن هنگام دو سرعت یا استقامت می‌شود و در نهایت به بهبود قدرت و کاهش خستگی و آسیب‌دیدگی دوندگان می‌انجامد. دانش‌آموزان برای استفاده از تکنیک‌های مناسب باید ابتدا با بدن خود آشنا شوند و مفهوم حرکت را درک کنند. مربیان باید به آنها آموزش دهند که چگونه با حداقل تلاش به‌وسیله کاهش مقاومت می‌توانند سرعت و تکنیک دویندشان را اصلاح کنند و در برنامه تمرینی خود به پیشرفت برسند.

کلید واژه‌ها: آموزش، روش دویدن، گام برداشتن، تنفس

سرعت و استقامت در دویدن هنگام فعالیت‌های گوناگون ورزشی، از توانایی‌های مهم و اساسی محسوب می‌شود. گنجاندن فعالیت‌های سرعتی در ورزش‌هایی که سرعت در آنها عامل تعیین‌کننده‌ای نیست، امکان دستیابی به تمریناتی با شدت بالاتر را فراهم می‌آورد. استفاده از برنامه‌های دو استقامت نیز، با توجه به تأثیر آن روی سیستم هوازی و بی‌هوازی، در برنامه‌های تربیت‌بدنی ضروری به نظر می‌رسد. مانند هر ورزش دیگری، در دویدن نیز تکنیک‌ها و روش‌های کارآمد متفاوتی وجود دارد. رشد و توسعه الگوی دویدن باعث



# فسرود آرام

## آموزش روش دویدن

شراره محمدی



## آموزش روش دویدن

به دانش آموزان بگویید: روش دویدن مهم‌ترین عامل موفقیت شماسست و حتی بیش از آمادگی، انگیزه و تغذیه اهمیت دارد. اگر از شیوه‌هایی که کمترین تأثیر را در نتیجه دارند، استفاده کنید، وقت و انرژی خود را بیهوده صرف کرده‌اید. شما باید از توانایی‌های خود در زمینه سرعت، مسافت و زمان دویدن آگاه باشید. دانش شما در این زمینه موجب کاهش صدمات و توقف به موقع فعالیت شما می‌شود. تکنیک مناسب به صورت قابل ملاحظه‌ای فشار بر بدن‌تان را کاهش می‌دهد.

### گام اول: شیوه گام برداشتن و فرود پا

آنچه در دویدن اهمیت بسیار دارد، شیوه گام برداشتن و فرود پا روی زمین است. در ۹۵ درصد موارد، فرود روی پاشنه پا موجب فشار بر مفاصل و کاهش حرکت آنها به سمت پایین می‌شود. بهترین فرود، فرود روی گردی پاشنه پاست. البته ایجاد این تغییر آسان نیست؛ چون بعضی از دوندگان با ثابت نگه‌داشتن مفصل مچ، نه تنها تأثیر این روش را کاهش می‌دهند بلکه در ناحیه کوزک پا نیز دچار آسیب دیدگی می‌شوند. اگر موفق نشدید از این روش استفاده کنید، تکنیک دویدن صحیح را مرور کنید.

### گام دوم: آشنایی با تکنیک صحیح دویدن

● به جلو نگاه کنید: هنگام دویدن به جای آن که به پاهای خود خیره شوید، به ۱۰ تا ۲۰ متری مقابل خود نگاه کنید. این باعث می‌شود سرعت شما افزایش یابد؛ چون می‌توانید ببینید که به کجا می‌روید و کجا گام می‌گذارید.

● فرود با سینه پا:

فرود روی سینه و انگشتان پا موجب ایجاد ضربه به عضله پشت ساق پا، سفتی و خستگی عضلانی، و احساس درد در جلوی ساق پا می‌شود.

● دست‌ها را در حدود کمر خود قرار دهید: دست‌هایتان را در حدود کمر و لگن خود قرار دهید و زاویه آرنج را در حدود ۹۰ درجه حفظ کنید. بعضی مبتدی‌ها دست‌ها را بالا می‌آورند و در حد سینه‌شان نگه می‌دارند. این حرکت موجب خستگی سریع‌تر و احساس درد و فشار روی عضلات گردن و شانه‌ها می‌شود.

● دست‌ها را در حالت آرام و راحت قرار دهید: هنگام دویدن تا آنجا که می‌توانید، دست‌ها و بازوهای خود را حالت راحت و آرام قرار دهید. هنگام دویدن باید بتوانید یک لیوان یا تخم‌مرغ را با خود حمل کنید؛ بدون اینکه آنها را بشکنید. مشت‌های خود را گره نکنید؛ چون این کار موجب خستگی بازوها، شانه‌ها و عضلات گردن می‌شود.

● شکل و وضع بدن خود را کنترل کنید: فرم بدن خود را به صورت راست و مستقیم نگه دارید. بکوشید سر بالا، پشت صاف،

به دانش آموزان بگویید: روش دویدن مهم‌ترین عامل موفقیت شماسست و حتی بیش از آمادگی، انگیزه و تغذیه اهمیت دارد

و شانه‌ها در سطح معمول خود باشند. در وضعیت‌های متفاوت، بدن خود را کنترل کنید. در پایان دویدن، هنگامی که خیلی خسته‌اید، اغلب وضع بدن به حالت غش کردن نزدیک می‌شود؛ یعنی، شانه‌ها خمیده می‌شوند، قفسه سینه تپش دارد و شانه‌ها، گردن و پایین کمر دردناک می‌شوند.

● شانه‌ها را در حالت راحت قرار دهید: شانه‌ها باید آرام باشند؛ بدون آنکه به جلو برده شوند یا بالاتر از سطح خود قرار گیرند. اگر شانه‌ها به سمت جلو تمایل داشته باشند، عضلات تنفسی را خسته و تنفس را محدود می‌کنند.

● دست‌ها را از مفصل شانه حرکت دهید: دست‌ها باید به سمت جلو و عقب حول مفصل شانه حرکت کنند و مفصل آرنج باید ثابت باشد.

● هرگز جهش نکنید: سعی کنید هنگام گام برداشتن آهسته به زمین نزدیک شوید و به سرعت چرخه گام برداری توجیه کنید. حرکات زیاد به سمت بالا و پایین، بدن شما را به پایین می‌کشد و کشش به سمت بالا، انرژی شما را بیهوده تلف می‌کند. در این حالت، بدن هنگام فرود شوک بزرگی را تحمل می‌کند و پاهای شما سریع‌تر خسته می‌شوند.

● دست‌ها را در کنار خود نگه دارید: از چرخاندن بازوها به سمت شانه مقابل به صورت ضربدری و در مقابل قفسه سینه، خودداری کنید؛ چون باعث قوز کردن و پایین آمدن شانه‌ها می‌شود و در نتیجه، نمی‌توانید به صورت مؤثر و کافی تنفس کنید. تصور کنید که یک خط فرضی بدن شما را از جلو به سمت عقب به دو نیمه می‌کند. دست‌های شما نباید این خط فرضی را قطع کنند.

