

آموزش تربیت بدنی

۴۷

مدیر مسئول: محمد ناصری
سر دبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: جمشید رضانی
هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مجید کاشف، دکتر حمید رجبی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایدیه صیرفی،
امیر حسینی، جواد آزمون،
جمشید رضانی
ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: نوید اندرودی

فصلنامه علمی-آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
دوره سیزدهم شماره ۴ تابستان ۱۳۹۲
برای دبیران، آموزگاران و دانشجویان تربیت بدنی
وبگاه: www.roshdmag.ir
پایم نگار: Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

سر مقاله ۲ /

همکاری دو وزارتخانه ضروری است! (پای صحبت دکتر بهروز عبدلی) / جمشید رضانی / ۴

چگونه محیط امنی برای ورزش داشته باشیم؟ / دکتر علیرضا رضانی / ۱۰

صدای ما را از «پایتخت کشتی دنیا» می شنوید! / محمد دشتی / ۱۸

راهی به آینده بهتر / دکتر جواد آزمون / ۲۳

فعالیت بدنی در کودکی و سلامت همگانی / شیما شیروانی بروجنی / ۳۰

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، فلسفه و جایگاه تربیت بدنی / ابوالفضل گودرزی / ۳۲

ترکیبی از سه روش تدریس / فرید بهرامی / ۳۵

شنا؛ ورزش، تفریح، سلامتی / فرحناز قاسمیان / ۳۸

بچه ها و آسیب های ورزشی / ترجمه: الهه نظری / ۴۴

معرفی کتاب / ناهید کریمی / ۴۶

پایم 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) / شمارهگان: ۷۳۰۰ 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.

بازتاب فلسفه



سرمقاله

دانش آموزان این بود که به سختی ورزش کنند و گاه این تحمل سختی‌ها آن‌ها را از ورزش دلزده می‌کرد. امروز ورزش نه ابزاری برای حضور قوی‌تر در تیم‌های ورزش دانش‌آموزی، بلکه عاملی است برای تغییر سبک زندگی دانش‌آموز، دور ساختن او از کم تحرکی و آشنا کردنش با جنبه‌های دیگر زندگی تا تندرستی وی به خطر نیفتد.

دانش‌آموز امروزی هر قدر هم ورزش کند و در یک رشته ورزشی به مهارت و سرآمدی برسد، اگر رفتار خود را در زمینه مهمی مثل تغذیه تغییر ندهد، در استفاده از مهارت‌های ورزشی خویش ناتوان خواهد بود. دستیابی سریع و آسان دانش‌آموز به غذاهای پرچرب و به شدت پرکالری، او را تا مرز دوری جستن از فعالیت‌های بدنی و سرگرمی‌های لذت‌بخش پیش می‌برد. امروزه ورزش برای دانش‌آموزان، جدا از آنکه باید به شدت مفرح، شادی‌بخش و توأم با زیبایی‌ها باشد و از اضطراب‌های آنان بکاهد و همه عارضه‌های درسی و غیردرسی را برطرف سازد، مستلزم توجه جدی به این نکته است که او را در زندگی روزانه به شدت فعال نگه دارد.

ورزش دانش‌آموزی باید تمرکزش را از افزایش سطح مهارت‌های ورزشی بردارد و برای دانش‌آموز نوجوان و جوان سبک زندگی فوق‌العاده پویا و در کنار خانواده‌ای فعال را به ارمغان آورد. رشد فناوری و به‌ویژه دستیابی به انواع رسانه‌های دیجیتال و غیردیجیتال و بازی‌های رایانه‌ای و انجام دادن بخش اعظم تکالیف با استفاده از نرم‌افزارهای رایانه‌ای، تقریباً بدون فعالیت بدنی بودن رفت‌وآمد به مدرسه، نبود فضاهای مناسب برای فعالیت بدنی در بیشتر مدارس و همه‌گیر شدن زندگی آپارتمانی در بخش اعظم جامعه و نیز مصرف انواع غذاهای آماده، کودک، نوجوان و جوان دانش‌آموز را به شدت کم تحرک کرده است. مواردی چون اضافه‌وزن و چاقی که در گذشته دور در میان دانش‌آموزان رواجی نداشت، اکنون بسیار افزایش یافته و به موضوعی نگران کننده برای اولیای

هر فصل ویژگی‌های خود را دارد؛ تابستان فصلی است که در آن خورشید زودتر از مشرق سر برمی‌آورد و در غروب دیر هنگام‌تر از دیده‌ها محو می‌شود. روزها طولانی‌تر از همیشه سپری می‌شوند، گندم‌زاران و برنج‌زاران به محصول می‌رسند و فصل برداشت فرا می‌رسد. در این فصل، رونق درس و تحصیل رسمی فروکش می‌کند و کودکان و نوجوانان فرصتی می‌یابند تا به جای زود بیداری و آماده شدن برای رفتن به مدرسه، اوقات بیشتری را به استراحت و در خانه بگذرانند و از جدیت و کار سخت درس خواندن مدتی فارغ بمانند. در این میان، دغدغه اصلی والدین - همچون سال‌های گذشته این است که فرزندان‌شان این فصل از سال را چگونه بگذرانند. پس ذهن آن‌ها به‌طور طبیعی به‌سوی ورزش می‌رود و شاید ناخودآگاه این سروده ملک‌الشعرای بهار با آن‌هاست:

تن زنده والا به ورزش‌دگی ست
که ورزش‌دگی مایه زندگی ست
به سختی دهد مرد آزاده تن
که پایان تن‌پروری بندگی ست
کسی کاو توانا شد و تندرست
خرد را به مغزش فروزندگی ست
ز ورزش میاسای و کوشنده باش
که بنیاد گیتی به کوشندگی ست
نیاکانت را ورزش آن مایه داد
که شهنامه ز ایشان به تابندگی ست
تو نیز از نیاکان بیاموز کار
اگر در سرت شور سرزندگی ست

اما حقیقت این است که اندیشه دیروز درباره ورزش باید تغییر کند و از اساس تغییر ماهیت دهد. نگاهی که مطابق با آن، ورزش صرفاً مایه تنومندی و عاملی برای آماده سازی هرچه بیشتر افراد آماده تلقی می‌شد، امروز باید به وجه شادی آور و مفرح ورزش معطوف شود. پیش از این، منظور از ورزش

بازیار آشاها

آموزش و پرورش و دست‌اندرکاران موضوع تندرستی در سطح کلان جامعه تبدیل شده است.

همه این مسائل یک بار دیگر نشان می‌دهند که انتظار از ورزش در کل و انتظار از ورزش دانش‌آموزی به‌طور خاص - نمی‌تواند با نگاه دیروز به ورزش در مدارس همخوانی داشته باشد. سبک زندگی در این روزگار طوری است که بخش زیادی از اوقات بچه‌ها در تابستان با تفریحات و سرگرمی‌های رایانه‌ای سپری می‌شود و این روال، کودک و نوجوان غیرفعال را غیرفعال‌تر می‌کند.

در قبال این وضع بسیاری افراد و سازمان‌ها مسئولیت دارند؛ از جمله رسانه ملی که البته نتوانسته است به مسئولیت خود در این زمینه به درستی عمل کند و برنامه‌های ورزشی صدا و سیما - که در دو دهه اخیر بیش از حد هم گسترده شده است - خود بر این بی‌حرکی کودکان و نوجوانان دانش‌آموز در همه فصول و از جمله تابستان می‌افزاید. همه این مسائل را می‌توان در یک بند خلاصه کرد: کودک (دانش‌آموز) فعال دیروز - بیش از همه در صحنه عادی زندگی - امروز بیش از پیش در همه امور زندگی‌اش غیرفعال است و به‌جای مصرف انرژی حاصل از مواد غذایی واقعی یا هله‌هوله‌ها به دلیل سبک زندگی غیرفعالش، آن را در بدن خود ذخیره می‌کند. از آنجا که کودکان غیرفعال امروزی فردا به بزرگسالانی غیرفعال‌تر تبدیل می‌شوند، دغدغه اصلی همه دست‌اندرکاران باید نجات جامعه‌ای باشد که در دهه‌های آینده به لحاظ بدنی و در نتیجه روانی، ذهن و هوش ناکارآمدی دارد.

بنابراین، دغدغه‌های دیروز والدین درباره تابستان، در حال حاضر ماهیتاً دگرگون شده است اما اگر آن‌ها هنوز هم به روال معمول و براساس شعر ملک‌الشعرا فقط در این فصل به ورزشی‌گری بدن فرزندانشان می‌اندیشند، غفلتی است که در یک کلام کل جامعه بدان گرفتار است. به بیان دیگر، دغدغه‌های تابستانی دانش‌آموزان موضوعی اجتماعی است و

در حال حاضر نقش آموزش و پرورش در آن نقش هدایتی و ستادی است نه اجرایی. برای تغییر سبک زندگی نوجوانان و جوانان دانش‌آموز، دگرگونی در اندیشه و رفتار همگان به‌ویژه خانواده‌ها اجتناب‌ناپذیر است. تجربه جامعه‌های موفق نشان می‌دهد که جامعه‌ای بیشتر از مشکلات همگانی و زمین‌گیر در امان می‌ماند که خانواده‌ها در آن پویا و موتور محرک دگرگونی‌ها هستند.

خانواده‌ها نمی‌توانند خود در نشست‌های فامیلی، تغذیه ناسالمی داشته باشند، پرخوری کنند، آخرین وعده غذایی روزانه را دیر هنگام بخورند، صبحانه کامل نخورند، برخی وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی ضروری را جا بیندازند، و آن‌گاه انتظار داشته باشند کودکان و نوجوانانشان به این مشکلات گرفتار نشوند. پدر و مادرها نمی‌توانند به بهانه خستگی ناشی از کار، از همراهی کودکان و نوجوانانشان در فعالیت‌های بدنی معمولی، خودداری کنند و فعالیت‌های بدنی سالم را از برنامه زندگی‌شان حذف کنند و آن‌گاه انتظار داشته باشند که فرزندانشان در خانه همیشه فعال باشند و از فعالیت‌های بدنی روزانه احساس شادی و شغف کنند.

تغییر و دگرگونی در سبک زندگی خانواده‌ها شرط لازم دگرگونی در سبک زندگی کودکانی است که به دلیل اضافه وزن و چاقی ممکن است به ناامیدی کشیده شوند. رفتارهای پیچیده جامعه امروزی، زایش‌های فرهنگی متناسبی را نیاز دارد که دگرگونی در رفتار افراد خانواده و دستگاه فرهنگی فراگیری مثل صدا و سیما دو بنیاد اصلی آن به‌شمار می‌رود تا به جایی برسیم که:

ز ورزش بخواهیم نیروی جان
دل خرم و شادی جاودان
همان به که از چشمه زندگی
ز شادی بجویم پایداری

سردبیر

همکاری دو وزارتخانه ضروری است!



گفت و گو
با پیشکسوتان

پای صحبت دکتر بهروز عبدلی

جمشید در مضانی



اشاره

بهروز عبدلی در سال ۱۳۷۴

به عنوان عضو هیئت علمی در «دانشگاه شهید بهشتی» استخدام شد. در مهرماه سال ۱۳۷۷ نیز در دوره دکتری «رفتار حرکتی» دانشگاه تهران پذیرفته و در خردادماه سال ۱۳۸۳ موفق به اخذ مدرک دکتر شد. در این دانشگاه دو سال مدیر گروه رفتار حرکتی و دو سال معاون پژوهشی دانشکده بود و از سال ۱۳۸۹ تاکنون به عنوان رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی مشغول خدمت بوده است. دکتر عبدلی در حال حاضر با رتبه دانشیاری در دوره های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای تدریس می کند.

■ به نظر شما کدام نام بهتر است: «معلم ورزش» یا «معلم تربیت بدنی»

□ به نظر «معلم تربیت بدنی» نام مناسب تری است؛ چون علاوه بر آموزش ورزش، موضوع تعلیم و تربیت و توجه به رفتار هم در آن مستتر است. البته چه معلم تربیت بدنی بگوییم و چه معلم ورزش، در هر صورت با مربی ورزش متفاوت است. معلمان باید علاوه بر روش تدریس با علوم ورزشی که به آن ها کمک می کند تا دانش آموزان را به نحو احسن تربیت کنند، آشنا باشند.

بهروز عبدلی، در سال ۱۳۴۲ در شهرستان ملایر به دنیا آمد. وی در سال ۱۳۶۱، هنگامی که به علت انقلاب فرهنگی، دانشگاه ها تعطیل بود، وارد «مرکز تربیت معلم شهید چمران» شد و در سال ۱۳۶۳ از این مرکز فوق دیپلم تربیت بدنی گرفت. آن گاه در آموزش و پرورش مشغول به کار شد.

عبدلی در سال ۱۳۶۵ با شرکت در کنکور سراسری در رشته مترجمی زبان فرانسه «دانشگاه علامه طباطبائی» و کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی پذیرفته شد و با ادامه تحصیل در دانشکده تربیت بدنی «دانشگاه تربیت بدنی تهران» (خوارزمی فعلی) در دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی فارغ التحصیل شد. سپس به مدت دو سال به عنوان کارشناس پژوهش و تحقیقات در «اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش» خدمت کرد. در سال ۱۳۷۰ در دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس پذیرفته شد، اما به علت اینکه قوانین آن زمان اجازه مأموریت تحصیلی مجدد را نمی داد، ناچار از آموزش و پرورش جدا شد. وی در دوران اشتغال در آموزش و پرورش در دوره های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان تدریس نموده است.

