

آموزش تربیتی

۴۶

مدیرمسئول: محمد ناصری
سرمدیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر مجید کاشف،
دکتر حمید رجبی، دکتر هایده صیرفی،
سیدامیر حسینی، دکتر جواد آزمون،
جمشید رضانی
ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: نوید اندرودی

فصلنامه علمی-آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره سیزدهم شماره ۳ بهار ۱۳۹۲
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پایم نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

سرمقاله / ۲

زنگ ورزش در مدارس منطقه ۸ تهران چگونه می گذرد؟ / محمد قراگزلو / ۴

روش زندگی سالم / علیرضا رضانی، عباس نظریان مادورانی / ۱۰

تربیت بدنی در برنامه درسی ملی / دکتر محرم آقازاده، دکتر افسانه سنه / ۱۴

رفتارهای قالبی و خودادراکی دانشجو-معلمان تربیت بدنی / مترجم: دکتر جواد آزمون / ۲۰

چرا زنگ ورزش جدی گرفته نمی شود؟ (گفت و گو با اکبر مالکی) / پیام یونسی پور / ۲۴

مشارکت اجتماعی با ورزش / شیما شیروانی بروجنی، سمیه سیفی / ۲۶

کمال گرایی در ورزش / سعدی سامی / ۲۸

ناتوانی و فرصت های برابر با ورزش / صابر ساعد موجشی / ۳۲

چرا بچه ها ورزش نمی کنند؟ / دکتر میرمحمد کاشف و دکتر میرحسین سیدعامری / ۳۴

ورزش و اثرات روانی، اجتماعی و بدنی آن روی افراد / مصطفی سواری / ۳۸

زبان اشاره در ساعات درس تربیت بدنی / مشرف رضوی مقدم / ۴۰

استرس شغلی / زهرا تصدقی و حسن دلروز / ۴۴

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۴۶

پیام 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 مسئولیت پاسخگویی به پرسش های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی شود، معذور است.

سطور مهیا شود. در سالی که گذشت بزرگ‌ترین موفقیت ورزش کشور در دو بعد حاصل شد:

نخست، کاروان ورزشی شرکت کننده در سی‌امین دوره بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ لندن با موفقیتی چشمگیر و با سرفرازی این دوره از بازی‌های المپیک را پشت سر گذاشت و با کسب ۱۲ مدال - که چهار مدال آن طلا بود و سه مدال طلا برای اولین بار در کشتی فرنگی به دست آمد - رونق خود را در کاروان‌های ورزشی دنیا به نمایش گذاشت که یک پنجم مجموع مدال‌های کسب‌شده در بازی‌های المپیک نیز به شمار می‌رود.

دوم، ورزش دانش‌آموزی با رونق مجدد ساختار تشکیلاتی مواجه شد و معاونت ورزش دانش‌آموزی که در دولت نهم از معاونت به اداره کل و در قالب معاونت پرورشی و تربیت‌بدنی تنزل رتبه یافته بود، در دولت دهم و به همت وزیر محترم آموزش و پرورش مجدداً به معاونت ارتقا یافت. هر چند که دلیل آن تنزل ساختار و این ارتقای تشکیلات هیچ‌گاه به روشنی معلوم نشد، ولی روشن است ورزش دانش‌آموزی در کل از آن تنزل ساختار زیان دید و با اطمینان می‌توان گفت از این رونق تشکیلات دوباره مسیر موفقیت را در پیش خواهد گرفت.

اما روی سخن این نوشتار متوجه کسانی است که در ۳۰ سال گذشته، ورزش دانش‌آموزی را به چالش گرفته‌اند و نگذاشته‌اند این پدیده رونق آفرین در کلان ورزش کشور نقش آفرینی کند. از این میان می‌توان به فدراسیون ورزش دانش‌آموزی اشاره کرد. بنای این فدراسیون در دولت هشتم و به اقتضای ارتقای مرتبه ساختار ورزش دانش‌آموزی در ستاد از اداره کل به معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی و در حرف نیز به معاون ورزش دانش‌آموزی در سطح ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها بنا نهاده شد و اساسنامه آن تهیه و تلاش‌هایی برای گسترش عملیات ورزش دانش‌آموزی آغاز شد. اما، با به تعطیلی کشیده‌شدن معاونت تربیت‌بدنی و

باز هم بهار، باز هم نسیم دل‌نشین شادی و نغمه‌های گوش‌نواز بلبلان سرخوش از وزش بادهای عطر افزای بهاری و کوچ پرستوها به دشت‌های سبز و باز هم بازگویی داستان‌های ماندگار سالمندان برای کودکان مشتاق عید و عیدانه. باز هم جمع شدن به دور پیران فامیل و مادر بزرگان امیدآفرین و پدر بزرگانی که گاهی چند بهار را دیده‌اند و از هر کدام توشه‌ای برچیده‌اند. باز هم بوی اسکناس نو که همه شیرینی دریافت آن به قرار داشتن آن‌ها در لای قرآن مجید است و باز هم... و باز هم در این فصل، سرها از گریبان به در می‌آیند و هوای بس ناجوانمردانه سرد به دم گرم مسیحای خردمندان، سقف آسمان را آبی می‌کند و طراوت و زیبایی از دشت و دمن به ساکنان بومی و برزن‌ها سلام می‌دهند.

نو بهار آمد و چون عهد بتان توبه شکست
فصل گل دامن ساقی نتوان داد زدست
کاسه و کوزه تقوا که نمودند درست
دیدم آن کاسه به سنگ آمد و آن توبه شکست
باز از طرف چمن ناله بلبل برخاست
عاشقان بی می و معشوق نخواهند نشست
مژدگانی که دگر باره گل از گلبن رست
بلبل سوخته خرمن زغم هجران رست
دلربا تر ز رخت در دمنی گل ندמיד
دلگشا تر ز لبت در چمنی غنچه نیست

در پس اندیشه‌های بهاری، ساختن و سازندگی و بنیانی از ارزش‌ها و معارف انسانی هویداست و پاکی و طراوت، پیام اصلی این بنیان است. برای ساختن - در کنار همه ابزار آلات مادی - وجود موجی از روح‌های زیبا و پرستنده ضروری است. تقوای الهی و پاکی درون انسان‌ها، حرکت انسان به سوی تکامل مادی را شتاب می‌دهد. بهار با تنویر افکار انسان‌ها، آن‌ها را برای ساختن بیشتر مجهز می‌کند و پالایش همیشگی مادی را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد و من حقیر به دعا دست برآرم همه شب تا به سحر، که این رونق انسانی برای خوانندگان این

سازمانده

تندرستی، سرنوشت فدراسیون ورزش دانش آموزی در حاله‌ای از ابهام فرو رفت و هنوز هم نتوانسته از آن ضربه کمرشکن کمر راست کند و مجدداً سر پا بایستد. البته نباید فراموش کرد رئیس سازمان تربیت بدنی در دوره دوم ریاست جمهوری حجت‌الاسلام خاتمی (دولت هشتم) با تأکید بر آنکه رئیس مجمع عمومی فدراسیون ورزش دانش آموزی باید رئیس سازمان تربیت بدنی باشد و نه وزیر آموزش و پرورش، نقش بارزی در این سد آفرینی در مقابل شکل‌گیری فدراسیون ورزش دانش آموزی داشتند. ولی وزیر وقت آموزش و پرورش با پای فشردن بر این حق قانونی زیر بار درخواست غیر منطقی رئیس وقت سازمان تربیت بدنی نرفت و این کارشکنی و مانع تراشی تا آنجا پیش رفت که کار داوری به نهاد ریاست جمهوری کشیده شد.

در آن جلسه داوری که نگارنده این سطور نیز به‌عنوان نماینده ریاست وقت کمیته ملی المپیک کشورمان حضور داشت، سخن حق وزارت آموزش و پرورش را مورد تأیید قرار داد، اما مخالفت شدید نماینده رئیس وقت سازمان تربیت بدنی آقای قدمی که هم‌اکنون نایب رئیس کمیته ملی المپیک هستند - مانع از به نتیجه رسیدن جلسه شد و سرانجام نیز کار دولت هشتم به پایان رسید. این مشکل - علی‌رغم تجربه دو دولت نهم و دهم - همچنان به قوت خود باقی است و باید هر چه زودتر تکلیف این فدراسیون معلوم شود.

فراموش نکنیم که فدراسیون ورزش دانش آموزی متقبل امور ورزش فوق برنامه و مسابقات دانش آموزی است که وجوب آن در کنار تدریس درس تربیت بدنی در مدارس، اصل خدشه‌ناپذیری است. برگزاری منظم، زیبا و دوره‌ای با سازمان‌دهی مشخص و برنامه هماهنگ با مسابقات ورزشی دانش آموزان در سطح بین‌المللی، نه تنها به رونق درس تربیت بدنی در صحن مدارس کمک می‌کند، بلکه چهره‌های ورزشی آتی‌دار را کشف و به‌حوزه ورزش قهرمانی کشورمان معرفی می‌کند. در کل، ورزش کشور ما اگر بخواهد موفقیت دوره قبل

بازی‌های المپیک را دست کم در همین سطح حفظ کند و از قافله رقابت با سایر کشورها عقب نماند، باید در سطحی جدید یارگیری کند و نیروهای ورزشی جوان، خلاق و پویا را جای‌گزین قهرمانان پیشین سازد و چه مکانی بهتر از جایگاه مسابقات ورزشی دانش آموزی برای یارگیری جدید. به‌علاوه، نیروهای جوان و مستعد با انگیزش پایان‌ناپذیری پا به میدان رقابت می‌گذارند و می‌توانند امید ملت ایران را به موفقیت در بازی‌های المپیک سی و یکم در سال ۲۰۱۶ در ریودوژانیرو به منصه ظهور رسانند. برای رسیدن به این روایی امید آفرین، باید از ماندن در موفقیت‌های سازمانی فراتر رفت و اندیشه‌ای ملی را تقویت کرد. پانهاده به‌حوزه موفقیت‌های ملی و گذشتن از منافع سازمانی، نیازی است که جامعه ما باید آن را در همه زمینه‌ها و به‌ویژه در ورزش توسعه دهد. قصوری که در تحقق نیافتن فدراسیون ورزش دانش آموزی در دولت هشتم رخ داد، نمونه‌ای از این تفوق توجه صرف به منافع سازمانی و کم توجهی به منافع ملی است.

باید دانست، تمرکز بر این رخداد ناخوشایند در ورزش دانش آموزی در گذشته صرفاً یادآوری یک حادثه تلخ برای ورزش دانش آموزی یا دیگر قاصران نیست. بلکه هشدار است به آیندگان که فراموش نکنند چه مسئولیت سنگینی در قبال بازی‌های المپیک آینده دارند. همه موظف‌اند در تحقق آن همسو با اندیشه‌های ملی حرکت کنند و آنجا که باید از خود گذشتگی کرد، سستی نکنند. در گذشته، ورزش دانش آموزی به هر دلیلی - نتوانسته حضور شایسته خود را در گسترش ورزش کشور اثبات کند و اکنون نوبت آن است که مهم‌ترین و اصلی‌ترین جایگاه ورزش کشور - وزارت ورزش و جوانان - به جبران قصورهای گذشته بپردازد و با تأکید بر اینکه قصور متوجه مدیران فصل نیست، از ضایعات قبلی بکاهد.

به لطف بهاری که در آن قرار داریم، امید می‌رود طراوت بهاری را به‌گونه‌ای به ورزش دانش آموزی تزریق کنیم که هیچ‌کس در آینده به دنبال قاصر و مقصری نباشد.

به امید حق

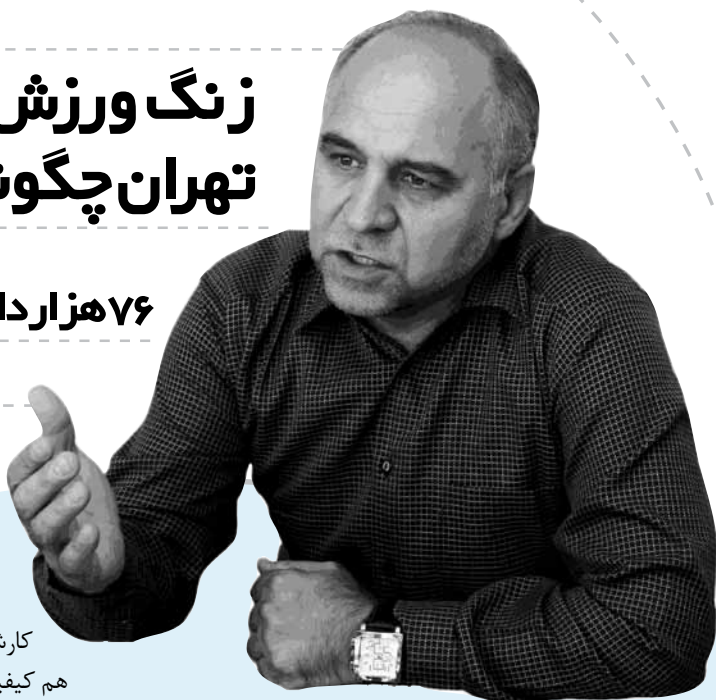
زنگ ورزش در مدارس منطقه ۸ تهران چگونه می‌گذرد؟

۷۶ هزار دانش آموز در حیطه‌های فصولی

محمد قراگزلو



گزارش



کارشناس تربیت بدنی این منطقه نشستیم تا هم کیفیت ارائه درس تربیت بدنی در مدارس متعدد این منطقه را بدانیم و هم از مشکلات، کمبودها و پیشنهادهای آن‌ها برای بهتر ارائه شدن درس ورزش مطلع شویم.

ما هم معاونت می‌خواهیم

کار ما عمدتاً در سه حوزه انجام و خلاصه می‌شود: ۱. اجرای درس تربیت بدنی در حیطه مدرسه؛ ۲. حضور در کانون‌های ورزشی و اجرای مسابقات مدارس؛ ۳. حضور در فضاهای ورزشی.

جعفری با گفتن این جمله سخن خود را آغاز می‌کند. بعد با اشاره به یک مشکل ادامه می‌دهد. «از زمان حضور دکتر حاج بابایی در وزارتخانه، تغییرات خوبی در تربیت بدنی مدارس پدید آمد. از جمله این تغییرات ایجاد معاونت تربیت بدنی در وزارتخانه و استان‌هاست که امیدوارم این اتفاق در سطح مناطق تهران هم بیفتد. برخی مناطق تهران به لحاظ گستردگی و وسعت با بعضی استان‌های کشور برابری می‌کنند. منطقه ما از نظر جمعیت پنجمین منطقه بزرگ استان به حساب می‌آید و نیاز به ایجاد معاونت تربیت بدنی در این منطقه احساس می‌شود.»

منطقه ۸ آموزش و پرورش از تهران پارس تا نظام‌آباد و از خیابان دماوند تا بزرگراه رسالت را شامل می‌شود. تازه این بخش شهری منطقه است و در بخش روستایی باید مناطق

حالا دیگر زنگ ورزش مدارس ساعتی برای بطلان دانش‌آموزان یا پرکردن وقت با کلاس اضافه آموزش ریاضی و علوم نیست. حالا زنگ ورزش برای خودش اهمیتی دارد و طرح درس و اجرای آن، هم از سوی معلم و هم از سوی دانش‌آموزان جدی گرفته می‌شود. این جدیت البته در مدارس و مدیریت آن‌ها هم دیده می‌شود. به تبع این اتفاق مهم، اولیای دانش‌آموزان هم برای مقوله تربیت بدنی فرزندانشان در محیط مدرسه اهمیت بیشتری قائل می‌شوند. تمام این اتفاقات خوب و تغییرات مثبت را می‌توان با انتشار و ارائه کتاب درس تربیت بدنی تکمیل کرد.

اما ورزش در مدارس همچنان با مشکلاتی روبه‌روست که نیازمند جدی گرفته شدن در سطح وزارتخانه است و نباید به این راحتی از مشکلات و کمبودها عبور کرد. برای بررسی این مشکلات و البته دستاوردهای ورزش مدارس، این بار به سراغ تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه ۸ تهران رفتیم؛ منطقه‌ای وسیع که گستردگی‌اش از برخی استان‌ها وسیع‌تر و پرجمعیت‌تر و به دنبال این گستردگی، مشکلاتش هم بزرگ‌تر و بیشتر است.

در این خصوص پای صحبت‌های نادر جعفری، کارشناس مسئول تربیت بدنی منطقه ۸ و همچنین داود جلیلی،

از زمان حضور دکتر حاج بابایی در وزارت خانه، تغییرات خوبی در تربیت بدنی مدارس پدید آمد. از جمله این تغییرات ایجاد معاونت تربیت بدنی در وزارت خانه و استان هاست که امیدوارم این اتفاق در سطح مناطق تهران هم بیفتد

هیچ دانش آموزی
را نمی توانید پیدا کنید
که از زنگ ورزش توقع
بازی و تفریح نداشته باشد.
جلیلی می گوید: «باید زمانی را به
بازی بچه ها اختصاص داد، چرا که
دانش آموز یک هفته منتظر زنگ ورزش
مانده است تا از بازی لذت ببرد. اگر بخواهیم
از ابتدا تا انتهای کلاس کار آموزش انجام دهیم، این
لذت را از بچه ها می گیریم.»

البته شاید الان دانش آموزان توجه شده باشند که
اوقات آموزش هم در آینده به دردشان می خورد و بعد از
فارغ التحصیلی حداقل در سه چهار رشته ورزشی چند تکنیک
را آموخته اند؛ اینکه چطور راکت بدمینتون را در دست بگیرند
یا چگونه ساعد و پنجه درست بگیرند.

مدارس را وادار می کنیم جدی بگیرند

برای توجیه معلمان ورزش در راه ارائه طرح درس
مشخص، نیاز به هماهنگی در ابتدای سال تحصیلی داریم.
منطقه ۸ برای این مهم برنامه ریزی ویژه ای دارد؛ در شهریور
ماه گردهمایی معلمان ورزش را داریم که بر اساس طرح
درس توجیه می شوند و سپس همان طرح را در مدارس اجرا
می کنند. البته گردهمایی معلمان تربیت بدنی در مهرماه هم
برگزار می شود و دو دفتر کار و ارزشیابی در اختیار آن ها قرار
می گیرد. در این دفاتر طرح درس مشخص شده است و سپس
کار دانش آموزان ارزشیابی می شود.

اما کار به اینجا ختم نمی شود و باید روی آنچه از معلمان
و دبیران خواسته شده است نظارتی وجود داشته باشد. جلیلی
می افزاید در طول سال تحصیلی دو سه بار نظارت داریم.
گروه هایی برای این کار مشخص شده اند و بر اساس ارائه
درس تربیت بدنی، معلمان و مدارس امتیازبندی می شوند.
این فرایند هر سال تکرار می شود و هیچ وقت نظارت را رها
نمی کنیم. خودمان کار را جدی می گیریم و مدارس را هم
وادار می کنیم تا به نحو احسن وظایفشان را انجام بدهند. البته
ممکن است به خاطر کمبود فضای ورزشی برخی بی علاقه گی
نشان بدهند، اما ما کارمان را دقیق و منظم انجام می دهیم.

اینجا تیپ بندی مدارس معنی ندارد!

منطقه ای که قریب به ۷۶ هزار دانش آموز دارد، به شدت
از کمبود فضای ورزش رنج می برد. توضیحات جعفری در
این خصوص قانع کننده و کافی است: «به لحاظ آماری در

پرجمعیتی مثل بومهن، رودهن و پردیس را هم به حساب
آورد. در این میان شهرک پردیس با مهاجرت افغان ها هر روز
جمعیت بیشتری پیدا می کند و طبیعی است که جمعیت
دانش آموزان منطقه ۸ نیز افزایش می یابد. جعفری معتقد
است: از آنجا که ورزش یک نیاز واجب است، نمی توان بدون
چارت و ساختار جلو رفت. حالا که نتایج درخشان المپیک
را داریم، نیازمند توجه پررنگ تر مسئولان هستیم. از طرف
دیگر، در مقابل با تهاجم فرهنگی بیگانگان، ورزش می تواند
عامل پیش گیرنده باشد. در این شرایط چنانچه معاونت در
سطح منطقه ایجاد شود، برنامه ریزی، اعتبار و جایگاه ورزش
در مدارس حفظ خواهد شد. ضمن اینکه حرکت رو به جلو و
پیشرفت در این مقوله مهم را نیز شاهد خواهیم بود.

نیاز به این تغییر در حالی جدی تر می شود که بدانیم، در
تربیت بدنی منطقه ۸ تقلیل نیرو داشته ایم و بعد از حذف یک
کارشناس و یک کاردان، دایره تربیت بدنی منطقه با وسعت
جمعیتی که توصیف کردیم، تنها با دو نفر اداره می شود!

نگاه جدی به طرح درس و زنگ ورزش

درس تربیت بدنی در مدارس ایران قدمتی ۸۰ ساله
دارد. به گفته جعفری در راه توسعه درس تربیت بدنی در
مدارس چند سالی است که اداره کل آموزش و پرورش تهران
دیسکت هایی را در اختیار مناطق قرار می دهد که معلم ورزش
می تواند از محتوای درسی روی آن ها استفاده کند. البته این
علاوه بر وظایف معلمان است که بر اساس طرح درس ارائه
شده مشخص می شود. جلیلی محتوای زنگ ورزش را چنین
توضیح می دهد: «همه چیز زمان بندی شده و بر اساس برنامه
پیش می رود. مشخص است که معلم باید چه کاری را در چه
زمانی انجام دهد.» البته بحث چگونگی اجرای معلم و خلاقیت
او می تواند در ارتقای کیفیت تدریس تأثیرگذار باشد. چنانچه
معلم بتواند در شاگرد ایجاد علاقه کند، مطمئناً تکنیکی که
قرار است به او یاد بدهد را بهتر و سریع تر می آموزد. یقیناً
دبیران و معلمان می توانند با ترفندهای گوناگون سطح گیرایی
دانش آموزان را بالا ببرند. پس حرکت همراه با هم و هماهنگ
معلم و دانش آموز باعث اجرای خوب درس خواهد شد.

اما محتوای کلاس های ورزش کاملاً روشن است. جعفری
می گوید: «با شروع ساعت کلاس ۵ دقیقه به حضور و غیاب
شاگردان و ۱۵ دقیقه به نرمش و گرم کردن اختصاص می یابد.
سپس آموزش را آغاز می کنیم که بین دو تا چهار هفته اجرا
خواهد شد. مثلاً برای والیبال تکنیک ساعد و پنجه کار
می شود و این زمان به رشته های متفاوت ورزشی در طول
سال اختصاص می یابد.»

منطقه‌ای که قریب به ۷۶ هزار دانش‌آموز دارد، به شدت از کمبود فضای ورزش رنج می‌برد

فضاهای ورزشی، مدارس تهران فقیرترین مدارس کشور هستند و مشخصاً این حجم فضای ورزشی قابل گسترش نیست و تا الان هم افزایش نداشته‌ایم.

وی ادامه می‌دهد: «بعضی از فضاهای بیرون از مدارس را در اختیار دانش‌آموزان قرار داده‌ایم؛ اما عمدتاً در مدارس فضای کمی داریم. غالباً ۴۰-۳۰ دانش‌آموز باید در یک حیاط کوچک ورزش کنند.» در ادامه جعفری می‌گوید: «وزارتخانه طرح بسیار خوبی دارد و بر اساس تیپ‌بندی مدارس، سالن‌هایی را در اختیارشان قرار می‌دهد. اما در منطقه ما، با توجه به بافت فشرده‌ای که وجود دارد، نمی‌توان این تیپ‌ها را رعایت کرد. این طرح البته در سطح استان‌های دیگر به‌خوبی اجرا می‌شود، اما در تهران امکان اجرای آن وجود ندارد.»

شاید شهرداری و وزارت ورزش در این خصوص بتوانند کاری کنند، اما انگار از آن‌ها هم آبی گرم نمی‌شود. وقتی بحث بیرون رفتن دانش‌آموز از مدرسه پیش بیاید، مشکلات جدیدی مطرح می‌شود و برخی مدارس به‌خاطر کمبود وقت و... مقاومت می‌کنند. قبلاً همکاری‌های خوبی با ادارات تربیت‌بدنی صورت می‌گرفت، اما الان این همکاری بسیار کم‌رنگ شده است.

آیا شهرداری نمی‌تواند به توسعه فضاهای ورزشی مدارس کمک کند؟ جعفری این‌گونه جواب می‌دهد: «برای شهرداری بحث مالی اهمیت دارد. شاید در مراسم و مناسبت‌های خاص فضایی را در اختیار مدارس بگذارد، اما به‌صورت گسترده این کار را انجام نمی‌دهد؛ چون بحث مالی مطرح است. از طرف دیگر، بحث ورزشی مدارس آن‌قدر گسترده است که شهرداری نمی‌تواند مثلاً یک فضای ورزشی را برای مسابقاتی که ۲۴-۲۵ روز طول می‌کشند، در اختیار ما بگذارد.»

تربیت‌بدنی منطقه ۸ چهار سالن ورزشی در اختیار دارد که ظاهراً هیچ کدام از آن‌ها استاندارد و مناسب نیستند. «مجموع رجایی» که علاوه بر سالن چند منظوره، استخر و زمین چمن هم دارد، شاید بهترین فضای ورزشی این منطقه را در اختیار دارد، اما سالن‌های نامجو و نیکوکار از سطح امکانات و استاندارد بسیار پایینی بهره می‌برند.

طرح آشنا، ایده اولیه سبا

هر سالی که می‌گذرد، حساسیت روی طرح‌های ورزشی که در مدارس اجرا و پیگیری می‌شوند، بیشتر از قبل می‌شود؛ طرح‌هایی که به آموزش ژیمناستیک (کلاس دوم)،

شنا (کلاس سوم)، طناب‌زنی (کلاس چهارم)، تنیس روی میز (کلاس پنجم) و دو و میدانی (کلاس ششم) اختصاص دارند و حالا جزو لاینفک کلاس ورزش مدارس هستند.

در میان این طرح‌ها شاید طرح «سبا» یا همان آموزش شنا در کلاس سوم ابتدایی، مهم‌ترین و قابل توجه‌ترین آن‌ها باشد. ظاهراً منطقه ۸ در این راه پیشگام و پیشرو بوده است. جلیلی در این زمینه می‌گوید: «در آموزش شنا ما اولین منطقه‌ای بودیم که به اجرای این طرح دست زدیم. البته طرح ما «آشنا» نام داشت و در تمام پایه‌های دبستان اجرا می‌شد. الان هم طرح سبا را با کیفیت بسیار خوبی اجرا می‌کنیم. برای این کار یک استخر با مقیاس درجه دوم که خصوصی هم هست، اجاره کرده‌ایم و خوب پیش می‌رویم.»

جعفری نیز می‌گوید: «این طرح در منطقه ما خوب جواب داده و اولیا مدارس و مدیران همکاری خوبی با ما داشته‌اند. البته برای این طرح سالانه جلساتی داریم و زمان بندی اجرای طرح کاملاً مشخص است.»