● از دویدن خود فیلم برداری کنید: از شکل دویدن‌تان فیلم برداری کنید. سپس فیلم را ببینید و اشکالات خود را بیابید.

### تنفس

تنفس حیاتی‌ترین عملکرد بدن است که روی فعالیت‌های سلولی حتی فعالیت سلول‌های مغزی اثر مستقیم دارد. تنفس صحیح هنگام فعالیت بدنی، تنها راه توسعه ظرفیت ریه‌ها و تأمین نیروی عضلانی مورد نیاز است.



شوند. پاها نیز با نیروی بیشتری جاذبه زمین را دفع می‌کنند و به جلو رانده می‌شوند. استفاده از تمرینات قدرتی - سرعتی مثل پرتاب یا شوت کردن توپ‌های سبک و سنگین، به این امر کمک می‌کند.

● هماهنگی بین عضلات موافق و مخالف حرکت: یکی دیگر از مسائل مهم مطرح در دویدن سریع این است که ورزشکار بتواند عضلات مخالف حرکت را هم‌زمان با انقباض عضلات موافق حرکت برای اجرای حرکات، شل و منبسط کند. طی جلسات اول آموزش، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه حرکات خود را روان و موزون اجرا کنند و در حین حرکت، آسوده باشند و حرکات خود را هماهنگ سازند. دستیابی به این هدف با اجرای تمرینات تکراری، با شتاب و سرعت پایین، امکان‌پذیر است.

### گام دوم: انعطاف‌پذیری

توانایی شل کردن متناوب عضلات موافق و مخالف حرکت در دستیابی به تکنیک صحیح و تکرار حرکت عوامل مهمی به شمار می‌آیند. علاوه بر این، انعطاف‌پذیری عملی مؤثر در برداشتن گام‌های بلندتر با طول بیشتر است. بنابراین، اجرای تمرینات کششی برای عضلات ران و ساق با ضروری به نظر می‌رسد.

### گام سوم: افزایش سرعت

تمرینات دارای شتاب و سرعت زیاد، توانایی «سیستم عصبی مرکزی» (CNS) را در پردازش سریع پیام‌های حسی و ارسال پیام‌های حرکتی افزایش می‌دهند. بنابراین، تمرینات سرعتی باید با استفاده از تکرار در مسافت‌های کوتاه شروع شوند و به تدریج سرعت تکرارها تا رسیدن به حداکثر سرعت با همان تعداد تکرار، اضافه شود. سپس به تدریج مسافت تا سطح مورد نیاز افزایش یابد. برای مثال، این مسافت برای بازیکن خط حمله فوتبال ۸۰ متر و برای بازیکن بسکتبال ۱۵ تا ۲۰ متر است. عوامل زیادی در این زمینه تأثیر دارند؛ مثلاً «قدرت» در ایجاد سرعت و شتاب اولیه و «استقامت» در حفظ سرعت دویدن مؤثر است.

### استقامت

استقامت نیز مانند سرعت به شدت تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد اما به کمک شیوه تمرینات علمی می‌توان استقامت را در افراد توسعه داد. سیستم‌های بدن نسبت به تمرینات استقامتی سازگاری‌های متفاوتی نشان می‌دهند. بیشترین تأثیر این تمرینات، افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی است که برای بهبود عملکرد قلبی - ریوی ضرورت

تنفس نامنظم موجب اختلال در سیستم بدن، و تنفس منظم و آهسته باعث تقویت قلب می‌شود. برنامه تمرینی باید سیستم هوازری را برای پیشرفت و افزایش مداوم ظرفیت هوازری تحت فشار قرار دهد. این برنامه، علاوه بر توسعه سیستم تنفسی و تسهیل نقل و انتقال اکسیژن، موجب سازگاری‌های قلبی نیز می‌شود.

شیوه صحیح تنفس طی تمرینات اهمیت زیادی دارد. مربی باید دقت کند که تنفس ورزشکاران منظم و عمیق باشد. همچنین، ورزشکاران دچار «حالت پرتهویه‌ای»

یا تنفس تند، سریع و سطحی نشوند. باید به دانش‌آموزان آموزش داد که هنگام دم از بینی تنفس کنند و هنگام فعالیت از دم عمیق تری بهره‌گیرند. و هنگام بازدم نیز ریه‌ها را به‌طور کامل از هوا تخلیه کنند. دم باید عمیق و فعال باشد تا هوای تازه و سرشار از اکسیژن بیشتری وارد ریه‌ها شود. استفاده از تمرینات تنفس قبل از شروع برنامه تمرینی دویدن، تمرکز دانش‌آموزان را روی برنامه افزایش می‌دهد. برای مثال، می‌توانند یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق، چهار ثانیه را صرف نگاه‌داشتن نفس، و دو ثانیه را صرف بازدم کنند و این کار را پنج بار تکرار کنند.

### سرعت

سرعت در دویدن یکی از توانایی‌هایی است که به‌صورت ژنتیکی و ارثی تعیین می‌شود و به ترکیب تارهای عضلانی و نوع این تارها بستگی دارد. البته افرادی که این توانایی را به‌طور ذاتی ندارند، می‌توانند با تمرینات مناسب، سرعت خود را بهبود بخشند.

### گام اول: هماهنگی

● نقش قدرت در هماهنگی: توانایی انجام دادن حرکات سریع از دوران کودکی تا بعد از بلوغ، در نتیجه افزایش قدرت عضلانی و افزایش و بهبود هماهنگی بین دست‌ها و پاها بیشتر می‌شود. بنابراین، اجرای تمرینات قدرتی در دست‌ها و کمر بند شانه‌ای و تمرینات هماهنگی بین دست‌ها و پاها باعث افزایش سرعت دویدن خواهد شد؛ چون در نتیجه افزایش قدرت کمر بند شانه‌ای، دست‌ها می‌توانند با شدت بیشتری به جلو پرتاب

هنگام دویدن به جای آن که به پاهای خود خیره شوید، به ۱۰ تا ۲۰ متری مقابل خود نگاه کنید. این باعث می‌شود سرعت شما افزایش یابد؛ چون می‌توانید ببینید که به کجای می‌روید و کجا گام می‌گذارید

دارد. همچنین گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد که موجب افزایش اکسیژن رسانی می‌شود. تمرینات استقامتی همچنین به کاهش بافت چربی، افزایش کارایی بافت‌ها و افزایش قدرت قلب در پمپاژ خون می‌انجامند.