■ آیا دانش‌آموزان باید از پایه‌ اول ابتدایی معلم تربیت‌بدنی داشته باشند یا لزومی ندارد؟

□ به‌نظر من وجود معلم تربیت‌بدنی در سال‌های اولیه، به‌ویژه دوره ابتدایی، مهم‌تر از دوره‌های بعدی است، زیرا در این سال‌هاست که کودکان باید مهارت‌های بنیادی را بیاموزند تا در یادگیری مهارت‌های ورزشی موفق باشند. اگر می‌بینیم ورزشکاران ما حتی در سطوح تیم‌های ملی در اجرای بعضی از مهارت‌ها مشکل دارند، شاید یکی از علت‌های آن توجه نکردن به آموزش مهارت‌های بنیادی در سنین پایین باشد. معلمان تربیت‌بدنی دوره ابتدایی باید از میان آگاه‌ترین و نخبه‌ترین معلمان انتخاب شوند تا پایه‌های ورزش مدارس و کشور به‌درستی بنا گذاشته شود. در این سنین توجه به بازی، آمادگی جسمانی و آموزش مهارت‌های بنیادی ورزشی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

■ در مورد طرح‌های آموزش شنا به دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی و طرح‌های جدید دیگر چه نظری دارید؟

□ با اینکه این طرح در جهت گسترش ورزش‌های پایه در مدارس بوده است، ولی من به‌طور کلی با طرح‌های مقطعی، کارشناسی نشده و قائم به فرد موافق نیستم. طبق اطلاعات اندکی که از نحوه اجرای این طرح‌ها دارم، به‌دلیل فراهم نبودن امکانات و نیروی انسانی متخصص این طرح‌ها به‌ویژه در بعضی استان‌ها و شهرستان‌ها یا اجرا نشده‌اند یا به‌صورت نامناسب اجرا شده‌اند. آیا وزارت آموزش و پرورش ارزیابی دقیقی از نحوه اجرای این طرح‌ها داشته است؟ چه امکاناتی برای آموزش شنا در سطح کشور وجود دارد؟ مدارس چه‌قدر برای اجرای طرح بودجه دارند؟ مدارس که قادر به تهیه وسایل ورزشی معمولی مثل توپ، راکت و تور نیستند، چگونه می‌توانند هزینه

آموزش شنا را بپردازند؟ معلمان تربیت‌بدنی ما چه‌قدر در آموزش ژیمناستیک توانایی دارند؟ چه‌قدر وسایل ژیمناستیک در آموزش و پرورش وجود دارد؟

به‌نظرم برای اجرای این‌گونه طرح‌ها باید کار کارشناسی انجام شود و متناسب با امکانات مدارس، برنامه‌های منعطفی طراحی گردد تا همه دانش‌آموزان بتوانند در حد امکان از

مزایای فعالیت‌بدنی و ورزش بهره‌مند شوند. اگر

برنامه‌های فعلی را بتوان در حدود ۳۰ درصد مدارس اجرا کرد، خوب است و در آینده تأثیر خود را خواهد گذاشت. در این صورت می‌توان برای ۷۰ درصد بقیه مدارس برنامه‌های دیگری که متناسب با نیازهای دانش‌آموزان و امکانات مدارس

باشد، طراحی کرد. البته مواردی که من در پاسخ به این سؤال گفتم، به معنی نادیده گرفتن زحمات مسئولان تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش نیست. مسلماً این طرح‌ها به‌منظور کمک به توسعه گسترش ورزش آموزش و پرورش ارائه شده‌اند و نباید تعطیل شوند بلکه باید امکانات لازم را برای اجرای بهینه آن‌ها فراهم کرد.

■ در مورد ساختار سازمانی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش و روند تغییرات در سال‌های اخیر نظر تان را بیان فرمایید.

□ ساختار سازمانی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش در هر دوره متناسب با سلیقه مسئولان دچار تغییر شده است. این امر نشان می‌دهد که ما هنوز نمی‌دانیم جایگاه ورزش مدارس کجاست و دنبال چه هستیم. به‌نظر من به ورزش مدارس، علاوه بر تربیت استعدادها و ورزشی، باید به‌عنوان وسیله سالم‌سازی جامعه آینده نگاه کرد. با این نگاه، تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش باید به‌عنوان یک نهاد تصمیم‌گیرنده مثل سازمان یا در سطح معاونت وزیر مطرح باشد. تغییر ساختار به‌صورت مکرر آسیب‌هایی را به ورزش مدارس وارد کرده است. چون هرچه به سطح استان، شهرستان، منطقه و مدرسه می‌رویم، سردرگمی‌ها و مشکلات بیشتر می‌شود و نوعی باتکلیفی در خصوص جایگاه تربیت‌بدنی مدارس وجود دارد.

■ نظر تان در مورد وضعیت درس تربیت‌بدنی در سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش چیست؟

□ در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش تعداد دفعاتی که از تربیت‌بدنی یا ورزش نام برده شد، به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسد. با توجه به اینکه ما تربیت‌بدنی را بخشی از تعلیم و تربیت می‌دانیم که از طریق تربیت جسمانی بر ابعاد دیگر انسان، مثل بعد شناختی و عاطفی، تأثیر می‌گذارد، انتظار می‌رفت که به ورزش و تربیت‌بدنی توجه بیشتری نشان دهند و با توجه به سفارشات بزرگان دین، نگاه ویژه‌ای به توسعه و گسترش ورزش در آموزش و پرورش داشته باشند. شاید گفته شود که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به ایجاد ورزشگاه‌ها در مدارس و طراحی در ساخت و فضای ورزشی توجه ویژه‌ای شده است ولی به‌نظر من مهم‌تر از ایجاد فضا، ایجاد فرهنگ پرداختن به ورزش و فعالیت‌بدنی در دانش‌آموزان است. چرا باید به ورزش مدارس توجه ویژه شود؟ چون نتایج تحقیقات

وجود معلم تربیت‌بدنی در سال‌های اولیه، به‌ویژه دوره ابتدایی، مهم‌تر از دوره‌های بعدی است، زیرا در این سال‌هاست که کودکان باید مهارت‌های بنیادی را بیاموزند تا در یادگیری مهارت‌های ورزشی موفق باشند

مدرسه، منطقه، شهرستان و استان، از جمله مشکلاتی هستند که از زبان معلمان ورزش شنیده می‌شوند.

■ به نظر شما کمبودها تا چه اندازه کم‌کاری‌ها را توجیه می‌کنند؟

□ به نظر من به رغم کمبودهای موجود می‌توان در مدارس به صورت قابل قبولی کار کرد. من در مدرسی تدریس کرده‌ام که به اندازه یک زمین والیبال فضا داشته‌اند. با این حال در این فضا، هم با دانش‌آموزان آمادگی جسمانی کار کرده‌ام و هم با توپ‌هایی که فقط دو ساعت باد را نگه می‌داشتند، آموزش داده‌ام. معلمان ورزش باید راه‌های کار با امکانات کم را تمرین کنند و یاد بگیرند. تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش می‌تواند در قالب کلاس‌های آموزش ضمن خدمت این راه‌ها را به معلمان آموزش دهد. یکی دیگر از راه‌ها استفاده از جلسات تبادل نظر و هم‌آموزی معلمان است، یعنی ضرورت دارد معلمان خلاقیت‌ها و تجارب خود را به دیگران منتقل کنند تا از حداقل امکانات حداکثر استفاده را ببرند.

■ برای اینکه معلمان تربیت‌بدنی مدارس، فعال و اثرگذار باشند، چه اقداماتی و چه برنامه‌هایی باید اجرا شوند؟

□ به نظر من نظام ارزیابی با تأکید بر تشویق باید بر تربیت‌بدنی آموزش‌وپرورش حاکم شود. «وزارت ورزش و جوانان» و «وزارت آموزش‌وپرورش» باید با همکاری هم امکانات مورد نیاز ورزش مدارس را که پایه و اساس ورزش کشور است، فراهم کنند. در حال حاضر بیشتر نیروی انسانی ورزش کشور، مثل مربی و داور، در شهرستان‌ها و استان‌ها از معلمان ورزش تأمین می‌شوند. آموزش‌وپرورش نیروی انسانی متخصص لازم را برای ایجاد تحول در ورزش کشور دارد و فقط کافی است از آن‌ها به نحو احسن استفاده شود. سال‌هاست که شعار استفاده دانش‌آموزان از مکان‌های ورزشی سازمان تربیت‌بدنی و در حال حاضر وزارت ورزش و جوانان داده می‌شود، ولی تاکنون این شعار جامه عمل نپوشیده است. بیشتر مدارس امکانات و فضای کافی برای برگزاری درس تربیت‌بدنی ندارند. استفاده از مکان‌ها و وسایل و تجهیزات مناسب ورزشی می‌تواند منشأ تحول در آینده ورزش باشد.

گفتم که باید نظام تشویق بر ورزش مدارس حاکم باشد. در حال حاضر تفاوت معلم ورزش فعال و اثرگذار و غیرفعال و بی‌تأثیر چیست؟ آنکه فعال است با مشکلات بیشتری مواجه می‌شود؛ در حالی که تفاوتی با دیگران ندارد. تربیت‌بدنی وزارت

نشان داده‌اند که با استفاده از ورزش می‌توان در آینده جامعه‌ای سالم داشت؛ جامعه‌ای به دور از مشکلات ناشی از کم‌ تحرکی، مثل بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، ناهنجاری‌های اسکلتی و عضلانی، کمردرد، پادرد؛ جامعه‌ای پویا و پرتحرک. به کمک ورزش می‌توان از بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌های اخلاقی کودکان و نوجوانان پیشگیری کرد و با استفاده از آثار روانی فعالیت بدنی و ورزش، فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی کودکان و نوجوانان را کاهش داد و به بهداشت روانی آن‌ها کمک کرد. به نظر می‌رسد نقش متخصصان تربیت‌بدنی و علوم ورزش در تهیه این سند کم‌رنگ بوده است.

■ فکر می‌کنید کتاب تربیت‌بدنی برای دانش‌آموزان و معلمان تربیت‌بدنی تا چه اندازه اهمیت دارد؟ آیا اصلاً لزومی دارد که کتاب تربیت‌بدنی داشته باشیم؟

□ درباره کتاب تربیت‌بدنی به نظرم هرچه کتاب و نشریات حاوی اطلاعات مفید در خصوص درس تربیت‌بدنی برای دانش‌آموزان و معلمان چاپ شود، خوب است. کتاب تربیت‌بدنی برای معلمان ورزش به عنوان راهنمای آموزش در ساعت ورزش مناسب است و برای دانش‌آموزان به عنوان منبعی برای افزایش اطلاعات در زمینه فعالیت‌بدنی و ایجاد انگیزه برای شرکت در این فعالیت‌ها توصیه می‌شود. البته باید توجه داشت که تهیه کتاب برای درس تربیت‌بدنی نباید آن را از حالت علمی به نظری تبدیل کند یا حالت امتحان و اجبار به وجود آورد. اگر آموزش‌وپرورش بتواند برای والدین هم کتاب، بروشور، خبرنامه یا مجله تربیت‌بدنی چاپ کند، شاید اثر بیشتری داشته باشد. وقتی والدین از اثرات مفید ورزش و فعالیت‌بدنی بر کودکان آگاهی یابند، مسلماً مطالبات آن‌ها از مدارس موجب پیشرفت و توسعه ورزش مدارس می‌شود.

به طور کلی، کتاب تربیت‌بدنی برای معلمان ضروری‌تر از دانش‌آموزان است. چنین کتابی به معلم ورزش در هر مقطع کمک می‌کند که اطلاعات لازم درباره تدریس درس تربیت‌بدنی را به دست آورد.

■ معلمان ورزش مدارس با چه مشکلات و چالش‌هایی روبه‌رو هستند؟

□ معلمان ورزش مشکلات زیادی دارند. ناآگاهی و عدم اعتقاد به تربیت‌بدنی در مدیران مدارس و والدین دانش‌آموزان و انتظارات نمره‌ای از معلمان ورزش، فضای کم و نامناسب ورزشی در مدارس، بودجه اندک برای خرید وسایل ورزشی و توجه بیش از حد مسئولان تربیت‌بدنی به مسابقات و نتایج مسابقات

به نظر من به ورزش مدارس، علاوه بر تربیت استعدادهای ورزشی، باید به عنوان وسیله سالم‌سازی جامعه آینده نگاه کرد

آموزش و پرورش باید شاخص‌های اثرگذاری و فعالیت بهینه معلمان ورزش را تعیین کند و با ارزیابی دوره‌ای موجبات افزایش انگیزه افراد فعال را فراهم آورد.