اما مشکلات اجرای طرح سبا در منطقه از زبان مدیر تربیت‌بدنی: «به هر حال هر طرحی در راه اجرا مشکلات خاص خود را دارد. مثلاً اولیا با انجام طرح در زمستان مخالفت می‌کردند تا فرزندان‌شان سرما نخورند. اما بعد که توجه می‌شدند در آینده این طرح چقدر به سود فرزندان‌شان است، کوتاه می‌آمدند، وقتی که ضرورت حداقل روی آب حفظ کردن کودکان را به آن‌ها یادآور می‌شدیم، مقاومت‌ها کمتر می‌شد و با طرح همراهی می‌کردند.»

به غیر از طرح سبا که ظاهراً ایده اولیه‌اش متعلق به منطقه ۸ بوده است، طرح ژیمناستیک و طناب‌زنی هم به دقت در این منطقه اجرا می‌شود. مسئول تربیت‌بدنی منطقه در این خصوص توضیح می‌دهد: «در اجرای طرح ژیمناستیک، از آنجا که یک کار تخصصی، ظریف و سنگین است، نیازمند مربی خوب و فضای مناسب هستیم. ممکن است در اثر یک حرکت اشتباه دانش‌آموز آسیب ببیند و این آسیب سال‌های سال همراه او باشد. به همین خاطر این طرح که در اصل طرح بسیار خوبی است، باید با دقت و ظرافت خاصی اجرا شود.»

ظاهراً در مورد طرح طناب‌زنی مشکلات کمتری وجود دارد. جعفری ادامه می‌دهد: «جذابیت این طرح برای دانش‌آموزان بیشتر است، چرا که انعطاف بیشتری دارد. دانش‌آموز در این طرح چندین تکنیک فرا می‌گیرد و از کارش لذت هم می‌برد. در این طرح هماهنگی عصب و عضله بسیار بالاست، ضمن اینکه طناب‌زدن در اغلب رشته‌ها استفاده و کاربرد دارد. به همین خاطر تاکنون همه دانش‌آموزان از این طرح استقبال کرده‌اند.» صحبت‌های پایانی جعفری در خصوص طرح‌های ملی می‌تواند راهگشا باشد؛ «در اجرای این طرح‌ها به مطالعات

وارد مسابقات مدارس شد، شناخته می‌شوند».

برای ورزش دختران چه باید کرد؟

کمبود فضای ورزشی از یک طرف و محدودیت ورزش دختران دانش‌آموز از طرف دیگر، سبب می‌شود که نیمی از جامعه دانش‌آموزی مدارس منطقه ۸ تهران به‌دشواری بتوانند به انجام تمرینات خود در زنگ ورزش بپردازند. مسئول تربیت‌بدنی منطقه از مشکلات ورزش دختران در مدارس چنین می‌گوید: «ورزش دختران تنگناها و محدودیت‌های زیادی دارد که عمومی هستند. معلمان ورزش دختران موظفاند کارهایی را که به آن‌ها محول شده است، انجام بدهند. اتفاقاً خانم‌ها در اجرای برنامه‌های ورزشی دقیق‌تر و منظم‌ترند. اما با توجه به محدودیت فضا و امکانات و بحث حریم سازی، حالت ایده‌آل استفاده از سالن ورزشی است».

وی ادامه می‌دهد: «با توجه به محدودیت‌هایی که برای درس تربیت‌بدنی خانم‌ها وجود دارد، این درس خوب اجرا نمی‌شود کاری هم از دست ما برنمی‌آید و بهتر شدن شرایط تنها مستلزم آن است که تیپ فضای مدرسه تغییر کند و حتماً یک سالن ورزش به‌عنوان کلاس درس وجود داشته باشد».

و در خصوص جایگاه کلاس ورزش دختران عقیده دارد: «همان‌طور که جایگاه درس ریاضی و دروس دیگر مشخص است، جایگاه تربیت‌بدنی هم باید معلوم باشد. باید تیپ مدارس به‌صورت اجباری تغییر کند و در سالن‌های ورزش، ورزش دختران جدی گرفته شود تا آن‌ها هم از درس تربیت‌بدنی لذت ببرند».

نادر جعفری می‌گوید: «آماري وجود دارد مبنی بر اینکه از هر سه دختر ایرانی یک نفر از لحاظ ساختار قامتی مشکل دارد. این نقیصه بدی برای دختران ماست که باید با ورزش برطرف شود. باید این کار را از مدارس شروع کرد. معلمان ورزش ناهنجاری‌های جسمانی شاگردان را تشخیص دهند و با هدایت به یک رشته ورزشی، مشکلات را ریشه کن کنند».

بگذارید کتاب ورزش بیاید بعد....

بزودی کتاب درسی تربیت‌بدنی به کلاس‌های ورزشی راه می‌یابد و شاید با این اتفاق درس تربیت‌بدنی جایگاه خود را بیشتر از قبل در مدارس باز کند.

کمبود فضای ورزشی از یک طرف و محدودیت ورزش دختران دانش‌آموز از طرف دیگر، سبب می‌شود که نیمی از جامعه دانش‌آموزی مدارس منطقه ۸ تهران به‌دشواری بتوانند به انجام تمرینات خود در زنگ ورزش بپردازند

بیشتری نیازمندیم. مثلاً در طرح سبا باید بدانیم دقیقاً هدفمان چیست. آیا می‌خواهیم واقعاً دانش‌آموزان شنا یاد بگیرند یا نه؟ البته در اصل طرح بسیار خوبی است، اما باید با مطالعه جلو رفت. در اجرای طرح ژیمناستیک هم دقیقاً باید این اتفاق رخ دهد تا به آنچه می‌خواهیم برسیم».

فدراسیون‌ها در مسابقات مدارس مشارکت کنند

همواره از دل مسابقات آموزشگاهی و مدارس استعدادهای تیم‌های ملی و باشگاهی در رده‌های پایه شناخته می‌شوند و این زنجیره همچنان ادامه خواهد داشت. حال چنانچه مسابقات آموزشگاهی بهتر با کیفیت‌تر و منظم‌تر برگزار شوند، باید منتظر ظهور پدیده‌های بیشتری هم بود.

مسابقات آموزشگاهی در منطقه ۸ در حجم بالایی دنبال می‌شوند. جعفری می‌گوید: منطقه ما بیشترین حجم مسابقات را برگزار می‌کند. ابتدا مسابقات درون مدرسه‌ای را برگزار می‌کنیم و سپس از دل مسابقات بین آموزشگاه‌ها، تیم‌های منتخب را تشکیل می‌دهیم. بعد این تیم‌ها را در سطح استان تهران به رقابت‌ها می‌بریم. خوشبختانه از نظر حجم برگزاری مسابقات جزو مناطق خوب و اول یا دوم استان هستیم. ما بیشترین تعداد دانش‌آموز را در سطح تهران راهی مسابقات ورزشی می‌کنیم و نتایج خوبی هم گرفته‌ایم.

از دل این مسابقات قهرمان‌هایی مثل **محسن خطیون** در تنیس روی میز، **میلاد مزرعه** در بسکتبال و **محسن سلمان** و **سامان آقا زمانی** در فوتبال از منطقه ۸ پدید آمده‌اند ضمن اینکه بهترین اسپرک مسابقات والیبالی جوانان آسیا در سال گذشته از «مدرسه دانشمند» این منطقه شناسایی شد. حال چه باید کرد که مسابقات آموزشگاهی بهتر و جدی‌تر برگزار شوند؟ آیا تعامل بیشتر با فدراسیون‌ها لازم است؟

جعفری می‌گوید: «در تعامل با فدراسیون‌ها فراز و فرودهایی داشته‌ایم؛ گاهی با ما همکاری کرده‌اند و گاهی نه. در این خصوص نیازمند تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی در رده‌های بالای مدیریتی هستیم، تا ما این تصمیمات را در سطوح پایین اجرا کنیم. باید شرایطی فراهم شود تا این تصمیمات در سطح کار ستادی باقی نماند».

جعفری پیشنهادهایی هم دارد: «مثلاً اگر برگزاری رقابت‌های فوتبال در پایه جوانان و نوجوانان از هیئت فوتبال به آموزش و پرورش برسد و اعتبارات، داوری و ... این رقابت‌ها به ما واگذار شود، نتایج بهتری می‌گیریم و ورزشکاران زنده‌ای مثل **محسن سلمان** که از سوم ابتدایی

و درس‌های دیگر خوب اجرا شود. یعنی معلم، فضا، امکانات و ایمن‌سازی فضا حتماً انجام شود. اگر این اتفاق نیفتد، مطمئن باشید حتماً تذکر می‌دهیم».

از جلیلی می‌پرسیم: کتاب تربیت‌بدنی که بیاید چه خواهد شد؟ او پاسخ می‌دهد طبیعی است که در کتاب تربیت‌بدنی هم نواقصی وجود داشته باشد. لازم است بعد از مدتی کارشناسان نواقص و کمبودهایش را بررسی کنند، چرا که هم رکوردهای ورزشی در حال تغییر هستند و هم اینکه هر روز رشته‌های جدید ورزشی معرفی و استفاده می‌شوند. جعفری ادامه می‌دهد: «یقیناً کتاب نمی‌تواند برای سال‌های طولانی کارایی داشته باشد. البته یک سلسله کارهای عمومی و پایه مثل پریدن و... آموزش داده خواهند شد، اما بعد از مدتی کارشناسان باید نواقص کتاب را برطرف کنند.»

آموزگار مرد تربیت‌بدنی کم داریم

یکی از مشکلات بزرگی که تربیت‌بدنی منطقه ۸ تهران از آن رنج می‌برد، کمبود شدید معلم ورزش مرد، به‌خصوص برای دوره ابتدایی است. جعفری و جلیلی در این خصوص توضیحات مفصلی دارند. جلیلی می‌گوید: «مشکل عمده ما کمبود نیروی معلم ورزش است که به شدت به چشم می‌آید. از وزارت آموزش و پرورش استدعا داریم در این قضیه

کارشناس مسئول تربیت‌بدنی منطقه در این خصوص می‌گوید: از مشکلات کتاب درسی تربیت‌بدنی عدم انعطاف‌پذیری آن و جلوگیری از خلاقیت دانش‌آموزان است. چرا که فقط کارهای عمومی در کتاب مطرح می‌شود. از طرف دیگر، علاقه‌مندی و فیزیک بدنی بچه‌ها هم در مباحث کتاب در نظر گرفته نمی‌شود.

اما به‌نظر جلیلی حضور کتاب منفعت‌هایی هم خواهد داشت: «همه خانواده‌ها انتظار دارند فرزندشان در ورزش نمره بیست بگیرد. اما وقتی کتاب بیاید و بحث آموزش تربیت‌بدنی حساب و کتاب داشته باشد، همه طور دیگری به این درس نگاه می‌کنند. شاید در گذشته جایگاه ویژه‌ای برای درس ورزش قائل نمی‌شدیم، اما الان شرایط تغییر کرده است. اگر معلم نمره ورزش را ۱۳ یا ۱۴ هم بدهد. بر اساس عملکرد دانش‌آموز بوده است و ما نمی‌توانیم دخالت کنیم.

روزگاری نه‌چندان دور زنگ ورزش توسط درس‌های ریاضی، علوم و... مصادره می‌شد، اما اکنون برای جلوگیری از این اتفاق نظارت‌های ویژه‌ای صورت می‌گیرند. جعفری می‌گوید برای این کار بخشنامه داریم و در ابتدای سال تحصیلی به مدارس ابلاغ می‌کنیم که به هیچ عنوان نباید کلاس درس تربیت‌بدنی را با درس‌های دیگر ادغام کنند. ما این کار را از مدیران مدارس می‌خواهیم و نظارت هم داریم. مدیران مدارس باید بکوشند درس تربیت‌بدنی هم مثل ریاضی



روزگاری نه چندان دور زنگ ورزش توسط درس های دیگر و معلمان درس های ریاضی، علوم و ... اشغال می شد، اما اکنون برای جلوگیری از این اتفاق نظارت های ویژه ای صورت می گیرند

اتفاق هم در حالی بهتر خواهد شد که سرانه معین باشد و با نظارت ما، مدیر آنرا در زمینه ورزش مدرسه هزینه کند». جلیلی در خصوص امکانات ورزش مدارس می گوید: «مشاهده شده که مدارس خودشان اقدام به خرید دروازه هندبال یا فوتبال می کنند و خودشان هم در حیاط مدرسه نصب می کنند. اما برای جلوگیری از اتفاقات تلخ حتماً باید دروازه ها ایمن سازی شوند. پایه های دروازه ها محکم شوند و دور میله ها فوم گذاشته شود که همه این ها هزینه بر خواهند بود. حال اگر مدیر مدرسه توانایی هزینه کردن داشته باشد، انجام می دهد و اگر هم نداشته باشد کار را رها می کند. البته در منطقه ما تعدادی از مدیران مدارس که خودشان علاقمند به ورزش اند، تمام کارهای مربوط به ایمن سازی را انجام می دهند و این موضوع را جدی می گیرند».

اما باز هم برمی گردیم به بحث کمبود معلم ورزش و این که با تغییر نظام آموزشی مشکلات جدیدی در این خصوص به وجود خواهد آمد. جعفری می گوید: «با اجرای طرح ۳-۳-۶ که درس تربیت بدنی هم از آن بی نصیب نخواهد ماند، مشکلاتی به وجود می آید. این طرح اکنون اجرا شده است، اما اجرای درست آن ظرایف خاص خودش را دارد. الان یک سال به دوره ابتدایی اضافه شده، اما هنوز طرح درس کلاس ششم به ما ارائه نشده است. به علاوه، با همین اضافه شدن یک پایه، بحث کمبود آموزگار جدی تر هم می شود».

جلیلی در پایان می گوید: «با طرح ساماندهی معلمان ورزش باید ۱۲ ساعت از وقت کاری معلمان راهنمایی را به سال ششم ابتدایی اختصاص دهیم. از طرف دیگر، چون معلم ورزش در دوره ابتدایی پنج ساعت و در دوره راهنمایی و دبیرستان شش ساعت کلاس دارد، اشکالاتی به وجود خواهد آمد».

تعداد مدارس منطقه ۸ آموزش و پرورش

دبستان (فقط دولتی)	پسرانه ۳۷	دخترانه ۳۵
راهنمایی (دولتی و غیرانتفاعی)	پسرانه ۲۵	دخترانه ۲۳
دبیرستان (دولتی و غیرانتفاعی)	پسرانه ۲۸	دخترانه ۲۵

به کمک ما بیاید و مثل استان ها مشکل مناطق تهران را هم حل کنند».

جعفری ادامه می دهد: «این مشکل تقریباً در بیشتر مناطق تهران به ویژه در دوره ابتدایی وجود دارد که شاید با جذب نیروهای جدید و کارآمد حل شود. جذب نیرو ظاهراً در استان ها و حتی شهرستان های تهران انجام شده است اما تهران به خاطر کلان شهر بودنش محدودیت هایی دارد و نمی تواند این مشکل را حل کند».

جلیلی وارد بحث می شود و می گوید: «چیدمان معلمان ورزش در تهران اشکال دارد. در سال های گذشته معلمان ورزش با حکم آموزگاری حتی در دوره متوسطه هم فعالیت می کردند. در بخش خانم ها آن قدر جذب نیرو داشتیم که الان آموزگار مازاد داریم. اما در بخش آقایان کمبود وجود دارد؛ حالا یا علاقه مندی نبوده یا جذب نیرو اشکال داشته است».

وی ادامه می دهد: «زمانی آن قدر نیروی آموزگار زیاد شد که در دوره های راهنمایی و دبیرستان هم مورد استفاده قرار گرفت. اما همین باعث شد برای بازگشت آموزگاران به دبستان ها مشکل به وجود بیاید. حال وقتی بحث ساماندهی این مشکل مطرح می شود و برای همه درس ها نیرو جذب می شود، متأسفانه تربیت بدنی آخر صف قرار می گیرد».

جلیلی که ۲۱ سال پیش کاپیتان تیم فوتبال جوانان پرسپولیس بوده است در همین زمینه می گوید: «متأسفانه گروه بندی ها بر اساس نیازها انجام نمی شود. یعنی ابتدا به دبیرستان معلم ورزش می دهند، بعد راهنمایی و اگر معلمی مانند به ابتدایی داده می شود. در صورتی که باید بر عکس باشد. دوره ابتدایی باید گروه یک باشد. یعنی ابتدا باید دوره ابتدایی را ساماندهی کنیم، بعد اگر نیروی مازاد باقی ماند، به راهنمایی و دبیرستان بدهیم».

جلیلی می افزاید: «مشکل بعدی بحث حق التدریس است که در دوره ابتدایی پرداخت نمی شود. اگر این مشکل هم حل شود، می توان در بحث جذب نیرو برای اداره ابتدایی حرکت بزرگی کرد».

جعفری که روزگاری نه چندان دور داور بین المللی فوتبال بوده است و حالا به عنوان مدرس و ناظر داوری با فدراسیون فوتبال همکاری می کند، می گوید: «کمبود نیروی مرد و امکانات ورزشی از مهم ترین مشکلات ماست. درباره امکانات هم باید بگویم، گاهی ادارات کل سرانه ورزشی مشخصی به مناطق اختصاص می دهند و ما بین مدارس تقسیم می کنیم. در این صورت مدیر مدرسه با توجه به نیاز مدرسه اش و با نظارت ما سرانه را هزینه می کند. این

روش زندگی سالم



عباس نظریان مادوانی
عضو گروه آموزشی دانشکده
تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه
تربیت دبیر شهید رجایی

علیرضا رمضانی
استادیار دانشگاه تربیت دبیر
شهید رجایی

آموزشی

مقدمه

«اضافه وزن»

بیماری مزمنی است که شیوع آن در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه رو به افزایش است و

به صورت یک معضل بهداشتی در آمده است.

در حال حاضر بیماری های قلبی - عروقی از مشکلات بزرگ سلامتی و اجتماعی در ایران هستند و بنا به گزارش وزارت بهداشت و درمان، شایع ترین علت مرگ و میر در کشور محسوب می شوند. «سازمان جهانی بهداشت» سبک زندگی غیر فعال و مصرف رژیم غذایی دارای چربی و کالری زیاد را علت اصلی همه گیری چاقی اعلام کرده است.

ارتقای سطح سلامتی به مثابه محور توسعه جوامع، پذیرفته شده و با توجه به اهداف «منشور سلامت اوتاوا»، هدف نهایی تمامی دولت ها است. در واقع، از زمانی که بشر فرهنگ ها را توسعه داد و در چارچوب آن ها شروع به عمل بر مبنای مقیاسی

از ارزش ها کرد، همواره به این موضوع اندیشیده است. آنچه که در حیطه

رضایت مندی از زندگی مورد قبول

تمامی متفکران است، احساس سلامت و خوب

بودن است. تنها با این احساس بشر می تواند پویا و سازنده باشد و خلاقیت هایش را به منصه ظهور برساند. به طور کلی می توان گفت کیفیت زندگی فقط از نظر فرد مشخص می شود. اگر چه کیفیت زندگی را می توان به طور کلی با عبارت شادی یا رضایت تعریف کرد، اما این دریافت کلی به وسیله جنبه های مختلف زندگی فرد تحت تأثیر قرار می گیرد. رضایت هر فرد از زندگی، به وسیله درک او از شرایط کنونی اش، در مقایسه با انتظارات، آرزوها و شرایط دلخواه و ایده آل او تعیین می شود.

کلیدواژه ها: اضافه وزن، سبک زندگی، زندگی سلامت محور، اصلاح عادات تغذیه ای، درمان چاقی، تحرک منظم بدنی

مفهوم، دیدگاه‌ها و پیشینه سبک زندگی

اخیراً مطالعات جامعه‌شناسی مربوط به سبک زندگی سلامت محور توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، از جمله جامعه‌شناسان پزشکی را به خود جلب کرده است. نگاهی دقیق به آثار و پیشینه این مفهوم نشان می‌دهد که جامعه‌شناسانی چون ماکس وبر^۱، گیدنز^۲، بوردیو^۳ و کاکرام^۴ به این موضوع پرداخته‌اند. به نظر گیدنز جهت‌گیری جامعه‌شناسی معاصر به سمت پذیرش اهمیت رو به افزایش حوزه مصرف و فعالیت‌های سبک زندگی در شکل دادن به هویت شخصی و جمعی است. آنتونی گیدنز در مورد مدرنیته و وضعیت زندگی اجتماعی حاصل از انقلاب صنعتی صحبت می‌کند که سبک‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به نظر وی، مدرنیته احتمال خطر را در بعضی از حوزه‌ها و سبک‌های زندگی کاهش می‌دهد (مثل پیشرفت علم پزشکی و فناوری‌های بهداشتی و از بین رفتن بیماری‌های عفونی و واگیردار)، ولی در عین حال عوامل خطرآفرین نوین و کاملاً ناشناخته‌ای را نیز به همان حوزه‌ها وارد می‌کند (بیماری‌های مزمن و غیرواگیردار، ایدز، اعتیاد، سکنه و سرطان).

در کل از نگاه گیدنز، سبک زندگی فرد، انعکاسی از تجربیات زندگی، موقعیت، ارزش‌ها، نگرش‌ها و انتظارات اوست. در جوامع سنتی، به ویژه در کشورهایی که فرهنگ جمع‌گرایی در آن‌ها غالب است، گزینه‌های مصرف افراد به شدت تحت تأثیر طبقه اجتماعی، خانواده و اطرافیان است. اما در جوامع مدرن، مصرف‌کنندگان در انتخاب کالاها، خدمات و فعالیت‌هایی که به واسطه آن‌ها خود را تعریف می‌کنند، آزاد هستند. هر فرد با انتخاب مجموعه‌ای از کالا و خدمات، در واقع ابراز می‌دارد که چه کسی است، چه ماهیتی دارد، به چه چیزی علاقه‌مند است و جزو کدام گروه از افراد شناخته و دسته‌بندی می‌شود.

کاکرام، از جامعه‌شناسان پزشکی معاصر نیز معتقد است که سبک زندگی سالم، مجموعه انتخاب‌هایی است که فرد بنابر موقعیت اجتماعی خود برمی‌گزیند و این انتخاب‌ها برآمده از موقعیت ساختاری و موقعیت فردی وی هستند. در حقیقت فرصت‌های زندگی هر شخص به وسیله موقعیت اجتماعی و ویژگی‌های گروه‌های منزلتی ویژه تعیین می‌شود. در تعریف کاکرام از سبک زندگی سالم، شاهد ترکیب دو مفهوم «انتخاب» و «موقعیت» هستیم. زیرا به عقیده وی، سبک‌های زندگی سالم، الگوهایی جمعی از رفتارهای مرتبط با سلامتی و مبتنی بر انتخاب‌هایی هستند که افراد بر حسب شرایط اجتماعی و زیستی‌شان در دسترس دارند. رفتارهای تولید شده از این گزینش‌ها می‌تواند نتایج مثبت و یا منفی روی بدن و فکر داشته باشند، اما با وجود این، الگویی فراگیر از سلامتی را شکل می‌دهند که سبک زندگی را می‌سازد.

از دیدگاه ماکس وبر، «سلوک زندگی» و «فرصت‌های زندگی»، دو مؤلفه اساسی زندگی است. سلوک زندگی به انتخاب‌هایی اشاره دارد که افراد در گزینش سبک زندگی‌شان

دارند. وبر فرصت‌های زندگی را به عنوان مطلق فرصت مورد توجه قرار نمی‌دهد. بلکه آن‌ها را فرصت‌هایی می‌داند که افراد به دلیل موقعیت اجتماعی‌شان از آن‌ها برخوردار می‌شوند. مهم‌ترین سهم وبر در مفهوم‌سازی سبک زندگی، تقابل دیالکتیک بین «انتخاب‌ها» و «فرصت‌ها» است. به طوری که اگر هر یک از این‌ها دیگری را از بین ببرد، می‌تواند در نتیجه سبک زندگی مؤثر باشد. یعنی افراد سبک زندگی خود را انتخاب می‌کنند و فعالیت‌هایی را که مشخصه آن است، انجام می‌دهند. اما انتخاب‌های آن‌ها به وسیله موقعیت اجتماعی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

به نظر وبر سبک‌های زندگی سلامت محور، الگوهایی جمعی از رفتار مرتبط با سلامت‌اند و بر انتخاب‌هایی مبتنی هستند که طبق فرصت‌های زندگی در دسترس مردم قرار دارند. این فرصت‌ها عبارت‌اند از: طبقه، سن، جنس، قومیت و دیگر متغیرهای ساختاری مناسب که انتخاب‌های سبک زندگی را شکل می‌دهند. این انتخاب‌ها شامل تصمیم در مورد سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی، ورزش و اموری مشابه این‌هاست. رفتارهای منتج از کنش متقابل بین انتخاب‌ها و فرصت‌ها می‌توانند نتایج بهداشتی مثبت و یا منفی داشته باشند.

نوجوانی و تأثیر تعیین‌کنندگی سبک زندگی

نوجوانی دوره‌ای مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه است و فرد را برای ورود به مرحله بزرگسالی آماده می‌کند. مجموعه این تغییرات و تأثیر آن‌ها بر رفتارهای نوجوان، سبک زندگی او را تشکیل می‌دهد. بسیاری از عادات‌های سالم و یا ناسالم در این دوران شکل می‌گیرند و به دوره‌های بعدی زندگی نیز تسری می‌یابند. بدین ترتیب، افزایش شیوع رفتارهای مخاطره‌آمیز در دوران نوجوانی نگرانی‌هایی جدی را برای متولیان بهداشت جامعه در اکثر جوامع ایجاد کرده است. تحقیقات نشان می‌دهند که بین اضافه وزن دوران کودکی و بزرگسالی رابطه نزدیکی وجود دارد. زیرا عادات غذایی و الگوی فعالیت جسمی در سال‌های اولیه زندگی تثبیت می‌شود و در سایر دوره‌ها نیز ادامه می‌یابد. امروزه اضافه وزن به‌ویژه در کودکان به‌صورت اپیدمی درآمده و در گروه ۱۲-۶ سال، اضافه وزن به بیش از دو برابر رسیده است. طبق آمار مرکز تغذیه و بهداشت ملی در سال ۲۰۰۶، تقریباً ۱۳ درصد کودکان ۱۲-۶ سال اضافه وزن دارند. این می‌تواند ناشی از عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان باشد. عادات مذکور علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامتی این گروه سنی آسیب‌پذیر تلقی می‌شوند، کشورها را در معرض خطر همه‌گیری اضافه وزن و چاقی طی دو دهه آینده قرار می‌دهند.