## گام اول: ایجاد سازگاری با تمرینات

افزایش استقامت تا سطح مورد نیاز، الزاماً از طریق دویدن دور زمین با مسافت و یا سرعت معین و استفاده از روش‌های خشک و سازمان‌دهی شده بدست نمی‌آید. این روش باعث فرسودگی و آسیب‌دیدگی افراد خواهد شد. تمرینات استقامتی باید بخشی از برنامه‌های همه‌جانبه باشند و بیشتر به شکل جزئی از کل برنامه‌های تکنیکی اجرا شوند. این تمرینات باید با لذت، تفریح و تنوع همراه باشند. در این صورت، در عین انجام تمرینات دل‌پذیر، سیستم قلبی - تنفسی نیز تقویت شود. تمرینات استقامتی باید با سرعت پایین انجام شوند تا سطح اسید لاکتیک تولیدشده، برای دانش‌آموزان قابل تحمل باشد. برای مثال، می‌توانید در حیاط مدرسه در فواصل معین و با رعایت جوانب ایمنی، با استفاده از نیمکت، طناب، مخروط و توپ، یک مسیر ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ متری متنوع را طراحی کنید. وظیفه دانش‌آموزان این است که فاصله ایستگاه‌ها را بدون و با رسیدن به هر ایستگاه، فعالیت موردنظر مانند دورزدن، شوت کردن یا پریدن را به طور صحیح و کامل انجام دهند.

## گام دوم: روش‌های تمرین استقامتی

بعد از ایجاد سازگاری با تمرینات استقامتی، باید از تمریناتی با مسافت‌ها و مدت زمان متغیر استفاده کرد. برای مثال، دویدن با سرعت، با گام‌برداری یکنواخت و به مدت زمان طولانی، قدرت پمپاژ و حجم ضربه‌ای را افزایش می‌دهد. به علاوه، تمرینات طولانی‌تر باعث کاهش ضربان قلب هنگام استراحت خواهند شد. تمرینات تناوبی به مدت زمان دو تا سه دقیقه و فواصل استراحت مشخص، تقویت قلب و شش‌ها و افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی را در پی خواهد داشت.

## گام سوم: تمرینات هوازی و بی‌هوازی

ظرفیت هوازی بهتر و بیشتر، بر میزان ظرفیت بی‌هوازی یا توانایی انجام کار به مدت طولانی‌تر قبل از شروع خستگی و قبل از رسیدن به مرحله وام اکسیژن، تأثیر مثبتی خواهد داشت. طراحی بخش‌ها و اجزای تمرین طولانی مدت، به طوری که هر تکرار بیش از ۳ دقیقه طول بکشد، باعث توسعه ظرفیت هوازی و اجزای وابسته به آن می‌شود؛ در صورتی که تکرارهای کوتاه‌تر با زمان ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به تطابق و سازگاری

با استقامت بی‌هوازی می‌انجامند. ترکیبی از تمرینات هوازی و بی‌هوازی بر حسب نیاز یک رشته ورزشی - برای مثال، در بسکتبال طراحی تمرینات به نسبت ۴۰ درصد هوازی و ۶۰ درصد بی‌هوازی - سرعت بهبود و اصلاح عملکرد را به تدریج افزایش می‌دهد.

## ایمنی

هنگام تمرینات دو به منظور پیشگیری از آسیب‌دیدگی باید به این نکات توجه داشت:

● مسافت دویدن را بیش از ۱۰ درصد در هفته افزایش ندهید.

● قبل از دویدن، حرکات کششی انجام ندهید. برای گرم کردن از دویدن‌های سریع، کوتاه و آهسته برای چند دقیقه استفاده کنید.

● هنگام تمرین از مناسب بودن کفش‌ها و جوراب‌های دانش‌آموزان مطمئن شوید.

● برای جلوگیری از آسیب دیدن انگشتان پا، ورزشکاران بین آنها را چرب نگه دارند و ناخن‌های پا را حتماً کوتاه کنند.

● پسرها استفاده از

باند‌ها و پوشش‌های

مخصوص را هنگام

تمرینات طولانی

فراموش نکنند.

استحمام بعد از تمرین

بسیار مفید است.

● برای کاهش درد در ناحیه جلوی ساق پا، برنامه

دو را در زمینی با آسفالت نرم اجرا کنید.

● برنامه تمرین نباید دو روز متوالی اجرا شود. توصیه به

مصرف آب و الکترولیت‌ها را به‌خصوص در روزهای گرم

فراموش نکنید.

● همواره به تکنیک دویدن و تنفس دانش‌آموزان توجه

داشته باشید.

● برای کاهش دادن درد از سرما درمانی استفاده کنید.

## منابع

۱. بومپا، تنودور. اصول و روش‌شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی، مترجمان: خسرو ابراهیم و هاجر دشتی دربندی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۱

2. Connor, Jack, 1381 How to correct your running technique, Delaware, united States.

افزایش استقامت تا سطح مورد نیاز، الزاماً از طریق دویدن دور زمین با مسافت و یا سرعت معین و استفاده از روش‌های خشک و سازمان‌دهی شده به دست نمی‌آید

# زنگ ورزش هنوز ناشناخته!

در روزگار ما، دور نگه داشتن کودکان و نوجوانان از فراگیری مهارت کار با اینترنت و رایانه، نشان از واپس گرایی و دور ماندن از دنیای پیشرفت و ترقی دارد. البته فراگیری نیز مانند هر فرایند دیگری، دارای حد و مرزی است. کنار گذاشتن عادت‌های نیکویی چون بازی و تفریح و فعالیت بدنی یا ورزش، و توجه بیمارگونه به فراگیری، نه تنها کودک و نوجوان را از نظر شخصیتی ناهمگون و نامتعادل بار می‌آورد و او را به مرز جنون می‌رساند، بلکه باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی در او می‌شود.

فصل درس و مدرسه آغاز شده است؛ دورانی که هر چند شیرینی‌های خاص خود را دارد با محدودیت‌هایی همراه است. با شروع فصل مدرسه عادت‌هایی چون ورزش و فعالیت بدنی به بهانه درس و مدرسه یا فراگیری مهارت‌هایی مهم‌تر از ورزش! به فراموشی سپرده می‌شوند. نتیجه، تبدیل شدن دانش‌آموزان به افرادی تک‌بعدی، تنبل، افسرده و از همه مهم‌تر چاق و نامتناسب است. در این بحث سعی شده است آخرین راهکارهای پیشنهادی «کلینیک مایو» (Mayo clinic)؛ یکی از معتبرترین مراکز پژوهشی - پزشکی جهان برای افزایش فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان و جلوگیری از ابتلای آنها به اضافه وزن، مورد بررسی شود، بحث را در دو بخش اقدامات والدین و اقدامات اولیای مدرسه پی می‌گیریم.

سعیدی سامی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،  
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان. استان کردستان

آموزشی





## امروزه کودکان و نوجوانان

### بیش از گذشته وقت

### خود را صرف تماشای

### تلویزیون می‌کنند و

### این امر باعث کاهش

### ساعات ورزش آنها

### شده است

کلید واژه‌ها: رشد جسمی - ذهنی، والدین، چاقی، فعالیت بدنی

## سر آغاز

امروزه کودکان و نوجوانان بیش از گذشته وقت خود را صرف تماشای

تلویزیون می‌کنند و این امر باعث کاهش ساعات ورزش آنها شده است. سرگرمی‌های کودکان و نوجوانان تغییر کرده است و بازی‌های شاد و کودکانه‌ای چون دوچرخه‌سواری، فوتبال، والیبال، و وسطی و دیگر آنها را سرگرم نمی‌کند. آنها ترجیح می‌دهند وقت خود را با تماشای تلویزیون، و انجام دادن بازی‌های رایانه‌ای بگذرانند. از سوی دیگر، مربیان مدارس نیز نسبت به ورزش و لزوم بازی و تحرک کودکان و نوجوانان بی‌اعتنا شده‌اند و زنگ ورزش به زنگی برای جبران عقب‌ماندگی‌های درسی و ... تبدیل شده است. در مواردی نیز به بهانه اتلاف وقت، زنگ ورزش کاملاً حذف می‌شود.