■ تربیت بدنی آموزشگاه‌ها تا چه اندازه می‌تواند روی ورزش قهرمانی کشور تأثیر گذار باشد؟

□ تربیت بدنی آموزشگاه‌ها پایه و اساس ورزش قهرمانی کشور است. مگر می‌شود در دوره ابتدایی مهارت‌های بنیادی را آموزش ندهیم و انتظار داشته باشیم که در آینده افرادی آموزش دیده و ماهر در رشته‌های گوناگون ورزشی تربیت کنیم؟ مگر می‌شود مهارت‌های ورزشی را در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان آموزش نداد و انتظار داشت که افرادی متخصص در رشته‌های ورزشی به دانشگاه‌ها یا هیئت‌های ورزشی معرفی شوند؟ در حال حاضر خروجی ورزشی ما از مدارس چیست؟ چند درصد افرادی که دوران مدرسه را به پایان می‌رسانند، در یک رشته تخصصی ورزشی مهارت دارند؛ به گونه‌ای که بتوان با تمرین و آموزش پیشرفته آن‌ها را روی سکوها بین‌المللی دید؟ ورزش آموزشگاه‌ها در توفیق ورزش قهرمانی بسیار مؤثر است اما در حال حاضر در این زمینه سهم ناچیزی دارد. فعالیت‌هایی برای گسترش ورزش‌های پایه در مدارس آغاز شده است ولی به نظر می‌رسد همه جا به صورت همسان اجرا نمی‌شود. سرنوشت تداوم این حرکت در آینده هم مشخص نیست.

■ همان‌طور که مطلع هستید، استعداد‌های شگفت‌انگیزی

بین دانش‌آموزان در رشته‌های گوناگون ورزشی در اقصا نقاط

کشور وجود دارند. چگونه می‌توان با این استعدادها

به تیم‌های ملی در سطوح متفاوت کمک

کرد؟ چگونه می‌توان در این مورد به

یک کار سازمان یافته دست زد؟

□ استعداد‌های ورزشی

بسیاری در مدارس سراسر کشور

ما وجود دارند که به دلیل نبود نظام

استعدادیابی ورزشی، بسیاری از آن‌ها

تا آخر عمر ناشناخته باقی می‌مانند و

هیچ‌گاه فرصت حضور در میدان‌های

ورزشی را پیدا نمی‌کنند. نمونه‌هایی هم که

می‌بینیم در میدان‌های بین‌المللی ورزشی برای

کشورمان افتخار می‌آفرینند، از طریق نظام استعدادیابی سازمان

یافته انتخاب نشده‌اند، بلکه بیشتر به صورت اتفاقی در مسیر

صحیح قرار گرفته‌اند. به نظر من حلقه اتصال «آموزش و پرورش»

و «ورزش کشور» مفقود است. در حال حاضر حتی اگر نظام

استعدادیابی مناسبی در آموزش و پرورش ایجاد شود، مشخص

نیست که منتخبان به کجا باید تحویل داده شوند تا تحت آموزش و تمرین قرار گیرند. کشور ما باید نظام استعدادیابی منسجم و یکپارچه‌ای داشته باشد که مشخص باشد چگونه استعدادها باید شناخته شوند و چه مسیرهایی را طی کنند تا در اختیار باشگاه‌ها و تیم‌های ملی قرار گیرند.

وزارت ورزش و جوانان به عنوان متولی ورزش کشور باید با همکاری وزارت آموزش و پرورش آیین‌نامه‌ای تهیه کند که سرنوشت شناسایی و پرورش استعداد‌های ورزشی در آن مشخص شود. مطالعه جامعی باید برای سرمایه‌گذاری مناسب در استان‌ها و شهرستان‌ها انجام شود تا توانایی‌های بالقوه هر استان، با توجه به ویژگی‌های اقلیمی مشخص شود و متناسب با رشته‌های ورزشی‌ای که هر استان مستعد آن‌هاست، امکانات لازم به وجود آید. باید گروه‌های کشف استعداد شامل افراد متخصص و آموزش دیده در رفتار حرکتی، فیزیولوژی ورزشی، مدیریت ورزشی و آنتروپومتری تشکیل شوند و در استان‌های کشور افراد مستعد را شناسایی کنند. بعد از این باید برای افراد انتخاب شده امکانات لازم را برای تحصیل فراهم آوریم و به طور هم‌زمان آن‌ها را تحت نظر مربیان ورزشی قرار دهیم تا استعداد‌های آن‌ها شکوفا شود و به مرحله بعدی یعنی باشگاه‌های ورزشی و تیم‌های ملی تحویل شوند.

■ فکر می‌کنید در دوره‌های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان روی چه ورزش‌هایی باید تأکید شود؟ معلم ورزش با هفته‌ای یک زنگ ورزش تا چه اندازه می‌تواند اثر گذار باشد؟

□ به نظر من در دوره ابتدایی باید بر آموزش مهارت‌های

بنیادی تأکید شود. مهارت‌های بنیادی پایه و اساس

یادگیری مهارت‌های ورزشی هستند. این

مهارت‌ها باید در قالب بازی و آموزش

ورزش‌های پایه به دانش‌آموزان این

دوره آموخته شوند. ژیمناستیک،

شنا و دوومیدانی از ورزش‌های

مناسب این دوره هستند. همچنین

می‌توان از ورزش‌های تعدیل یافته

مثل مینی هندبال، مینی فوتبال،

مینی بسکتبال و مینی والیبال برای

ایجاد شور و نشاط در ورزش مدارس

ابتدایی استفاده کرد. در دوره راهنمایی

می‌توان روی آموزش مهارت‌های ورزشی انفرادی

چرا باید به ورزش مدارس توجه ویژه شود؟ چون نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که با استفاده از ورزش می‌توان در آینده جامعه‌ای سالم داشت

و تیمی تأکید کرد.

بعضی‌ها عقیده دارند که باید در این دوره دانش‌آموزان

روی یک رشته ورزشی متمرکز شوند. عقیده دیگر این است

که در دوره ابتدایی باید به دانش‌آموزان اجازه داد که ورزش‌های

متنوعی را تجربه کنند تا ورزشی را که بیشتر به آن علاقه‌مند

می‌شوند و در آن استعداد دارند، انتخاب کنند. در دوره متوسطه باید رشته ورزشی تخصصی دانش‌آموز مشخص باشد و او تحت آموزش و تمرین اختصاصی قرار گیرد. برای اینکه دانش‌آموزان دوره دبیرستان به‌خوبی پرورش یابند، باید کانون‌های ورزشی آموزش و پرورش فعال‌تر شوند و از مربیان خوب برای برنامه‌ریزی و آموزش دانش‌آموزان استفاده شود. شرکت در مسابقات ورزشی در این سنین از اهمیت بسیاری برخوردار است. تعداد زیادی از دانش‌آموزان باید در رشته‌های گوناگون ورزشی تحت آموزش و تمرین قرار گیرند تا از بین آن‌ها ورزشکاران آینده تیم‌های ملی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان تأمین شود. در بسیاری از کشورهای پیشرفته در امر ورزش، ورزشکاران تربیت‌شده آموزش و پرورش تحویل دانشگاه‌ها می‌شوند و تیم‌های ورزشی دانشجویی تأمین‌کننده و تغذیه‌کننده تیم‌های ملی کشور در رشته‌های گوناگون ورزشی هستند.

مشخص است که با هفته‌ای یک ساعت

ورزش نمی‌توان انتظار معجزه داشت. هفته‌ای یک زنگ ورزش از نظر آموزشی و فیزیولوژیکی کفایت نمی‌کند. با این زمان اندک نه می‌توان دانش‌آموز ماهر در ورزش تربیت کرد و نه فرد آماده و سالم از نظر آمادگی جسمانی. تنها کاری که از معلم ورزش در این یک ساعت برمی‌آید، ایجاد آگاهی و انگیزه لازم برای فعالیت بدنی و ورزش در دانش‌آموزان است؛ تا در صورت برخورداری از امکانات در خارج از مدرسه به ورزش بپردازند.

■ از اولین روز معلم ورزش شدنتان برایمان بگویید. در صورتی که خاطره‌ای از دوران تدریس در مدرسه دارید، برایمان تعریف کنید.

اولین روزی که با مدرک فوق دیپلم وارد یک مدرسه راهنمایی در روستا شدم، در اولین ساعت ورزش بچه‌ها که به‌دنبال توپ آمده بودند تا فوتبال بازی کنند، وقتی مرا با لباس ورزشی دیدند، تعجب کردند. وقتی هم فهمیدند حضور و غیاب و گرم کردن و آموزش در کار است، بیشتر تعجب کردند. کمی هم ناراحت شدند. برای اینکه دانش‌آموزان را توجیه کنم که ورزش و تربیت بدنی هم درس مهمی است و نمره و امتحان دارد، انرژی زیادی صرف کردم. بعد هم مسئولان مدرسه را توجیه کردم که درس تربیت بدنی فقط بازی نیست و مثل کلاس‌های دیگر دارای حریم است. معلمان درس‌های دیگر نباید دانش‌آموزانی را که اخراج می‌کنند یا با آن‌ها کار ندارند، به داخل این حریم بفرستند. به منظور رسیدن به این

هدف‌ها زمان زیادی صرف کردم. گاهی هم به‌علت کم‌تجربگی تصمیم‌های عجولانه‌ای می‌گرفتم و گاه برخوردهای نامناسبی با دانش‌آموزان خاطی داشتم ولی چون در ساعات تربیت بدنی با بچه‌ها ورزش می‌کردم، مقبولیت خوبی بین آن‌ها داشتم.

در سال دوم به‌عنوان معلم ورزش به مدرسه‌ای رفتم که دوران راهنمایی را در آنجا گذرانده بودم. شروع سختی داشتم. باید بین معلمان با تجربه‌ای کار می‌کردم که چند نفر از معلمان دوره تحصیل خودم بین آن‌ها بودند. حیاط آن مدرسه چندان بزرگ نبود و در پایان ساعت ورزش که

بچه‌ها بازی می‌کردند، سروصدا و خوردن توپ به نرده پنجره کلاس‌ها مشکل ساز بود. یک‌بار یکی از معلمان با تجربه که از خوردن توپ به نرده پنجره کلاسش عصبانی بود، آمد و توپ را از دانش‌آموزان گرفت. خوشبختانه خودم را کنترل کردم و به احترام او پیش دانش‌آموزان عکس‌العمل نشان ندادم ولی در دفتر مدرسه و با حضور مدیر مدرسه و معلمان دیگر به او اعتراض کردم و تذکر دادم. درباره اهمیت درس تربیت بدنی، ماهیت ورزش و لزوم شور و نشاط در این درس صحبت کردم و از آن به بعد مشکلات کمتر شد. بعد از اخذ مدرک کارشناسی هم به یک دبیرستان رفتم. روحیه دانش‌آموزان دبیرستانی کاملاً متفاوت بود. تخصص عملی در ورزش به من کمک کرد تا بتوانم بر اوضاع مسلط شوم و بین دانش‌آموزان این دوره مقبولیت پیدا کنم. مجبور شدم والیبال یک در مقابل چهار و تنیس روی میز را با دادن امتیاز ویژه به دانش‌آموزان بازی کنم تا متوجه شوند که با یک معلم ورزشی طرف هستند. اگر در درس عملی مشکل داشتم، مسلماً در کارم با مشکل مواجه می‌شدم.

■ با توجه به شاغل بودن، چگونه مدارج علمی را طی کردید؟
 همیشه دوست داشتم راهی را که در آن قدم گذاشته‌ام، به‌نحو احسن طی کنم. به‌همین دلیل به فوق دیپلم تربیت بدنی اکتفا نکردم و در کنکور سراسری شرکت کردم و موفق شدم در دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی پذیرفته شوم. البته در آن زمان دانشگاه‌ها واحدهای مراکز تربیت معلم را تطبیق نمی‌دادند و مجبور شدم تمام واحدهای دوره کارشناسی را بگذرانم. بعد از فارغ‌التحصیل شدن از دوره کارشناسی در دوره کارشناسی ارشد پذیرفته شدم و به علی که قبلاً گفتم، به اجبار از آموزش و پرورش جدا شدم. در سال ۱۳۷۴ در دانشگاه شهید بهشتی به‌عنوان عضو هیئت علمی شروع به کار کردم. در سال ۱۳۷۷ نیز در دوره دکترای «رفتار حرکتی» دانشگاه

**وزارت ورزش و جوانان
 به‌عنوان متولی ورزش
 کشور باید با همکاری وزارت
 آموزش و پرورش آیین‌نامه‌ای
 تهیه کند که سرنوشت شناسایی
 و پرورشی استعدادهای ورزشی
 در آن مشخص شود**

تهران قبول شدم. دوسالونیم مدیر گروه رفتار حرکتی و دوسال معاون پژوهشی دانشکده بودم و اکنون حدود سه سال است که رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی هستم. این مسیر ادامه دارد و سعی من بر این است که بتوانم در آموزش به دانشجویان کمک کنم تا بتوانند بیشتری به محیط کار وارد شوند. در پژوهش نیز می‌کوشم نقشی در تولید علم در علوم ورزشی در کشور داشته باشم.

■ در پایان چه توصیه‌ای برای معلمان تربیت بدنی دارید؟

اولین توصیه‌ای که برای معلمان تربیت بدنی دارم این است که قدر خود و رشته‌ای را که در آن فعالیت می‌کنند، بدانند. این رشته علاوه بر اینکه بسیار متنوع و پرجنب‌وجوش است و در سلامتی خود معلمان تأثیر دارد، زمینه‌ای برای خدمت به جامعه نیز هست. اگر معلمان تربیت بدنی وظیفه خود را به خوبی انجام دهند، در آینده جامعه‌ای آگاه و حساس نسبت به اثرات فعالیت بدنی و ورزش و کوشا در جهت ایجاد امکانات لازم برای این فعالیت‌ها خواهیم داشت. بسیاری از مشکلات انسان امروزی به علت عوارض ناشی از کم‌تحرکی است و مدرسه مهم‌ترین مکان برای شناساندن فواید و اهمیت فعالیت بدنی و ورزش است.