اضافه وزن دارای عوارض کوتاه مدت و بلند مدت است. از عوارض کوتاه آن، کاهش اعتماد به نفس و از عوارض بلند مدت آن می‌توان به بیماری‌های قلبی - عروقی در کودکان سنین مدرسه اشاره کرد. در سال‌های اخیر در کشور ما نیز همانند بسیاری

طی ۳۰ سال گذشته، توصیه‌های «انجمن علمی تغذیه کودکان آمریکا» در مورد نحوه کنترل وزن، مبتنی بر برنامه‌های آموزشی بوده است. در سال‌های اخیر، توجهات ویژه‌ای به برنامه‌های آموزشی برای افراد دارای اضافه وزن معطوف شده است. در این راستا می‌توان با به‌کارگیری روش‌های غیر تهاجمی و از طریق آموزش

شیوه صحیح زندگی به کودکان سنین مدرسه و با ارائه رفتارهای صحیح بهداشتی - تغذیه‌ای و بهبود بهداشت خانواده، به کاهش وزن کودکان کمک کرد و حتی مانع عود مجدد آن شد. به همین دلیل راهبردهای ارتقای سلامتی شامل اقدامات رفتاری با هدف اصلاح عادات تغذیه‌ای و افزایش فعالیت فیزیکی، اصل ضروری در پیشگیری و درمان چاقی محسوب می‌شوند.

به نظر می‌رسد هر چه افراد دانش بیشتری درباره وضعیت تغذیه و نحوه اصلاح و تعدیل آن داشته باشند، به تغییر رفتار مناسب‌تری مطابق با الگوهای بهداشتی و درمانی دست می‌یابند. بنابراین پیشنهاد می‌شود آموزش فعالیت‌های بدنی منظم، تغذیه مناسب و موارد بهداشتی در مدارس در اولویت برنامه‌ها قرار گیرد. زیرا مدارس همیشه و در همه جوامع به‌عنوان محیطی مناسب برای آموزش و فراهم آوردن زمینه لازم برای پیروی کردن از سبک صحیح زندگی مطرح شده‌اند. از سوی دیگر، به توجه به این که فرزندان بهترین پیام‌رسان به والدین هستند، بنابراین لزوم مداخلات بنیادی وسیع برای آشنا کردن کودکان و نوجوانان جامعه ما با اصول صحیح شیوه زندگی سالم و فراهم آوردن امکانات مناسب عملی در این زمینه ضروری است.

به‌نظر وبر سبک‌های زندگی سلامت محور، الگوهای جمعی از رفتار مرتبط با سلامت‌اند و بر انتخاب‌هایی مبتنی هستند که طبق فرصت‌های زندگی در دسترس مردم قرار دارند

از کشورهای در حال توسعه، از یک سو فعالیت جسمانی کودکان و نوجوانان رو به کاهش گذاشته و از سوی دیگر تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و نیز مصرف مواد غذایی پر کالری افزایش یافته است. اکثر افراد دارای اضافه وزن، اطلاعات کمی در مورد درمان و پیامدهای مرتبط با اضافه وزن دارند. دیده شده است که درک بیمار

می‌تواند نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت وی داشته باشد. لذا آموزش تغذیه مناسب و افزایش فعالیت فیزیکی در مدارس و مؤسسات عمومی و غیره از روش‌های مناسب برای پیشگیری از اضافه وزن در کودکان سنین مدرسه محسوب می‌شوند. به عبارت دیگر، اصلاح سبک زندگی اصلی مهم برای درمان مؤثر کاهش وزن است. لازمه نگهداری طولانی مدت وزن مطلوب، بعد از کاهش وزن، تغییر در شیوه زندگی است. این روش بهترین و اقتصادی‌ترین روش برای کاهش وزن به شمار می‌رود. لازم به ذکر است که تغییر رفتار به زمان نیاز دارد و معمولاً به تدریج اتفاق می‌افتد.

فعالیت بدنی منظم و تغذیه مناسب

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، تحرک منظم بدنی است. در واقع، کم‌تحرکی یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عروقی کرونر به شمار می‌آید. بر اساس نتایج تحقیقات، ورزش منظم روزانه، کالری و چربی‌ها را می‌سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد. نتایج مطالعات حاکی از تأثیر مثبت فعالیت‌های جسمانی منظم بر ارتقای سطح سلامت و کیفیت زندگی و روی بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، بیماری‌های کلیوی و بیماری‌های کبدی است. به نظر می‌رسد ارتباط فعالیت‌های بدنی منظم و تأثیر آن بر درک مثبت از زندگی و ارتقای سطح کیفیت زندگی، درباره جمعیت غیر بیمار کشور به بازنگری جامع‌تری نیاز دارد.

هدف از اصلاح سبک زندگی، انجام اصلاحات لازم در عادات تغذیه‌ای، فعالیت‌های فیزیکی و سایر رفتارهای مؤثر بر اضافه وزن است. این امر بر پایه یکی از چهار راهبرد زیر استوار است:

۱. دادن آگاهی به فرد در مورد عادات غذایی و انجام فعالیت.
۲. اصلاح و کنترل محرک‌هایی که غذا خوردن را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
۳. توسعه اصول و تکنیک‌های غذا خوردن برای کنترل سرعت خوردن.
۴. تشویق و ایجاد تقویت مثبت به منظور تثبیت و ایجاد انگیزه برای کاهش وزن در کودکان.

نتیجه‌گیری

سبک زندگی فعالیت‌های عادی و معمول روزانه است که افراد آن‌ها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند، به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند. فرد با انتخاب سبک زندگی مناسب



در سال‌های اخیر در کشور ما نیز همانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، از یک سو فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان رو به کاهش گذاشته و از سوی دیگر تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای و نیز مصرف مواد غذایی پر کالری افزایش یافته است

آموزش داده شود. همچنین ضروری است این موارد در محتوای درسی دانش‌آموزان گنجانده شود. از طریق طراحی و اجرای محتوای جدید و مناسب ساعات ورزش برای دوره‌های گوناگون تحصیلی و اختصاص فضا و امکانات مناسب ورزشی به مدارس، می‌توان گامی مثبت در جهت افزایش فعالیت ورزشی هدفمند دانش‌آموزان برداشت. از آنجا که وسایل ارتباط

جمعی به خصوص تلویزیون، مهم‌ترین راه کسب اطلاعات بهداشتی است، سبک زندگی سالم، رفتارهای صحیح بهداشتی و ارتقای سلامت از این طریق به همه افراد جامعه آموزش داده شود تا در نهایت جامعه سالم‌تری داشته باشیم.

پیشنهاد می‌شود پژوهشی تحت عنوان «ارزیابی تأثیر آموزش رفتارهای سبک زندگی مرتبط با پیشگیری از بیماری‌های بزرگ‌سالی بر عملکرد افراد جامعه» به خصوص نوجوانان انجام گیرد. همچنین مطالعات طولی نیز در زمینه بررسی سبک زندگی نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد.

پی‌نوشت

1. Max Weber
2. Antony Gidense
3. Bourdeu
4. Cockerham

منابع

۱. اصفهانی، نوشین (۱۳۸۱). «تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان».
۲. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۶). جامعه‌شناسی. ترجمه حسن چاوشیان. نشر نی. تهران.
۳. فشارکی، محمد و همکاران. «بررسی تأثیر آموزش بر اصلاح سبک زندگی دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی دارای اضافه وزن شهرستان ارومیه». مجله دیابت و لیپید ایران. بهار ۱۳۸۹. دوره ۹. شماره ۳.
4. Hage C, Mattsson E, Stahle A. Long- term effects of exercise training on physical activity level and quality of life in elderly coronary patients-a three to six year follow-up. *Physiotherapy Research International* 2003, 8, 13-22
5. Dias RC, Dias JM, Ramos LR. Impact of an exercise and walking protocol on quality of life for elderly people with OA of the knee. *Physiotherapy Research International* 2008;8:121-30
6. Walker SR, Rosse RM. Quality of life assessment: key issues in the 1990s. Springer- Verlag, Second edition, USA, New York, 1999
7. Bourdieu, Pierre(2002). Invitation to reflexive sociology, London: polity press.
8. Cockerham, Willian C.(2008) Social causes health and disease, London: polity press.
9. Mohamadi fard N, Sadri Gh, Sarafzadegan N, et al. Frequency risk factor of cardiovascular diseases in communities of cities and villages in Provinces of Esfahan and Markazi. *J Khazvin University Med Sci*, 2003, 26:6-14.
10. Azizi F, Mirmiran P, Azadbakht L. Predictors of cardiovascular risk factors in Tehranian adolescents: Tehran Lipid and Glucose Study. *Int J Vitam Nutr Res*. 2004, 74 (5): 307-12.

برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها، فعالیت‌هایی از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها را انجام می‌دهد. این مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهد. سلامتی مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن نظر است که روی کیفیت

زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر است. برای حفظ و ارتقای سلامتی، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است.

با توجه به جوان بودن جامعه ایران و وجود ارتباط بین چگونگی گذران دوره نوجوانی و سلامت جامعه در دوره بزرگ‌سالی و سالمندی، شناسایی سبک زندگی نوجوانان می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های سنین سالمندی کمک کند. نتایج مطالعات روی سبک زندگی در ایران به ویژه بین نوجوانان و جوانان قابل توجه و تأمل است و به انجام بررسی‌های بیشتر و برنامه‌ریزی مسئولان امر در سطح کلان به منظور برطرف شدن مشکلات ذکر شده در سبک زندگی نیاز دارد. برنامه آموزشی مدارس در خصوص آموزش بهداشت در جهت بالا بردن سطح آگاهی، ایجاد رفتارهای بهداشتی مثبت، تصحیح سبک زندگی و در نهایت ارتقای سلامت جامعه نقش مؤثری ایفا می‌کند.

با توجه به نتایج مطالعات پیشنهاد می‌شود، از طریق بازنگری در برنامه‌های درسی بهداشت و تربیت بدنی در سطح مدارس، رفتارهای صحیح سبک زندگی در زمینه مصرف مواد غذایی مرتبط با پیشگیری از بیماری‌ها، اهمیت فعالیت بدنی و ورزش و دوری از عادات مضر (استعمال سیگار، مصرف الکل، استفاده از رژیم غذایی لاغری و داروی لاغری)



اشاره

تربیت بدنی به مثابه یکی از حوزه‌های یادگیری در میان سایر رشته‌هایی که در مدارس تحصیل می‌شوند، دیر زمانی است که جای خود را باز کرده. این حوزه یادگیری بی‌کم و کاست در دیدگاه جمیع فیلسوفان تربیتی جایگاه ویژه‌ای داشته است و آنان در مجموع به اهمیت تربیت بدنی نه به مثابه بدن، بلکه تربیت بدنی به مثابه یکی از عناصر وجودی انسان اشاره کرده و بها داده‌اند. در کنار اندیشه‌ورزان تربیتی، سیاست‌گذاران و مربیان تعلیم و تربیت نیز توجه و تعلیم و تربیت بدنی را مهم انگاشته‌اند. امروز، تربیت بدنی به مثابه یکی از حوزه‌های یادگیری و در دایره فعالیت نظام‌های آموزشی مدرسه‌ای و دانشگاهی، از جانب یافته‌های نوین مغزپژوهی نیز مورد تأیید و تأکید است. در مغزپژوهی‌های نوین، تربیت بدنی هم به‌دانه و هم به صورت کارکردی ارزشمند انگاشته می‌شود [Ceri, ۲۰۰۷].

بر پایه اهمیتی که تربیت بدنی دارد و به‌طور مختصر به آن اشاره شد، همه کشورهای جهان به استثنای چند کشور کوچک، نظیر ترکمنستان، تربیت بدنی را در ساختار برنامه درسی ملی و منطقه‌ای خود گنجانده‌اند و به آن بها می‌دهند. بیشتر کشورهای پیشرفته برای تربیت بدنی جوانان سایر رشته‌ها و حوزه‌های یادگیری، استانداردهای ملی و منطقه‌ای منظور کرده‌اند. بسیاری از کشورهای جهان اول، تربیت بدنی را جزو حوزه‌های یادگیری می‌دانند که فرصت مناسبی را برای جهانی‌شدن و ایجاد فرصت‌های جهانی اندیشی فراهم می‌آورد. در ادامه، چيستی برنامه درسی ملی، منظور از برنامه درسی ملی در ایران، و جایگاه تربیت بدنی در برنامه درسی ملی ایران تبیین می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی برنامه درسی ملی

دکتر محرم آقازاده
مدرس دانشگاه تهران
دکتر افسانه سنه
مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



تربیت بدنی در برنامه درسی ملی



بر پایه اهمیت که تربیت بدنی دارد و به طور مختصر به آن اشاره شد، همه کشورها جهان به استثنای چند کشور کوچک، نظیر ترکمنستان، تربیت بدنی را در ساختار برنامه درسی ملی و منطقه‌ای خود گنجانده‌اند و به آن بها می‌دهند

برنامه درسی ملی چیست؟

رودلف^۲ (۱۹۷۷) می‌گوید: «برنامه درسی جایی است که در آن می‌گوییم کیستیم.» برنامه درسی ملی، نما و جلوه ملموس آرزوها و آمال تربیتی در سطح ملی است [Aghazadeh, ۲۰۰۶]. از برنامه درسی به مثابه نقشه‌ای یاد می‌شود که نظریه‌ها، باورها و ایده‌های مربوط به تحصیل، یاددهی - یادگیری و دانش را در برمی‌گیرد. برنامه درسی ملی به گونه‌ای تدوین می‌شود که بتواند آموزش و پرورش پایه را برای همه جمعیت دانش‌آموزی کشوری فراهم آورد. برای رسیدن به این مقصود، در برنامه درسی برای عملکرد دانش‌آموزان استانداردهای ملی در نظر گرفته می‌شود. به طور معمول، استانداردها درس به درس تهیه می‌شوند.

در تدارک استانداردها کف یا حد پایین عملکرد یادگیرنده مورد توجه قرار می‌گیرد و امکانات اجرای برنامه درسی هم مطابق با حداقل‌ها تنظیم و تأمین می‌شود. در کشورهایی که چنین رخدادی متداول است، استدلال می‌کنند کسی که فراتر از استانداردهای برنامه درسی خدمتی را مطالبه کند، باید رأساً به تأمین آن دست یازد. به هر روی، در بیشتر موارد در برنامه درسی برخی مجوزهای قانونی تعیین می‌شوند که به معلمان اجازه می‌دهند، تعدیل‌هایی را بنا به ضرورت در برنامه درسی پدید آورند تا برنامه برای یادگیرندگان متناسب‌تر شود. بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه دارای نظام برنامه درسی متمرکز هستند. متمرکز بودن برنامه درسی به این معناست که برنامه درسی ملی از جانب دولت تهیه و در اختیار مدارس قرار می‌گیرد.

دلیل عمده طرفداران وجود برنامه درسی ملی آن است که برنامه درسی ملی سبب می‌شود در سطح کشور نظام یکسانی حاکم باشد و به دانش‌آموزان کمک شود به حدود پیشرفت مورد انتظار در سطح کشور برسند. دلیل دیگر در این خصوص دلیل اقتصادی است. کسانی که این مورد را مطرح می‌کنند بر این باورند که وجود برنامه درسی ملی سبب می‌شود هزینه و سرمایه‌گذاری دولت منطقی‌تر شود. به سخنی دیگر، در این صورت است که دولت به هزینه و عواید ناشی از سرمایه‌گذاری خود آگاهی می‌یابد. افزون بر این، عده‌ای دیگر از طرفداران وجود برنامه درسی ملی، لزوم برنامه درسی ملی را در پیش

گرفتن ارزش‌های مورد توافق، میراث فرهنگی و زبان مشترک می‌دانند؛ یعنی همان چیزهایی که به زعم طرفدارانش عاملی برای پرورش هویت ملی است [Eryamanand Genc, in kridel: ۶۰۰-۶۰۱].

طراحی و تدوین «سند برنامه درسی ملی» نوعی سیاست‌گذاری عمومی و کلی در حوزه برنامه‌ریزی درسی است. از نظر لامبی^۳ (۲۰۰۱) تدوین چارچوب برنامه درسی ملی نوعی هدایت ملی است در مورد آنچه که باید آموخته شود، چگونگی آموختن، روش‌های ارزشیابی و پیامدهای مورد انتظار. داوکینز^۴ (۱۹۸۸) سند برنامه درسی ملی را چارچوب عمومی و مشترک برنامه درسی جامعه تعریف می‌کند که در آن، ملاک‌هایی برای تعیین محتوا در حوزه‌های متفاوت موضوعی، ملاک‌هایی برای ارزشیابی میزان تحقق اهداف برنامه درسی و چارچوبی برای طراحی برنامه‌های درسی و اقدامات آموزشی به بهترین وجه فراهم می‌آید.

بچر^۵ (۱۹۸۹) برنامه درسی ملی را برنامه‌ای می‌داند که صرفاً جنبه تجویزی دارد و کار بست آن دارای الزام قانونی است. برخی محققان مانند پردی^۶ (۱۹۹۴) گرایش به طراحی «برنامه درسی ملی» را اساساً به عنوان نوعی تمایل به «تمرکزگرایی»^۷ تعریف می‌کنند که به استانداردسازی^۸ برنامه‌های درسی در جامعه می‌انجامد. عموماً در کشورهای دارای سیستم فدرال اقدام قابل توجهی نسبت به آزادی عمل ایالت‌ها و مناطق محلی و حتی مدارس برای تعیین و سازماندهی برنامه‌های درسی وجود دارد. با این همه، ایالت‌ها و مناطق آموزشی تعیین‌کننده اقدامات آموزشی و برنامه درسی خود هستند و جنبه‌های عمومی و ملی در برنامه‌ریزی‌های درسی مورد توجه قرار می‌گیرند [Hansen, ۱۹۹۴].

در کشورهایی مانند استرالیا، کانادا، ولز، نیجریه و خیلی کشورهای دیگر، مناطق آموزشی بر اساس رهنمودهای سند برنامه درسی ملی به برنامه‌ریزی درسی می‌پردازند و در عین حال، یک کمیته نظارتی به طور جدی بر فعالیت‌ها نظارت می‌کند تا برنامه‌ریزی درسی در سطوح ایالت‌ها در مسیر چارچوب‌های ملی قرار گیرد. [Hans, ۱۹۹۸]. در ولز سند برنامه درسی ملی مبنای فعالیت‌های جاری آموزشی است و به مدارس در تعیین بودجه، مدیریت مدرسه، استفاده از

در سند برنامه درسی ملی ایران، تربیت بدنی به مثابه یک حوزه یادگیری میان رشته‌ای دیده شده است. یعنی در این سند، تربیت بدنی حوزه یادگیری مستقلی به شمار نمی‌آید، بلکه حوزه یادگیری سلامت هم بدن افزوده شده است

[همان، ص ۳۱] تحقق یابد.

در برنامه درسی ملی تلاش شده، از چارچوبی که در جدول ۱ آمده است، برای هدف‌گذاری بهره‌گیری شود. این چارچوب از دو بعد عناصر و عرصه‌ها تشکیل می‌شود. عناصر چارچوب (تفکر و تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق) ناظر بر شاکله وجودی انسان و سطوح مورد توجه (ارتباط متری با خود، خدا، خلق و خلقت) در آن ناظر بر گونه‌های ارتباطی هر انسان است که شاکله وجودی او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و صورت‌بندی می‌کنند. (جدول ۱).

معنا و مفهوم جدول ۱ آن است که هر هدفی در هر حوزه یادگیری، خواه تربیت بدنی یا علوم تجربی، باید در چارچوب هم‌گرایی عناصر و عرصه‌ها شکل بگیرد یا تدوین شود. بر اساس نوع اهداف و سطوح آن‌ها در هر یک از دوره‌های تحصیلی، زمان آموزش، محتوای درس‌ها، روش تدریس و روش ارزشیابی درس‌ها مشخص می‌شود. این موارد در سند برنامه درسی ملی ایران به تفصیل ارائه شده‌اند.

جایگاه تربیت بدنی در برنامه درسی ملی ایران کدام است؟

در سند برنامه درسی ملی ایران، تربیت بدنی به مثابه یک حوزه یادگیری میان رشته‌ای دیده شده است. یعنی در این سند، تربیت بدنی حوزه یادگیری مستقلی به شمار نمی‌آید، بلکه حوزه یادگیری سلامت هم بدن افزوده شده است. این که تربیت بدنی باید به مثابه حوزه یادگیری مستقلی مطرح یا

خدمات تخصصی و حرفه‌ای و به کارگیری نیروی انسانی مسئولیت داده می‌شود. شورای تعلیم و تربیت کشور استرالیا هشت حوزه یادگیری را در سند برنامه درسی ملی کشور تحت عنوان درس‌های زبان انگلیسی، ریاضیات، مطالعات اجتماعی و محیطی، زبان‌های غیر انگلیسی، علوم، فناوری، هنر و بهداشت مورد توجه قرار داده است. در این کشور هر ایالتی برنامه درسی خاص خود را تهیه می‌کند و یک سیستم نظارتی جدی فعالیت‌ها را در سطح مناطق و ایالت‌ها کنترل می‌کند تا با رهنمودهای مرکزی و ملی هماهنگ باشند. [۲۰۰۵، Reid].

منظور از برنامه درسی ملی در ایران چیست؟

برای آشنایی با برنامه درسی ملی هر کشوری کافی است روی چند نکته تمرکز داشت: تعریف برنامه درسی ملی، هدف غایی نظام تعلیم و تربیت و الگوی هدف‌گذاری آن. در ادامه هر سه مورد اشاره شده را شرح می‌دهیم.

تعریف برنامه درسی ملی

در ایران، برنامه درسی ملی سندی دانسته شده است که نقشه کلان برنامه درسی و چارچوب نظام برنامه‌ریزی درسی کشور را به منظور تحقق اهداف آموزش و پرورش نظام جمهوری اسلامی ایران تعیین و تبیین می‌کند [سازمان پژوهش‌ها، ۱۳۹۰: ۱۱]. در واقع در چارچوب این سند انتظار می‌رود که هدف غایی نظام تعلیم و تربیت که «دست‌یابی متری به مراتبی از قرب الی الله، خلافت الهی، عبودیت خدا و حیات طیبه»

جدول شماره ۱. الگوی هدف‌گذاری در سند برنامه درسی ملی ایران

عناصر	عرصه‌ها	رابطه با خویشتن (با محوریت رابطه با خدا)	رابطه با رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها) (با محوریت رابطه با خدا)	رابطه با خلقت (طبیعت و...) (با محوریت رابطه با خدا)
تفکر و تعقل					
ایمان و باور مبتنی بر تفکر					
علم، معرفت و آگاهی					
عمل					
اخلاق (رفتارهای اخلاقی + ملکات نفسانی)					

به صورت میان رشته‌ای نگریسته شود، هسته اصلی بحث‌های دراز دامنی است که کارشناسان و علاقمندان و همچنین سیاست‌گذاران آموزشی به آن پرداخته‌اند و این مجادلات نظری و عملی ادامه دارد. با این همه، این مقاله قصد پرداختن به بحث و مجادلات موجود را ندارد و از آن می‌گذرد. در سند برنامه درسی ملی، حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی به صورت زیر آورده و تبیین شده است.

حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی

حوزه سلامت و تربیت بدنی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری و اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت است.

ضرورت و کارکرد حوزه: در آموزه‌های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح محسوب می‌شود. حفظ بدن از خطرهای آسیب‌ها و برقراری سلامت تکلیف دینی و الهی می‌باشد و در کلام معصومین علیهم‌السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده است. سلامت و تربیت بدنی عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند جهت دستیابی به ابعاد از حیات طیبه است.

کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه، مربیان را قادر می‌سازد ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند، به آن اعتماد کنند و در جهت پرورش آن کوشا باشند. این آموزه‌ها به مربیان کمک می‌کنند که در قبال بهداشت و سلامتی خود مسئولیت بپذیرند و به نقش خود در تضمین سلامتی جسمی و روانی و سلامت و نشاط فردی و اجتماعی، به خصوص سلامت خانواده اعتقاد داشته باشند.

مربیان در خلال فعالیت‌های بدنی یاد می‌گیرند چگونه در قالب گروه کار کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند. سلامت و بهداشت موجب رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی، و معنوی و پیشگیری از ایجاد بیماری و ضایعات و معلولیت‌های جسمی، حسی، حرکتی، و موجب توانمندسازی فرد در تسلط بر رفتار و حفظ سلامت خود و

پیشگیری از کردارهای پرخطر و بهبود زندگی مربیان می‌شود.

قلمرو حوزه: بهداشت و سلامت، و تربیت بدنی و تفریحات سالم به عنوان موضوعات همبسته یک حوزه شناخته شده‌اند و اهداف مشترک بسیاری دارند. توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی از مهم‌ترین اهداف این حوزه می‌باشد. قلمرو این حوزه یادگیری، دو زیر حوزه اصلی سلامت و بهداشت و تربیت بدنی و تفریحات سالم شامل موارد زیر است:

- مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی،
- بازی‌ها و رشته‌های ورزشی،
- تفریحات سالم،
- اصول تغذیه سالم و متوازن،
- ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های فردی و جمعی در ابعاد و شرایط مختلف،
- مهارت‌های زیستی و بهداشت فردی و عمومی،
- نظام مراقبت از سلامت جسمانی و روانی با تأکید بر سلامت فرد، خانواده و اجتماع،
- بهداشت بلوغ و سلامت نوجوانی.

جهت‌گیری‌های کلی در سازماندهی محتوا و آموزش حوزه:

این حوزه شامل دو قلمرو محتوایی سلامت و بهداشت و تربیت بدنی و تفریحات سالم است که در سازماندهی محتوای آن در کلیه سطوح تحصیلی باید ابعاد جسمانی، عقلانی،

برنامه درسی
ملی، نما و
جلوه ملموس
آرزوها و آمال
تربیتی در
سطح ملی
است

**ضرورت و کارکرد حوزه: در آموزه‌های اسلامی،
بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح
محسوب می‌شود. حفظ بدن از خطرهای آسیب‌ها
و برقراری سلامت تکلیف دینی و الهی می‌باشد
و در کلام معصومین (علیهم‌السلام) نیز بر این
حقیقت تأکید شده است**

زمان اجرای برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی

هر برنامه درسی زمانی به گونه‌ای مطلوب به اجرا در می‌آید که ملزومات اجرای آن در نظر گرفته شود. از جمله این ملزومات «زمان اجرای برنامه درسی» است. در جدول‌های ۲ تا ۴ زمان تخصیصی برای اجرای برنامه درسی حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی در سه دوره تحصیلی مشاهده می‌شود. با توجه به مواردی که ارائه شد، امکان دارد این سؤال پیش آید که: «آیا آنچه در سند برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران درباره حوزه یادگیری تربیت بدنی یا سلامت و تربیت بدنی آمده است، شایسته این حوزه یادگیری هست یا

اجتماعی، روانی و معنوی به صورت تلفیقی مورد توجه قرار گیرد. در دوره دوم متوسطه، سازماندهی محتوا در شاخه فنی و حرفه‌ای موضوع محور خواهد بود.