کودکان و نوجوانان برای رشد جسمی - ذهنی نیاز مبرمی به ورزش دارند. اسکلت استخوانی و ماهیچه‌ها برای رشد و نمو نیازمند تحرک و فعالیت بدنی هستند و کار دستگاه‌های متفاوت بدن به ویژه گردش خون و گوارش، با فعالیت بدنی بهبود می‌یابد و تنظیم می‌شود. ورزش به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند خواب آرام و راحتی داشته باشند و صبح با انرژی کافی برخیزند. از طرفی، کاهش فعالیت بدنی، باعث ایجاد اختلالاتی چون اضافه وزن و چاقی مفرط، بی‌خوابی، افسردگی، کسالت و تنبلی، هیجان و استرس، رشد نامتعادل و نامناسب اندام‌ها، اختلال مشکلات جدیدی برای عملکرد دستگاه‌های بدن و ... می‌شود. به این ترتیب، کودک یا نوجوان به تدریج از نظر رفتاری و شخصیتی دچار اختلال می‌شود و به دنبال این اختلال مشکلات جدیدی برای او به وجود می‌آید.

طبق آمار رسمی «سازمان بهداشت جهانی» (WHO)، از ۳۰ سال پیش تاکنون به دلیل بی‌توجهی به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان، میزان اضافه وزن در کودکان و نوجوانان سه برابر و میزان ابتلای آنها به دیابت نوع دوم، که ناشی از اضافه وزن است، دو برابر شده است. متأسفانه اضافه وزن و چاقی مفرط آثار بسیار نامطلوبی بر کودکان دارد و آنها را به بالغانی چاق و بیمار تبدیل می‌کند. توجه داشته باشید که کودک چاق و کم تحرک ۳۰ سال

پیش، بالغی چاق، تنبل، افسرده، عصبی و بیمار است. پزشکان یکی از عمده‌ترین دلایل افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان و سکته قلبی را چاقی افراد بالغ با زمینه چاقی دوران کودکی می‌دانند. پژوهشگران، چاقی را بیماری قرن اخیر به ویژه در کودکان و نوجوانان می‌دانند اما معتقدند که با اتخاذ تدابیر ساده و البته مهمی چون تحرک کافی و تغذیه مناسب، می‌توان بر آن غلبه کرد.

## اقدامات والدین

در اولین قدم، زندگی راحت را از کودک خود دریغ کنید! استفاده از آسانسور، سرویس مدرسه (حداقل برای یک مسیر)، ماشین شخصی و هر عاملی را که باعث کاهش حرکت فرزندان می‌شود، ممنوع کنید. در قدم بعدی، یک برنامه منظم طراحی کنید و در آن حداقل یک ورزش را بگنجانید. ترجیحاً ورزش‌هایی چون شنا، پیاده‌روی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، بسکتبال و فوتبال را انتخاب کنید که به تحرک بیشتری نیاز دارند؛ چرا که باعث می‌شوند کالری بیشتری مصرف شود.

دکتر ادوارد لاسکوسکی، سرپرست بخش ورزش و فیزیوتراپی کلینیک مایو معتقد است که «بهترین شیوه اجرای دقیق برنامه‌های ورزشی، همراهی والدین با فرزندان است. این موضوع باعث ترغیب آنها به ورزش و فعالیت بدنی می‌شود. از سوی دیگر، به دلیل برنامه‌ریزی همزمان والدین و فرزندان، احتمال به هم خوردن برنامه‌ها کمتر می‌شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «علل متفاوتی برای کاهش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان وجود دارد اما از عمده‌ترین آنها می‌توان به تماشای بیش از حد تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و ویدیویی، استفاده از اینترنت، و بی‌اعتنایی اولیا مدرسه به لزوم فعالیت بدنی اشاره کرد.»

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سندرم چاقی کودکان ارتباط مستقیمی با تماشای تلویزیون دارد؛ به طوری که کودکان و نوجوانانی که بیش از پنج ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، هشت برابر بیشتر از همسالان خود که فقط دو ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سندرم چاقی هستند. دکتر لاسکوسکی گام سوم را کنترل میزان ساعات تماشای تلویزیون و در مرحله بعد

بازی‌های رایانه‌ای، استفاده از اینترنت و ... می‌داند. عده‌ای از پژوهشگران نیز معتقدند که صحبت کردن با تلفن از دیگر عوامل کاهش تحرک در کودکان و نوجوانان است. از این رو والدین باید کنترل ویژه‌ای بر روی این عادت نامناسب کودکان و به ویژه نوجوانان داشته‌باشند.

دکتر لاسکوسکی معتقد است نوع ورزش انتخابی، یکی از عوامل تأثیرگذار بر ادامه روند فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان است. او در ادامه می‌افزاید: «هر کودک برای کاهش و کنترل وزن، نیازمند نوعی ورزش است؛ چرا که افراد از نظر فیزیک بدنی، میزان تجمع چربی در بدن، محل تجمع چربی، استعداد انجام فعالیت‌های بدنی و آمادگی ذهنی و روانی برای انجام فعالیت بدنی متفاوت‌اند. بنابراین، برای انتخاب نوع فعالیت بدنی توجه به چند نکته ضروری است:

■ بسیاری از کودکان و نوجوانان علاقه‌ای به بازی‌ها و فعالیت‌های جمعی ندارند و حضور در جمع، باعث ایجاد هیجان و استرس در آنها می‌شود. این حس، مانعی برای بازی و تحرک آنهاست. عده‌ای نیز تنها در حضور جمع به فعالیت بدنی علاقه نشان می‌دهند. بنابراین برای انتخاب نوع بازی - گروهی یا انفرادی - فرزندان را به خوبی روان‌شناسی کنید و دریابید که از ورزش انفرادی لذت می‌برد یا گروهی.

■ مدت زمان مورد نیاز برای تحرک و بازی فرزندان چقدر است؟ با مشورت پزشک و تشخیص میزان اضافه وزن فرزندان، به راحتی می‌توانید در این مورد برنامه‌ریزی کنید.

■ ویژگی ورزش انتخابی چیست؟ به عبارت دیگر، ورزش انتخابی روی چه مهارتی تأکید دارد؟ مثلاً اینکه باعث افزایش سرعت، چابکی و تناسب اندام می‌شود یا در افزایش استقامت بدن، کشیدگی عضلات و افزایش قد تأثیرگذار است؟ توجه داشته‌باشید گاه کودک یا نوجوان چاق نیست اما به تبلی و افسردگی مبتلا است که خود زمینه‌ساز چاقی است. بنابراین انتخاب ورزش‌هایی که او را چابک و چالاک کند، توصیه می‌شود.