توصیه دیگر به معلمان تربیت بدنی این است که هرچه می‌توانند مطالعه کنند و با علوم روز مرتبط با رشته خود آشنا شوند تا بتوانند اطلاعات لازم را به دانش‌آموزان، والدین آن‌ها و همکاران آموزش و پرورش منتقل کنند. مسلماً هرچه در این زمینه تلاش کنند، مشکلاتی که درس تربیت بدنی در حال حاضر دارد کاهش خواهد یافت؛ زیرا آگاهی والدین و همکاران آموزش و پرورش زمینه‌های لازم را برای کمک به رفع مشکلات درس تربیت بدنی فراهم خواهد کرد.

توصیه دیگر به معلمان ورزش این است که کمبود امکانات در مدارس موجب نشود که نقش آن‌ها در مدرسه کمرنگ شود. تجربه کاری من در مدارس به من نشان داد که با حداقل امکانات و با کمی خلاقیت می‌توان کلاس تربیت بدنی

فعال، پرنشاط و جذابی داشت. بازی‌های زیادی وجود دارند که حتی دانش‌آموزان دبیرستانی هم علاقه‌مند به شرکت در آن‌ها هستند. روش‌های متنوعی برای افزایش آمادگی جسمانی از طریق گروه‌بندی و فعالیت‌های بازی محور

وجود دارد که بسیاری از آن‌ها به وسیله خاصی نیاز ندارند و به راحتی می‌توان آن‌ها را در مدرسه اجرا کرد. برای آموزش مهارت لازم نیست که هر دانش‌آموز یک وسیله ورزشی مثل توپ در اختیار داشته باشد، بلکه با گروه‌بندی مناسب می‌توان با یک یا دو توپ هم آموزش داد.

اطلاعات مفیدی در خصوص تربیت بدنی و ورزش وجود دارد که در ساعاتی که آب‌وهوا برای فعالیت بدنی در حیاط مدرسه مناسب نیست، می‌توان به دانش‌آموزان ارائه داد. آگاهی از حرکات اصلاحی، بهداشت ورزشی و علمی از این دست به معلم کمک می‌کند که اطلاعات ارزشمندی را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد، تا نه تنها کلاس تربیت بدنی در این ساعات تعطیل نشود، بلکه از آن استفاده بهینه بشود. این توصیه‌ها از سر بی‌خبری از امکانات مدارس نیست. من حدود هشت سال در دوره‌های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان معلم ورزش بوده‌ام و با شرایط موجود آشنا هستم. امیدوارم فعالیت‌های معلمان تربیت بدنی موجب شود که در آینده شاهد رسیدن تربیت بدنی مدارس به جایگاه مناسب و اصلی خود باشیم و امکانات لازم ورزشی برای ارائه هر چه بهتر این درس فراهم شود.

بسیاری از مشکلات انسان
امروزی به علت عوارض
ناشی از کم‌تحرکی است و
مدرسه مهم‌ترین مکان برای
شناساندن فواید و اهمیت
فعالیت بدنی و ورزش است



چگونه محیط امنی برای ورزش داشته باشیم؟

آموزشی



میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و ایمنی و کارایی مکان‌ها و تجهیزات ورزشی

دکتر علیرضا رضائی

استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

دکتر عباس نظریان مادوانی

عضو گروه آموزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

مقدمه

هدف اصلی فعالیت‌های بدنی حفظ سلامتی است. اگر فعالیت بدنی رویکرد اصلی خود را، که تأمین سلامتی است، به خطر بیندازد، ارزش و اعتبارش را از دست می‌دهد. تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که با وجود فواید بی‌شمار پرداختن به فعالیت بدنی، این گونه فعالیت‌ها همواره با آسیب همراه بوده‌اند. حدود ۶۰ درصد از این آسیب‌ها، مربوط به سقوط از بالای وسایل بازی یا برخورد با وسایل بازی، لبه‌های تیز آن‌ها و برآمدگی‌های روی وسایل، لیز خوردن و افتادن بوده است (نراسد یک ولین، بی‌تا).

مسائل مربوط به ایمنی مکان‌های ورزشی و فضاهایی که در آن‌ها به فعالیت ورزشی پرداخته می‌شود، معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در صورتی که حوادث مربوط به برگزاری مسابقات و تمرینات آمادگی ورزشکاران می‌تواند پرهزینه و ناگوار باشد. از طرف دیگر، ارائه راهکارهای مناسب برای ایجاد تسهیلات و برطرف کردن موانع موجود، تنها با انجام تحقیقات و ارائه آمار، ارقام و داده‌های تحقیقی امکان‌پذیر است.

نتایج پژوهشی در «دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی» نشان داد که به‌طور میانگین تنها حدود ۶۵ درصد از دانشجویان دانشگاه، وضعیت ایمنی اماکن، تجهیزات و فضاهای ورزشی را مناسب می‌دانند. ضمن اینکه فقط



نور

نور سالن‌های ورزشی را می‌توان از سه طریق مصنوعی، طبیعی یا تلفیقی از هر دو تأمین کرد (جابری و همکاران، ۱۳۸۴). نور طبیعی سالن‌ها از طریق نورگیرها و پنجره‌های سقف و دیوارهای سالن‌ها تأمین می‌شود. بزرگ‌ترین مزیت آن هم اقتصادی‌تر و ارزان‌تر بودن از نور مصنوعی است. مهم‌ترین عیب نور طبیعی نیز این است که توزیع نور در تمام نقاط سالن یکنواخت نیست (به دلیل حرکت زمین، توزیع نور دائماً در حال تغییر است و سایه ایجاد می‌شود. به علاوه، این نور فقط در ساعاتی از روز قابل استفاده است). برای تأمین نور مصنوعی در سالن‌های ورزشی، باید چراغ‌ها و پروژکتورها در خطوط اضلاع طولی دیوارهای سالن تعبیه شوند تا به چشم بازیکنان نتابد و برای آن‌ها مزاحمتی ایجاد نکنند (پیشین). شدت روشنایی در جلسات تمرین بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ لوکس و در مسابقات جهانی و رسمی و شدت روشنایی روی منطقه بازی باید ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ لوکس باشد (میزان نور از ارتفاع یک متری بالای سطح زمین اندازه‌گیری می‌شود). همان‌طور که قبلاً اشاره شد، منابع نوری باید در سقف پیش‌بینی شوند و نورپردازی به‌طور کاملاً عمودی و بدون انعکاس صورت گیرد؛ به‌نحوی که در دید شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزشی و تماشاچیان مزاحمت ایجاد نکند (پیشین).

سقف و چراغ‌ها

سقف‌ها را باید از موادی با رنگ روشن مقاوم در برابر رطوبت ساخت. برق اضطراری همیشه باید وجود داشته باشد؛ خصوصاً برای استخرهای شنا. همچنین چراغ‌هایی مستقیماً در بالای رختکن‌ها نصب شوند تا روشنایی وجود داشته باشد.

دما

دمای همیشگی سالن‌های ورزشی باید بین ۱۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد باشد. هنگام ورود ورزشکار به سالن یا شروع تمرین، دمای سالن باید روی ۲۰ درجه تنظیم شود ولی پس از گرم‌کردن و شروع فعالیت، دمای پایین‌تر از ۲۰ درجه مناسب است. به‌طور معمول با توجه به فعالیت ورزشکاران، دمای محل برگزاری تمرینات و مسابقات باید بین ۱۰ تا ۱۵ درجه باشد. دمای لازم برای تماشاچیان بیشتر از دمای محیط فعالیت ورزشکاران است (پیشین).

عایق کاری

برای کنترل صوت، دما و رطوبت، سالن ورزشی به عایق کاری صوتی، رطوبتی و حرارتی نیاز دارد. بیشترین صدای ایجاد شده در سالن‌های ورزشی ناشی از حرکت

حدود ۶۴ درصد از کاربران، مکان‌های ورزشی موجود را از نظر کیفیت کاربری متناسب با یک مکان آموزشی - مسابقاتی کاراً ارزیابی کردند. از سوی دیگر، حدود ۶۰ درصد از دانشجویان پسر و حدود ۱۲ درصد از دانشجویان دختر وضعیت بهداشت اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه را مناسب معرفی کردند. همچنین گزارش‌های مربوط به آسیب‌های جسمانی در حوزه‌های متفاوت دانشگاه حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد کل آسیب‌های جسمانی در زمان فعالیت‌های ورزشی در این اماکن رخ داده‌اند. در مقاله حاضر ضمن تبیین موارد مهم رعایت ملاحظات محیطی ویژه ورزش، گزارشی اجمالی از این پژوهش ارائه شده است.

کلیدواژه‌ها: ایمنی^۱، کارایی^۲، تجهیزات ورزشی^۳، مکان‌ها و فضاهای ورزشی، آسیب‌های ورزشی

ملاحظات محیطی

«مکان‌های ورزشی» بستر اجرای فعالیت‌های ورزشی هستند و کیفیت آن‌ها روی آموزش و اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی تأثیر مستقیم دارد (پورکیانی، خبیری و حمیدی، ۱۳۷۹). این موضوع کاملاً مشخص است که آموزش مهارت‌های ساده و پیچیده یک رشته ورزشی وقتی می‌تواند بر ورزشکار مبتدی و ماهر مؤثر واقع شود که در مکانی با استانداردهای علمی، مطابق با قوانین و مقررات آن رشته ارائه شود. در غیر این صورت، علاوه بر کاهش سطح آموزش، آسیب‌های جسمانی و به تبع آن‌ها، ناراحتی‌های روانی نظیر استرس بیش از حد و اضطراب را به وجود خواهد آورد. آثار این موارد در رشته‌های ورزشی که ذاتاً ویژگی‌های خشنی دارند (رشته‌های رزمی) بیشتر است (پیشین).

هرگونه شرایطی که در فضای انجام فعالیت ورزشی به‌طور بالقوه بتواند به آسیب‌دیدگی ورزشکار، برگزارکنندگان تمرین یا تماشاچیان حاضر در میدان و فضای برگزاری آن فعالیت بیانجامد، مخاطره‌انگیز است و باید به دید انتقاد به آن نگریست. عواملی که امکان دارد وضعیت ایمنی در فضای ورزشی را به مخاطره اندازند، بی‌شمارند که از آن جمله می‌توان به عوامل مربوط به وسایل و تجهیزات زمین‌های ورزشی اشاره کرد.

مکان‌ها و فضاهای ورزشی باید دارای شرایط محیطی خاصی باشند تا امکان پرداختن به فعالیت‌های ورزشی به نحو مطلوب برای ورزشکاران، مربیان، داوران و سایر دست‌اندرکاران وجود داشته باشد. در ادامه، برخی از شرایط محیطی مؤثر بر عملکرد ورزشکاران و مربیان و همچنین داوران، برگزارکنندگان و تماشاچیان که در تمام موارد (آموزش، تمرین و مسابقه) باید به آن‌ها توجه داشت، معرفی شده است.

به منظور یکنواخت نگه داشتن رطوبت و تأمین هوای تازه، یکی از ضروریات سالن‌های ورزشی، گردش هوا و تهویه است

بازیکنان و برخورد توپ با کف سالن است. در نتیجه باید از کف پوش‌هایی استفاده کرد که عایق صدا باشند. برای عایق کردن دیوارها نیز می‌توان از باریکه‌های چوب، صفحات فشرده صداگیر و قالب‌های سیمانی عمودی بهره گرفت. از طرف دیگر، عمده‌ترین سطح کنترل صدا، سقف پشت‌بام است و باید به گونه‌ای طراحی شود که حداکثر ظرف دو ثانیه صدا را منعکس کند.

عایق کاری رطوبتی از طریق عایق کاری کف پشت بام برای جلوگیری از نفوذ آب باران و برف ذوب شده انجام می‌شود. ضمن اینکه در مناطق پر باران باید دیوارهای در معرض باران نیز از عایق مناسب برخوردار باشند.

عایق کاری حرارتی مربوط به تأسیسات حرارتی، دیوارها و سقف‌هاست. برای تنظیم و کنترل دمای سالن‌های ورزشی غالباً از سیستم حرارت مرکزی استفاده می‌شود که دارای مزایای زیر است:

- سوخت مورد نیاز فقط در یک محل

(موتورخانه) مصرف می‌شود.

- کنترل، رسیدگی و نگهداری سیستم به نیروی انسانی کمتری نیاز دارد.
- با داشتن دمایی معادل ۸۰ تا ۸۵ درجه سانتی‌گراد، احتمال بروز حوادث، از جمله آتش‌سوزی کمتر است.
- در فصل تابستان به جمع‌آوری و انبار کردن وسایل تبادل حرارت نیاز نیست (همان).