برای آموزش سلامت و تربیت بدنی، با توجه به شرایط سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، روش‌های متفاوت و متناسب مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: بازی، نمایش و تمرین عملی، بازدیدها و اردوها، مسابقات و همایش‌ها، استفاده از فعالیت‌های هنری، کار در گروه‌های کوچک و موقعیت‌های واقعی که می‌توانند فضاهای شبیه‌سازی شده نرم‌افزاری تا موقعیت‌های واقعی را شامل شوند. [همان، ص ۸۲-۸۰].

**جدول ۲. میانگین سالانه زمان رسمی اجرای برنامه درسی
(حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی پایه‌های اول تا سوم ابتدایی)**

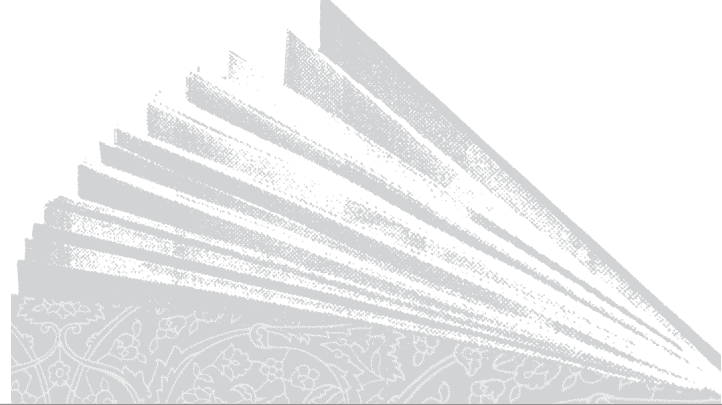
زمان حوزه یادگیری	زمان در وضع موجود (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)	زمان حداقلی در وضع جدید (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)			
		جمع زمان	زمان کلاسی	زمان غیر کلاسی	٪ زمان کل در اختیار استان / منطقه / مدرسه
		ساعت	درصد	۱۵	۶۶
سلامت و تربیت بدنی	۵۲	۸۱	۱۲		

**جدول ۳. میانگین سالانه زمان رسمی اجرای برنامه درسی
(حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی پایه‌های چهارم تا ششم ابتدایی)**

زمان حوزه یادگیری	زمان در وضع موجود (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)	زمان حداقلی در وضع جدید (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)			
		جمع زمان	زمان کلاسی	زمان غیر کلاسی	٪ زمان کل در اختیار استان / منطقه / مدرسه
		ساعت	درصد	۲۰	۷۲
سلامت و تربیت بدنی	۵۶	۹۲	۱۲		

**جدول ۴. میانگین سالانه زمان رسمی اجرای برنامه درسی
(حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی در پایه اول متوسطه)**

زمان حوزه یادگیری	زمان در وضع موجود (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)	زمان حداقلی در وضع جدید (ساعت ۶۰ دقیقه‌ای)			
		جمع زمان	زمان کلاسی	زمان غیر کلاسی	٪ زمان کل در اختیار استان / منطقه / مدرسه
		ساعت	درصد	۱۵	۷۴
سلامت و تربیت بدنی	۵۶	۸۹	۹		



پی‌نوشت

1. Center for Educational Research and Innovation
2. Rudolf
3. Lumby
4. Dawkins
5. Becher
6. Brady
7. Centralization
8. Standardization

منابع

۱. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی (۱۳۹۰). برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران.
2. Aghazadeh, M. (2006). Turkmenistan national education act, Ashgabat: UNICEF and Turkmenistan Ministry of Education.
3. Becher, T. (1989) The national curriculum and the implementation gap in
4. Brady, M. Decolonisation and Education: New Paradigms for the Remnants of Empire. „Compare 24 (1994): 37-51.
5. CERI (2007). Understanding the brain: The birth of a learning science, OECD.
6. Dawkins. J. (1988) Strengthening Australia, s Schools: A Consideration of the Focus and Content of Schooling, Canberra: Australian Government Publishing Service.
7. Eryamam, M. and Genc, S. Z., National curriculum, In C. Kridel (2010). Encyclopedia of curriculum studies, California: SAGE Publications.
8. Lumby, C. (2001). Gotcha: Life in a Tabloid World. St. Leonards NSW, Allen and Unwin.
9. Reide, A. (2005). Towards an Australian Curriculum (on – live Version), Australian Government.
10. Rudolph, F. (1977) Curriculum: A History of the American Undergraduate Course of Study since 1936, Jossey Bass: San Francisco.

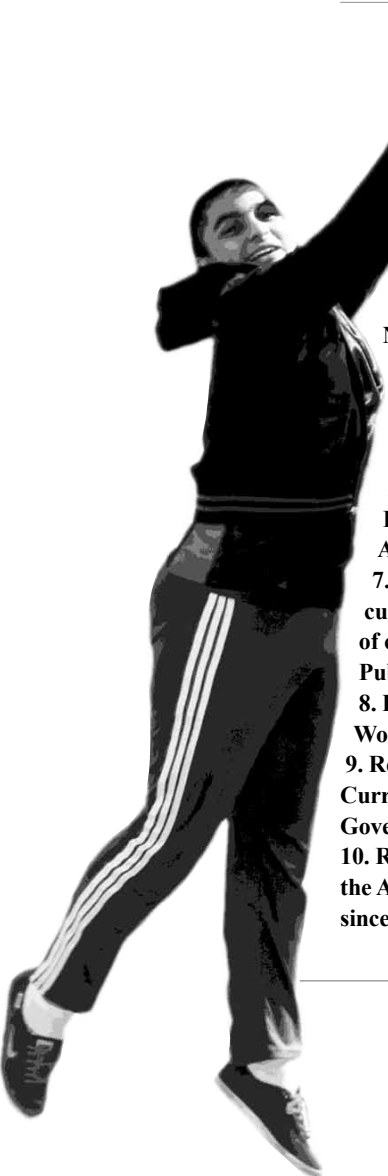
نه؟» تصویری که درباره حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی در سند برنامه درسی ملی ارائه می‌شود، تصویر و معرفی واقع گرایانه‌ای از آن است یا خیر؟ پاسخ دادن به این سؤال و سؤالات مشابه این سؤالات مستلزم واکاوی دو حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت است. شاید هم با نگاهی تطبیقی بتوان با مبنا قرار دادن کشورهای با تجربه و پیشرفته در حوزه برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت به پاسخ دقیقی دست یافت.

چند نکته نقدگونه بر جایگاه تعریف شده برای حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی

در نگاهی گذرا، نقدهای زیر را می‌توان به حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی معرفی شده در سند برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران بیان داشت:

۱. کاستی توجه به حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی از منظر یک رشته علمی؛
 ۲. عدم تبیین حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی بر پایه فرهنگ ایرانی و اسلامی به‌طور شایسته؛
 ۳. عدم توجه به حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی از منظر هویت گرایانه؛
 ۴. محدود کردن حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی به سطوح فرودست یا اهداف نازل حوزه یادگیری مورد بحث؛
 ۵. عدم توجه به استعدادیابی ورزشی و ورزش‌های آماتور در حوزه تربیت بدنی؛
 ۶. عدم توجه به نقش‌آفرینی فرهیختگی بدنی در ایجاد افتخارات ملی و بین‌المللی.
- در پایان این سؤال برای خوانندگان در نظر گرفته می‌شود: «با توجه به جایگاه یا تعریفی که از حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی در سند برنامه درسی ملی ایران آمده است، آیا این حوزه یادگیری قابلیت آن را خواهد یافت که بر اساس آن بتوان گفت: ما کیستیم؟» این سؤال بر مبنای سخن رودلف است که گفته بود:

برنامه درسی جایی است که در آن می‌گوییم کیستیم



رفتارهای قلبی و خود ادراکی دانشجو-معلمان تربیت بدنی

نویسنده: مایکل اسپینل، فلسفی پترینگ،
پتر کریم، شارنا اسپینل
ترجمه: دکتر جواد آزمون
عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه

برای فهم اینکه افراد چگونه خودآگاهی و هویت اجتماعی شان را از طریق عضویت در گروه‌ها و آشنایی با گروه‌ها و اعضایشان توسعه می‌دهند، اطلاع از رفتارهای قلبی و خود ادراکی‌های آنان اهمیت دارد (هاگ و وانگ، ۲۰۰۸). استادان تربیت بدنی نیز باید با برخی رفتارهای قلبی معلم تربیت بدنی آشنا باشند، تا هنگام تربیت دانشجو-معلمان از اینکه چه‌طور دانشجو-معلمان تربیت بدنی (دانشجویانی که در رشته تربیت بدنی تحصیل می‌کنند تا معلم شوند) رفتار قلبی پیدا می‌کنند و آیا ارتباطی بین رفتارهای قلبی و اینکه دانشجو-معلمان تربیت بدنی چگونه از خود درک پیدا می‌کنند، ارتباطی وجود دارد یا خیر، آگاهی مختصری داشته باشند.

رفتارهای قلبی این گروه «استرایی و اینسکو، ۱۹۸۹، ۵». رفتارهای قلبی کاربردهای زیادی در جامعه دارند. به کمک آن‌ها می‌توان به سرعت اشخاص را به گروه‌ها نسبت داد و باورهای اختصاصی گروهی از مردم را شناسایی کرد. رفتارهای قلبی گروه‌ها را اختصاصی گروهی از مردم می‌سازد تفاوت‌های ارزشی خود را با سایر گروه‌های اجتماعی و ایدئولوژی (افکار و عقاید) گروهی شان را حفظ کنند (استرایی و اینسکو، ۱۹۸۹). هنگامی که فردی به گروهی نسبت داده می‌شود، بدین معنی است که آن فرد، گروه و افراد متناسب به گروه

آموزشی



در خصوص معلم
تربیت بدنی، انجام یک
ورزش، خوش مشربی
و پوشیدن لباس ورزشی
رفتارهای قابل مشاهده‌ای
هستند که ممکن است
رفتار قالبی این گروه
باشند

لباس‌های ورزشی،
معاشرت با دیگران،
به گردن انداختن
سوت و رفتار
کردن به روش‌هایی
که زینده حرفه
تربیت بدنی هستند،
اشخاص را به‌عنوان
معلم تربیت بدنی درون
گروهی معرفی می‌کنند.

شخص هر چي بیشتر خودش را به
اعضای درون گروه خودش نزدیک کند، تفاوت بیشتری
نسبت به برون گروهی‌ها پیدا می‌کند و در نتیجه، افتراق
و تمایز درون و برون گروهی افزایش می‌یابد.
اعضای درون گروهی، علاوه بر درک اینکه عضو
گروه هستند، می‌توانند درکی از مشخصه‌های خود نیز
داشته باشند. کون (۱۹۸۸) «خویش‌شناسی شخص» را
به‌عنوان «درک ذهنی کامل از خود» مشتمل بر تصویری
که شخص از بدنش در ذهن دارد و برداشتی که فرد از
شخصیت و مقدرات خود دارد توصیف می‌کند. با آگاهی از
مشخصه‌هایی که معرف ما هستند، می‌توان به خود ادراکی
یا خودآگاهی دست یافت.

این امکان وجود دارد که در بین مردمی که خواهان
جذب و استخدام در مراکز تربیت معلم تربیت بدنی هستند،
گروهی باشند که رفتاری قالبی شبیه معلمان تربیت بدنی
داشته باشند. دانشجو - معلمان تربیت بدنی معمولاً دوست
دارند خود را با نقش معلم تربیت بدنی از طریق مشاهده
نقش قالبی معلم تربیت بدنی وفق دهند و حتی ممکن است
خودشان به یک مدل قالبی از معلم تربیت بدنی تبدیل
شوند. این افراد با درک و شناخت خودشان به‌عنوان عضوی
از کارکنان حرفه تربیت بدنی، ممکن است ارتباط نزدیکی
بین ادراکشان و قالب‌های معلم تربیت بدنی احساس کنند.
وقتی که قالب‌ها مشخصه‌های گروه‌های اجتماعی را
به‌روشنی بیان می‌کنند و شخص به‌واسطه یک گروه معین
و اوقاتی که با آن گروه سپری می‌کند شناخته می‌شود،
مشخصه‌های قابل شناسایی آن گروه را در خود به‌وجود
می‌آورد و خودش را به‌عنوان عضو گروه درک می‌کند.
در خصوص تصور قالبی و خود ادراکی دانشجو - معلمان
تربیت بدنی، تحقیقات اندکی انجام گرفته‌اند. با این حال،
برخی از مطالعاتی که روی جذب در مراکز تربیت معلم
تربیت بدنی انجام شده‌اند، اطلاعاتی در مورد قالب‌ها و

در برخی مشخصه‌ها، ارزش‌ها و باورها شریک هستند (مک
گارتی، وای زربت و اسپیرز، ۲۰۰۲).

وقتی که شخصی رفتار گروهی را در فعالیت خاصی
مشاهده می‌کند، احتمالاً باور خواهد کرد که بین ویژگی‌ها
و توانایی‌های اعضای گروه با مشخصه‌های مورد نیاز برای
انجام آن فعالیت، سازگاری وجود دارد (استرابی و اینسکو،
۱۹۸۹). در مدارس، معلمان معمولاً به انجام فعالیت‌های
مربوط به وظایفشان مشغول هستند. مثلاً معلم درس
صنایع چوب غالباً مشغول ساخت شئی با چوب است،
یا معلم زبان انگلیسی غالباً در ساعات استراحت خود
در حال کار در کتابخانه دیده می‌شود. در خصوص معلم
تربیت بدنی، انجام یک ورزش، خوش مشربی و پوشیدن
لباس ورزشی رفتارهای قابل مشاهده‌ای هستند که ممکن
است رفتار قالبی این گروه باشند. با استفاده از رفتارهای
قالبی، محققان در تربیت بدنی می‌توانند مشخصه‌های عضو
یک گروه را ارائه کنند (مک گارتی و همکاران، ۲۰۰۲). برای
شناسایی رفتارهای قالبی باید به دنبال یک عنصر حقیقی
در آن‌ها بود؛ یعنی یک عقیده مشترک فرهنگی که مردم با
رفتار قالبی به شیوه خاصی ارائه می‌کنند (اسپیرز، اوآکیز،
ایلمرز، وهاسلام، ۱۹۹۷).

کلیدواژه‌ها: رفتار قالبی، معلم تربیت بدنی، دیدگاه
درون گروهی، دیدگاه برون گروهی، هویت اجتماعی، خود
ادراکی

دیدگاه‌های درون گروهی و برون گروهی

موقعیت و جایگاه فردی که رفتار قالبی به یک گروه
می‌دهد، بر حسب دیدگاه‌های درون گروهی یا برون گروهی،
با خروجی و یا رفتار قالبی شده ارتباط مستقیم دارد.
دیدگاه درون گروهی را کسانی معرفی کرده‌اند که خودشان
رفتارهای قالبی آن گروه (یعنی گروهی که رفتار قالبی دارد)
را پذیرفته‌اند و در نتیجه در آن نفع شخصی دارند. در مقابل،
دیدگاه برون گروهی را اشخاص یا دسته‌هایی معرفی کرده‌اند
که رفتارهای قالبی گروه قالب را ندارند و در مقایسه با گروه
خودشان، نسبت به گروه قالب دیدگاه منفی دارند (کون،
۱۹۸۸؛ هاگ و وانگ، ۲۰۰۸). این پدیده با سوگیری درون
گروهی مرتبط است. جایی که فرد در داخل گروه برای حفظ
یا ارتقای جایگاه اجتماعی گروهش سعی و تلاش می‌کند،
گروه خودش را مثبت‌تر از برون گروهی‌ها ارزیابی خواهد
کرد. علائم و رفتارها هویت درون گروهی را افزایش می‌دهند.
برای مثال، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، پوشیدن

موقعیت و جایگاه فردی
که رفتار قالبی به یک گروه
می دهد، بر حسب دیدگاه های
درون گروهی یا برون گروهی
رفتار یا خروجی و یا رفتار
قالبی شده ارتباط
مستقیم دارد

خود ادراکی های دانشجو - معلمان
تربیت بدنی به دست می دهند.

رفتارهای قالبی در تربیت بدنی

محققان غالباً می کوشند به این پرسش ها پاسخ دهند: چه کسانی وارد حرفه تربیت بدنی می شوند؟ چرا تربیت بدنی را انتخاب می کنند؟ چه ادراکی از

معلمان تربیت بدنی و به طور اعم از تدریس دارند؟ چه تجربی از ورزش و تربیت بدنی در مدارس دارند؟ تصمیمشان به اینکه معلم تربیت بدنی شوند، متأثر از چه بوده است؟ (مک دانلد، کریک، و برایوکا، ۱۹۹۹؛ اسپیتل، جکسون و کیسی، ۲۰۰۹). فرایند اجتماعی شدن افراد در تربیت بدنی توسط دیدگاه های قالبی کسانی که برای معلم تربیت بدنی شدن مناسب هستند، تحت تأثیر واقع می شود. احتمالاً دانشجویان به سبب موفقیت هایی که به دست آورده اند و علاقه مندی به ورزش و فعالیت بدنی جذب دوره های رسمی تربیت بدنی می شوند (دیوار، ۱۹۸۹). آن هایی که از رفتارهای مطلوب معلمان تربیت بدنی الگویی ندارند و موفقیت های کمی را در کلاس های تربیت بدنی تجربه می کنند، ممکن است در تربیت بدنی پایگاهی به دست نیاورند و در این حرفه استخدام نشوند. دانشجو - معلمان تربیت بدنی که تصویر یا مدل مناسبی از معلمان تربیت بدنی ندارند، احتمالاً تجربه ناقصی به دست خواهند آورد و نمی توانند موقعیت درون گروهی خودشان را بین دانشجو - معلمان تربیت بدنی هم گروهشان ارتقا دهند.

یک مفهوم مهم در اجتماعی شدن معلم تربیت بدنی، ادراک شخص وی از مهارت ها و توانایی های مورد نیاز برای اشتغال به این شغل است (دیوار و لاوسون، ۱۹۸۴). شخص با ایجاد و توسعه این ادراک در خلال دوران کودکی، از طریق مشاهده معلمان، والدین و همسالان، علاقه مند می شود ظرفیت ها، ویژگی ها و اشتیاقش را در زمینه تربیت بدنی در مقایسه با درکی که از معلمان تربیت بدنی دارد، محک بزند. این چارچوب مفهومی تحت تأثیر عوامل اجتماعی، تربیتی و روان شناختی، مثل علاقه خانواده به فعالیت بدنی، فواید اقتصادی و پاداش های آموزشی تربیت بدنی است.

تاینینگ، مک دونالد، رایست و هی کی (۲۰۰۱) نمونه ای از

یک فرد شیفته تربیت معلم تربیت بدنی و «نگاهی» را که می تواند روی مستخدمان برنامه های تربیت معلم تربیت بدنی اثر داشته یا نداشته باشد، در نظر گرفتند. این «نگاه» حکم شخصی را که مشتمل است بر «لاغر یا عضلانی پیکر، قوی بنیه، ناهم جنس خواه، دارای بدنی مستعد، دارای بدنی قبراق» را تجویز می کند (تاینینگ و همکاران، ۲۰۰۱: ۸۶)، یعنی جوانی که لباس های ورزشی می پوشد و ورزشکار و سفیدپوست است. او بریانت و همکارانش (۲۰۰۰) که استخدام معلمان تربیت بدنی را بررسی کردند، دریافتند که خانواده و دوستان در استخدام آنان تأثیری نداشته است. به علاوه، تصمیم های حمایتی اولیه برای الزام معلم تربیت بدنی به استخدام و داوری نقادانه برای تغییر حرفه وجود نداشته است. زمانی که حرفه تربیت بدنی با حرفه های دیگری مثل پزشکی و حقوق مقایسه می شود، ممکن است به ادراک منفی افراد حاضر در حرفه تربیت بدنی بینجامد.

پایگاه مردمی معلمان تربیت بدنی

تعریف و توصیف معلمان تربیت بدنی در فرهنگ عامه، عقیده کلیشه بودن اختصاصات معلمان تربیت بدنی را تقویت می کند (دانکن، نولان و وود، ۲۰۰۲). در دهه های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، یعنی هنگامی که جنبش فمینیستی به درک ماهیت جنسیتی تربیت بدنی نیاز داشت، تحقیق روی کلیشه بودن خصوصیات معلمان تربیت بدنی شایع بود. معلمان تربیت بدنی عموماً به عنوان مذکر، سفیدپوست، مردصفت در رفتار و هیکل تیپ سازی می شدند (نتل تون، ۱۹۸۵). کلیشه هایی که قبلاً به معلمان تربیت بدنی نسبت داده شده اند عبارت اند از برخی توصیفات مثبت مثل مهربان، ورزشکار، مرتب و منظم، تندرست، الگوی خوش نقش برای جوانان و در مقابل، برخی توصیفات منفی مثل شوخ، قلدر، لوده، هم جنس باز، کندذهن، زشت، آقامنش، و کنایه پران (دانکن و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک کولیک، بلچر، هاردین، و هاردین، ۲۰۰۳؛ اوریلی، ۲۰۰۰؛ تاینینگ و همکاران، ۲۰۰۱).

تحقیقات مبتنی بر دیدگاه برون گروهی در بررسی رسانه ها، به بررسی ایفای نقش معلمان تربیت بدنی در فیلم ها پرداخته اند. برای مثال، دانکن و همکارانش (۲۰۰۲) و مک کولیک و همکارانش (۲۰۰۳) نقش های معلمان تربیت بدنی را در فیلم ها چنین جمع بندی کرده اند: جنسیتی، گیج و پریشان، و دارای ابهام در نقش به ویژه نقش مربی، غیر علمی نشان دهنده تربیت بدنی به دلیل ناتوانی در تدریس، دارای نگرش منفی نسبت به دانش آموزان و استفاده از تحقیر، طعنه و خشونت در تدریس. اما جنبه های مثبتی هم وجود داشته است. مثلاً دانکن و همکارانش (۲۰۰۲) در

توصیف نقش‌های معلمان تربیت‌بدنی عموماً چنین اظهار داشته‌اند: قبراق، ملبس به لباس مناسب و گاهی دلسوز در انجام مسئولیت‌ها.

آنچه که از معلمان تربیت‌بدنی در وسایل ارتباط جمعی عرضه می‌شود، جنسی است. مثلاً مردانی به تصویر کشیده می‌شوند که به دلیل افزایش بیش از حد هورمون، هر زنی را که می‌بینند، تعقیب می‌کنند، میل شدید به لکه‌دار کردن دانش‌آموزان مؤنث دارند و عامل زیبایی بدنی را هم به عنوان عامل انگیزه شهوانی جوانان و هم به عنوان هم‌جنس‌باز به تصویر می‌کشند. (دانکن و همکاران، ۲۰۰۲؛ مک کیولیک و همکاران، ۲۰۰۳). چنین تعمیم‌هایی می‌تواند بر دیدگاه‌های اجتماعی نسبت به معلمان تربیت‌بدنی تأثیر بگذارد. آنچه دربارهٔ کلیشهٔ جنسی که به معلمان تربیت‌بدنی نسبت می‌دهند ناشناخته است، تأثیر این کلیشه‌ها روی کسانی است که در حال بررسی و مطالعه هستند تا معلم تربیت‌بدنی بشوند. در این زمینه تحقیقات کمی توسط طرفداران دیدگاه درون گروهی انجام شده است. هریس و گریفین (۱۹۹۷) طی مطالعه‌ای کلیشه‌ها و باورهای شخصی در مورد معلمان زن تربیت‌بدنی را از منظر درون گروهی بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که معلمان تربیت‌بدنی مؤنث چنین دیده می‌شوند: بسیار ورزشی، سستیزه‌جو، هماهنگ، قبراق، خشنود از بدنشان، و مرد صفت (هم‌جنس‌باز، فیمینیست، مجرد و غیرزنانه) که نسبت به بیشتر زنان زیبایی و هوش کمتری دارند.

تاینینگ و همکارانش (۲۰۰۱) سیمای جسمانی معلمان تربیت‌بدنی را به طبیعت جنسی کلیشه‌ها در تربیت‌بدنی پیوند دادند. آن‌ها خصوصیات مثل دارای تیپ عضلانی، قوی بنیه بودن، ناهم‌جنس‌خواهی، استعداد بدنی و سرحالی بدنی (قبراق بودن) را که برای معلم خوب برشمرده می‌شوند، با چالش‌های زنانهٔ پیش روی نگاه کلیشه‌ای و زنانه باقی ماندن مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند تا وقتی که دانشجویان رشتهٔ تربیت معلم تربیت‌بدنی از رفتار زنانه (موی بلند، آرایش و مدیرستی) پیروی می‌کنند، برایشان سخت است در محیطی کاملاً مردانه، حس زنانهٔ خودشان را حفظ کنند. در مقابل، مردانی که در کلاس‌های تربیت معلم تربیت‌بدنی به خطر جویی رفتاری، دلاوری ورزشی، و مردصفتی ترغیب می‌شوند با تناقض هویت مواجه می‌شوند.

ضرورت انجام تحقیق در خصوص رفتار کلیشه‌ای و خود ادراکی

یافته‌های تحقیقی نشان داده‌اند که نوعاً رفتارهای قالبی معلمان تربیت‌بدنی مشتمل‌اند بر: قبراق بودن، تندرست بودن، ورزشی بودن (یا ورزشکار)، قوی بنیه‌بودن (تاینینگ و

همکاران، ۲۰۰۱) مردصفت‌بودن، مذکر بودن، سفیدپوست بودن (نیتلتون، ۱۹۸۵) مرتب و منظم بودن، کند (یا کم) ذهن بودن، عضلانی بودن، قلدر بودن، آقامنش بودن و پر خاشگر بودن (دانکن و همکاران، ۲۰۰۲؛ هریس و گریفین، ۱۹۹۷؛ مک کیولیک و همکاران، ۲۰۰۳). این‌ها رفتارهای قالبی معلمان تربیت‌بدنی هستند و ممکن است این انتظار به وجود آید که دانشجو - معلمان تربیت‌بدنی نیز خواستار داشتن رفتار قالبی به همین منوال باشند. دیدگاه‌های حامی رفتار قالبی یافتن درون گروهی (یا باندی و محفلی) ممکن است با رفتارهای قالبی که توسط برون گروه‌ها ابراز می‌شوند، مغایر باشند. بنابراین، اجرای تحقیق بیشتری روی تربیت‌بدنی درون گروهی (یا باندی و محفلی) ضروری است.