■ اگر فرزندان در دوره بلوغ و یا نزدیک به آن قرار دارد، ورزش باید باعث کاهش تأثیرات نامطلوب جسمی - روانی ناشی از بلوغ شود و بر تکامل جسمی - روانی فرزندان تأثیر مثبت بگذارد.

■ از حیث روان‌شناسی، ورزش انتخابی را بررسی کنید و دریابید چه کارکردی برای فرزندان دارد.

■ شیوه صحیح انجام دادن ورزش انتخابی را فرا بگیرید و به فرزندان نیز بیاموزید.

■ بررسی کنید که روند کاهش وزن فرزندان با چه ورزشی تسریع می‌شود و همان ورزش را انتخاب کنید. البته توجه به علاقه فرزندتان را نیز فراموش نکنید.

علاوه بر ورزش، رعایت رژیم غذایی مناسب بسیار تأثیرگذار است. حذف تدریجی مصرف خوراکی‌هایی چون چیپس، پفک، غذاهای پرچربی و سرخ‌شده، برنج، شیرینی، بستنی و شکلات (در این دو مورد، مصرف بسیار اندک در طول یک هفته مانعی ندارد) نوشابه‌های گازدار،



▼ **دکتر ادوارد لاسکوسکی،  
سرپرست بخش ورزش و  
فیزیوتراپی کلینیک مایو معتقد  
است که «بهترین شیوه اجرای  
دقیق برنامه‌های ورزشی،  
همراهی والدین با فرزندان است**

آبمیوه‌های غیرطبیعی بسیار مهم است.

## اقدامات اولیای مدرسه

کودکان و نوجوانان ساعات بسیاری را در مدرسه سپری می‌کنند که جزء اوقات مفید و زنده آنها محسوب می‌شود. بنابراین با برنامه‌ریزی دقیق در مدرسه می‌توان گام‌های مهمی برای سلامت کودکان و نوجوانان برداشت. یکی از مهم‌ترین وظایف اولیای مدرسه، برنامه‌ریزی دقیق و منظم برای سوق دادن فعالیت‌های کودکان و نوجوانان در جهت صحیح است. اگرچه شیطنت و بازی لازمه سن کودکی و نوجوانی است اما می‌توان با نظم‌بخشیدن به این فعالیت‌ها به نتیجه مطلوب دست یافت. دکتر لاسکوفسکی معتقد است: «انرژی نهفته در کودکان و نوجوانان باید به شیوه‌های صحیح و جهت‌دار آزاد شود تا باعث عصبانیت، کلافگی، بیش‌فعالی و ... آنها نشود. بهترین شیوه آزاد شدن انرژی آنها، ورزش و فعالیت بدنی است.»

اولیای مدرسه با توجه به چند نکته، به راحتی می‌توانند شرایط مناسبی را برای بازی و فعالیت کودکان و نوجوانان فراهم کنند.

■ صبحگاه، یکی از بهترین موقعیت‌ها برای ورزش و فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. در این زمان دانش‌آموزان در اوج انرژی قرار دارند و انجام دادن چند حرکت ساده و در عین حال نشاط‌بخش، آنها را برای حضور در کلاس درس آماده می‌کند.

■ در ساعت تفریح، به جای

اجرای مقررات بی‌جا و ممانعت از فعالیت دانش‌آموزان، فعالیت آنها را سازمان‌دهی کنید تا هم نظم رعایت شود و هم اینکه فعالیت بدنی دانش‌آموزان متوقف نشود.

■ تقسیم‌بندی دانش‌آموزان به گروه‌های متفاوت و انجام دادن بازی‌های ساده‌ای چون وسطی، والیبال و فوتبال از دیگر شیوه‌های افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان حتی برای ده دقیقه است.

■ برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان، آنها را به ورزش کردن تشویق می‌کند.

■ زنگ ورزش ناشناخته‌ترین و در عین حال مهم‌ترین ساعت زندگی دانش‌آموزان است! سعی کنید به هیچ‌وجه و به هیچ بهانه‌ای این زنگ حذف نشود.

■ مسئولان مدرسه می‌توانند با در نظر گرفتن بودجه‌ای مخصوص برای ورزش دانش‌آموزان، ورزشگاهی را انتخاب کنند تا دانش‌آموزان را در ساعات ورزش به آنجا ببرند.

■ تنوع در انتخاب نوع ورزش، دانش‌آموزان را به ورزش کردن ترغیب می‌کند. امکاناتی فراهم کنید که دانش‌آموزان بتوانند حتی در مدرسه برای ساعت‌های ورزش خود، ورزش‌های متنوعی را انتخاب کنند. همچنین، همان‌طور که والدین باید به تغذیه فرزندشان توجه کنند، اولیای مدرسه نیز باید با کنترل بوفه مدرسه سلامت دانش‌آموزان را تضمین کنند و تکمیل‌کننده فعالیت والدین برای کاهش و کنترل وزن دانش‌آموزان باشند.

منبع

1. <http://www.sportmedicine.ir>

توجه داشته باشید گاه کودک یا نوجوان چاق نیست اما به تنبلی و افسردگی مبتلا است که خود زمینه‌ساز چاقی است. بنابراین انتخاب ورزش‌هایی که او را چابک و چالاک کند، توصیه می‌شود







# ورزش‌های پایه برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی

آموزشی



بهمن عسگری  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران

مقدمه

در عصر حاضر، ورزش و بازیهای المپیک به عنوان رقابتی که بیش از نیمی از مردم جهان از طریق گیرنده‌های خود آن را تماشا می‌کنند، در همه کشورهای جهان از ارزش بالایی برخوردار است. کشورها در عرصه المپیک به دنبال قدرت نمایی و نشان دادن توانایی خود در بخش ورزش هستند. البته کشورهایی می‌توانند در این عرصه در جایگاه بالاتری قرار بگیرند که در ورزش‌های پایه سرمایه‌گذاری کنند، زیرا این ورزش‌ها با توجه به تعدد رشته‌های آنها دارای مدال‌های زیادی هستند. برتری دیگر این رشته‌ها بر سایر رشته‌های ورزشی این است که در این نوع ورزش‌ها، هر ورزشکار قادر به شرکت در چند رشته است و می‌تواند به تنهایی مدال‌های زیادی برای کشور خود کسب کند. از جمله این رشته‌ها می‌توان به دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک اشاره کرد. به عقیده بسیاری از کارشناسان، فعالیت در این ورزش‌ها باید از سنین پایین آغاز شود. این امر فواید دیگری هم دارد؛ از جمله: آموزش المپیسم در مدارس، افزایش توانایی‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان و همچنین افزایش مهارت آنها برای نجات زندگی خود و دیگران، به خصوص در مورد شنا که مورد توجه دین اسلام نیز

هست. در این مقاله به تمرینات و حرکات ورزشی رشته‌های دو و میدانی (دویدن، پریدن و پرتاب)، ژیمناستیک و شنا برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی ابتدایی می‌پردازیم.