تهویه^۴ مناسب

به منظور یکنواخت نگه داشتن رطوبت و تأمین هوای تازه، یکی از ضروریات سالن‌های ورزشی، گردش هوا و تهویه است. در مکان‌های ورزشی باید وسایل کافی برای تهویه وجود داشته باشد. در این گونه مکان‌ها می‌توان از هواکش سقفی نیز استفاده کرد. در مواردی که تهویه از راه باز و بسته کردن پنجره‌ها صورت می‌گیرد، باید فاصله پنجره‌ها از سطح زمین

به قدری باشد که بتوان آن‌ها را به خوبی کنترل کرد (همان). شرایط مطلوب محیطی در جدول ۱ آمده است. جدول ۱

منظور از تعویض هوا، مقدار هوایی است که باید از فضای مورد نظر به خارج ساختمان تخلیه شود. این قبیل فضاها شامل توالت، حمام و مکان‌هایی است که بوی تعفن، دود و گازهای حاصل از احتراق در آن‌ها ایجاد می‌شود و حجم و ظرفیت آن‌ها با توجه به حجم فضا تعیین می‌شود. باید با استفاده از هواکش یا فن هوای محل را به بیرون از ساختمان تخلیه کرد. بنابراین هیچ‌گاه نباید هوای این قبیل مکان‌ها با کانال‌های برگشتی مربوط به دستگاه‌های تهویه در ارتباط باشد.

منظور از تهویه، مقدار هوایی است که به صورت اجباری توسط فن به داخل فضای مورد نظر برای گرمایش و سرمایش فرستاده می‌شود. حجم هوای مورد نیاز برای تهویه هر فضا بر حسب ارتفاع محل و سطح زیر بنا تعیین می‌شود. فضاهایی از قبیل سالن‌های ورزشی چندمنظوره، سالن استخر، قسمت اداری، غذاخوری، رختکن، فروشگاه و غیره توسط دستگاه‌های تهویه تغذیه می‌شوند.

علاوه بر این‌ها، در سالن‌های ورزشی باید به نکات زیر توجه شود:

- در شرایطی که تراکم جمعیت تماشاچی زیاد و کشیدن سیگار مجاز باشد، هوای تازه تا ۱/۵ متر مکعب در دقیقه باید افزایش یابد.
- پیش‌بینی تهویه با ظرفیت نهایی، ۱۰ بار در ساعت توصیه می‌شود.
- سقف‌ها باید دارای ارتفاع لازم و مطلوب باشند.
- در سالن‌های ورزشی، معیارهای مطلوب آموزشی، رقابتی و تفریحی به منظور ایجاد زمینه‌های تفکیک برای بهره‌برداران رعایت شوند.
- راحتی دید تماشاگران از زمین و خطوط قانونی در نظر گرفته شود.
- شرایط مناسب برای حضور ناتوانان و کم‌توانان جسمی در محیط پیش‌بینی شود.

جدول ۱. تهویه مناسب در مکان‌های ورزشی

تهویه مکان (مترمکعب در دقیقه)	میانگین تعداد دفعات تهویه در ساعت	دمای مطلوب (درجه سانتی‌گراد)	فضا
۰/۸۵-۰/۵۵	۳	۲۰-۱۰	سالن ورزشی
۰/۲	۲	۲۲-۱۸	قسمت اداری
۰/۷۵	۵	۲۲-۱۸	دوش‌ها و رختکن
۰/۲	۴	۲۷-۲۱	سالن استخر

بهره‌برداری از آن‌ها نیز پیش‌بینی‌های لازم انجام گیرد (پیشین).
جدول ۲

کف زمین‌های ورزشی

اختصاص فضای ایمن و کاراً به اجرای فعالیت‌های ورزشی، موضوعی ضروری و نیازمند توجه بیشتر است. نتایج تحقیقات نشان داد که به‌طور میانگین، حدود ۶۵ درصد از دختران و پسران شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی وضعیت ایمنی مکان‌ها، تجهیزات و فضاهای ورزشی را مناسب ارزیابی کردند. حدود ۶۴ درصد از کاربران، مکان‌های ورزشی موجود را از نظر کیفیت کاربری متناسب با یک مکان آموزشی - مسابقاتی کاراً ارزیابی کردند. حدود ۶۰ درصد از پسران و

● امکان نصب تابلوهای راهنمایی در محیط‌های گوناگون برای مراجعه‌کنندگان وجود داشته باشد.

● ورودی‌های سالن‌های ورزشی، برای ورود و خروج دستگاه‌ها و تجهیزات ورزشی مناسب باشند (هنگام طراحی و اجرای سالن‌ها به اندازه‌های دستگاه‌ها و تجهیزات ورزشی توجه شود).

● مکان‌های ورزشی باید حتماً دارای امکانات ارتباطی نظیر تلفن باشند، تا در مواقع ضروری، مسئولان بتوانند با مراجع امدادی، بهداشتی و ... تماس بگیرند. علاوه بر آن، وجود برق اضطراری برای ورزشگاه‌ها و خصوصاً استخرهای شنا و محل برگزاری مسابقات رسمی ضروری است. ضمن اینکه با توجه به گسترده‌گی فناوری‌های روز در مورد ارتباطات باید در مورد

جدول ۲. خصوصیات اصلی کف زمین‌های ورزشی براساس انواع فعالیت‌های ورزشی

خصوصیت کف / نام ورزش	دوام و استحکام نسبی	قابلیت جهندگی	مقاومت گردشی	میزان سختی	مقاومت سرندگی	قابلیت چرخش	مقاومت نسبی نشست	خصوصیت انعکاس کف
بدمینتون	***	**		*	***		***	مطابق استاندارد
بسکتبال	***	**		*	***		***	"
مشت‌زنی	***	**		*	***	*	***	"
شمشیربازی	***	**		*	***		***	"
دوچرخه‌سواری	***		*	*	***		***	"
سوارکاری	***	*		*	***		***	
ژیمناستیک	***	*		*	***		***	
هندبال	***	**	**	*	***	*	***	
هاکی	***	***	**	*	***	*	***	
جودو	***	*		*	***		***	
تنیس روی میز	***	**		*	**		***	
تنیس	***	**		**	**		***	
والیبال	***	**		*	***		***	
وزنه‌برداری	***	*		*	***		***	
کشتی	***	*		*	***		***	
دو و میدانی	***	**		**	***		***	
اسکیت	***	*	*	**	*		***	
فوتبال	***	**	*	**	***	*	***	
اسکواش	***	**		**	***	*	***	

عناصر سازه‌ای (درها، دیوار، سقف، راهرو و راه‌پله) فضاهای ورزشی سرپوشیده

مکان‌های نشستن یا ایستادن، رفت و آمد و تماس بدنی ورزشکاران و تماشاگران ورزشی، از قسمت‌های بسیار مهم هر مکان ورزشی است. با توجه به احتمال بروز حوادثی همچون آتش‌سوزی، ریزش سقف یا دیوار، درگیری و نیاز به تخلیه سریع یا فرار از مکان بسته به منظور ایمن ماندن از خطر، ایمنی کامل این موارد حیاتی است (American chemical society, ۱۹۹۵). ارزیابی این مؤلفه مشخص شد که به‌طور کلی حدود ۷۰ درصد از پسران و دختران نسبت به ایمنی و کارایی این مقوله نظر مثبت داشتند. همان‌طور که قبلاً بیان شد، این میزان ایمنی و کارایی نمی‌تواند برای حضور در مکان‌های ورزشی و پرداختن به چنین فعالیتی کافی باشد. این نتایج با نتایج تحقیق جابری و همکارانش (۱۳۸۳) که تنها ۳۴ درصد مکان‌ها و فضاهای ورزشی از نظر ساختمانی ایمن هستند، هم‌خوانی دارد.

لذا مدیریت امور عمومی هر سازمانی باید با ارزیابی مستمر و دوره‌ای این نقاط، با دقت آن‌ها را مرمت و بهسازی کند. عدم احساس ایمنی از طرف حدود ۳۰ درصد ورزشکاران از این مقوله، زنگ خطری است که باید به آن توجه شود. از نظر این گروه از ورزشکاران، فضاهای ورزشی دارای حریم مناسبی نیستند و سقفشان کوتاه است. بیشتر فضای آموزشی متوسطی هستند تا مکان برگزاری مسابقه. ضمن اینکه دیوارهای این مکان‌ها از نظر کارایی به‌عنوان یک فضای کمک آموزشی، کیفیت مناسبی ندارند.

عناصر سازه‌ای متعلقات فضاهای ورزشی روباز

فضاهای روباز ورزشی از جمله مکان‌هایی هستند که با توجه به ارتباط مستقیم با تغییرات آب و هوایی از جمله بارندگی، رعد و برق و آفتاب به سرعت تغییر وضعیت می‌دهند. به‌عنوان نمونه، بارش باران بر پیست دو و میدانی، زمین بازی تنیس خاکی و یا وضعیت چمن طبیعی و مصنوعی زمین‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد. رسیدگی به موقع به این فضاها به‌صورت دوره‌ای و مستمر موجب رفع موانع یا مشکلات به‌وجود آمده از تأثیر آب و هوا می‌شود (American Academy of Pedia Tries, ۲۰۰۱: ۷۵۴-۷۵۷). این مؤلفه، بیشتر با ساخت و ساز و استانداردهای مربوط به چگونگی ساخت یک سازه ارتباط دارد. در ارزیابی این مؤلفه مشخص شد که به‌طور کلی حدود ۶۰ درصد از پسران و حدود ۱۲ درصد از دختران نسبت

حدود ۱۲ درصد از دختران نیز وضعیت بهداشت اماکن و فضاهای ورزشی را مناسب دانستند. همچنین، گزارشات بروز آسیب‌های جسمانی در حوزه‌های گوناگون حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد کل آسیب‌های جسمانی شرکت‌کنندگان در زمان فعالیت‌های ورزشی در این مکان‌ها رخ داده است.

ایمنی و کارایی فضاهای ورزشی عناصر سازه‌ای (کف پوش زمین‌ها)

طبق نتایج تحقیقات بسیاری از محققان منابع مادی یا کالبدی ورزشی، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های آسیب‌زا در مکان‌ها و فضاهای ورزشی، چه روباز و چه سرپوشیده، کف پوش زمین‌های ورزشی است که در ۷۰ درصد موارد آسیب‌زا بوده‌اند (جابری و همکاران، ۱۳۸۴). در ارزیابی این مؤلفه در مکان‌های ورزشی، مشخص شد که به‌طور کلی حدود ۶۷ درصد از پسران و ۶۸/۵ درصد از دختران وضعیت کلی ایمنی و کارایی عناصر سازه‌ای را مناسب ارزیابی کرده‌اند. از آنجا که ایمنی هر فعالیتی به‌ویژه در فعالیت‌های ورزش اثرگذارترین مؤلفه در سلامت کاربران است، برخورداری از این میزان ایمنی، کاملاً ضعیف است و نه تنها نمی‌تواند موجب رفع نگرانی مدیران و کاربران شود، بلکه بسیار نگران‌کننده است. این نتیجه با بسیاری از نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده در داخل کشور، از جمله تحقیق فارسی (۱۳۸۲) و فولادیان (۱۳۸۸) هم‌خوانی دارد. ایشان اظهار داشته‌اند که وضعیت ایمنی مکان‌ها و فضاهای ورزشی دانشگاه‌های تهران و مدارس کشور مناسب نیست.

در این پژوهش حدود ۳۰ درصد از نظرات کاربران، بیانگر وجود موانع یا مواردی بود که آن‌ها را نسبت به استفاده از این مکان نگران کرده بود. پیگیری موضوع نشان داد که از نگاه کاربران، مواردی همچون کیفیت پایین کف‌پوش‌ها، لیز بودن آن‌ها و استفاده از یک نوع کف‌پوش در همه سالن‌های ورزشی برای انجام رشته‌های ورزشی والیبال، فوتسال، هندبال، استفاده از سرمایه‌های قدیمی در استخر، کنده شدن متوالی چمن‌های مصنوعی، و ... موجب نگرانی این دسته از دانشجویان شده است. لذا با توجه به استفاده مداوم از مجموعه‌های ورزشی و حضور تمام وقت افراد در این مکان‌ها، لازم است در مورد حفاظت از کف‌پوش‌ها و بازسازی دوره‌ای آن‌ها، اقدام ویژه‌ای صورت گیرد.

یکی از مهم‌ترین قسمت‌های آسیب‌زا در مکان‌ها و فضاهای ورزشی، چه روباز و چه سرپوشیده، کف پوش زمین‌های ورزشی است

به ایمن بودن و کارایی عناصر سازه‌ای (کفپوش زمین‌ها) و متعلقات فضاهای ورزشی روباز اظهار نظر مثبت کرده‌اند. این اظهار نظر دختران را می‌توان به استفاده کمتر آنان از فضاهای روباز ورزشی نسبت داد.