نظریه‌های اجتماعی سازی و هویت اجتماعی اظهار می‌دارند که وقتی یک فرد با گروهی هویت پیدا می‌کند (شناخته می‌شود)، برخی مشخصه‌ها، ارزش‌ها و باورهایش را با سایر افرادی که مثل او با آن گروه هویت یافته‌اند، تقسیم خواهد کرد (مک گرتی و همکاران، ۲۰۰۲). به علاوه، فرایند اجتماعی شدن افراد در تربیت‌بدنی تحت تأثیر دیدگاه‌های قالبی کسی قرار می‌گیرد که برای معلم تربیت‌بدنی شدن مناسب است. اشخاصی که به سیاق رفتارهای مطلوب معلمان تربیت‌بدنی عمل نمی‌کنند، یا با تربیت‌بدنی هویت پیدا نمی‌کنند، ممکن است در این حرفه استخدام نشوند. اشخاصی که در تربیت معلم

تربیت‌بدنی، تصویر مناسبی یا الگوی مناسبی از یک معلم تربیت‌بدنی ندارند، احتمالاً نه تنها موفقیت ناقصی را تجربه می‌کنند، بلکه به موقعیت‌های درون گروهی و در حد و اندازه‌های دانشجویی ارتقا نمی‌یابند و ممکن است حذف شوند. این نقص در هویت‌یابی از طریق گروه ممکن است نقص در هویت‌یابی با تصورات قالبی مناسب فرض شده برای معلمان تربیت‌بدنی استنباط شود.

منبع

Spittle, M, Petering, F., Kremer P., Spittle, S. (2011) "Stereotypes and Self - Perception of Physical Education Pre- Service Teachers", Australian Journal of Teacher Education: Vol.37: SS.1, Article2.

نظریه‌های اجتماعی سازی و هویت اجتماعی اظهار می‌دارند که وقتی یک فرد با گروهی هویت پیدا می‌کند (شناخته می‌شود)، برخی مشخصه‌ها، ارزش‌ها و باورهایش را با سایر افرادی که مثل او با آن گروه هویت یافته‌اند، تقسیم خواهد کرد

چرا زنگ ورزش جدی گرفته نمی‌شود؟

به میدان می‌رفت. مالکی ۱۰ بازی ملی در کارنامه‌اش دارد و البته وقتی هم فوتبال را به‌صورت حرفه‌ای کنار گذاشت، باز هم از ورزش قهرمانی جدا نشد. او مربیگری را در رده امیدها، جوانان و بزرگسالان ادامه داد. یکی از بزرگترین افتخاراتش همراهی با تیم ملی ایران در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه است؛ جایی که اکبر مالکی به‌عنوان یکی از اعضای کادر فنی تیم ملی روی نیمکت ایران نشست.

همه این‌ها بهانه‌ای شد برای یک گپ‌وگفت دوستانه با اکبر مالکی؛ مردی که او را به‌عنوان مربی بدن‌ساز درجه اول ورزش‌های قهرمانی و البته دبیر نمونه ورزش مدارس کشور می‌شناسیم. مالکی در مورد دوران و عمر معلمی خود در مدارس این‌گونه می‌گوید: «من ۲۵ سال کار معلمی کردم. این یکی از بزرگ‌ترین افتخارات زندگی من است. کارم را از مدرسه تکنیکوم نفیسی آغاز کردم؛ جایی که بعدها تغییر نام داد و امروز آن را به اسم مدرسه شهید سروندی می‌شناسند. این مدرسه شامل خاصی داشت. روزها هنرستان بود و شب‌ها زیر نظر آموزش عالی کار می‌کرد. برای همین من صبح‌ها معلم ورزش بودم و در نوبت شبانه، به‌عنوان استاد و مسئول تربیت‌بدنی دانشجویان دوره لیسانس خدمت می‌کردم».

اکبر مالکی دنیای تربیت دانش‌آموزان و البته زندگی در کنار ورزشکاران را توأمان تجربه کرده است. از او می‌پرسیم که آیا میان زنگ ورزش مدارس و شکل گرفتن یک قهرمان ملی رابطه‌ای در ۲۵ سال تدریس خود دیده است؟ مالکی این‌گونه جواب می‌دهد: «صادقانه بگویم که نه! به‌خصوص قبل از انقلاب. پیش از انقلاب می‌گفتند مدارس بعد از تعطیل شدن باید درها را ببندند. اما بعد از انقلاب که آقای فکری قائم‌مقام آموزش و پرورش شد، دستور دادند که درهای مدارس را باز نگه دارند و مدارس بعد از تعطیلی تبدیل شوند به باشگاه‌های ورزشی. این حق دانش‌آموزان بوده و هست که از محیط مدرسه به‌عنوان محل پرورش خود استفاده کند. متأسفانه ما همیشه بهانه می‌آوریم که در مدارس ما امکانات نیست. من نمی‌گویم که ما امکانات فوق‌العاده‌ای داریم، اما معتقدم که از امکانات اندک هم می‌توان بهترین بهره را برد...»

اکبر مالکی «متولد ۲۹ آبان ماه سال ۱۳۲۴ و دبیر بازنشسته ورزش مدارس تهران است. او دبیری را از سال ۱۳۵۳ آغاز کرد و در سال ۱۳۷۸ بعد از ۲۵ سال خدمت بازنشسته شد. اما این تمام زندگی اکبر مالکی نیست. او فقط یک دبیر ورزش نمونه برای دانش‌آموزان تهرانی نبود. خودش می‌گوید که بیش از ۲۰ سال فوتبال بازی کرده است. قدیمی‌ها هم خوب به یاد دارند که مالکی سال‌ها در سطح اول فوتبال ایران در تیم‌هایی مانند عقاب تهران، سپاهان اصفهان، ایران جوان و تراکتورسازی تبریز به میدان رفت.

چه حسی دارد که بازیکن تیم ملی فوتبال ایران، دبیر ورزش شما باشد؟ حتماً هیجان‌انگیز است و لذت‌بخش. سال‌های سال، دانش‌آموزان در زنگ ورزش با مردی تمرین و ورزش می‌کردند که در بهترین تیم‌های ایران

گفت‌وگو
با پیشکسوتان



**پای صحبت اکبر مالکی، دبیر ورزش،
بازیکن قدیمی تیم ملی فوتبال ایران**

پیام یونسی پور

اکبر مالکی در ادامه توضیح جالبی می‌دهد. او از عمر دبیری خودش نمونه می‌آورد و می‌گوید: «من شخصاً سعی کردم با کمترین امکانات ممکن بهترین پرورش را داشته باشم. معلم ورزش باید این را درک کند که زنگ ورزش، یک زمین و یک توپ فوتبال نیست. من سال‌ها سعی کردم که روی حرکات اصلاحی نرمش بچه‌ها کار کنم. من روی بالا بردن گردش خون در زمان تمرینات کار کردم و حتی زمانی که برف یا باران می‌بارید هم زنگ ورزش را تعطیل نکردم. بچه‌ها را به راهروی مدرسه می‌بردم و همان‌جا تمرینات را انجام می‌دادیم». از این دبیر بازنشسته می‌پرسیم که آیا تمرین و نرمش در راهروها باعث اعتراض سایر دبیران در کلاس‌های درس نمی‌شد؟ مالکی این‌گونه جواب می‌دهد: «به هیچ وجه».

من سه اصل داشتم: اول نظم، دوم بهداشت فردی و سوم بهداشت عمومی. کلاس ما چیزی کمتر از کلاس ریاضیات نداشت. دلیلی هم نداشت که کسی ناراحت شود و اعتراض کند چون ما در راهروها مزاحمت ایجاد نمی‌کردیم. یکی از تمرینات ویژه‌ای که من به شاگردانم می‌دادم، انجام ۳۰ روش طناب‌زنی بود. من خودم این روش‌ها را از یک کتاب تخصصی که به زبان آلمانی نوشته شده بود، پیدا و ترجمه کردم. طناب‌زنی هنر خاصی است که هرکسی نمی‌تواند آن را اجرا کند. اما من به شاگردانم ۳۰ روش یاد دادم».

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های امروز زنگ‌های ورزش، جدی گرفته نشدن این درس است؛ موضوعی که باعث شد وزارت آموزش و پرورش هم برای اصلاح تفکر اولیا و مربیان در زمینه تربیت بدنی، وارد عمل شود و راهکارهایی جدید برای این موضوع بیندیشد. اکبر مالکی اما در این مورد اعتقادی جالب دارد. او می‌گوید: «من با وجود تمامی احترامی که برای معلم ورزش کشور و همکاران خودم قائم، باید بگویم که این موضوع اول از همه به خود دبیران ورزش ما مربوط می‌شود. ما باید اول خودمان، یعنی دبیران ورزش را اصلاح کنیم. اگر توانستیم خودمان را جدی بگیریم، ارزش کاری‌مان حتی از دبیر ریاضی و فیزیک هم بالاتر می‌رود. برای شما یک نمونه می‌آورم. من یک سال برای تدریس ورزش به یکی از دبیرستان‌های شمال شهر تهران رفتم. جایی که خیلی از اولیای دانش‌آموزان تصور می‌کردند با پولی که برای شهریه فرزند خود در آن مدرسه غیرانتفاعی خرج می‌کنند، باید بهترین نمرات را در کارنامه دانش‌آموز خود ببینند. اما من در نیم‌سال اول نمرات حدود بیست درصد از دانش‌آموزان را زیر ۱۰ دادم. اولیای بچه‌ها برای

اعتراض به مدرسه آمدند و از من پرسیدند که مگر می‌شود نمره ورزش ۸ باشد؟ من گفتم ورزش هم مثل فرمول شیمی است. اگر حل نکنند، حتماً قبول نمی‌شوند».

اما شاید بخواهید در مورد روش تدریس اکبر مالکی بدانید. او این‌گونه دانش‌آموزانش را تربیت می‌کرد: «من بین ۴۰ تا ۴۵ دقیقه روی حرکات نرمشی، هنرهای فردی و بالا بردن گردش خون کار می‌کردم. بعد حدود ۲۰ دقیقه هم فوتبال بود. البته فوتبال هم اصولی داشت. من روی هنرهای فردی بازیکنان کار می‌کردم و تمرینات گروهی انجام می‌دادیم».

اکبر مالکی با همین روش و سخت‌گیری‌هایش سه بار به‌عنوان دبیر نمونه کشور و دو بار هم به‌عنوان دبیر نمونه تهران معرفی شده است. از او می‌خواهیم که برای دانش‌آموزان امروز خاطره‌ای از دوران تدریسش تعریف کند. نشست پای

خاطره این دبیر بازنشسته و نمونه ورزش کشور خالی از لطف نیست: «زمانی که در دبیرستان اتحاد تدریس می‌کردم، گاهی مجبور می‌شدیم به دلیل فضای محدود، سه کلاس را کنار هم داشته باشیم. من هیچ‌وقت در اول کار حضور و غیاب نمی‌کردم. روش تدریس من این‌گونه بود که تمرین و ورزش را انجام می‌دادیم و پنج دقیقه مانده به پایان کلاس، من با یک سوت بلند، همه را به خط می‌کردم. معلم‌های کلاس‌های دیگر وقتی صدای سوت مرا می‌شنیدند، می‌دانستند که پنج دقیقه دیگر زنگ می‌خورد! یک بار داشتم حضور و غیاب می‌کردم که رسیدم به اسم یکی از بچه‌ها. اسمش را خواندم و با صدای بلند گفتم: حاضر! اما من هم با همان صدای بلند داد زدم؛ فلانی تو غایب هستی! پرسید: چرا؟ من هم گفتم: ۱۰ دقیقه پیش از پشت دیوار آمدی. تأخیر داشتی و غایبی! هیچ‌کس باورش نمی‌شد که من بین ۱۵۰ دانش‌آموز متوجه غیبت یکی از آن‌ها بشوم. اما من همیشه متوجه اتفاقاتی که در کلاس می‌افتاد بودم...».

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های امروز زنگ‌های ورزش، جدی گرفته نشدن این درس است؛ موضوعی که باعث شد وزارت آموزش و پرورش هم برای اصلاح تفکر اولیا و مربیان در زمینه تربیت بدنی، وارد عمل شود و راهکارهایی جدید برای این موضوع بیندیشد



کلیدواژه‌ها: ابعاد مشارکت اجتماعی، ورزش محلی، پرورش مهارت‌های فردی، تربیت‌بدنی در مدرسه

ابعاد مشارکت اجتماعی

اولین بعد از ابعاد مشارکت‌های اجتماعی «بعد عملکردی» است که با تقویت علم، آگاهی و مهارت ارتباط دارد. ورزش از طریق ایجاد فرصت‌های رقابتی باعث گسترش بسیاری از توانایی‌ها در آدمی می‌شود. به‌طوری که مدارک نشان می‌دهند، ورزش در پرورش مهارت‌های درون فردی و برون فردی مؤثر است. بحث در این زمینه اساساً روی نیازهای فردی و تشویق و ترغیب فرد به سمت کارهای جمعی تمرکز دارد و گسترش مهارت‌هایی مثل جلب اعتماد دیگران، همدردی، انجام مسئولیت‌های شخصی و همکاری گروهی را باعث می‌شود.

این عقیده که ورزش ارائه دهنده محیط‌های مناسب برای پیشرفت و ترقی افراد جوان است، به اجرای شماری از برنامه‌هایی منجر شده است که از اشکال متفاوت فعالیت‌های فیزیکی به‌عنوان ابزاری برای گسترش توانایی‌ها و مهارت‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. برای مثال، برنامه‌هایی با پایه نظری برای تدریس و آموزش معلمان تربیت‌بدنی، از قبیل «روش تدریس تربیت‌بدنی در مدارس» و یا «مدل ارتباط ورزش با مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی»

از آنجایی که شرکت در ورزش محلی به‌معنی انجام فعالیت اجتماعی، گسترش فرصت‌های دوست‌یابی، گسترش شبکه‌های ارتباطی و کاهش جدایی‌های اجتماعی است. از این رو، به‌نظر می‌رسد که ورزش از سر فصل‌های توسعه روابط و مشارکت‌های اجتماعی حمایت می‌کند. ابعاد گوناگون مشارکت‌های اجتماعی می‌توانند چارچوب کاربردی و سودمندی برای ورزش در مشارکت‌های اجتماعی ارائه دهند.

مشارکت اجتماعی با ورزش



آموزشی

شیما شیروانی بروجنی

دبیر آموزش و پرورش فلارد استان چهارمحال و بختیاری

سمیه سیفی

دبیر آموزش و پرورش نهاوند استان همدان

را می‌توان نام برد. نشان داده شده است که برنامه‌هایی مبتنی بر ورزش می‌توانند دانش‌آموزان را به حضور در مدرسه ترغیب کنند، رفتار و دیدگاهشان را نسبت به مدرسه مثبت کنند و به همان خوبی مانع سرزدن رفتارهای ضد اجتماعی و رفتارهای جنایی از سوی آنان شوند.

دومین بعد از ابعاد مشارکت‌های اجتماعی «بعد ارتباطی» است که در قالب واژه‌های ارتباطی از قبیل «حس پذیرش اجتماعی» تعریف می‌شود. ورزش در این بعد باعث می‌شود که افراد جوان به گروه، تیم، باشگاه و جامعه احساس تعلق داشته باشند.

شمار بزرگی از مردم زمان زیادی را به شرکت در ورزش اختصاص می‌دهند؛ جایی به‌عنوان بازیکن، جایی به‌عنوان برنامه‌ریز و جایی به‌عنوان ناظر. ورزش می‌تواند به‌عنوان نقطه‌ای از علائق مشترک اعضای خانواده را گرد هم آورد و افراد را برای عمل کردن در جامعه بزرگ‌تر متشکل از افرادی با زمینه‌های اجتماعی متفاوت تشویق کند. حتی جوانانی که خودشان را ورزشکار به حساب نمی‌آورند، می‌توانند به ورزشکاران ورزش‌های غیررسمی بپیوندند و از این طریق پلی بین هویت‌های شخصی و اجتماعی ایجاد کنند.

سومین بعد که با کاهش و از میان رفتن فواصل اجتماعی و اقتصادی ارتباط دارد، «بعد فضایی» است. ورزش باعث می‌شود که افرادی با زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی متفاوت از جوامع مختلف گرد هم آیند. مدارک نشان می‌دهند که فعالان ورزشی در سطح ملی و در جوامع خود ادبیات مخصوص به‌خود را دارند. برای مثال، زبان غیرکلامی در ورزش (مثلاً علائم داوری) بر تفاوت‌های فرهنگی و زبانی غلبه می‌کند.

شواهدی که نشان می‌دهد ورزش مردم را از زمینه‌های متفاوت گرد هم می‌آورد، ورزش را به‌عنوان صحنه‌ای معرفی می‌کنند که در آن ارتباطات درون جامعه‌ای روی می‌دهند. همچنین ورزش می‌تواند برای مردم و جوامع امکان ملاقات را فراهم آورد؛ هر چند این ارتباط همیشه به شکل بهترین حالت ارتباط نیست.

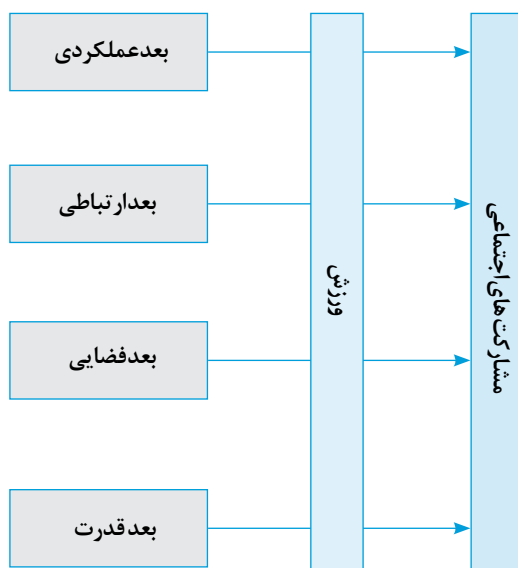
چهارمین بعد از ابعاد مشارکت اجتماعی «بعد قدرت» است. ورزش در زندگی فردی باعث کنترل احساسات فردی می‌شود و در سطح اجتماعی، با افزایش شبکه‌های ارتباطی،

افزایش دهنده انسجام و پیوستگی جمعی و غرور ملی است. ثبات و ایجاد شبکه‌های ارتباطی یک ویژگی کلیدی در تمرین‌های مشارکت اجتماعی است. ورزش برای جوان و نیروی جوانی امکان ریسک کردن را فراهم می‌آورد و با افزایش خود اتکایی، در حمایت از افراد جوان و مشارکت آنان در گروه‌های اجتماعی مؤثر است.

ورزش در این بعد از ابعاد مشارکت اجتماعی، به‌ویژه در میان زنان و دختران، سبب می‌شود که آن‌ها اندام خود را از منبع جنسی صرف جدا بدانند، در نگاه به خود تجدید نظر کنند و برای خودشان منبع قدرت شوند. فعالیت‌های ورزشی ممکن است به زنان در گسترش حس تعلق به خود و دسترسی به انواع متفاوت تجارب ورزشی که سابقاً پسران از آن لذت می‌بردند، کمک کنند. این باعث رسیدن به یک هویت قوی‌تر می‌شود.

نتیجه‌گیری

با افزایش تعداد جوانان شرکت کننده در ورزش، مسیر برای افرادی که می‌توانند تعلقات جمعی جدیدی را کسب و تجربه کنند و آزادانه‌تر و به‌طور مساوی‌تر در زندگی اجتماعی حضور یابند، باز می‌شود.



منبع

Positive youth development through sport
Edited by
Nicholas I. Holt,
first published
2008

کمال‌گرایی در ورزش

آموزشی



سعدي سامي
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،
مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان،
استان کردستان

مقدمه

آن‌هایی که اهل خواندن شرح زندگی ورزشکاران هستند، می‌دانند که ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران از زمین تا آسمان با هم فرق دارد، آن‌هایی که دقیق‌ترند، احتمالاً در مورد رابطه این ویژگی‌ها با موفقیت یا شکست مداوم ورزشکاران نیز اندیشیده‌اند. اینکه چرا بعضی ورزشکاران بعد از دوره رکود یا افت، دوباره اوج می‌گیرند، اما بعضی در همان رکود باقی می‌مانند و حتی افسرده می‌شوند، سؤال بسیار مهمی است. اخیراً روان‌شناسان ورزشی، مفهوم دیگری را نیز در این بحث وارد کرده‌اند و آن «کمال‌گرایی» است.

کمال‌گرایی که از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان‌شناسان بوده عبارتست از: «گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پیامدهای شکست نشستن.» به بیان ساده‌تر، کمال‌گرایان، معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می‌گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند، خود را شکست خورده می‌دانند. آن‌ها دنیا را با قانون همه یا هیچ می‌شناسند و هر نتیجه‌ای را یا شکست کامل

می‌دانند، یا موفقیت کامل. در ورزش، این پدیده به وضوح در نظر ورزشکاران بعد از انجام مسابقه نمود پیدا می‌کند. آن‌هایی که مساوی گرفتن را یک شکست بد می‌دانند و اصلاً به عوامل دیگری که در نتیجه‌گیری دخیل هستند، توجهی ندارند، احتمالاً افرادی کمال‌گرا هستند. اگر قبل از مسابقه نیز سراغ ورزشکاران کمال‌گرا بروید، می‌بینید که بیش از هر چیز ترس از شکست است که ذهنشان را مشغول کرده است.

کلیدواژه‌ها: تربیت‌بدنی در مدرسه،

کمال‌گرایی در ورزش، والدین قدرت طلب،

انتظارات بالای جامعه، شکست و پیروزی ورزشی

کمال‌گرایی خوب، کمال‌گرایی بد

کمال‌گرایی را روان‌شناسی به نام هامپک به کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار تقسیم کرد. کسانی که کمال‌گرایی‌شان بهنجار یا سازگارانه است، معیارهایی را برای خود در نظر می‌گیرند، اما به جای اینکه رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، خود تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد. در واقع، این افراد از کار و تلاش زیاد لذت می‌برند و وقتی در انجام دادن یا ندادن کاری آزادند، سعی می‌کنند آن را به بهترین نحو ممکن انجام دهند. کمال‌گرایی بهنجار نه تنها موجب مشکلی نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود فرد، استعدادهای خودش را شکوفا کند و به احساس رضایت مطلوبی دست یابد. کمال‌گرایی نابهنجار اما به همان تعریف اولیه نزدیک است. کمال‌گرایان نابهنجار یا روان رنجور، بیشتر در فکر آن هستند که مبدا اشتباهی از آن‌ها سربزند. هیچ وقت کاملاً احساس پیروزی نمی‌کنند و حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت ندارند. این افراد تا به موفقیتی دست پیدا می‌کنند، خودشان را سرزنش می‌کنند که چرا به هدف بالاتری دست پیدا نکرده‌اند. آن‌ها در این زنجیره بی‌انتهای گرفتار می‌شوند و همیشه با خودشان درگیرند.

به زبان ورزشکارانه‌تر، کمال‌گرایان بهنجار می‌توانند محدودیت‌های بدنی خودشان و محدودیت‌های امکانات جامعه را بپذیرند و بر اساس آن، اهداف انعطاف‌پذیری مانند کسب یک مقام خوب در مسابقه را برای خودشان در نظر بگیرند. آن‌ها برای رسیدن به این هدف تلاش می‌کنند و همین تلاش هم آن‌ها را راضی می‌کند و اعتماد

کمال‌گرایی که از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان‌شناسان بوده عبارتست از: «گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پیامدهای شکست نشستن

به نفسشان را بالا می‌برد. چنین اشخاصی حتی اگر شکست هم بخورند، می‌دانند که سعی‌شان را کرده‌اند و به همین خاطر، با احساس رضایت شخصی از میدان بیرون می‌آیند.

اما ورزشکارانی که کمال‌گرایی نابهنجار دارند، از همان اول یک هدف بلند پروازانه و غیر واقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند. مثلاً می‌گویند باید حتماً در مسابقات المپیک به مقام اول برسند و گرنه دیگر هیچ مقامی ارزش ندارد و یک شکست کامل محسوب می‌شود. این افراد حتی اگر به مقام اول المپیک برسند، باز

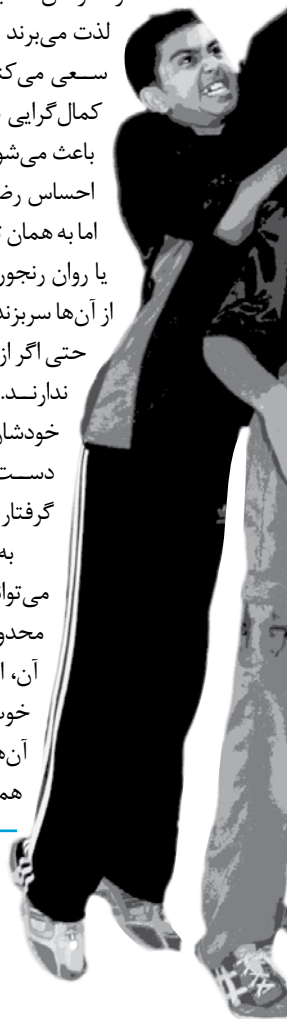
هم احساس رضایت نمی‌کنند و مثلاً حفظ این مقام را برای یک مدت ۱۰ ساله، یک موفقیت کامل می‌دانند. باز هم وقتی به آن می‌رسند، همین سیکل تکرار می‌شود، تا آخر. در حالت شدیدتر، آن‌ها حتی اگر در یک حوزه ورزشی به اوج برسند، تمایل دارند در حوزه‌های رفتاری دیگری مانند علم و هنر نیز اوج بگیرند. در واقع، ورزشکاران کمال‌گرا هیچ وقت خود را پیروز میدان نمی‌دانند! آن‌ها حتی به خود اجازه نمی‌دهند که از دیگران کمک بگیرند، چون حتی کمک نزدیک‌ترین دوستانشان باعث می‌شود خودشان را در مرکز موفقیت نبینند. ورزشکاران کمال‌گرا از آنجا که خود را منصف، درستکار و وظیفه‌شناس می‌دانند، از دیگران همیشه انتظار احترام دارند.

چرا بعضی‌ها کمال‌گرا می‌شوند؟

برای اینکه یک ویژگی شخصیتی در فردی شکل بگیرد، عوامل زیادی از لحظه تولد تا بزرگسالی دست به دست هم می‌دهند. در اینجا سعی می‌کنیم این ویژگی‌ها را به‌طور خلاصه و با تأکید بر ورزش بیان کنیم.

معمولاً ورزشکارانی که بیش از حد کمال‌گرا هستند، در کودکی والدینی داشته‌اند که معتقد بوده‌اند همیشه پدر و مادر درست می‌گویند، همیشه پدر و مادر حق دارند و همیشه پدر و مادر درست عمل می‌کنند. از آنجا که چنین والدینی تفاوت توانایی‌های خود و کودکانشان را درک نمی‌کنند، می‌کوشند با تنبیه، کودکانشان را مجبور به رسیدن به معیارهای خودشان کنند.

معیارهایی که آن قدر غیر واقع‌بینانه‌اند که کمتر می‌توان به آن‌ها دست پیدا کرد. این شیوه تربیتی (قدرت طلبانه)، زمینه‌های کمال‌گرایی را در کودک ایجاد می‌کند. والدین کمال‌گرا نه تنها موفقیت کودکانشان را کوچک می‌پندارند، بلکه حتی موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند. کودکان



چنین والدینی نیز هیچ‌گاه احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند، چون نتوانسته‌اند والدینشان را خشنود کنند.