کلید واژه‌ها: ورزش پایه دانش‌آموزان، دوره ابتدایی، دویدن، پرتاب کردن، پریدن

## دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم

دویدن: دویدن شامل مواردی از جمله راه رفتن، پیاده‌روی سریع، دوی سرعت، دوی با مانع و دوهای گروهی همراه با انجام حرکات ورزشی است. دانش‌آموزان پایه‌های اول و دوم قبل از دویدن باید در راه رفتن‌ها و پیاده‌روی‌های غیر رقابتی به مدت ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه شرکت کنند. همچنین، شرکت در دوهای سرعت ۲۰ تا ۳۰ متری، با عدم تأکید بر برنده شدن، برای این دانش‌آموزان مجاز است و می‌توانند به صورت استارت ایستاده دوهای خود را آغاز کنند. در دوهای بامانع، ارتفاع مانع باید کمتر از ۳۰ سانتی‌متر باشد و علاوه بر این فعالیت‌ها، می‌توان از لی‌لی کردن، جست و خیز و انجام دادن حرکات دست در خلال فعالیت‌های دویدن برای این دانش‌آموزان استفاده کرد.

پريدن: فعاليت‌هاي پرشي که مي‌توان براي اين دانش‌آموزان پيشنهاده کرد، عبارت‌اند از: پرش به سمت بالا با طناب و بدون طناب، پرش با یک پا و فرود با دو پا، پرش با دو پا و فرود با یک پا، شرکت در پرش ارتفاع و طول، و استفاده از دویدن و به دنبال آن پرش ارتفاع يا طول (برداشتن سه گام و سپس پرش ارتفاع يا طول). است.

**پرتاب کردن:** دانش‌آموزان بايد پرتاب خود را به سمت اهداف مناسب و تعيين شده انجام دهند. اين پرتاب مي‌تواند به روش‌هاي متفاوت (یک دست، دو دست، از بالا، از پايين و ...) صورت پذيرد. در اين مقطع سني بايد به هر دو نوع پرتاب، يعني پرتاب به سمت بالا و به سمت جلو، توجه شود.

**ژيمناستیک:** براي اين کودکان، فعاليت‌هاي پايه ژيمناستیک، همانند بالانس، غلت، چرخش، کشش، بالا رفتن و انتقال وزن با استفاده از همه بخش‌هاي بدن، بايد مورد توجه قرار گيرد. اين دانش‌آموزان بايد قادر به انجام دادن حرکات غلت به جلو يا کنترل و همچنين غلت به عقب باشند. آنها مي‌توانند در فعاليت‌هايي مانند اتصال مهارت‌هاي حرکتی و ايجاد حرکات زنجيره‌اي، حرکات‌هاي پشت سر هم سريع در جهت دست مربي، انقباض عضلات در حرکات ژيمناستیک و حرکات کنترلی شرکت کنند. علاوه بر اينها، مربيان بايد شيوه ذخيره‌سازي انرژی و کنترل مصرف آن را براي زمان خستگي و واماندگي به دانش‌آموزان آموزش دهند.

### دانش‌آموزان پايه‌هاي سوم و چهارم

دويدن: اين دانش‌آموزان بايد در راه رفتن‌ها و پياده‌روي‌هاي غير رقابتي به مدت ۳۰ ثانيه و سه دقيقه و دوهاي سرعت ۳۰ تا ۶۰ متری با استارت ايستاده شرکت کنند. مربيان نيز بايد افزايش شتاب تدريجي و حرکت پاياني رابه آنها آموزش دهند. شرکت در دوهاي با مانع، در صورتي که ارتفاع مانع بين ۳۰ تا ۴۰ سانتي‌متر باشد، براي اين دانش‌آموزان مجاز است. در اين سن بايد بر شروع دوها با پای راهنما تأکید شود. علاوه بر موارد ياد شده، بايد بر دوهاي گروهی تأکید شود. در اين دوها، گروه‌هاي چند نفره به صورت خطی و دايره‌اي مي‌دوند و از حرکات نرمشی و حرکات دست نيز استفاده مي‌کنند.

**پريدن:** اين کودکان مي‌توانند به فعاليت‌هاي پرشي، از جمله پرش به سمت بالا با طناب و بدون طناب و به صورت انفرادی و گروهی، حرکات ابداعی پرشي، دویدن مسيري کوتاه و سپس

پرش طول و ارتفاع، دویدن مسيري کوتاه و پرش از روی مانع ۴۰ سانتي‌متری با هر پا و به صورت تناوبي و استفاده از تکنیک قیچی بپردازند.

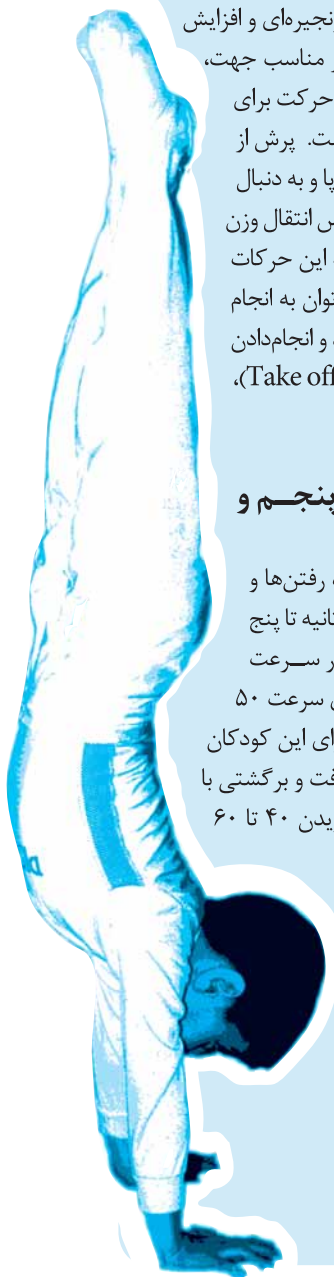
**پرتاب کردن:** از فعاليت‌هاي پرتابی براي اين سن مي‌توان به توسعه پرتاب نيزه و توپ از بالا و به صورت ايستاده، استفاده از پای ريز و سپس پرتاب جسم پرتابه، پرتاب توپ‌هاي با اندازه متوسط، تمرين تکنیک‌هاي گرفتن، چرخش و پرتاب دیسک و حلقه اشاره کرد.

**ژيمناستیک:** انجام دادن حرکات زنجيره‌اي و افزايش هوشياري بدن با استفاده از تغيير مناسب جهت، سطح، مسير، شکل حرکت و سرعت حرکت براي کودکان از اهميت زيادی برخوردار است. پرش از روی مانع با یک پا و فرود روی هر دو پا و به دنبال آن، انجام دادن حرکت زيگزاگی و سپس انتقال وزن بدن با دست‌ها روی زمين، از جمله اين حرکات است. از ديگر حرکات اين بخش مي‌توان به انجام دادن غلت جلو و عقب با کنترل، و انجام دادن حرکاتی براي افزايش کنترل در (Take off)، پرواز و فرود اشاره کرد.