نتایج تحقیق جابری و همکارانش (۱۳۸۳) بیانگر ایمنی سازه‌ای تنها ۳۴ درصد سازه‌های ورزشی است (جابری، ۱۳۸۴). در همین زمینه، تحقیق فیلان (۲۰۰۱) نشان داد که آسیب‌دیدگی دانش‌آموزان ۵ تا ۹ ساله در ۲۰ درصد موارد، به‌واسطه وجود سکوها و پوشش‌های نامناسب سازه‌های ورزشی بوده است (American Academy of ...، ۲۰۰۱: ۷۵۴-۱۷۵۷). از آنجا که فضاهای فعالیتی پسران بیشتر از دختران است و دختران بیشتر در فضاهای سرپوشیده فعالیت می‌کنند، این تفاوت بین دختران و پسران طبیعی است. بنابراین حدود نیمی از کاربران فضاهای روباز نسبت به ایمنی و کارایی کفپوش‌های فضاهای ورزشی نگران هستند و باید نسبت به رفع این نگرانی اقدام کرد. در نتایج این پژوهش نیز میزان احساس ایمنی از این مکان‌ها بیش از موارد دیگر بود که در پی‌گیری‌های مصاحبه‌ای بعدی از کاربران، مشخص شد مواردی همچون زیر کشت بودن زمین چمن فوتبال در زمان‌های آموزشی، کیفیت پایین زمین چمن طبیعی و مصنوعی، ناهموار بودن پیست دو و میدانی، فرسوده شدن سکوه‌های ورزشی و عدم رسیدگی به موقع، عامل ایجاد احساس ایمن نبودن این فضاهای ورزشی است و شرکت‌کنندگان به‌طور مکرر دچار پیچ‌خوردگی مفاصل، به‌ویژه مفاصل پا به‌خاطر افتادن در چاله‌های زمین‌های ورزشی و ناهمواری‌های پیست دو و میدانی یا زمین تنیس خاکی شده‌اند.

از طرف دیگر، عدم اظهار نظر دختران در این زمینه، به عدم برگزاری کلاس‌های آموزشی این افراد در این فضاها و مکان‌ها برمی‌گردد و در نتیجه این دسته از افراد تجربه‌ای در این خصوص نداشته‌اند.

عناصر غیرسازه‌ای (سیستم‌های روشنایی، حرارتی و تهویه‌ای)

در کلاس‌های آموزشی تربیت بدنی و همچنین در فعالیتهای ورزشی، افراد به حداقل پوشاک نیاز دارند و بر این اساس، این نوع فعالیت‌ها باید در مکان‌هایی با دمای مناسب در فصل‌های مختلف انجام گیرند. عدم توجه به این موضوع می‌تواند آسیب‌های شدیدی به شرکت‌کنندگان در چنین فعالیت‌هایی وارد سازد. اولین آسیب رایج بعد از برگزاری کلاس، سرماخوردگی است. بروز این بیماری با عدم حضور شرکت‌کننده در جلسات بعدی آموزشی همراه خواهد شد. ضمن این‌که دمای غیر استاندارد سالن‌ها و فضاهای

ورزشی بر آماده‌سازی افراد برای شروع فعالیت‌های بدنی تأثیر مستقیم دارد. اگر افراد از نظر جسمانی آماده فعالیت نباشند، آسیب‌های جسمانی، از جمله کشیدگی و پارگی عضلات، پیچ‌خوردگی و در رفتگی مفاصل و سایر آسیب‌های بافتی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود (وزارت علوم و تحقیقات، ۱۳۸۳). فاصله بین رختکن و محل فعالیت‌بدنی، کیفیت دستگاه‌های هواساز، و رعایت تعداد استاندارد دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی متناسب با مساحت سالن‌های ورزشی از نکات مهمی هستند که باید مدنظر مسئولان قرار گیرند و به‌صورت دائم ارزیابی شوند.

نتایج پژوهش حاکی از آن است که به‌طور کلی حدود ۶۴ درصد از پسران و حدود ۵۳ درصد از دختران نسبت به ایمن بودن و کارایی عناصر غیر سازه‌ای مجموعه‌های ورزشی نظر مثبت دارند. باید توجه داشت که نیمی از نمونه آماری حاضر نسبت به وضعیت موجود ایمنی و کارایی عناصر غیرسازه‌ای (سیستم‌های روشنایی، حرارتی و تهویه‌ای) نظر مثبت نداشته‌اند که با توجه به اثری که می‌تواند روی دید افراد نسبت به اجسام و افزایش خطر برخورد‌های فیزیکی داشته باشد، ضرورت بازنگری در نحوه مدیریت، طراحی، کاربری و نگهداری این عناصر سازه‌ای را بیشتر می‌کند.

وسایل و تجهیزات

از مهم‌ترین اصول ایمنی در انتخاب و استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی، برخورداری وسایل از استانداردهای لازم است. این استانداردها شامل وزن، حجم، جنس، اندازه، ارتفاع، طول، استحکام و... می‌شوند که میزان کارایی وسیله ورزشی را نشان می‌دهند. استفاده از تجهیزات و وسایل استاندارد نه تنها از نظر ایمنی و تأمین سلامت کاربران، بسیار مهم است، بلکه در آموزش و یادگیری صحیح مهارت‌های ورزشی و پیشرفت ورزشکاران آموزشی یا حرفه‌ای نیز بسیار تأثیر دارد. در مرحله بعد، بررسی و بازبینی روزانه و حفظ و نگهداری و رفع آسیب‌های احتمالی این تجهیزات و وسایل قرار دارد و نهایتاً وضعیت بهداشتی و تمیز بودن این وسایل از نکات ایمنی و کارایی آن‌هاست.

رعایت نکردن استانداردهای هر وسیله ورزشی بیانگر عدم پیشگیری کامل از بروز حوادث و افزایش احتمال بروز خطرات و آسیب‌های ورزشی است که گاهی پیامدهای جبران‌ناپذیری همچون مرگ خواهد داشت. در همین راستا، چندین مورد مرگ بر اثر افتادن میله‌های دروازه یا سقوط

بروز حوادث و
آسیب‌های ورزشی
گاهی پیامدهای
جبران‌ناپذیری همچون
مرگ به دنبال خواهند
داشت

تجهیزات ورزشی، چه در داخل و چه در خارج از کشور گزارش شده است. رعایت نکردن ایمنی تجهیزات ورزشی، سبب ۷۵ درصد کل آسیب‌های سال ۲۰۰۱ آمریکا بوده است. تینورف و فیلان (۲۰۰۱) در گزارشی نشان دادند که بین سال‌های ۱۹۹۰-۲۰۰۰ در آمریکا، ۱۴۷ مورد مرگ در فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان زیر ۱۴ سال رخ داده که ۵۶ درصد، یعنی ۸۲ مورد از آن‌ها، به تجهیزات ورزشی و وسایل بازی و ۳۱ درصد مربوط به افتادن و زمین خوردن مربوط بوده است. (American Academy of, ۷۵۷-۲۰۰۱, ۷۵۴,). از این رو استاندارد بودن تجهیزات و وسایل ورزشی و کیفیت کفپوش‌های ورزشی از عوامل بسیار حیاتی در تأمین ایمنی و سلامت ورزشکاران است.

وضعیت بهداشتی فضاهای ورزشی

مؤلفه بهداشت را می‌توان در بخش‌های متفاوت بررسی کرد. یکی از موارد مهم در این

از نکات مهم در حوزه بهداشت سالن‌های ورزشی می‌توان به آب مصرفی اشاره کرد. به ازای هر کلاس ورزش باید یک آب‌سردکن وجود داشته باشد

مؤلفه، وجود شخصی است که دارای گواهی‌نامه معتبر از سازمان‌های مربوط در زمینه بهداشت باشد. نتایج پژوهش جابری و همکاران (۱۳۸۳) نشان داد که ۹۳ درصد متصدیان سالن‌های ورزشی، فاقد گواهی‌نامه هستند و دوره‌های اصول بهداشتی را نگذرانده‌اند. در صورتی که وجود فرد مناسب و آموزش دیده در زمینه بهداشت، برای رفع عوامل غیربهداشتی و تهدیدکننده تندرستی، و همچنین ایجاد فضای بهداشتی مفید ضروری است.

حوزه بعدی بهداشت شرایط ساختمانی سازه ورزشی است که از نظر کفپوش‌ها باید تمیز باشد و به سمت مسیر فاضلاب رو شیب داشته و مجهز باشد. ضمناً دیوار همه سالن‌های ورزشی و متعلقات آن‌ها باید تا ارتفاع یک متر از مصالح مقاوم پوشیده شود. دیوار بالای سالن‌ها نیز باید سنگ‌کاری شود و به منظور جلوگیری از انعکاس صدا، با گچ متخلخل پوشیده شود. سقف همه قسمت‌ها با حداقل ارتفاع سه متر، باید صاف و بدون ترک‌خوردگی و به رنگ روشن باشد. در فضاهای ورزشی روباز باید دیوارهای جانبی مستحکم و بدون ریزش و پنجره‌ها باید سالم و بدون ترک‌خوردگی باشند.

از نکات مهم دیگر در حوزه بهداشت سالن‌های ورزشی می‌توان به آب مصرفی اشاره کرد. به ازای هر کلاس ورزش باید یک آب‌سردکن وجود داشته باشد. دست‌شویی باید بهداشتی و متناسب با تعداد ورزشکاران و دارای صابون مایع باشد. کفپوش سرویس‌های بهداشتی باید از سنگ یا سرامیک عاج‌دار و از نوع مرغوب و شیب آن به سمت فاضلاب رو باشد. دیوارها باید تا سقف با سنگ یا کاشی از نوع مرغوب پوشیده باشند. در تحقیق جابری و همکارانش (۱۳۸۳)، ۴۰ درصد سرویس‌های بهداشتی فاقد شرایط بهداشتی عنوان شدند.

پیشنهادهای

از نتایج این تحقیق چنین استنباط می‌شود که ایمنی فضاهای ورزشی نیازمند توجه بیشتر است. گزارشات میزان شیوع آسیب‌های ورزشی بیانگر آن است که عامل اثرگذار در بروز آسیب‌های جسمانی، ایمنی مکان‌ها و تجهیزات و رعایت استانداردهای مربوط به هر رشته ورزشی



1. Safety
2. Efficacy
3. Sport Equipment
4. Ventilation
5. Circulation

منابع

۱. رضائی، علیرضا و نظریان مادوانی، عباس؛ ارزیابی ایمنی و کارایی اماکن و تجهیزات ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی «طرح پژوهشی». ۱۳۸۹.
۲. غفوری، علی؛ سیاح، منصور؛ دهخدا، محمد؛ «بررسی میزان فراوانی بروز آسیب‌های ورزشی در مسابقات وزارتین بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و علوم تحقیقات و فناوری». (طرح پژوهشی). وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. طب و تزکیه. شماره ۳۹۰. ۱۳۷۹.
۳. فراسدیک، استیو و لین، والی؛ مدیریت ایمنی در ورزش، ترجمه سید محمد حسین رضوی و ابوالقاسم دباغان، معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی. دفتر تحقیقات و امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی.
۴. پارکز، ژانت. مدیریت معاصر در ورزش. ترجمه محمد احسانی. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۸۳.
۵. پورکیانی، محمد؛ خبیری، محمد؛ حمیدی، مهرزاد؛ بررسی وضع موجود فضاهای ورزشی دانشگاه‌های سراسر کشور و میزان بهره‌گیری از آن‌ها (طرح پژوهشی). پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۷۹.
6. National institute for Occupation safety and Health. Promoting safe Work for Young Workers: A Communtery-based approach. Cincinnati, OH: national insstitute for Occupational safety and health; 1999.
۷. جابری، اعظم؛ صادقی، اردشیر؛ امام وردی، حسین. بررسی وضعیت بهداشتی و ایمنی سالن‌های ورزشی شهر مشهد. پنجمین همایش بین‌المللی تربیت معلم و علوم ورزشی. پژوهشکده تربیت بدنی. اسفند ۱۳۸۴.
8. American Chemical society, committee on chemical safety. Safety in academic chemistry laborationories. Washington, DC: American Chemical society; 1995.
۹. فارسی، علیرضا؛ بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی دانشگاه‌های تهران و ارائه راهکارهای مناسب (طرح پژوهشی). پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۸۵.
10. American Academy of Pediatrics, Committee on school Health and committee in injury and poison prevention. School transportation safety. Pediatrics. 2001; 97:754-757.
۱۱. وزارت علوم و تحقیقات. جزوه آموزشی توسعه و تجهیز معاونت تربیت بدنی و تندرستی کارشناس فضاها و اماکن ورزشی شهر تهران. بهمن ماه ۱۳۸۳.
12. Center for Diseas control and Prevention. School health guidelines to prevent un intentional injuries and violence. MMWR Recomm Rep. 2001 :50(RR-22):1-73
13. Tinsworth D, Mcdonald J. Special Study: Injuries and Deaths Associated with children's playground Equipment. Washington (DC): U.S. Consumer Product Safety Commission; 2001.
۱۴. دلاور، علی؛ احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. انتشارات رشد. ۱۳۷۴.
۱۵. سرمد، زهره و بازگان، عباس؛ روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. چاپ یازدهم. نشر آگاه. ۱۳۸۴.

در سازه‌های ورزشی است. مؤلفه ایمنی و کارایی، از مهم‌ترین مؤلفه‌های هر گونه فعالیت، به‌ویژه فعالیت‌های ورزشی است. ضرورت دارد با تمهیداتی، عوامل خطر ساز فضاهای ورزشی را برطرف ساخت، از بروز هر گونه حوادث مرتبط با عوامل ایمنی پیشگیری کرد و میزان آسیب‌های ورزشی را کاهش داد.