ورزشکاران اگر از کودکی شروع به ورزش قهرمانی کرده باشند، در صورتی که والدینی کمال‌گرا یا قدرت طلب داشته باشند، دو جهنم را با هم تجربه می‌کنند. آن‌ها به رغم موفقیت‌هایشان، هم از درون می‌سوزند، هم از بیرون (والدین). موفقیتشان در یک شهرستان، کوچک تلقی

می‌شود و همین‌طور در یک استان، همین‌طور در سطح کشور و حتی در سطوح جهانی و المپیک. این موفقیت‌ها هرگز والدین و کودک را راضی نمی‌کنند و آن‌ها آشکارا دوست داشتن یا نداشتن کودکانشان را منوط به موفقیت کاملی می‌دانند که تعریفش معلوم نیست.

والدین وسواسی، پرتوقع و عیب‌جو، معمولاً ورزشکارانی کمال‌گرا تربیت می‌کنند. این والدین بعدها در قالب مربی نیز می‌توانند خودنمایی کنند. در واقع، مربیان پرتوقع نیز می‌توانند

ورزشکارانی که کمال‌گرایی ناپه‌نجا دارند، از همان اول یک هدف بلند پروازانه و غیر واقع‌بینانه برای خودشان در نظر می‌گیرند

ورزشکاران کمال‌گرا پرورش دهند. بعضی ویژگی‌های فردی که موجب کمال‌گرایی می‌شوند، عبارت‌اند از:

۱. نیاز به تأیید: همه افراد مهم زندگی، از جمله والدین، همسر، مربی و تماشاگران باید مرا تأیید کنند و دوستم داشته باشند.
۲. انتظارات فوق‌العاده از خود: اگر من در همه زمینه‌ها با کفایت نباشم، آدم بی‌ارزشی هستم.

۳. مستعد سرزنش: اگر نتوانم به پیروزی دست پیدا کنم، دیگران می‌توانند تنبیهم کنند.
۴. نگرانی بیش از اندازه: درست است که مسابقه چندان بزرگ نیست، اما من باید به هر حال نگرانش باشم.
۵. پرهیز از مشکلات: فرار از مشکلات بهتر است از درگیر شدن با آن‌ها.

کمال‌گرایی با ورزشکاران چه کار می‌کند؟

روان‌شناسان با توجه به عوامل بالا، به سه نوع کمال‌گرایی اشاره می‌کنند:

۱. کمال‌گرایی خودمدار: این همان است که در تعریف‌های اولیه روی آن تأکید کردیم؛ یعنی ورزشکار در مورد خودش توقعات بالایی دارد و از شکست می‌ترسد.
۲. کمال‌گرایی دیگر مدار: افراد کمال‌گرا معمولاً نه تنها خودش، بلکه دیگران را هم اذیت می‌کنند. مربی یا کاپیتان کمال‌گرا و پر توقع می‌تواند با ارزیابی‌های سخت‌گیرانه‌اش، عزت نفس تمام بازیکنان را خدشه‌دار کند.



۳. کمال گرایی القا شده توسط اجتماع: این ویژگی در فرد کمال گرا بیشتر به مطبوعات و تفکر عامه مردم در توقع از یک ورزشکار یا یک تیم برمی گردد. در واقع، ورزشکاران کمال گرایی که در جامعه کمال گرا زندگی می کنند، همیشه از تأیید نشدن توسط مطبوعات و افکار عمومی درهراس اند.

در تحقیقی که اخیراً با هدف اندازه گیری رابطه کمال گرایی با حالات خلقی منفی

انجام شده، روان شناسان ورزشی کانادا به نتایج زیر رسیدند: الف) انتظارات بالای جامعه، والدین و مربیان باعث می شود ورزشکاران، حالات غمگینی و افسردگی را تجربه کنند.

ب) انتظارات بالای مربیان به تنهایی می تواند موجب احساس تنش و اضطراب در ورزشکاران شود.

ج) توقعات بیش از حد جامعه، مربیان و والدین باعث می شود ورزشکاران نسبت به ورزشکاران دیگر احساس خشم و خصومت کنند.

چه باید کرد؟

با توجه به به روان شناسی دیگر کشورهای

اینکه در جامعه ما ورزشی به اندازه مطرح بها

مطبوعات علاوه بر اینکه نباید به توقعات بالای این قشر از جامعه ورزشکاران حرفه ای دامن بزنند، بلکه باید سطح توقعات ورزشی را نیز متناسب با توانایی های ورزشکاران بالا ببرند

داده نمی شود، قبل از هر کاری باید این حرفه در جامعه ورزشی ما به رسمیت شناخته شود. همچنین دانشکده های روان شناسی و تربیت بدنی می توانند با همکاری یکدیگر به تأسیس گروه های آموزشی روان شناسی ورزش دست بزنند. به طور کلی، هر چه ورزشکاران استرس کمتری تجربه کنند، حالات خلقی منفی شان کمتر می شود؛ یعنی کمتر مضطرب، افسرده و خصومت جو می شوند.

این به نوبه خود باعث می شود که آن ها بهتر بازی کنند و بیشتر موفق شوند. مربیان باید آگاه باشند ورزشکارانی را که کمال گرا هستند، بشناسند و در تعدیل این ویژگی شخصیتی با کمک روان شناسان ورزشی بکوشند. همچنین، خود مربیان نیز نباید به خاطر ویژگی کمال گراییه شان، توقع بیش از اندازه ای از ورزشکاران داشته باشند و آن ها را تحت فشار قرار دهند.

نیز علاوه بر اینکه نباید به توقعات بالای این قشر از جامعه ورزشکاران حرفه ای دامن بزنند، بلکه باید سطح توقعات ورزشی را نیز متناسب با توانایی های ورزشکاران بالا ببرند.



ناتوانی و فرصت‌ها برابر با ورزش



به وجود آوردن فرصت‌های برابر برای
کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی با شرکت
در تربیت بدنی و فعالیت‌های فوق برنامه

صابر ساعد موچشی
دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی
ورزشی دانشگاه ارومیه

کلیدواژه‌ها: کم‌حرکی کودکان و نوجوانان، ورزش معلولان،
شاخص توده بدن، ارزش‌یابی در تربیت بدنی

طرح مسئله

کم‌حرکی بین کودکان بسیار شایع است. در سال ۲۰۰۹، کمتر از ۲۵ درصد جوانان در حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی در یک هفته طبق نظر «انجمن ملی رفتار پرخطر جوانان» (NYRBS) شرکت کردند (بخش سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده، ۲۰۱۲). رییس «انجمن تناسب اندام و تحقیقات ورزشی» به‌طور خلاصه گزارش داد که فعالیت‌بدنی افراد معلول ۴/۵ برابر کمتر از هم‌سالان خود است که سالم هستند (ریمر، ۲۰۰۸). الگوهای بی‌حرکی در دوران کودکی و نوجوانی هم‌بستگی بالایی با چاقی و دیگر مشکلات دوران بزرگسالی دارند. در این میان، برخی از افراد دارای ناتوانی، به دلیل نداشتن ظرفیت جسمانی برای انجام فعالیت‌های ویژه و همچنین نداشتن فرصت‌های مناسب برای فعالیت جسمانی و ورزش دو و میدانی، فعالیت اندکی دارند. بزرگسالان دارای محدودیت‌های سلامتی، به دلیل مشکلاتی نظیر گرانی هزینه عضو شدن، فقدان وسایل حمل و نقل مناسب برای انتقال به مجموعه، فقدان اطلاعات درباره وسایل و برنامه‌ها و همچنین فقدان تجهیزات ورزشی مناسب، از ورزش محروم می‌شوند. احساسات منفی مربوط به این عدم دسترسی از دوران بچگی شروع می‌شود. بچه‌ها و جوانان ناتوان در فعالیت‌های جسمانی مدارس، در فعالیت‌های ورزشی مدارس کمتر شرکت داده می‌شوند و بیشتر به سرگرمی‌های کم‌تحرك مشغولشان می‌کنند (رایمر و رونالد، ۲۰۰۷). درک

اینکه آن‌ها باید بیشتر در خانه بمانند و اینکه فقدان امکانات محیط ناخوشایندی برایشان ایجاد می‌کند، سبب می‌شود که غیر فعال بمانند (رایمر، ۲۰۰۸).

خط‌مشی‌هایی برای فعالیت جسمانی

«بخش سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده» (۲۰۰۸) توصیه کرد که در طول هفته، کودکان و نوجوانان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط و شدید در سه نوع فعالیت متفاوت داشته باشند. این فعالیت‌ها می‌توانند فعالیت هوازی، فعالیت‌های تقویت عضله و فعالیت‌های تقویت استخوان باشند. دستورالعمل‌ها به کودکان و نوجوانان معلول اشاره دارند. بچه‌ها و جوانان دارای ناتوانی کم تحرک‌تر از افراد سالم هستند. جوانان معلول باید با پزشک مخصوص خود در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. مقدار و نوع فعالیت جسمانی آن‌ها باید متناسب با نوع و مقدار ناتوانی‌شان طرح‌ریزی شود. در این صورت، کودکان و نوجوانان ناتوان و معلول هم می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند.

به‌منظور کاهش خطر آسیب دیدگی کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود که آن‌ها فعالیت بدنی را به تدریج و منظم و از تنوعی از فعالیت‌ها آغاز کنند و بیشتر از ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی بهره بگیرند.

پیشنهادهایی برای افزایش فرصت معلولان

آموزش و پرورش و همچنین مدارس محلی می‌توانند با کاهش یا حذف هزینه‌های عمومی، فرصت‌هایی برای ورزش معلولان ایجاد کنند. در این بخش به چند نکته در این زمینه اشاره می‌کنیم.

دسترسی

دسترسی یعنی تأمین محیطی برای انجام فعالیت جسمانی و ایجاد امنیت و آرامش در محیط برای ورزشکاران دارای معلولیت‌های خاص. این دسترسی باید از طریق تمرین‌های سازگار شده برای افراد معلول و همچنین اصول مناسب طراحی تسهیل شده باشد. برای مثال، به جای بازی در محیط‌ها و زمین‌های بتنی، از زمین‌هایی با سطح نرم برای کودکان استفاده شود. به‌علاوه، اگر در محیط خرده چوب و ماسه هست و امکان دارد برای کودکان دارای ویلچر مزاحمت ایجاد کند، نخست باید سطوح را صاف و تمیز کرد تا آن‌ها بهتر فعالیت کنند.

سبک آموزش

سبک‌های آموزش به‌وجود آورنده فضا و محیط مناسب ورزش برای کودکان و نوجوانان سالم هستند. در حالی که

فلسفه آموزشی و نظام مدارس بر اساس حقوق بشر باید همه دانش‌آموزان، حتی دانش‌آموزان ناتوان را هم پوشش دهد. مدارس باید بتوانند برای دانش‌آموزان معلول فراهم کردن فرصت‌های برابر فعالیت و ورزش فراهم آورند و از آن‌ها در برابر خطرات قابل پیش‌بینی حمایت کنند.

مدیریت رفتار

دو و میدانی در محیط مدارس شامل تعاملات پیچیده‌ای است که نسبت به کلاس‌های دانشگاه کمتر کنترل شده است. فعالیت جسمانی و ورزش‌های مؤثر برای کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی، نیازمند مربی یا معلمی است که دارای مهارت‌های قوی مدیریت رفتار باشد.

انتخاب برنامه

فعالیت‌های جسمانی و ورزشی را می‌توان به درجات متفاوتی در برنامه‌ها و فعالیت‌های کودکان و نوجوانان، چه سالم و چه معلول، گنجاند. ترجیح دارد، کودکان دارای ناتوانی با کودکان سالم همراه با هم در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌ها شرکت داده شوند.

برنامه تحصیلی

برنامه تحصیلی تربیت بدنی برای کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی، باید دارای استانداردها، معیارها، هدف، راهبرد و ارزیابی باشد. این برنامه می‌تواند کاربرد روزبه‌روز داشته باشد و محتوای آن به انعطاف‌پذیری نیاز دارد. بر اساس طرح‌های جهانی برای برنامه‌های فعالیت جسمانی، بهتر است یکی از هدف‌های این برنامه‌ها سرگرم کردن بچه‌ها باشد. به‌علاوه، تنوع گزینه‌ها به کودکان ناتوان اجازه می‌دهد فعالیت‌هایی را که دوست دارند انتخاب کنند. به این سبب شرکت آن‌ها در فعالیت‌های گوناگون بیشتر می‌شود (پورتا، ۲۰۱۰).

ارزیابی، پیشرفت، موفقیت و درجه‌بندی

ارزیابی در تربیت بدنی و ورزش باید به‌منظور پیشرفت و موفقیت طرح‌ریزی و اجرا شود. وسایل اندازه‌گیری که افراد را با هم مقایسه می‌کنند، باید قادر به اندازه‌گیری تغییرات و پیشرفت‌ها باشند. این مقایسات باید نشان دهند که فعالیت در جهت سلامتی و آمادگی جسمانی پیش می‌رود یا خیر. در این میان، برای کودکان و نوجوانان ناتوان لازم است از معیارهای استاندارد شده سلامتی و آمادگی جسمانی مخصوص آن‌ها استفاده شود. برای مثال، شاخص توده بدن برای افراد دارای ناتوانی‌های مشخص و ویژه که نسبت‌های متفاوتی از توده خالص دارند، مناسب نیست (رایمر، ۲۰۱۰).



چرا بچه‌ها ورزش نمی‌کنند؟

بررسی علل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان دوره متوسطه
برای مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدارس

دکتر میرمحمد کاشف و دکتر میر حسن سید عامری

دانشیاران دانشگاه ارومیه و محمد مازیاری، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت

ورزشی و دبیر تربیت‌بدنی

مقدمه

امروزه سطح فعالیت بدنی افراد جوان پایین‌تر از سطح در نظر گرفته شده مناسب برای بهره‌مندی آنان از فواید بهداشتی است. شواهد تحقیقاتی از کشورهای صنعتی نشان می‌دهد که کاهش فعالیت‌های فیزیکی با بالا رفتن سن، دارای شدیدترین کاهش بین سنین ۱۸-۱۳ سالگی است. [۱۱] سطح فعالیت بدنی در نوجوانی کاهش چشم‌گیری را نشان می‌دهد و آمارهای اخیر نشان می‌دهد که تنها ۳۶ درصد از دانش‌آموزان پایه‌های ۹-۱۲ مطابق دستورالعمل‌های توصیه شده برای فعالیت بدنی رفتار می‌کنند. این موضوع با توجه به ارتباط شناخته شده بین سطح فعالیت بدنی با «اضافه وزن نمو چاقی»، «دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به بیماری قلب و عروقی، پوکی استخوان و سلامت روانی موجب نگرانی است. از طریق شناسایی راهبردهای مؤثر برای ترویج فعالیت بدنی منظم می‌توان به ارتقای تندرستی افراد جوان یاری رساند [۸]. یکی از اهداف مصوب سلامت جامعه در سال ۲۰۱۰ این بوده است که دانش‌آموزان باید حداقل ۵۰ درصد از کل زمان کلاس درس را به فعالیت بگذرانند. برخی از دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت‌بدنی تلاش کمی دارند و تعدادی نیز کاملاً از مشارکت اجتناب می‌ورزند [۱].

کلید واژه‌ها: بی‌انگیزشی، دانش‌آموزان دوره متوسطه، مشارکت فعالیت‌های تربیت‌بدنی



اهمیت مشارکت در فعالیتهای تربیت بدنی مدارس

تربیت بدنی می تواند سهم آموزشی مهمی در رشد شخصی دانش آموزان داشته باشد. تربیت بدنی فرصتهایی برای لذت بردن، یادگیری مهارتهای حرکتی جدید و همکاری با دیگران فراهم می آورد [۹]. زنگ تربیت بدنی در مدارس زنگ آموزش مهارتهای حرکتی، سازگاری روان شناختی و دانش سلامت عمومی به نوجوانان به حساب می آید. در شرایط مطلوب، تربیت بدنی می تواند برای دانش آموزان فرصتی فراهم کند تا بخش چشمگیری از فعالیت بدنی روزانه توصیه شده را انجام دهند [۱]. از طرف دیگر، مرحله نوجوانی از این نظر دوره مهمی معرفی شده است. در این دوره، نوجوانان یا به عنوان شرکت کنندگان همیشگی در فعالیتهای بدنی تثبیت می شوند و یا برعکس، فعالیتهای بدنی را کاملاً رها می کنند. کلاسهای تربیت بدنی می تواند وسیله ایده آلی برای ترویج تعهد ورزشی نوجوان باشند، اما ضروری است آنان برانگیخته شوند برای فعال کردن دانش آموزان و لذت بردن آنها از تربیت بدنی، اولین گام ایجاد عادات سالم در جمعیت دانش آموز است، با این امید که طول عمر بیشتری داشته باشند [۱۰].

دانش آموزان تجربههای متفاوتی از ورزش و فعالیتهای رقابتی کسب می کنند که در طول سال تحصیلی ارائه می شوند. استفاده از فعالیتهای رقابتی در کلاس تربیت بدنی ممکن است برای ترویج فعالیت بدنی و توسعه مهارت، ترویج «ورزش دوستی»^۲، و آماده سازی دانش آموزان برای زندگی و کار در یک محیط رقابتی مورد استفاده قرار گیرد. فعالیتهای رقابتی ارائه شده ممکن است علاقه به شرکت در فعالیتهای تربیت بدنی را افزایش دهند و یا دانش آموزان را از تجارب مشارکت موفق و لذت بخش محروم سازند و به کاهش علاقه و شرکت در فعالیتهای ارائه شده بینجامند. این عدم مشارکت ممکن است به علت نداشتن مهارت کافی باشد [۴].

انگیزش و بی انگیزگی در فعالیتهای تربیت بدنی مدارس

به منظور افزایش سطح فعالیت بدنی، مهم است که کودکان به اندازه کافی و مهم تر از آن، با انگیزه مناسب در درس تربیت بدنی شرکت کنند. در حالی که اکثر دانش آموزان ذاتاً برای شرکت در کلاسهای تربیت بدنی برانگیخته هستند، بسیاری از کودکان برای شرکت در فعالیتهای تربیت بدنی باید از بیرون برانگیخته شوند و فاقد انگیزه هستند. دسی و رایان^۳ در نظریه «خود تعیین گری»^۴ به بررسی ماهیت و نحوه اثرپذیری انگیزه کودک از عوامل بافتی پرداخته اند. بر اساس این نظریه، برانگیخته شدن به داشتن انگیزه برای انجام کارها اشاره دارد. شخص هنگامی که نیرو یا منبع محرکی

برای عمل کردن ندارد، فاقد انگیزه است و برانگیخته نشده است [۲]. عوامل اجتماعی - محیطی که تأثیرشان بر انگیزه درونی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی به اثبات رسیده است عبارتند از: جو انگیزشی، سبک تدریس، محتوای درس و تشویق بزرگسالان [۹].

انگیزه یکی از فراوان ترین حوزه های پژوهش در ادبیات ورزش و روان شناسی ورزش محسوب می شود. البته تحقیقات کمی در زمینه عدم وجود انگیزه و

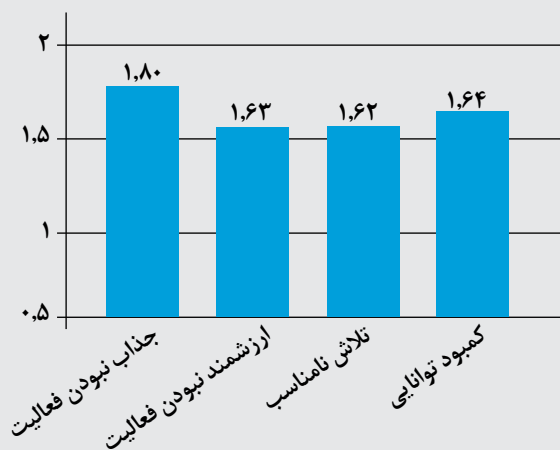
یا «بی انگیزگی»^۵ وجود دارد. ممکن است استدلال شود که مشاهده بی انگیزگی در زمینه ورزش مشکل است، زیرا افراد بی انگیزه در ورزش شرکت نخواهند کرد. در صورتی که اگر در طول دوره مشارکت افراد در ورزش، بی انگیزگی توسعه یابد، آنها به طور اختیاری ورزش را رها می کنند [۱۲]. درک بهتر بی انگیزگی در تربیت بدنی نه تنها از دیدگاه نظری، بلکه همچنین از دیدگاه عملی مهم است. فقدان انگیزه برای شرکت در تربیت بدنی می تواند پیامدهای مهمی برای بهداشت عمومی داشته باشد [۷]. در حقیقت، بی انگیزگی در تربیت بدنی حالت متفاوتی از بی انگیزگی برای شرکت در فعالیتهای جسمانی داوطلبانه را نشان می دهد [۱۲].

یک گواه عینی در تربیت بدنی، کودکانی می توانند باشند که با حس قوی از خودبیگانگی، بیشتر یا تمام ورزش ها و بازی ها را دوست ندارند، ولی با وجود این ناچار به شرکت در آنها هستند. هزینه های روانی ناشی از مشارکت و میزان تطابق با چنین محیط هایی می تواند زمینه هایی جذاب از پژوهش در زمینه سازگاری افراد با شرایط غیر خود مختار باشد [۱۲]. اعتقاد دانش آموز به توانایی هایش ممکن است در مشارکت او

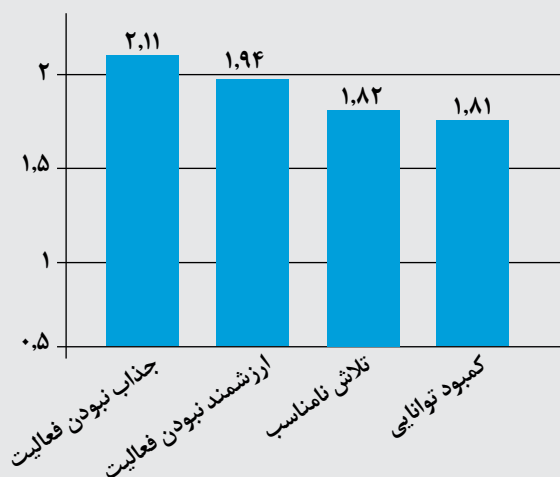
استفاده از فعالیتهای رقابتی در کلاس تربیت بدنی ممکن است برای ترویج فعالیت بدنی و توسعه مهارت، ترویج «ورزش دوستی» و آماده سازی دانش آموزان برای زندگی و کار در یک محیط رقابتی مورد استفاده قرار گیرد



به منظور افزایش سطح فعالیت بدنی، مهم است که کودکان به اندازه کافی و مهم تر از آن، با انگیزه مناسب در درس تربیت بدنی شرکت کنند



نمودار ۲. میانگین متغیرهای تحقیق برای دانش آموزان دختر



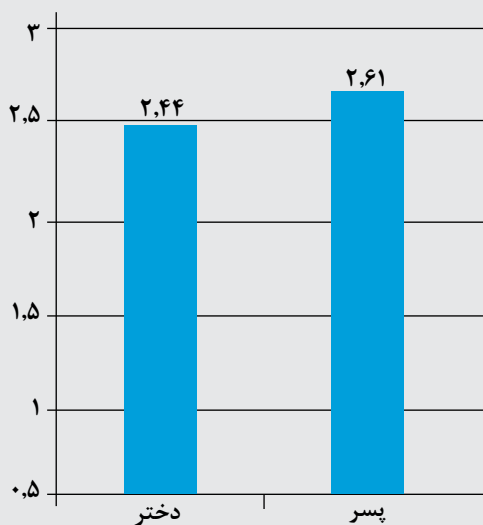
نمودار ۳. میانگین متغیرهای تحقیق برای دانش آموزان پسر

همان طور که مشاهده می شود، بیشترین دلیل بی انگیزگی دانش آموزان پسر و دختر دوره متوسطه برای شرکت در فعالیت های تربیت بدنی، جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی است. بین سؤالات مربوط به مؤلفه جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی، تکراری بودن فعالیت ها بیشترین نمره را به خود اختصاص داده است.

بحث و نتیجه گیری

برنامه های تربیت بدنی مدارس باید در افزایش سطح فعالیت های فیزیکی افراد جوان نقش مرکزی بازی کنند. به این دلیل که بسیاری از کودکان در برنامه های سازمان یافته فعالیت های بدنی در خارج از مدرسه شرکت نمی کنند. در مقابل، کلاس های تربیت بدنی تقریباً شامل اعضای گروه های هم سن با سطح توانایی های بدنی کاملاً متفاوت هستند [۱۱]. دانش آموزان با سطوح متفاوت مهارت، تجارب مختلفی در کلاس تربیت بدنی دارند. دانش آموزی که مهارت

تأثیر بگذارد. دانش آموزانی که دارای تجربه مثبت در فعالیت های جسمانی هستند، ممکن است بخواهند این فعالیت ها را ادامه دهند. برعکس، دانش آموزانی که احساس کنند در یک فعالیت ناموفق هستند، از تربیت بدنی لذت نمی برند و ممکن است نخواهند مشارکت شان را ادامه دهند. اگر هدف از تربیت بدنی ارتقای فعالیت بدنی در طول عمر است، برای دانش آموزان داشتن یک تجربه لذت بخش اهمیت دارد. بنابراین، بررسی تجارب دانش آموزان مناسب است و می تواند اطلاعات ارزشمندی به دست دهد [۴]. در تحقیقی که روی ۳۸۱ نفر ۱۸۰ دختر و ۲۰۱ پسر از دانش آموزان دوم و سوم دوره متوسطه در شهرستان بوکان صورت گرفت، میزان و دلایل بی انگیزگی دانش آموزان برای شرکت در فعالیت های تربیت بدنی مدارس مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق از «پرسش نامه بی انگیزگی در تربیت بدنی»^۶ (AI-PE) شن^۷ و همکارانش (۲۰۱۰) استفاده شد که میزان بی انگیزگی (از هیچ وقت= ۱ تا همیشه = ۵) و سپس دلایل بی انگیزگی را در چهار مؤلفه کمبود توانایی، تلاش نامناسب، ارزشمند نبودن فعالیت و جذاب نبودن فعالیت های تربیت بدنی، مورد ارزیابی قرار می دهد [۱۳]. نمودار میزان بی انگیزگی را در دانش آموزان دوره متوسطه به تفکیک جنسیت نشان می دهد.



نمودار ۱. میزان بی انگیزگی دانش آموزان در فعالیت های تربیت بدنی مدارس

همان طور که از نمودار ۱ برمی آید، میزان بی انگیزگی دانش آموزان پسر از دختر بیشتر است. نمودارهای ۲ و ۳ نتیجه یافته های توصیفی تحقیق را برای دلایل بی انگیزگی نشان می دهند.