### دانش‌آموزان سال‌هاي پنجم و ششم

دويدن: اين دانش‌آموزان بايد در راه رفتن‌ها و پياده‌روي‌هاي غير رقابتي به مدت ۳۰ ثانيه تا پنج دقيقه به صورت گروهی و با تنوع در سرعت گام برداری، شرکت کنند در دوهاي سرعت ۵۰ تا ۷۰ متری و با استارت ايستاده براي اين کودکان مفيد است. البته مي‌توان از دوهاي رفت و برگشتی با فاصله ۳۰ متری نيز استفاده کرد. دویدن ۴۰ تا ۶۰

**انجام دادن حرکات زنجيره‌اي و افزايش هوشياري بدن با استفاده از تغيير مناسب جهت، سطح، مسير، شکل حرکت و سرعت حرکت براي کودکان از اهميت زيادی برخوردار است**







قورباغه و پروانه؛

- شرکت در بازیهای آبی دو نفره و گروهی؛
- و ....

علاوه بر انجام دادن حرکات ورزشی فوق در آب، موارد زیر نیز باید مدنظر قرار گیرند.

- مسائل بهداشتی مرتبط با استخر به دانش آموزان آموزش داده شوند.

● قوانین استخر برای آنها بازگو شود.

● مخاطرات مربوط به آب و نحوه مقابله با آن به دانش آموزان آموزش داده شود.

- ورود و خروج کودکان به آب با اجازه و کمک مربی صورت گیرد.

منابع

1. Bailey R.p. and Macfadyen T.M. (200).»Teaching physical Education 5-11 (London Continuum)

2. Booth M. Macaskill p phongsavan p. McLellan L. and Okely T. (1998).»Methods of the NSW schools fitness and physical activity survey». Journal of Science and Medicine in Sport.1(2). 111-124.

3. Boreham, C. and Riddoch, C. (2001).»The physical activity, fitness and health of children» Journal of Sports Science,19,915-929.

4. Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y. and Grant, S.(2005). «Fundamental movement skill and habitual physical activity in young children». Medicine and Science in Sports and Exercise, 37(4), 684-688.

5. Jess, M. and Collins. D.(2003). «Primary physical education in Scotland: the future in the making». European Journal of physical Education,8,103-118.

6. McGurk, Bradley.(1999). «Physical education for primary school students». Published by stationery office.

7. Taras, H.(2005). «Physical activity and student performance in school». Journal of School Health,75(6), 214-218.

متر و پرش از روی موانعی با ارتفاع ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر، تمرین تکنیک پرش و دویدن فاصله ۱۰۵ متری، و پرش از روی مانع ۳۰ سانتی متری، از دیگر حرکات مفید برای این کودکان است. پریدن: انجام دادن حرکات پرشی انفرادی و گروهی با طناب و بدون طناب، پرش ارتفاع از روی یک مانع ۵۰ تا ۶۰ سانتی متری، تمرینات تقویت کننده پای راهنما و انجام دادن حرکات مربوط به دانش آموزان سال های سوم و چهارم، برای دانش آموزان این دوره مفید هستند.

پرتاب کردن: این دانش آموزان می توانند برای پرتاب جسم از سه، پنج و هفت گام قبل از انجام پرتاب استفاده کنند. همچنین انجام دادن حرکات دانش آموزان پایه های پایین تر، با کنترل و کیفیت بالاتر برای این دانش آموزان باید مدنظر قرار گیرد.

ژیمناستیک: این دانش آموزان باید بتوانند حرکات زنجیره ای را به این صورت انجام دهند که از نقطه ای خاص حرکات خود را شروع کنند و در یک نقطه به آن پایان دهند. پرش از روی جعبه و انجام دادن غلت جلو، پرش از روی جعبه و سپس چرخش ۹۰ درجه و انجام دادن غلت عقب، انجام دادن حرکات زنجیره ای هماهنگ به صورت دو نفره، و افزایش کنترل و کیفیت در انجام حرکات ژیمناستیک از جمله حرکات مناسب این سن است.

## ورزش های آبی برای دانش آموزان دوره ابتدایی

دانش آموزان می توانند فعالیت های زیر را در آب

انجام دهند:

- پیاده روی معمولی و پیاده روی ریتمیک در آب؛
- شناوری روی شکم و به پشت در آب و گرفتن بینی و نفس گیری؛

● استفاده از بازوها و پاها برای انتقال بدن در آب؛

● غلت زدن به جلو و عقب در آب؛

● سر خوردن به ته استخر؛

- انجام دادن حرکات دست شناهای کرال سینه، کرال پشت، قورباغه و پروانه؛

● انجام دادن حرکات پای شناهای کرال سینه، کرال پشت،





## تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه ایرانی برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

شما می‌توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه شرکت افست از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir) و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگاهدارید).

نام مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد: میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان: خیابان:

شماره فیش: مبلغ پرداختی:

پلاک: شماره پستی:

در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره اشتراک خود را ذکر کنید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱

وبگاه مجلات رشد: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

اشتراک مجله: ۱۴-۷۷۳۳۹۷۱۳/۷۷۳۳۰۱۱۰/۷۷۳۳۶۶۵۶/۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶

هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۱۲۰۰۰۰ ریال

هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۸۰۰۰۰ ریال

## «اساس بیومکانیک حرکت انسان»

(دو جلد: مبانی فیزیولوژی حرکت، مبانی بیومکانیک حرکت)



معرفی  
کتاب

نویسندگان: جوزف همیل و کتلین ام. نوتزن

مترجمان: دکتر ولی‌اله دبیدی روشن و دکتر سیروس چوبین

بدیهی است مربیان بدن‌سازی و معلمان تربیت‌بدنی، و همچنین فیزیوتراپیست‌ها و پزشکان بیشترین سهم را در آموزش حرکات صحیح بخشهای متفاوت بدن و اثر نیروهای گوناگون بر مفاصل را به علاقه‌مندان به ورزش و فعالیت‌های بدنی دارند. بر این اساس، مطالعه در زمینه علم بیومکانیک که کانون اصلی آن، حرکت انسان و حرکت شناسی است، ضروری به نظر می‌رسد. مربیان، استادان، معلمان تربیت‌بدنی و همچنین همه دست‌اندرکاران علوم حرکتی، با اشراف به این علم به دانش کاملی در باب جنبه‌های متفاوت حرکت انسان دست می‌یابند. این خود باعث مهارت بیشتر در تدریس، مربیگری، درمان و حتی تجویز خردمندانه فعالیت ورزشی خواهد شد.