به عنوان نمونه، سطوح زمین‌های ورزشی باید کاملاً صاف، بدون برآمدگی و فرورفتگی، بدون سنگ‌ریزه و گسستگی و دارای شیب ۵-۳ در هر میلی‌متر مربع باشد. چاله‌های آب باید دارای سرپوش و هم‌سطح با زمین‌های بازی باشند. زمین‌های بازی در مناطقی که آلودگی هوا وجود دارد، باید هر چند روز یک بار با آب شسته شود تا هنگام بارندگی لغزنده نباشند. درها و پنجره‌های مشرف به زمین‌های بازی نباید به سمت درون زمین باز شوند. نهایتاً از آنجا که میزان ایمنی و کارایی مکان‌ها و تجهیزات ورزشی با میزان شیوع آسیب‌های جسمانی ارتباط دارد، پیشنهاد می‌شود:

- نسبت به رفع چاله‌ها و درزها و ایجاد اصطکاک لازم برای اجرای فعالیت، متناسب با استانداردهای کف‌پوش هر رشته ورزشی اقدام شود.
- از طریق مرمت و بازسازی دیوارها، حذف تجهیزات غیرضرور، نصب توری سیمی روی تجهیزات نصب شده در سقف‌ها، حذف برخی از پله‌های اضافی، عریض کردن راهروها و مناسب‌سازی درهای ورود و خروج، ایمنی مکان‌های ورزشی را بالا ببرند.
- با تعویض به موقع و تعمیرات فصلی فضاهای روباز ورزشی، به‌ویژه زمین چمن طبیعی و مصنوعی، از هدر رفتن منابع مادی یا کالبدی و بروز حوادث احتمالی جلوگیری شود.
- سیستم‌های روشنایی، حرارتی و تهویه‌ای مجموعه ورزشی، سیستم‌ها و نصب دستگاه‌های جدید و با صرفه، ضمن کمک به استفاده بهینه از انرژی مصرفی این مکان‌ها، نرخ آسیب‌های مربوط به عدم رعایت دمای استاندارد فعالیت‌های بدنی کاهش داده شود.
- ضمن جلوگیری از خرید وسایل و تجهیزات نامرغوب که در اکثر اوقات با آسیب‌های جدید بدنی کاربران همراه است، از کارشناس متخصص و مجرب هر رشته ورزشی برای تعیین کیفیت کالاها و تجهیزات ورزشی و نهایتاً خریداری آن‌ها استفاده شود.
- پس از تهیه استانداردهای بهداشتی مربوط به مکان‌های ورزشی، به‌طور دوره‌ای از کارشناس بهداشت متخصص در مکان‌ها و فضاهای ورزشی برای تهیه گزارش ارزیابی به منظور رفع نقص‌ها استفاده شود.

صدای ما را از «پایتخت کشتی دنیا» می‌شنوید!

پای صحبت سیدعلی ساداتی سلیمی،
معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش
استان مازندران

گزارش: محمد دشتی



اشاره

در آخرین روز از مرداد ماه ۱۳۹۱، به سراغ آقای سید علی ساداتی سلیمی، معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران رفتیم و در مورد فعالیت‌های تربیت بدنی و سلامت با ایشان گفت و گو کردیم. آنچه می‌خوانید حاصل این گپ و گفت صمیمانه است. قبل از شروع صحبت‌های رسمی نیم‌ساعتی در مورد المپیک، تاریخچه آن، نقش قهرمانان مازندرانی در المپیک و پیروزی‌های شیرین کسب شده سال ۹۱ صحبت کردیم و با این سؤال گفت و گوی ما آغاز شد.

✽ آقای ساداتی، لطفاً برای آشنایی بیشتر، ابتدا به‌طور مختصر خود را به خوانندگان مجله رشد آموزش تربیت بدنی معرفی کنید.

به نام خدا، من سید علی ساداتی سلیمی ۲۶ سال سابقه کار معلمی در مدرسه‌ها و دانشگاه‌های استان دارم. حدود ۱۵ سال در مراکز تربیت معلم تدریس کرده‌ام. در زمینه ورزش هم فعالیت‌های متعددی به‌عنوان ورزشکار و برگزار کننده مسابقات و اردوها داشته‌ام. کتابی هم در زمینه فعالیت‌های ورزشی تألیف کرده‌ام. در سال ۱۳۷۵، با دریافت

تربیت بدنی امروزه جای خود را در برنامه‌های آموزش عمومی باز کرده است. بی‌تردید هیچ آموزش و پرورش‌ی در دنیا وجود ندارد که به ورزش منظم توجه نداشته باشد، یا در برنامه رسمی و هفتگی دانش‌آموزان خود، ساعت‌هایی را به ورزش و بازی‌های میدانی اختصاص نداده باشد. برنامه‌های تربیت بدنی در آموزش و پرورش کشورهای گوناگون، متناسب با اوضاع جغرافیایی و آداب و سنن ملی یا محلی به شیوه‌های متفاوت به اجرا در می‌آید. کوه‌نوردی، اسکی، شنا، جنگل‌پیمایی، ورزش‌های میدانی، فعالیت‌های سالنی، و دیگر برنامه‌های سازمان‌یافته نه تنها فرایند رشد جسمانی را بهبود می‌بخشند، بلکه زمینه‌ساز تندرستی روانی و بدنی نسل جوان نیز هستند. گفتنی است که تربیت بدنی در سال‌های اخیر به‌عنوان موضوعی با اهمیت در آموزش و پرورش عمومی مطرح شده و در دانشکده‌های علوم تربیتی یا بحث‌های علمی مقام ویژه‌ای یافته است اما نباید فراموش کنیم که از دیرباز، پرورش جسم نوجوانان و جوانان مورد توجه مردم بوده و عملاً یکی از پر سابقه‌ترین شکل‌های تعلیم و تربیت در طول تاریخ است.

خوشبختانه در حال حاضر در آموزش و پرورش استان مازندران همکاری بسیار نزدیکی بین دو معاونت پرورشی و فرهنگی و تربیت بدنی و سلامت و البته دیگر معاونت‌ها وجود دارد.

تخصصی و حرفه‌ای است که هم به نیازهای نوپدید حوزه دانش‌آموزی در زمینه‌های تربیتی و تربیت بدنی و سلامت پاسخ می‌دهد و هم تلاش می‌کند به‌طور تخصصی‌تر و واقعی‌تر مسائل مشترک هر حوزه دنبال شود.

در همین ارتباط در زمینه تربیت بدنی و سلامت گام‌های بسیار بزرگی برداشته شده است. هدف همه بخش‌های آموزش و پرورش تربیت بچه‌ها در زمینه‌های متعدد و رسیدن به کمال است و از این نظر تفاوتی هم بین نقش‌های متفاوت نیست. مهم این است که در هر بخشی هستیم، به‌گونه‌ای عمل کنیم که مجموعه فعالیت‌های ما در یک نظام منسجم و هم‌سو، به تحقق آن هدف بزرگ، یعنی رسیدن دانش‌آموز به رشد و کمال مورد نظر در دین مبین اسلام و آموزه‌های اسلامی بینجامد. فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی و تربیت بدنی هم در حقیقت ابزار و وسیله مناسب، جذاب و ارزشمندی برای حرکت در همان سمت و سوی کمال است که باید در جای خود به آن‌ها اهمیت داده شود و بنا به فطرت انسان - که ذاتاً کمال‌جو است - او را در رسیدن به کمال یاری کند.

خوشبختانه در حال حاضر در آموزش و پرورش استان مازندران همکاری بسیار نزدیکی بین دو معاونت پرورشی و فرهنگی و تربیت بدنی و سلامت و البته دیگر معاونت‌ها وجود دارد. همین هماهنگی، هم‌سوایی و همدلی باعث شده است، فعالیت‌های انجام شده با همه محدودیت‌ها و مشکلات پیش‌رو، تأثیر بالنسبه خوبی بر دانش‌آموزان - که همه این فعالیت‌ها برای آنان انجام می‌شود - داشته باشد.

*** در تشکیلات جدید، معاونت تربیت بدنی و سلامت در ادارات کل آموزش و پرورش دارای چه بخش‌هایی است؟**

معاونت تربیت بدنی و سلامت در ادارات کل آموزش و پرورش دارای سه اداره است: اداره تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی، اداره مراقبت از آسیب‌های اجتماعی، و اداره سلامت. دوستان بسیار خوب و با تجربه‌ای هم مسئولیت این ادارات را برعهده دارند. این سه اداره در کنار هم وظایف محوله را پیش می‌برند. در واقع بدون آنکه هیچ کدام نسبت به دیگری برتری داشته باشد، در یک مجموعه منسجم، کار یکدیگر را تکمیل می‌کنند.

مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی، از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شدم. در ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱ مسئولیت معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران را عهده‌دار شدم و خوشحالم که توفیق خدمت به بچه‌های خوب استان مازندران را در حوزه مسائل تربیت بدنی و سلامت پیدا کرده‌ام. ضمناً در زمینه فوتبال، بدمینتون و والیبال، فعالیت‌های ورزشی مداومی داشته‌ام و بدمینتون، فوتبال و فوتسال هم تدریس کرده‌ام.

*** پس از آنکه در سال ۱۳۹۲ اولین تشکیلات ستادی تربیت بدنی و ورزش برای هدایت ورزش شکل گرفت و دایره تربیت بدنی در وزارت معارف، اوقاف و صنایع مستظرفه تأسیس شد، تشکیلات مربوط به تربیت بدنی و ورزش تغییرات زیادی کرد. در مورد آخرین تغییرات که به تشکیل معاونت تربیت بدنی و سلامت منجر شد، برایمان بگویید.**

«معاونت تربیت بدنی و سلامت» در ادارات آموزش و پرورش سراسر کشور با ساختار جدید، نوظاست. تغییرات ایجاد شده در این معاونت در شکل کلی آن، یعنی معاونت تربیت بدنی و سلامت در وزارت آموزش و پرورش، در پاسخ‌گویی به مطالبات مقام معظم رهبری در حوزه تعلیم و تربیت، سلامت روح و روان دانش‌آموزان (تعلیم، تهذیب و ورزش) و همچنین در مسیر «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» بوده است. این تحولات و تغییرات سازنده با پیگیری‌های مجدانه وزیر آموزش و پرورش، جناب آقای حاجی بابایی، صورت گرفته و به نتیجه رسیده است. تفکیک معاونت پرورشی و تربیت بدنی به دو معاونت پرورشی و فرهنگی و تربیت بدنی و سلامت، باعث شده است، که هم معاونت پرورشی بتواند بهتر و بیشتر به فعالیت‌های تخصصی خود بپردازد و از حجم بالای کارهای محوله به آن کاسته شود، و هم معاونت تربیت بدنی و سلامت بتواند با توجه به نیازهای پدید آمده در ارتباط با سلامت روحی و جسمی و بهداشتی دانش‌آموزان گام‌های جدی‌تر و مؤثرتری بردارد.

*** یعنی شما قائل به جدایی فعالیت‌های پرورشی و سلامت دانش‌آموزان هستید؟**

نه! آنچه عرض می‌کنم، بدان معنا نیست که این دو حوزه از هم جدا هستند؛ زیرا اساساً جدایی بین تربیت و ورزش و سلامت روح و روان و جسم غیرممکن است. تغییرات به‌وجود آمده در حقیقت نوعی تقسیم کار هوشمندانه،

*** به نظر می‌رسد در تشکیلات جدید و فعالیت‌های جاری این معاونت به بحث آسیب‌های اجتماعی عنایت بیشتری می‌شود. دلیل آن چیست؟**

بله! فعالیت‌های این بخش برای ما مهم است. البته ما در هر سه بخش تلاش می‌کنیم که به مقتضای نیازها و ضرورت‌هایی که وجود دارد، فعالیت‌های متنوع و مؤثری را انجام دهیم اما متأسفانه واقعیت این است که در شرایطی قرار داریم که دشمنان ما با برنامه‌ریزی قصد آسیب رساندن به فرزندان ما را دارند و می‌خواهند شکست‌ها و عقب‌ماندگی‌هایشان را در جنگ رو در رو با انقلاب اسلامی و اسلام عزیز جبران کنند. آن‌ها پس از آنکه نتوانستند در هشت سال جنگ رو در رو با این ملت و این مکتب به اهداف مزورانه خود برسند، طی چند سال اخیر به حمله‌ای پنهان و تحرکاتی خزنده و آرام دست زده‌اند که چند سال قبل رهبر آگاه و هوشمند انقلاب از آن با عنوان «تهاجم فرهنگی دشمن» و «جنگ نرم» یاد کردند.

چون دشمن با قصد و برنامه جدی دانش‌آموزان ما را هدف قرار داده است، ما هم باید با برنامه‌ریزی، حوصله و دقت این نقشه پلید او را نقش بر آب کنیم. البته مبارزه با چنین تهاجم گسترده‌ای که هویت و هستی ملت ما را هدف قرار داده است، کار آسانی نیست، اما مردم ما ثابت کرده‌اند که مرد روزهای سخت و کارزارهای مشکل هستند و همیشه پیروز این میدان بوده‌اند.