1. Overweight and obesity
2. Sportsmanship
3. Deci & Ryan
4. Self – determination theory
5. Amotivation (absence of motivation)
6. Amotivation Inventory- Physical Education
7. Shen

منابع

۱. برزگری، علی و همکاران (۱۳۹۰) «دوره‌های آموزشی دروس تربیت‌بدنی با ساختار مشخص فعالیت آزاد: حق تعیین سرنوشت و فعالیت بدنی دانش‌آموزان». رشد آموزش تربیت‌بدنی. دوره دوازدهم. شماره ۱ (پیاپی ۴۰).
۲. تنهای رشوانلو، ۶ فرهاد و حجازی، الهه (۱۳۸۸). «ارتباط ادراک از سبک فرزند پروری والدین با انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی». دانشور (رفتار). سال شانزدهم. شماره ۳۱.
۳. خاوری، لیلا و یوسفیان، جواد (۱۳۸۷). «بررسی وضعیت اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه استان یزد». پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۸. صص ۱۰۰-۸۷.
4. Bernstein, Eve et al, (2011), Attitudes and Pewceptions of Middle School Students Toward Competitive Activities in Physical Education, Journal of Teaching in Physical Education, 30,69-83.
5. Bieg, Sonja et al, (2011), The role of intrinsic motivation for teaching, teachers care and autonomy support in students self- determined motivation, Journal for Educational Research Online, Volume 3, No. 1, 122-140.
6. Can, Suleyma, (2010), Determination of the factors motivating and motivation level of the weightlifters participating in Turkish weightlifting championship, Proedia Social and Behavioral Sciences, 2, 4245-4249.
7. Cavill, N et al, (2001), Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference, Pediatric Exercise Science, 13, 12-25.
8. Cox, AE et al, (2008), Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School, Journal of Adolescent Health, 43,506-513.
9. Hassandra, Maria et al, (2003), Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach, Psychology of Sport and Exercise, 2,11-223.
10. Murcia, Juan et al, (2008), Influence of autonomy support, social goals and relatedness on amotivation in physica; esucation classes, Psicothema, Vol. 20, n 4, pp. 636-641.
11. Ntoumanis, Nikos, (2004), A Prospective Study of Participation in Pptional School Physical Education Using a Self – Determination Theory Framiwork, Journal of Educational Psychology, 1-42.
12. Ntoumanis, Nilos et al, (2004). An Idiographic Analysis of Amotivation in Compulsory School Physical Education, Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,197-214.
13. Shen,Bo et al, (2010), The Influence of Influence of Inadequate Teacher – to – Student Social Support on Amotivation of Physical Education Students, Journal of Teaching in Physical Education, 29, 417-432.
14. Spray, C.M. (2000), Predicting participation in noncompulsory physical education: Do goal perspectives matter?, Perceptual and Motor Skills, 1207-1215.

پایین‌تری دارد، غالباً در انجام فعالیت در کلاس با مشکل مواجه می‌شود و تمرین کافی و مناسب را دریافت نمی‌کند. اگر دانش‌آموزان تجربه موفقیت داشته باشند، این موفقیت ممکن است به مشارکت دانش‌آموزان و ادامه فعالیت آن‌ها بینجامد. موفقیت یا عدم موفقیت نیز می‌توانند در درک و نگرش دانش‌آموزان نسبت به موضوع تأثیر بگذارند [۴]؛ به ویژه با توجه به این‌که ورزش در تربیت‌بدنی مدارس تا سن معینی در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته اجباری است. برای مثال در انگلستان، انتظار می‌رود دانش‌آموزان یک یا دو بار در هفته تا سن ۱۶ سالگی در تربیت‌بدنی شرکت کنند [۱۴].

از طرف دیگر نقش معلمان و مربیان ورزش در تربیت اجتماعی و ورزشی افراد بر کسی پوشیده نیست. مربیان و معلمان ورزش می‌توانند به کودکان و نوجوانان فعالیت‌های جدید و نشاط‌انگیزی معرفی کنند و آن‌ها را به یادگیری مهارت‌های مربوط به آن ورزش تشویق کنند [۳]. معلمان زمانی که روی تلاش دانش‌آموزان متمرکز شوند، بر توانایی‌های خود فرد تکیه کنند و بر اساس عملکرد گذشته، دانش‌آموزان را ارزیابی کنند، می‌توانند تجارب شایستگی را به آن‌ها انتقال دهند [۵]. بنابراین، معلمان تربیت‌بدنی و مدیران برنامه‌های ورزشی باید سعی کنند استانداردهای عملکرد افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی را بهبود ببخشند و سطح رضایت و تجربیات موفقیت‌آمیز آن‌ها را افزایش دهند.

کسانی که در حوزه آموزش و مربیگری کار می‌کنند، باید از اصول جایگاه مهم انگیزه در ورزش و شیوه‌های بهبود عملکرد واقف باشند و ورزشکاران را به سوی رفتارهای هدف و پیدا کردن روش‌های افزایش مشارکت در ورزش هدایت کنند [۶]. دانش‌آموزانی که به‌طور درونی برانگیخته شده‌اند، در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند. ولی دانش‌آموزانی که بی‌انگیزه هستند، با نیاوردن لباس ورزشی، خود را به مرضی زدن و یا آسیب دیدگی ساختگی، از مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی اجتناب می‌ورزند. بنابراین آگاهی دبیران تربیت‌بدنی از دلایل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان اهمیت بسیار زیادی دارد و می‌تواند نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های تربیت‌بدنی ایفا کند. پس می‌توان با تنوع بخشیدن به رشته‌های ورزشی مدارس، نظرسنجی از دانش‌آموزان برای آگاهی از رشته‌های ورزشی مورد علاقه‌شان، دادن آزادی بیشتر به دانش‌آموزان در انتخاب رشته ورزشی، داشتن انتظار از دانش‌آموزان در حد توانایی‌هایشان و عدم تحمیل خواسته‌های دبیر تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان، از بی‌انگیزگی دانش‌آموزان کاست.

اشاره

یک تجربه روانی را در بردارد. از این رو شرکت در چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است. ورزش در تأمین نیاز افراد، تکامل اجتماعی، کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی‌های بالقوه جسمانی و در شکل‌گیری، تغییر و تقویت بسیاری از توانایی‌ها و ویژگی‌های روانی-اجتماعی مؤثر است.

شرکت مداوم و مستمر در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری و تکامل اجتماعی، به کسب صفات اکتسابی کمک می‌کند. زیرا فعالیت ورزشی و کسب مهارت‌های نه صرفاً حرکتی، بلکه اساساً روانی و اجتماعی، در انبوهی از محرک‌های مثبت و منفی، انواع درگیری‌ها و تعاملات عاطفی و هیجانی ناشی از رقابت و مسابقه می‌تواند در تعادل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی و میزان اجتماعی بودن فرد، نقش سازنده و مثبتی داشته باشد. اثرات روانی-اجتماعی فعالیت‌های

رابطه «ورزش» و «بهداشت» را می‌توان از دو بعد پیش‌گیری و درمان مورد بررسی قرار داد. به اعتقاد دست‌اندرکاران تربیت‌بدنی و بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، تربیت‌بدنی و ورزش نه تنها یک وسیله یا نهاد تفریحی نیست، بلکه به‌عنوان آموزشی و تربیتی، اهداف روانی-اجتماعی فراوانی را دنبال می‌کند که این اهداف در ارتقای توان اجتماعی و شکل‌پذیری شخصیت افراد نقش به‌سزایی دارد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌بدنی، بهداشت روانی، ورزش در مدرسه، تکامل اجتماعی، تکامل جسمانی

فعالیت‌بدنی، تجربه‌ای چند بعدی

فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش آمیخته با تربیت‌روانی است. هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر یا



ورزش و اثرات روانی، اجتماعی و بدنی آن روی افراد

مصطفی سواری

دبیر تربیت‌بدنی شهرستان ایذه - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران

احساس ارزشمندی برای همه افراد بسیار مهم است و فعالیت‌های ورزشی شاید بتواند از راه‌های متفاوت به احساس مثبت فرد از خود و خود پندارهای بهتر در فرد کمک کند

الف) بعد جسمانی: کاهش ضربان قلب در حال استراحت؛ آمادگی قلبی - عروقی؛ کاهش وزن بدن؛ کاهش چربی و فشارخون؛ افزایش انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل؛ افزایش قدرت و استقامت عضلانی؛ برطرف کردن احساس خستگی.

فعالیت‌بدنی منظم باعث می‌شود بدن به‌طور اقتصادی کار کند و بسیاری از عوارض ناشی از بی‌حرکی از بین می‌رود. به‌علاوه فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشارخون، چاقی، درد مفصل، بی‌حوصلگی و... که همگی سبکته قلبی را چندین برابر افزایش می‌دهند، مصون می‌ماند. بنابراین، پیش‌گیری که بهتر و اقتصادی‌تر از درمان است، با انجام منظم ورزش و فعالیت‌بدنی دست یافتنی است.

ب) بعد روانی: کاهش اضطراب و استرس؛ کاهش افسردگی؛ کاهش پرخاشگری؛ افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس؛ افزایش شادابی و طراوت؛ افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری).

امروزه بسیار شنیده می‌شود که بعضی افراد دچار افسردگی‌اند یا در برخوردها پرخاشگر هستند، یا دائماً در حال اضطراب و استرس به‌سر می‌برند. همه این‌ها بیانگر نداشتن تعادل روحی مناسب است که فرد می‌تواند با فعالیت‌های بدنی منظم آن‌ها را کاهش دهد و به شادابی، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و تحمل در برابر مشکلات و... دست یابد.

ج) بعد اجتماعی: مسئولیت‌پذیری؛ تقویت هدایت و رهبری در خود؛ جامعه‌پذیری؛ امید به زندگی؛ افزایش خوش‌بینی و اعتماد اجتماعی؛ افزایش هم‌دلی و صمیمیت و دوستی.

یکی از معضلاتی که در حال حاضر در جامعه زیاد به چشم می‌خورد، بی‌توجهی به قوانینی است که برای کنترل جامعه وضع شده‌اند. این بی‌توجهی ناشی از جدایی فرد از جامعه و عدم احساس تعلق به جامعه است. با اندکی صرف وقت و انجام فعالیت‌های منظم روزانه ورزشی می‌توان خیلی از این محدودیت‌ها را کاهش داد و شرایط جامعه‌پذیری را در خود تقویت کرد.

در نهایت می‌توان گفت: ورزش و فعالیت‌بدنی ضامن سلامتی است. سلامتی نیز ناشی از تعادلی است که در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی ایجاد می‌شود.

جسمانی و ورزشی همیشه بیش از اثرات جسمانی آن مورد توجه روان‌شناسان و مربیان آموزشی بوده است. زیرا چنین فعالیت‌هایی با ایجاد تجارب غنی اجتماعی و آموزشی رقابت به‌عنوان یک فرایند آموزشی، به فرد امکان می‌دهد تا مهارت‌های روانی و اجتماعی خود را بیازماید.

شرکت در چنین فعالیت‌هایی به فرد امکان می‌دهد با دیگران تماس مستقیم و تعامل واقعی برقرار سازد و نیازهای روانی خود را، مانند رقابت، دوستی، جلب‌توجه، مقبولیت گروهی و نیاز به وابستگی، تضاد، ابراز و کنترل هیجان، رکوردشکنی، ماجراجویی و امنیت برآورده کند. سلامت روان از موضوع‌هایی است که در اثر شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود. چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای بروز معیارهای سلامت روان فراهم می‌آورند.

اگر سلامت روان را مبنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم، معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، واقع‌بینی، سازگاری، اجتماعی بودن و احساس ارزشمندی خواهد بود. بنابراین ورزش با فعال‌سازی چنین خصوصیتی، نه فقط به بهداشت جسمی بلکه به بهداشت روانی نیز کمک می‌کند.

احساس ارزشمندی برای همه افراد بسیار مهم است و فعالیت‌های ورزشی شاید بتواند از راه‌های متفاوت به احساس مثبت فرد از خود و خود پندارهای بهتر در فرد کمک کند. چنین احساسی می‌تواند زمینه و بستر پدید آمدن تغییر و تحول بسیاری از صفات روانی - اجتماعی فرد شود. این احساس خوب و مثبت در دنیای پر فشار امروزی بسیار ضروری است و احتمالاً در روش زندگی افراد تأثیر خواهد گذاشت. برخی از محققان معتقدند که ورزش عاملی برای جذب شدن به جامعه است و امکان فرونشستن تنش‌های برآمده از زندگی را فراهم می‌سازد. در واقع فرد را در شهروند خوب بودن، اطاعت از قوانین و احترام به اصول یاری می‌دهد و حس تسلط بر نفس و میهن‌دوستی را در وجود انسان تقویت می‌کند.

فواید فعالیت‌های بدنی

تحقیقات نشان داده‌اند فعالیت‌های بدنی منظم آثار بسیار مثبت و سودمند دیگری به‌دنبال دارند که به‌طور خلاصه از این قرارند:

منبع www.atcce.com

زبان اشاره در ساعت درس تربیت بدنی

شنیدن، دیدن و علامت دادن در کلاس
درس تربیت بدنی دوره ابتدایی

مشرف رضوی مقدم
کارشناس تربیت بدنی مشهد



کلیدواژه‌ها: کلاس تربیت بدنی، آموزش زبان اشاره، روش تدریس، آموزش

شنیدن، دیدن و علامت دادن در کلاس درس تربیت بدنی دوره ابتدایی

از دانش‌آموزان می‌پرسم: متضاد «بالا» چیست؟

می‌گویند: «پایین».

متضاد چپ چیست؟

پاسخ می‌دهند: «راست».

موضوع قابل توجه در این مبادلات کلامی آن است که من نمی‌توانم صدای دانش‌آموزان را بشنوم. نه به این دلیل که ضعف شنوایی دارم، بلکه به این دلیل که من در حین ورزش کردن در کلاس به دانش‌آموزانم زبان اشاره را آموزش می‌دهم؛ کاری که دانش‌آموزان آن را بسیار دوست دارند.

در اولین سالی که به‌عنوان معلم تربیت بدنی شروع به کار کردم، به این نتیجه رسیدم که انگیزه و افزایش توجه دانش‌آموزان بسیار مهم است. کلاس ورزش فضایی است که در آن تحرک و جنبش اولویت دارد و به این دلیل من به موضوعات جدید و هیجان‌انگیز نیاز داشتم؛ چیزهایی که برای کلاس ورزش کارایی داشته باشد.

من با تأمل و نگاه به روش‌های یادگیری خودم که بیشتر مبتنی بر بینایی و جنبش بود، اجرای زبان اشاره را در کلاس‌هایم شروع کردم و به کسب تجربه پرداختم. بسیار خوشحال بودم که در دوره فوق لیسانس «زبان اشاره آمریکایی» (ASL) را یاد گرفته بودم پس برای اجرای زبان اشاره در کلاس‌هایم شروع به کسب تجربه کردم.

اکنون مربی‌ها متوجه روش‌های جدید شده‌اند و می‌دانند که روش‌های آموزش نیز در حال رشد است استفاده تنها از یک روش برقراری ارتباط برای آموزش، تمرکز و توجه دانش‌آموزان را محدود می‌کند. وانگ^۲ در مقاله مندرج در مجله استراتژی^۳ برای انتقال مؤثرتر اطلاعات بر چگونگی انتقال آن به روش‌های صحیح که توسط معلمان انتخاب می‌شوند، تأکید می‌کند.

در زبان اشاره از دو ویژگی بنیادی و حرکت که در تربیت بدنی بسیار کارآیی دارند، استفاده می‌شود. آیا این کار ما ارزشی برای دانش‌آموزان دارد؟ بله، و گواه خیلی خوب برای آن، مطرح بودن زبان اشاره به‌عنوان زبان غیر بومی در دانشگاه‌های معتبر است. زبان اشاره در آمریکا به‌عنوان سومین زبان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تحقیقات در مراحل ابتدایی است، اما مفهوم استفاده از زبان اشاره در تعلیم و تربیت مربوط به ۱۵۰ سال قبل است. توماس هاپکینز^۴ پیش‌تاز در تربیت ناشنواها از مبلغین استفاده از زبان اشاره برای افراد ناشنوا بود.

هنگامی که به‌دنبال دلایل استفاده یا عدم استفاده از زبان اشاره در ورزش بودم، دلایل قانع‌کننده‌ای برای استفاده از این زبان در ورزش پیدا کردم.

راهنمای اصول اولیه (از رینولدز)

۱. مفرح و شادکننده باشد.
۲. دانش‌آموزان هنگام ترک کلاس خواهان برگشت مجدد باشند.
۳. ارتباط درس‌ها حفظ شود.
۴. از کمال پرهیز شود.
۵. قابل انعطاف باشد.

نوتر^۵ و دایمر^۶ دریافتند که هنگام فعالیت‌های بدنی (ورزش) شرایط مناسبی برای آموزش زبان مخصوصاً یادگیری مفاهیمی مثل اطراف، بالا و پایین فراهم می‌آید. همچنین آن‌ها فهمیدند که تأکید روی مفاهیم زبانی در طول ورزش واقعاً به‌درک کامل معانی لغات کمک می‌کند. من متوجه این نکته شدم که در کنار افزایش توجه دانش‌آموزان، مهارت‌های حرکتی و دامنه لغات آن‌ها را می‌توانم به‌طور هم‌زمان ارتقا دهم. همچنین متوجه شدم که می‌توانم از زبان اشاره به‌عنوان روش آموزشی استفاده کنم. اما چگونه می‌توانستم زبان اشاره را درون برنامه درسی ام بگنجانم؟ ابتدا انرژی خودم را روی تهیه فهرستی از لغاتی که با برنامه درسی‌ام مرتبط بود، متمرکز کردم. در این موارد از متن رینولدز^۷ «زبان اشاره در پیش‌دبستانی‌ها» استفاده کردم. او پنج اصل را اساس تعلیمات خود قرار داد و من نیز آن‌ها را در برنامه‌هایم پیاده کردم. آن‌ها عبارت بودند از:

۱. **تعلیمات را مفرح و شادکن:** من زبان اشاره را به این علت انتخاب کردم که مفرح و شادکننده بود و مورد توجه دانش‌آموزان قرار می‌گرفت. طی سال اول، تعلیمات یک روال عادی اولیه داشت. بر این اساس که هر روز هفته، ۴-۵ دانش‌آموز به‌عنوان سرگروه انتخاب می‌شدند تا نرمش با علائم انتخابی آن‌ها انجام شود. حدود انتخاب‌ها شامل آهسته دویدن، دویدن، لی‌لی کردن، با سرعت دویدن تا راه رفتن سریع و آهسته بود.

یک روز معمولی در کلاس ورزش من با یک فعالیت سریع و آنی شروع می‌شود؛ مثل بازی فعال و سریع «جرتقیل و بولدوزر». در این بازی کلاهک‌ها را به‌طور ایستاده و خوابیده قرار می‌دهند. نیمی از بچه‌ها جرتقیل (کلاهک‌هایی را که خوابیده هستند سر پا می‌کنند) و نیمی دیگر بولدوزر هستند (با ضربه کلاهک‌ها را می‌خوابانند). از فاصله بین کلاهک‌ها برای لی‌لی کردن، دو سرعت یا دو آهسته استفاده می‌کنیم. بعد از اینکه بچه‌ها مشغول فعالیت اولیه شدند، من شفاهاً از آن‌ها می‌خواهم و به آن‌ها اشاره می‌کنم «توقف کنند»، «نگاه کنند» یا «توجه کنند» در این لحظه دانش‌آموزان:

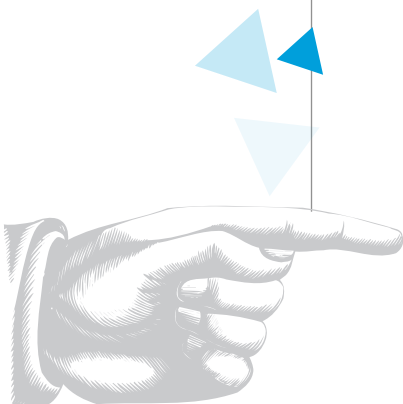
۱. فعالیتشان را متوقف می‌کنند.
 ۲. به تخته نگاه می‌کنند تا ببینند که آیا نام آن‌ها برای سرگروهی نرمش روی تخته نوشته شده است.
 ۳. در منطقه معین می‌نشینند و به راهنمایی هم‌بازی‌شان توجه می‌کنند.
- استفاده از علامات نرمش به‌طور مداوم و روزانه باعث سادگی آن برای دانش‌آموزان می‌شود. همچنین من به بچه‌ها اجازه می‌دهم علاماتی را که استفاده می‌کنند، نام ببرند تا دامنه لغاتشان تقویت شود. بچه‌ها از سرگروه شدن با شور و شوق استقبال می‌کنند و این سود دیگری است که از این روش عاید می‌شود. به‌علت اینکه همگی در یک زمان در حال یادگیری زبان اشاره هستند، ترسشان در مقابل هم‌بازی‌هایشان کمتر می‌شود؛ حتی خجالتی‌ترین آن‌ها!

۲. دانش‌آموزان هنگام ترک کلاس خواهان برگشت مجدد به کلاس هستند

این یک اصل با اهمیت است. همچنان که قبلاً ذکر شد، فعالیت بدنی بچه‌ها در اولویت بود، بنابراین من درس‌های زبان اشاره را کوتاه کردم. من لغات مشخصی در ارتباط با ورزش دارم که آن‌ها را در برنامه هفتگی ورزشی گنجاندم (فهرست لغات را ببینید).

فهرست لغات:

۱. دویدن ۱۱. اطراف
۲. به حالت دو رفتن ۱۲. استفاده
۳. یورتمه رفتن ۱۳. حیوان
۴. لی‌لی کردن ۱۴. لطفاً
۵. راه رفتن ۱۵. متأسف
۶. متوقف شدن ۱۶. خوب/ درست
۷. شروع کردن ۱۷. آب
۸. پریدن ۱۸. دوست
۹. پرتاب کردن ۱۹. باهوش
۱۰. بالا رفتن ۲۰. کمک



۴. پرهیز از کمال

پرهیز از کمال بزرگترین اصل برای معلمان و شاگردان است. یک تجربه بسیار خوب برای بچه‌ها این است که وقتی معلم یاد می‌گیرد، آن‌ها هم یاد می‌گیرند. به بیان دیگر، یک الگوی خوب برای بچه‌ها این است که ببینند گاهی معلمشان نیز چیزهایی را به سختی یاد می‌گیرد و حتی تقاضای کمک می‌کند. از اینکه به دانش‌آموز بگویم علامت یک لغت را نمی‌دانم، هیچ‌گاه تردید نمی‌کنم. این فرصتی برای من به‌وجود می‌آورد که به آن‌ها بگویم من هم باید دنبال لغت بگردم یا تمرین کنم تا به‌خاطر بسپارم.

همچنان که رینولدز (۱۹۹۵) می‌گوید، بچه‌ها بعضی از مهارت‌های ظریف را در مراحل بعدی زندگی فرا می‌گیرند. بعضی علائم دشوار هستند و در بسیاری موارد لازم است که به آن‌ها با بردباری کمک فیزیکی کرد. یعنی اینکه انگشت اشاره آن‌ها را بگیریم و در جای مناسب قرار دهیم.

۵. منعطف‌باش

معلم باید در برنامه‌ریزی درسی انعطاف داشته‌باشد. یعنی در روزهایی که می‌داند باید بچه‌ها انرژی زیادی در فعالیت‌بدنی صرف کنند، درس‌دادن یک علامت جدید زیاده‌روی است. معرفی علائم جدید صبر و توجه زیاد می‌خواهد و اگر «حرکت» اولویت دارد و بچه‌ها تمام روز را روی صندلی‌هایشان نشسته بودند، یادگیری یک علامت جدید می‌تواند برایشان خیلی سنگین و سخت باشد. (اصول ۱ و ۲ را فراموش نکنید).

بعد از سه سال استفاده از زبان اشاره، من به جمع‌آوری اطلاعات و منابع و یافتن آن‌گونه برنامه درسی کلاسی که برنامه‌ریزی آموزشی‌ام را بهبود بخشد، ادامه می‌دهم. من در کلاس درس به سه چیز دقت زیادی دارم:

- من از خودم می‌پرسم می‌خواهم چه علامتی را بچه‌ها یاد بگیرند؟
 - راه‌هایی را که می‌توانم زبان اشاره را در فعالیت‌ها بگنجانم، در ذهنم بررسی می‌کنم؛ بدون اینکه زمان را از دست بدهم.
 - سرانجام، من توجه زیادی دارم که برای بچه‌ها یک محیط سالم درسی به‌وجود آورم. بعضی بچه‌ها برای یادگیری زبان اشاره خیلی پرانرژی هستند. آن‌ها خیلی سریع درس را می‌گیرند، علائم را به‌خاطر می‌سپارند و دوست دارند که از آن‌ها استفاده شود. بچه‌هایی هم هستند که به تکرار و پافشاری بیشتری احتیاج دارند.
- برای کاهش اضطرابی که کودکان ممکن است داشته باشند، من همیشه به آن‌ها اجازه می‌دهم علامتی را که نمی‌دانند، از من یا از هم بازی‌هایشان بپرسند.

همان‌طور که رینولدز گفته است، من از دانش‌آموزانم پرسیدم که دوست دارند چه علاماتی را یاد بگیرند. به همین دلیل دانش‌آموزان مشتاقانه منتظر بودند که یاد بگیرند و به کلاس ورزش برگردند. این امر به‌خصوص هنگام تعطیلات خیلی سرگرم‌کننده بود. بچه‌ها دوست دارند علامتی برای لغات هالووین، روح، جادوگران و بابائونل بدانند. علامت برای آبنبات و روز تولد نیز همیشه مورد علاقه آن‌ها است. وقتی که معلم کلاس لغت جدیدی به بچه‌ها معرفی می‌کند که قبلاً بچه‌ها علامت آن را یاد گرفته‌اند، بچه‌ها بسیار هیجان‌زده می‌شوند.

۳. حفظ کردن ارتباط درس‌ها

یک بخش مهم از آموزش، ایجاد ارتباط ذهنی قوی بچه‌ها با موضوع آموزش است. علاوه بر زبان اشاره من هجی با انگشتان (با دست علامت حروف الفبا را بکشیم) را در برنامه‌ریزی درسی‌ام گنجاندم. در شروع هر سال تحصیلی بچه‌های کودکستان من در کلاس اصلی‌شان هجی کردن نامشان را یاد می‌گیرند. بعداً من این موضوع را در کلاس ورزش دنبال کردم. برای مثال، وقتی که سک‌سک بازی می‌کنیم، به‌جای اینکه به کسی که سوخته بگویند بشین، دانش‌آموز سوخته به‌طرف من می‌آید و با انگشت نامش را هجی می‌کند (این تمرین هجی با انگشتان است). بعد از اینکه توانست نامش را هجی کند، جایزه‌اش این است که به بازی برگردد. بنابراین دانش‌آموز به‌طور غیر مستقیم یاد می‌گیرد که الفبا را با اشاره دست بنویسد. این باعث می‌شود که دانش‌آموزان از هجی با انگشتان برای کلمات دیگر استفاده کنند.