حرکت ابزار تعامل با محیط است. این تعامل ممکن است راه رفتن ساده در پارک، تقویت عضلات در حرکت پرس سینه، مسابقه پرش ارتفاع در پیست دانشگاه، یا کشش و توانبخشی یک مفصل آسیب دیده باشد. حرکت یا جابه‌جایی شامل تغییر مکان، موقعیت یا وضع بدن در چند نقطه از محیط است. با علم بیومکانیک می‌توانید حرکت انسان را مشاهده و مسائل حرکتی را حل کنید. روش‌های متعددی برای مطالعه حرکت وجود دارند؛ مانند مشاهده با چشم، اما گاهی لازم است داده‌های مربوط به

متغیرهای حرکت با استفاده از تجهیزات آزمایشگاهی جمع‌آوری و بررسی شوند. چرا که مشاهده‌کنندگان فعالیت‌ها، دیدگاه‌های متفاوتی دارند. مربی تیس ممکن است به نتیجه‌نهایی سرو زدن علاقه‌مند باشد؛ در حالی که درمانگر می‌خواهد بدانند سرو زدن در چه نقطه‌ای به آرنج فشار آورده و سبب التهاب تاندونی شده‌است.

کتاب «اساس بیومکانیک حرکت انسان» که به دلیل گستردگی مطالب آن در دو جلد ترجمه و منتشر شده حاوی اطلاعات سودمندی در زمینه بیومکانیک است. کتاب دارای سه بخش است: در بخش اول، مبانی حرکت انسان با تأکید بر ملاحظات اسکلتی، عضلانی و عصبی برای حرکت و تمرینات نواحی ویژه بدن پیش روی خواننده قرار گرفته‌است. بخش دوم، با عنوان «آناتومی کاربردی»، اطلاعات عملی بسیار ارزشمندی در زمینه ساختار، عملکرد و نحوه جذب نیرو، و آسیب‌ها در نواحی اندام‌های فوقانی (دست‌ها)، اندام‌های تحتانی (پاها) و تنه ارائه می‌دهد و راهبردهای لازم برای بررسی سلامت این نواحی از بدن را مطرح می‌سازد. سرانجام، بخش سوم کتاب مشتمل بر مبانی تجزیه و تحلیل مکانیکی حرکت انسان، مباحث کینماتیک و کینتیک خطی و زاویه‌ای را با تکیه پژوهش‌های علمی انجام‌شده، فرا روی خواننده قرار می‌دهد.

جلد اول این کتاب درباره مباحث فیزیولوژیک حرکت انسان بحث می‌کند و جلد دوم به اساس بیومکانیک حرکت انسان می‌پردازد. همانطور که می‌دانید، استخوان‌ها و رباط‌ها عناصر ساختاری هستند که بدن انسان را حمایت می‌کنند. عضلات موتورهای بدن هستند که این ساختارها را به حرکت در می‌آورند. درک این موضوع که چگونه نیروها از طریق استخوانها و رباط‌ها از بدن حمایت می‌کنند و چگونه نیروهای مورد نظر و گشتاوردهای حاصل از آن باعث حرکت اندامهای بدن می‌شوند یعنی موضوع جلد دوم کتاب مستلزم داشتن اطلاعات پایه‌ای درباره نیروها و آثار آنهاست. از این‌رو بین مباحث جلد‌های اول و دوم کتاب حاضر ارتباط متقابل وجود دارد که مطالعه آن به درک بهتر حرکات انسان کمک شایانی می‌کند.

یکی دیگر از ویژگی‌های کتاب، تنظیم فصل‌های متفاوت آن است؛ به گونه‌ای که مطالعه و استفاده از آن را آسان‌تر کرده‌است. در این خصوص می‌توان به سازماندهی هدفمند هر فصل شامل ارائه اهداف رفتاری، بدنه اصلی موضوع هر فصل با تأکید بر مباحث کاربردی، خلاصه‌ای از مطالب هر فصل، انواع گوناگون سؤالات آموزشی و منابع، و همچنین واژه‌نامه‌های تخصصی در انتهای هر فصل اشاره کرد. لذا دانشجو یا خواننده می‌تواند بخش‌های خاصی را حذف کند یا کمتر به آن‌ها بپردازد. این کتاب به منزله ابزاری مناسب برای درک جامع دانشجو، مربی، معلم و ... از بیومکانیک، به عنوان رشته‌ای علمی، تنظیم شده‌است.

اساس بیومکانیک حرکت انسان را جوزف همیل و کتلین ام. نوترون نوشته‌اند و آقایان دکتر دیدی روش و سیروس چوبینه، از استادان برجسته علوم تربیت‌بدنی نیز آن را ترجمه کرده‌اند. این کتاب که نخستین بار در زمستان ۱۳۸۹ توسط سازمان سمت به چاپ رسید، در حال حاضر با ارزش سه واحد درسی به دانشجویان دوره کارشناسی رشته‌های تربیت‌بدنی آموزش داده می‌شود. البته کتاب مذکور علاوه بر جامعه دانشگاهی، برای سایر علاقه‌مندان به علوم ورزشی، منبعی بسیار مفید و کاربردی در زمینه علم حرکت‌شناسی و بیومکانیک حرکت انسان محسوب می‌شود.

تهیه و تنظیم: ناهید کریمی



## با مجله‌های رشد آشنا شوید

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

### مجله‌های دانش‌آموزی

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

**رشد کودک** (برای دانش‌آموزان ابتدایی و پایه اول دوره دبستان)

**رشد نوجوانی** (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)

**رشد دانش‌آموز** (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره دبستان)

**رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)

**رشد دانش‌آموز** (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

### مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماه نامه و هشت 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 و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصلنامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند)؛

رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی) • رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه) • رشد آموزش قرآن • رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد آموزش 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 فنی و حرفه‌ای • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۰۲۱

# لحظه‌های ماندگار ورزش

کلاس ورزش یعنی شادی، نشاط، تحرک و خاطره...

مربیان ورزش در سال‌های مربیگری، خاطره‌های شیرین و تلخی دارند که در لابه لای آن‌ها، نکته‌های تامل برانگیزی وجود دارد. "مجله رشد آموزش تربیت بدنی" از مربیان ورزش و تربیت بدنی سراسر کشور دعوت می‌کند تا خاطره‌های خود را از دنیای اسرار آمیز دانش‌آموزان بنویسند و برای چاپ به نشانی دفتر مجله ارسال کنند.

خاطره‌های برگزیده در مجله چاپ خواهند شد و جوایز ارزنده‌ای به پدید آورندگان آن‌ها تعلق می‌گیرد.

تهران، صندوق پستی ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵ (از طریق پست معمولی)  
و یا از طریق رایانامه مجله به نشانی: [tarbiyatbadani@roshdmag.ir](mailto:tarbiyatbadani@roshdmag.ir)







وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر نشریات و تکنولوژی آموزشی

# رشد برای رشد



نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی،  
ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید سلیمی)  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۲۸ • نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

مجلات فصل نامه رشد  
ویژه معلمان، مربیان  
و مشاوران مدارس

www.roshtmag.ir