از موضوعات مهم این است که شما بدانید دانش‌آموزان در کلاس‌های درس اصلی خود چه چیزهایی یاد می‌گیرند. مثلاً اگر دانش‌آموزان کلاس اول در مورد حیوانات و دانش‌آموزان کلاس دوم درباره اسکلت بدن موضوعاتی را یاد می‌گیرند، من برای هر دو موضوع در کلاس جایی در نظر می‌گیرم. هنگامی که دانش‌آموزان یاد می‌گیرند مثل خرس سینه‌خیز بروند یا مثل شیر کمین کنند، ما به‌صورت شفاهی می‌گوییم خرس و شیر و علامت می‌دهیم. یا در حالی که بچه‌ها یاد می‌گیرند که با دویدن و پریدن فعالیت‌بدنی بیشتر می‌شود و با فعالیت‌بدنی بیشتر، قلب قوی‌تر می‌شود، ما به‌طور شفاهی و با علامت، لغات «قلب»، «قوی‌تر»، «دویدن» و «پریدن از روی طناب» را می‌گوییم. گنجاندن هم‌زمان علائم با موارد درسی که بچه‌ها در کلاس درسی‌شان یاد می‌گیرند، به‌روند یادگیری زبان اشاره کمک می‌کند [رینولدز، ۱۹۹۵].

من زبان اشاره را به این علت انتخاب کردم که مفرح و شاد کننده بود و مورد توجه دانش‌آموزان قرار می‌گرفت

چگونه شروع کنیم؟

فکر یادگیری یک چیز تازه می‌تواند هر کسی را تحت فشار قرار دهد. خوشبختانه فهمیدیم که دانش‌آموزان نمی‌توانند خودشان به خودشان زبان اشاره را یاد دهند. این کار بسیار پرهیجانی است برای نسلی که در حال یادگیری است. اگر شما در حالی که علائم را به بچه‌ها آموزش می‌دهید، هیجان و علاقه خود را به محیط نشان دهید و این موضوع را پیوسته تکرار کنید، آن‌ها نیز متقابلاً در حال انجام کار بسیار خوش حال و پرهیجان خواهند بود. راه‌های زیادی برای یادگیری زبان اشاره وجود دارد. یکی از آن‌ها رفتن به کلاس زبان اشاره است. بسیاری از دانشگاه‌ها و مدارس عالی هم کلاس زبان اشاره دارند. راه دیگر، استفاده از اینترنت است و می‌توانید از کلاس‌های آنلاین استفاده کنید. همچنین بعضی سایت‌ها حاوی فهرستی کامل و طولانی از لغات هستند (فهرست وبسایت‌های منابع و فهرست منابع کتابی را ببینید). از منابع دیگر، کتاب‌هایی هستند که برای گروه سنی خاصی و یا سطحی خاص نوشته شده‌اند.

برنامه سه هفتگی: معرفی آموزش علائم اشاره
برنامه هفته اول:
معرفی لغاتی که دانش‌آموزان مرتباً از آن‌ها استفاده می‌کنند:
* متشکرم
* لطفاً
* آب
* حمام
برنامه هفته دوم:
معرفی لغات مربوط به گرم کردن که مرتباً استفاده می‌شوند:
* دویدن
* با سرعت دویدن
* درجا زدن
معلم گرم کردن را هدایت می‌کند و از علائم اشاره همراه با تکرار شفاهی استفاده می‌کند.
برنامه هفته سوم:
* هر روز چند دانش‌آموز را انتخاب کنید تا علائم اشاره گرم کردن را رهبری کنند.
* هر دانش‌آموز باید فرصت این رهبری را داشته باشد.
* برای تقویت علائم جدید لازم است، بچه‌ها آنچه را که در حال علامت دادن هستند، شفاهاً نیز تکرار کنند.

خلاصه

من به عنوان یک معلم مبتدی می‌خواستم فضایی سرگرم کننده به وجود بیاورم و تا آنجا که می‌توانم تأثیرگذار باشم. مدت زیادی وقت صرف کردم تا بفهمم که بچه‌ها از یادگیری چه چیزهایی بیشتر احساس خوشحالی می‌کنند و اطلاعات زیادی پیدا کردم که ایده مرا تأیید می‌کرد من از راهنمایی یکی از استادانم در دوره فوق لیسانس استفاده کردم که گفت: «واقع بین باش و هر سال یک ایده جدید اضافه کن.» بر این اساس هر سال اطلاعات و علائم جدیدی را به برنامه درسی‌ام اضافه می‌کنم. من به برنامه درسی‌ام ایمان داشتم و اکنون دانش‌آموزانم هم به آن ایمان دارند.

یک تجربه بسیار خوب برای بچه‌ها این است که وقتی معلم یاد می‌گیرد، آن‌ها هم یاد می‌گیرند

وبسایت‌های منابع

Handspeak- www.Handspeak.Com
 Signing Online- www.Signingonline.Com
 Learning American Sign Language (ASL) and Signed English (SE)-
www.Lessontutor.Com/ASLgenhome.Html
 ASL Fingerspelling Dictionary- <http://where.com/scott.nnet/ast>

فهرست منابع کتابی

Colins, H.S.(1992). Signing at school. Portland, OR: Garlic press.
 Colins, H. S. (1994). An alphabet of animal signs. Portland, OR: Garlic press.
 Holub, J. (1996). My first book of sign language. Mahwah, NJ: Troll Communications.
 Warner, P. (2001). Learn to sign the fun way. Roseville, CA: prima publishing.

درس دادن زبان اشاره:

هدف‌تان از آموزش زبان اشاره چیست؟ من در برنامه آموزشی‌ام برای افعالی که روی حرکت تأکید دارند، از علائم استفاده می‌کنم. همچنین از لغاتی استفاده می‌کنم که بچه‌ها در کلاس‌های درسی‌شان می‌خوانند تا حرکات برای بچه‌ها قابل لمس باشد. سیستمی طراحی کردم و به بچه‌ها اجازه دادم تا آن‌ها گرم کردن را با استفاده از علائم انجام دهند. رنگ‌ها و اعداد را هم به برنامه اضافه کردم. خیلی زود علائم اشاره بیشتری را آموزش دادم؛ مثل توپ، بازی کردن، بازی، فوتبال، پرش و خیلی چیزهای دیگر.

مناسب‌ترین روش برای شروع زبان اشاره همراه با برنامه درسی خودتان، کاربرد اصول رینولدز و استفاده از برنامه علائم اشاره و برنامه سه هفتگی است.

پی‌نوشت

1. American sign language
2. Wang
3. Education Journal Strategies
4. Tomas Hopkins
5. Connor- Kuntz
6. Dummer
7. Reynolds

منبع

Sara A Holland (2006), "Hearing, Seeing, and signing in Elementary physical Education" Strategies; Nov/Dec; 20,2; pro Quest. Education journals, pg.17.

استرس شغلی

عوامل استرس زای شغلی دبیران تربیت بدنی

زهره تصدقی و حسن دلروز
دبیران تربیت بدنی شهرستان آمل

کلیدواژه‌ها: استرس شغلی، دبیران تربیت بدنی، ورزش قهرمانی، ورزش دختران

استرس شغلی در میان معلمان در نتیجهٔ اختلاف بین نیازها و انتظارات فردی با شرایط و محیط شغلی در مدارس به وجود می‌آید. لذا برای تأمین سلامت عمومی معلمان و بهبود عملکرد آموزشی و تربیتی آنان، باید به موضوع استرس توجه جدی شود. در غیر این صورت، سازمان آموزش و پرورش که تربیت انسان‌های متعادل و کارآمد در سرلوحهٔ هدف‌هایش قرار دارد، کارکرد تربیتی خود را از دست خواهد داد. هم‌چنین، با توجه به اهمیت نقش تربیتی و پرورشی معلمان تربیت بدنی و کمبود امکانات و شرایط حاکم بر مدارس کشور، به نظر می‌رسد محیط آموزشی برای معلمان تربیت بدنی مساعد و مطلوب نباشد.

بر اساس رویکرد **ایوان سویچ** و همکارانش در بررسی استرس شغلی، باید سه جریان کاملاً مرتبط به هم یعنی «عوامل استرس‌زا»، «فرایند برخورد با استرس» و «نتایج یا پیامدهای سازمانی» را مدنظر قرار داد. اگر معلمان نتوانند انطباق و سازگاری مؤثری با استرس داشته باشند، نشانه‌ها و رویدادهای منفی استرس از جنبهٔ شناختی، روانی، جسمانی و رفتاری، آن‌ها را به سوی فرسودگی و تحلیل رفتگی سوق می‌دهد. پیامدهای انطباق ناپذیری در محیط شغلی به شکل‌های متفاوتی مانند کاهش عملکرد و رضایت شغلی، پایین بودن کیفیت و خدمات، غیبت کردن و جابه‌جایی خود را نشان می‌دهد.

تحقیقات زیادی شیوع عوامل استرس‌زا را بین صاحبان مشاغل گوناگون نشان داده‌اند. نتایج تحقیق **گروسی** و همکارانش، **خسروجهان و رضایی** (۱۳۶۸) نشان داد که میانگین استرس شغلی معلمان در حد متوسط است. **تراووس** و **کویپر** (۱۹۹۶) نشان دادند که فشار کار، کمبود تجهیزات، روابط ضعیف کاری، دستمزد ناکافی و رفتار ناشایست شاگردان از عوامل اصلی استرس‌زا در میان معلمان است. هم‌چنین، **ویسنیوسک و گرگیولا** (۱۹۹۷) بیان می‌کنند، استرس بدترین مشکل سلامتی معلمان است اما در زمینهٔ استرس معلمان تربیت بدنی تحقیقات کمی انجام شده‌اند.

رمضانی‌نژاد (۱۳۸۰) روی عوامل استرس‌زا بین مربیان ورزش دانشگاه‌ها به تحقیق پرداخته است. او در دو تحقیق مشخص، عوامل استرس‌زای شغلی را بین معلمان ورزش بررسی کرد و نشان داد درصد زیادی از معلمان تربیت بدنی با عوامل استرس‌زا روبه‌رو هستند و احتمالاً دبیران تربیت بدنی در ساختار مدرسه جایگاه مناسبی برای خود نمی‌بینند. هم‌چنین، گزارش کردند که نقش برنامه‌ریزی، تهیهٔ وسایل



ایجاد امکانات و

شرایط مساعد

و مطلوب در

مدارس کشور به

ویژه برای درس

تربیت بدنی و

توجه خاص

مسئولان به

حفظ سلامت

روانی دبیران

تربیت بدنی

باید در اولویت

برنامه‌های

تربیت بدنی

آموزش و پرورش

قرار گیرد

دوم عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی قرار دارند. این تحقیق نشان داده است که مسائلی چون کافی نبودن زمان درس تربیت‌بدنی، مشارکت نداشتن دبیران تربیت‌بدنی در تصمیم‌گیری‌های مهم مدرسه، سختی کار، فقدان فرصت مناسب برای شرکت دبیران تربیت‌بدنی در مسائل مهم و جاری تربیت‌بدنی آموزش و پرورش و نبود زمان بی‌کاری برای رسیدگی به امور زندگی، در اولویت آخر عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی قرار دارند.

در این تحقیق معلوم شد که دبیران زن و کم سابقه نسبت به دبیران مرد و با سابقه استرس بیشتری دارند؛ زیرا به نظر می‌رسد دبیران مرد و با سابقه، به دلیل بالا بودن آستانه تحمل و تجربه کاری، به راحتی می‌توانند با عوامل استرس‌زا کنار بیایند و حمایت بیشتری هم می‌شوند. به‌طور کلی، شیوع عوامل استرس‌زا بین دبیران تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که باید به شرایط شغلی ویژه و جایگاه سازمانی آنان در آموزش و پرورش توجه جدی شود؛ زیرا تحقیقات متعددی وجود رابطه مستقیم و معنی‌دار بین استرس شغلی، بهداشت روانی و عملکرد را تأیید کرده‌اند. استرس سلامت روانی و جسمانی معلمان را به خطر می‌اندازد و همین موضوع به ایجاد روابط کاری ضعیف و در نهایت پایین آمدن بازده کاری دبیران تربیت‌بدنی می‌انجامد.

بنابراین، ایجاد امکانات و شرایط مساعد و مطلوب در مدارس کشور به‌ویژه برای درس تربیت‌بدنی و توجه خاص مسئولان به حفظ سلامت روانی دبیران تربیت‌بدنی باید در اولویت برنامه‌های تربیت بدنی آموزش و پرورش قرار گیرد تا متعاقب تأمین سلامت روانی معلمان تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان هم از شرایط ورزشی، تربیتی و پرورشی حاکم بر مدرسه لذت ببرند و رشد همه جانبه پیدا کنند. بدیهی است، تلاش مدیران و مسئولان در کنار معلمان تربیت‌بدنی می‌تواند برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس را همانند سایر درس‌ها در حوزه‌های روانی، شناختی و عاطفی به اهداف از پیش تعیین شده آموزش و پرورش برساند.

ورزشی، کنترل دانش‌آموزان و حفظ ایمنی آنان در محیط باز، عدم رعایت نظم در کلاس و مزاحمت ایجاد نکردن برای سایر کلاس‌ها، فشار زیادی را به دبیران تربیت بدنی وارد می‌کند. شیوع این عوامل استرس‌زا محقق را بر آن داشت تا در تحقیقی برخی از عوامل استرس‌زا را در معلمان ورزش استان مازندران بررسی کند. بین عوامل متفاوت، این موارد در اولویت اول عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت بدنی قرار دارند:

● روشن نبودن شرح وظایف دبیر تربیت‌بدنی به‌طور آشکار در مدرسه؛

● ناآگاهی نسبت به چگونگی ارزیابی مدیران از عملکرد دبیران تربیت بدنی؛

● لزوم توجه هم‌زمان دبیران به ورزش قهرمانی و درس تربیت بدنی در مدارس؛

● انتظار مدیران و اولیا از دبیران ورزش برای اجرای کیفی و دقیق کلاس‌های تربیت بدنی؛

● نبود نظام مشخص برای رشد و ارتقای شغلی دبیران تربیت‌بدنی؛

● نبود زمان کافی برای انجام وظایف محوله در تدریس درس تربیت بدنی؛

● غیر استاندارد بودن فضا و امکانات ورزشی؛

● بی‌توجهی دانش‌آموزان به اصول انضباطی و اخلاقی؛

● قدرشناسی نکردن از کارهای شایسته دبیران تربیت‌بدنی؛

● حمایت نکردن مسئولان تربیت بدنی نواحی از دبیران تربیت‌بدنی با توجه به انتظارات؛

● بی‌علاقگی دانش‌آموزان به تعویض کفش و لباس ورزشی در ساعت درس تربیت بدنی؛

● نبود فضای ورزشی سرپوشیده مناسب در مدرسه، به‌خصوص در فصل‌های بارندگی؛

● همکاری نکردن معلمان سایر درس‌ها با دبیران درس تربیت‌بدنی به‌خصوص در فصل مسابقات؛

● نگرانی‌های دبیران ورزش در مورد ایاب و ذهاب دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مسابقات ورزشی؛

● نبود فرد متخصص در زمینه آسیب‌های احتمالی در مسابقات ورزشی.

هم‌چنین، مسائلی چون پایین بودن ضریب نمره درس تربیت‌بدنی، ناکافی بودن تغذیه دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های جسمانی، کافی نبودن درآمد دبیران تربیت بدنی برای تأمین مایحتاج زندگی، فقدان زمان کافی برای تیم‌سازی به‌منظور شرکت در مسابقات آموزشگاه‌ها، دست‌رسی نداشتن به آخرین یافته‌های علمی در زمینه تربیت‌بدنی و حجم زیاد کارهایی که معلم ورزش باید در مدرسه انجام دهد، در اولویت

منابع

۱. رضائی‌نژاد، رحیم و همکاران (۱۳۸۳). «بررسی عوامل‌های استرس‌زای شغلی دبیران تربیت‌بدنی و ورزش». فصل‌نامه المپیک. سال دوازدهم، شماره ۱۱.
۲. رضائی‌نژاد، رحیم (۱۳۸۰). «بررسی و مقایسه رفتار حمایتی مدیران، عوامل نگه‌دارنده و استرس‌زای شغلی مدیران تربیت‌بدنی و ورزش دانشگاه‌های دولتی کشور». رساله دکتری دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران.
۳. فرهادی ثابت، عباس (۱۳۸۴). مهارت‌های مقابله با استرس. چاپار فرزندگان. تهران، چاپ دوم.
۴. محمدی، مهدی (۱۳۸۱). «بررسی عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت بدنی شهر رشت». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان.
۵. نوربخش، پریوش (۱۳۸۳). «مقایسه عوامل‌های فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار با غیرورزشکار و رابطه این عوامل با بهداشت روانی آن‌ها». فصل‌نامه المپیک. سال دوازدهم، شماره ۱۱.



راهنمای مدیریت ورزشی

ناهد کرمی

گردآورنده: راجر جکسون

مترجمان: دکتر محمد خبیری، دکتر عباس علی گائینی

و فتح الله مسیسی



کتاب «راهنمای مدیریت ورزشی» یکی از منابع کمیسیون هم‌بستگی المپیک برای «دوره‌های مدیریت ورزشی» (SAM) است که با الگوی واحدی در همه کشورهای از طریق کمیته‌های ملی المپیک آن‌ها برگزار می‌شود. این کتاب نخستین بار با عنوان «مدیریت و رهبری در ورزش» در سال ۱۹۸۶ با محتوای متفاوتی منتشر و بین کمیته‌های ملی المپیک توزیع شد. تا سال ۲۰۱۰ این کتاب چهار مرتبه از سوی کمیته بین‌المللی المپیک بازنگری شد و تغییر یافت. کتاب حاضر که به تازگی توسط مترجمان و البته مدرسان رسمی کمیسیون هم‌بستگی المپیک ترجمه شده و از طریق کمیته ملی المپیک کشورمان به چاپ رسیده است، آخرین نسخه از کتاب مذکور است که به «راهنمای مدیریت ورزشی» تغییر نام یافته است.

نویسندگان این کتاب حدود ۱۴ نفر از استادان برجسته مدیریت ورزشی در دانشگاه‌های معتبر دنیا و تعدادی از کارشناسان و دست‌اندرکاران با تجربه کمیته بین‌المللی المپیک و کمیسیون هم‌بستگی المپیک هستند. این کتاب در همه ادوار به سفارش کمیته بین‌المللی المپیک توسط شرکت راجر جکسون و همکارانش در «کالگری» کانادا ویرایش و منتشر شده است.

جامعه ورزشی و ورزش دوستان با اصطلاح «جنبش المپیک» آشنا هستند. در واقع بازی‌های المپیک تنها بخشی از این جنبش است. هدف اصلی جنبش المپیک که در سال ۱۸۸۹ میلادی توسط یک معلم فرانسوی به نام بارون پیر دی کوبرتن پایه‌گذاری شد، ایجاد دنیای صلح‌آمیز و بهتر با آموزش افراد جامعه به‌خصوص جوانان از طریق ورزش بدون در نظر گرفتن نژاد، مذهب و تضاد است. به همین منظور، دست‌اندرکاران این جنبش در صدد ایجاد فهم مشترک برای خلق دوستی و هم‌بستگی بین ملل از راه آموزش در زمینه‌های گوناگون ورزشی هستند.

در سال ۱۹۸۱، «کمیته بین‌المللی المپیک» (I.O.C) کمیسیون مستقلی به نام «کمیسیون هم‌بستگی المپیک»^۱ تأسیس کرد تا این کمیسیون با دریافت بخشی از درآمد کمیته بین‌المللی المپیک به پیشبرد اهداف کمیته‌های ملی المپیک در همه کشورهای عضو از راه‌های گوناگون کمک کند. اکنون در پایان سال ۲۰۱۲ کمیسیون مذکور دارای برنامه‌های متنوعی از جمله دوره‌های آموزشی، برنامه اعطای بورس، انتشارات، معرفی محیط زیست در سطوح بین‌المللی برای مدیران ورزشی، ورزشکاران و مربیان و به‌خصوص موضوع «زن و ورزش» است.



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 آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

رشد نوجوان (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 جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه 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 تربیت بدنی ♦ 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: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۲۱

کمیته ملی المپیک ایران می‌کوشد برای ترجمه این گونه کتاب‌ها از افرادی بهره بگیرد که علاوه بر تسلط بر زبان انگلیسی، دارای تجربه کافی در برگزاری دوره‌های ورزشی کمیسیون هم‌بستگی المپیک و همچنین از فعالان جنبش المپیک در کشورمان باشند. لذا کار ترجمه کتاب حاضر به آقایان دکتر محمد خبیری و دکتر عباسعلی گائینی از استادان رشته تربیت بدنی در دانشگاه تهران و همچنین فتح‌الله مسیبی مدیر بخش هم‌بستگی المپیک کمیته ملی المپیک کشورمان سپرده شد. نامبردگان از مدرسان رسمی و مورد تأیید کمیسیون هم‌بستگی المپیک هستند که از سال ۱۳۶۳ که کمیته ملی المپیک کشورمان شروع به برگزاری دوره‌های ورزشی کمیسیون مزبور کرد، ایشان به امر تدریس و برگزاری این دوره‌ها مشغول بوده‌اند.

در نسخه جدید کتاب «راهنمای مدیریت ورزشی» مطالب در پنج بخش و ۶۰ فصل به این شرح سازمان‌دهی شده است.

بخش اول: پیشینه المپیک شامل هشت فصل؛

بخش دوم: ارزش‌های المپیک شامل شانزده فصل؛

بخش سوم: مدیریت ورزشی با چهار زیر بخش هر زیر

بخش شامل حدود هفت فصل؛

بخش چهارم: تربیت ورزشکاران نخبه شامل هفت فصل؛

بخش پنجم: انتخاب و اعزام به بازی‌های المپیک شامل

دو فصل؛

همان‌طور که عنوان‌ها نشان می‌دهند، این راهنما با عرضه اطلاعاتی درباره جنبش المپیک و با مشخص کردن ارزش‌ها، علاقه‌ها و فلسفه ورزش المپیک شروع می‌شود. مطالب بخش‌های دیگر نیز با وجود آنکه برای بالاترین سطح ورزشی، یعنی المپیک مطرح شده اما منابعی علمی و سرشار از مفاهیم ورزشی و راهنمایی‌های لازم برای مدیران سازمان‌های ورزشی و به منزله مانیفستی هستند که هر مدیر ورزشی باید بدانند. همچنین کتاب شامل برخی نظریه‌ها و مهارت‌های ضروری برای اداره کردن و مدیریت ورزشی است و به ارائه راه حل‌های احتمالی برای مشکلات و دغدغه‌های گوناگون در این زمینه می‌پردازد. سرانجام اطلاعاتی درباره ابعاد تکنیکی وابسته به پیشرفت ورزشکار و رسالت بازی‌های المپیک بیان می‌دارد.

این کتاب به اهداف دوره‌های مدیریت ورزشی کمیسیون هم‌بستگی المپیک کمک شایانی می‌کند. دوره‌های مدیران ورزشی به آن دسته از افرادی که در جنبش المپیک و ورزش در سراسر دنیا کار می‌کنند، کمک می‌کنند که کارآمدتر و صمیمانه‌تر فعالیت کنند. فراتر از این‌ها، هدف دوره‌ها عبارت است از گستردن روابط بین فردی، همکاری بین افراد و متعهد شدن آن‌ها به تأمین فرصت‌های ورزشی برای مردم؛ چه پیر و چه جوان.



برگ اشتراک مجله‌های رشد

نحوه اشتراک:

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

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: 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 نگهدارید).

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
- اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶/۷۷۳۳۵۱۱۰/۷۷۳۳۹۷۱۳-۱۴

- ♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۱۲۰۰۰۰ ریال
- ♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۸۰۰۰۰ ریال

کمیته ملی المپیک کشورمان از سال ۱۳۶۳ تاکنون موفق شده است حدود صد دوره مدیریت ورزشی کمیسیون هم‌بستگی المپیک را در سراسر ایران در سطوح متفاوت، از جمله وزارتخانه‌ها، ادارات کل تربیت بدنی، فدراسیون‌های ملی ورزشی و ... برگزار کند. از بازخورد ارزش‌یابی‌های دوره‌ها متوجه شدیم اکثر شرکت کنندگان با گذراندن دوره و مطالعه کتاب راهنمای مدیریت ورزشی، دیدگاه متفاوتی نسبت به حوزه کاری خود و مدیریت ورزشی پیدا کرده‌اند. همین تغییر، گام بسیار ارزشمندی برای دستیابی به اهداف بالاتر و مؤثر مدیریتی محسوب می‌شود.

شایان ذکر است، کمیسیون هم‌بستگی المپیک در چهار سال اخیر با طراحی دوره‌های بالاتری در سطوح مدیریت ورزشی، از جمله «دوره‌های پیشرفته مدیریت ورزشی» (ASMC) و همچنین «کارشناسی ارشد اجرایی مدیریت ورزشی در سازمان المپیک» (MEMOS) کوشیده است اهداف جنبش المپیک را توسعه دهد، مهارت‌های مدیریت ورزشی را بین کشورها ارتقا بخشد و عملکرد کمیته‌های ملی المپیک را به هم نزدیک سازد. لذا برای این دوره‌ها نیز کتاب‌هایی را تألیف کرده و برای بهره‌برداری و احیاناً ترجمه و انتشار برای کمیته‌های ملی المپیک عضو فرستاده است که در آینده آن‌ها را نیز معرفی خواهیم کرد. بدیهی است با وسعت و دامنه علم مدیریت ورزشی، هر اثری در این زمینه ابزاری ضروری برای هر فرد فعال در حوزه مدیریت ورزشی، سازمان‌دهی ورزش، هدایت امور ورزشی و... محسوب می‌شود.

ترجمه کتاب راهنمای مدیریت ورزشی با صفحه آرایی بسیار زیبا، به صورت چهار رنگ و با کیفیت عالی، به عنوان منبع درسی دوره‌های مدیریت ورزشی کمیسیون هم‌بستگی المپیک در کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران موجود است. تعدادی از افراد فعال در بخش هم‌بستگی المپیک کمیته ملی المپیک کشورمان، از طریق برقراری ارتباط مستمر با کمیسیون هم‌بستگی المپیک و با اخذ موافقت و دریافت لوگوهای لازم، تهیه و جای‌گزینی عکس‌های ارزشمندی از ورزشکاران کشورمان به جای برخی از عکس‌های کتاب اصلی و همچنین پی‌گیری‌ها و مکاتبات لازم، نقش به‌سزایی در تهیه و چاپ این کتاب ارزشمند داشته‌اند. آقای افشارزاده، دبیر کل کمیته ملی المپیک نسخه‌هایی از این کتاب را بلافاصله پس از چاپ به ادارات کل تربیت بدنی استان‌ها، فدراسیون‌های ملی ورزشی، رسانه‌ها و ... اهدا کرد. به امید اینکه علاقه‌مندان به ورزش، به‌خصوص جنبش المپیک، از مطالعه آن بهره لازم را ببرند.

پی‌نوشت

1. Olympic Solidarity