*** مدت زیادی از مسابقات المپیک ۲۰۱۲ لندن، یعنی عالی‌ترین سطح مسابقات ورزشی جهان نگذشته است. دو نفر از طلایی‌های المپیک، یعنی آقایان بهداد سلیمی و قاسم رضایی، از اهالی این استان هستند. در این باره چه صحبتی دارید؟**

مازندران از زمان‌های قدیم سهم بزرگی در ورزش قهرمانی کشور داشته است. شما شاهد بوده‌اید که بیشترین سهمیه المپیک و قهرمانان ایرانی در المپیک هم از این استان بوده است. «جویبار»، از

شهرستان‌های تابعه این استان، جای خیلی بزرگی نیست، ولی مردان و جوانان

برای اینکه فضای بیشتر و بهتری برای شناسایی و کشف استعدادهای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای فراهم شود، باب همکاری‌های بیشتری را با اداره کل ورزش و جوانان استان گشوده‌ایم

بزرگی را به ورزش کشور تقدیم کرده است که خودشان به تنهایی یک تیم ملی را تشکیل می‌دهند. البته این عزیزان خود را متعلق به همه ایران و افتخارات کسب شده را متعلق به ملت ایران می‌دانند. نگاهشان همان‌طور که خودشان بارها اعلام کرده‌اند، منطقه‌ای و استانی نیست؛ گرچه افتخار استان خود هم هستند... شاید بتوان گفت این استان پایتخت کشتی دنیا محسوب می‌شود.

*** آیا ورزش آموزشگاهی ما هم می‌تواند در این قهرمانی‌ها سهمی برای خود قائل باشد؟**

قهرمانان افتخار آفرینی که امروز و دیروز پرچم پرافتخار ایران را برافراشته‌اند، از همین مدارس برخاسته‌اند. درست است که ما متولی ورزش قهرمانی و حرفه‌ای نیستیم ولی اگر این استعدادها در مدارس کشف و پرورانه نشوند، چه بسا که برای بروز و ظهور به صحنه ملی و جهانی نرسند و فرصت شکوفا شدن پیدا نکنند. به هر حال نکته مهم این است که ما به گونه‌ای عمل کنیم که مدارس و آموزشگاه‌هایمان نقش مهم‌تری در بروز، کشف و معرفی این استعدادها داشته باشند.

*** برای اینکه چنین اتفاق خوبی بیفتد، شما در اداره کل آموزش و پرورش استان قهرمان خیز مازندران چه کرده‌اید؟**

برای اینکه فضای بیشتر و بهتری برای شناسایی و کشف استعدادهای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای فراهم شود، باب همکاری‌های بیشتری را با اداره کل ورزش و جوانان استان گشوده‌ایم و مدیر کل محترم این حوزه، آقای پریچهر، هم کمال همکاری را داشته‌اند تا این فضا فراهم شود. با امضای قراردادهای و تفاهم‌نامه‌هایی بین آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان، این دو وزارتخانه توانسته‌اند زمینه‌های بیشتری را برای پرورش استعدادهای دانش‌آموزان و توسعه ورزش‌های قهرمانی فراهم آورند.

*** آیا دانش‌آموزان این استان، اخیراً در سطوح ملی و بین‌المللی موفقیت ورزشی داشته‌اند؟ لطفاً به چند نمونه اشاره بفرمایید.**

بله. همین چند ماه پیش آقای سامان شجاعی در وزن ۶۳ کیلو در رشته کشتی آزاد در مسابقات المپیاد دانش‌آموزی جهان در کشور روسیه با اقتدار به مقام قهرمانی دست یافت.

اگر کتابی تألیف شود که بر اساس اصول برنامه‌ریزی درسی و آموزشی باشد، مفید خواهد بود و باعث وحدت رویه در این درس خواهد شد

خواهد شد. در این کتاب می‌توان بخشی از بازی‌های محلی استان‌ها را گنجاند که چه بسا فراموش شده‌اند یا در آستانه فراموشی هستند و با این کار به حفظ بازی‌ها و سنن قدیمی خدمت کرد. در عین حال، در ساعاتی که به دلیل بدی هوا یا نبودن فضای مناسب امکان برگزاری کلاس در محیط بیرونی وجود ندارد، می‌توان از مطالب این کتاب بهره برد.

از سوی دیگر، وقتی این درس برای خودش کتاب خاصی داشته باشد، خانواده‌ها هم اهمیت بیشتری به درس تربیت‌بدنی خواهند داد و اگر کتاب به محیط خانواده برود، آن‌ها هم ارتباط بهتری با این درس برقرار می‌کنند. به نظر من وجود چنین کتابی می‌تواند خیلی مفید باشد. اگر از معلمان ورزش هم نظرخواهی شود، خواهیم دید که بیش از ۸۰ درصد آن‌ها با بودن کتاب برای درس تربیت‌بدنی موافق هستند.

* سال‌های گذشته، طرح شنا برای دانش‌آموزان سال سوم ابتدایی مطرح و اجرا شد، ارزیابی شما از این طرح و میزان تأثیر آن چیست؟

طرح شنای مدارس که سال‌های گذشته مطرح شد، کار بسیار خوبی بود؛ گرچه شاید به دلیل برخی کمبودها و از جمله نبود استخرهای مورد نیاز، همه دانش‌آموزان نتوانستند از مزایای این طرح استفاده کنند اما چون در آن بازی و نشاط نهفته بود، دانش‌آموزان از آن استقبال خوبی کردند. از سوی دیگر باعث شد که مسئولان به دنبال احداث استخر برای مدارس بروند. در همین استان مازندران ما با پیگیری‌های زیاد و در جریان سفر ریاست محترم جمهوری،

همچنین آقای پژمان دیوسالار در مسابقات بین‌المللی زیر ۲۳ سال جهان آب‌های آرام در کشور اسلواکی در رشته قایق‌رانی کانوی دو نفره ۱۰۰۰ متر، مدال طلای جهانی و آقای سیدپوریا عمرانی، در رقابت‌های تیمی جوانان و نوجوانان تنیس روی میز لهستان، مقام دوم (نایب قهرمان) را کسب کردند.

تعداد دیگری هم از دانش‌آموزان نخبه ورزشی مازندران اخیراً در میدان‌های بین‌المللی افتخار آفریدند که عبارت‌اند از:

- علی موجرلو، مقام اول کشتی آزاد ترکیه از گلوگاه.
- فاطمه شعبان‌نیا، مقام اول تکواندوی جهان از بابل.
- هما صادقی، مقام اول تکواندوی جهان از بابل.
- مبین داداشی، مقام اول صحرانوردی آسیا از بابل.
- آرش علی‌نژاد، مقام دوم تکواندوی جهان از قائم‌شهر.
- حسین روزبه، مقام دوم کشتی آزاد جهان از قائم‌شهر.
- آرین غلامی، مقام اول شطرنج آسیا از قائم‌شهر.
- مطهره اسدی، مقام اول شطرنج آسیا از قائم‌شهر.
- آرش صلاحی‌نژاد، مقام اول در تورنمنت بین‌المللی تکواندوی اتریش از عباس‌آباد.

* نظر تان در مورد وجود کتاب تربیت‌بدنی و تأثیرات احتمالی آن چیست؟

معتقدم بودن کتاب در این زمینه بهتر از نبودن آن است. شش هفت سال قبل دوره‌ای برگزار شد که در مورد تألیف کتاب تربیت‌بدنی برای دوره ابتدایی بود اما در نهایت، این کتاب تألیف نشد. به اعتقاد من، اگر کتابی تألیف شود که بر اساس اصول برنامه‌ریزی درسی و آموزشی باشد، مفید خواهد بود و باعث وحدت رویه در این درس



خوبی داشت. طرح ژیمناستیک هم که برای ۲۰ درصد در نظر گرفته شده بود، به‌طور کامل اجرا شد.

* نظر تان در مورد مجلات رشد به‌طور کلی و مجله «رشد آموزش تربیت‌بدنی» به‌طور خاص چیست؟

زمانی که معلم بودم، فرصت و فراغت بیشتری برای مطالعه مجلات رشد و همچنین رشد آموزش تربیت‌بدنی داشتم. اعتقاد دارم که این مجلات، نشریات مفیدی هستند و معلمان به آن‌ها نیاز دارند. مطالعه رشد تربیت‌بدنی می‌تواند برای دبیران تربیت‌بدنی، مربیان بهداشت و مراقبان سلامت مفید باشد و بخشی از نیاز آن‌ها را به علوم روز برطرف کند. این مجله گرچه به لحاظ آموزشی غنی است اما معلمان باید بیشتر در این مجله دیده شوند و قلم بزنند. در واقع، باید فرصت نوشتن در مجله برای معلمان بیشتر فراهم شود. البته مجله با معلمان ورزش و به‌خصوص پیش‌کسوتان و صاحب‌نظران این حوزه گفت‌وگوهایی انجام داده است که در عین خوب بودن، کافی نیست.

باید فضایی را به‌وجود بیاوریم که مجله علاوه بر هیئت تحریریه رسمی که نمی‌توانند تعداد نامحدودی باشند، از یک هیئت تحریریه غیررسمی که می‌تواند شامل همه معلمان اهل قلم یا علاقه‌مندان به نوشتن باشد نیز برخوردار شود. این مجله می‌تواند به‌عنوان پل ارتباطی بین معلمان و مسئولان عمل کند و این موضوع هم در گرو نوشتن معلمان و بودنشان در مجله است. زیرا اگر معلمان فرصت پیدا کنند که بنویسند و مجله رشد تربیت‌بدنی هم کمک کند که مسائل آن‌ها به مسئولان منعکس شود، حتماً مسئولان محترم هم از وجود چنین رسانه‌ای خوشحال می‌شوند.

علی‌رغم نکاتی که عرض کردم، رشد تربیت‌بدنی از بهترین مجلاتی است که مطالب علمی ورزشی و تربیت‌بدنی را در صفحات خود منعکس می‌کند و برای مخاطبانش مفید واقع شده است. من این مجله را می‌خوانم و به همه همکاران خوبم، به‌خصوص آقای دکتر گائینی که با درایت و تلاش و پشتکار آن را مدیریت می‌کنند، خسته نباشید عرض می‌کنم. آرزویم موفقیت تمام کسانی است که برای سعادت و خوش‌بختی فرزندان این مملکت و میهن اسلامی عزیزمان با دلسوزی، صداقت و پشتکار تلاش می‌کنند.



تأسیس ۱۹ استخر را در استان مصوب کردیم. از این تعداد، هشت استخر به‌زودی وارد فاز اجرایی خواهند شد و در آینده نزدیک شاهد افتتاح آن‌ها خواهیم بود. برخی کارها شاید در مرحله اول نتایج چندان درخشانی نداشته باشند، ولی ممکن است به کارهای ریشه‌دارتری بینجامند. بحث شنای مدارس هم از همین دسته است. در چارچوب همین طرح ما در استان به بیش از ۱۷ هزار دانش‌آموز سوم ابتدایی شنا آموزش دادیم و این برای شروع خیلی خوب بود.

طرح شناور را که طناب‌زنی در مدارس بود، به‌خوبی اجرا کردیم که با تحت پوشش قراردادن صد درصد دانش‌آموزان نتایج

باید فضایی را به‌وجود بیاوریم که مجله علاوه بر هیئت تحریریه رسمی که نمی‌توانند تعداد نامحدودی باشند، از یک هیئت تحریریه غیررسمی که می‌تواند شامل همه معلمان اهل قلم یا علاقه‌مندان به نوشتن باشد نیز برخوردار شود



راهی به آینده بهتر

برای «حرکت و ورزش» به عنوان یک موضوع مدرسه‌های

نویسنده: دکتر بارت کرام
ترجمه و تألیف: دکتر جواد آزمون
استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

اشاره

آنچه در این مقاله می‌خوانید، بخشی از برگردان سخنرانی دکتر بارت کرام^۱ هلندی با عنوان «راهی به آینده بهتر برای حرکت و ورزش» به عنوان یک موضوع مدرسه‌ای است. این سخنرانی به دعوت پروفیسور جرزی پاسپیچ^۲ و همکارانش در دانشگاه‌های «روک لاو» در اکتبر ۲۰۰۷ ایراد شد. کرام ابتدا متذکر می‌شود که اساساً در زبان هلندی از بیان واژه «تربیت بدنی»^۳ به دلیل معنای ضمنی دوگانه آن پرهیز می‌شود. وی معتقد است که موضوع مورد بحث تربیت بدنی «بدن» یا «جسم» نیست، بلکه در این مبحث در خصوص «حرکت کودکان» صحبت می‌شود و برای همین، کرام نیز همچون سایر هلندی‌ها ترجیح می‌دهد که به جای «درس تربیت بدنی» از عبارت «آموزش حرکت و ورزش» به عنوان یک ماده درسی نام ببرد. بخش دوم این مطلب را در شماره آینده مطالعه خواهید کرد.

کرام عبارت «مفهوم تربیت بدنی» را به دو عبارت «مفهوم موجود تربیت بدنی» و مفهوم «مطلوب تربیت بدنی» تقسیم کرده است، که یکی ناظر است بر «آنچه که هست» (جنبه‌های عملی، فعال و قابل مشاهده در مدرسه) و

دیگری بر «آنچه باید باشد» (جنبه‌های آرمانی و استدلالی). او همچنین بنا بر زمینه‌های تاریخی، پنج مفهوم عمده برای تربیت بدنی بدین شرح قائل است که همگی اروپایی هستند:

۱. مفهوم تربیت جسمانی: این مفهوم مبتنی بر یافته‌های زیست‌شناختی است و ریشه در رشد و توسعه ژیناستیک سوئدی دارد. اهداف آن تعلیم و آموزش متغیرهای آناتومیک (وابسته به کالبدشناسی) و فیزیولوژیک (وابسته به علم وظائف الاعضا) است.
۲. مفهوم تعلیم و تربیتی «تربیت از طریق حرکت»: این مفهوم به دیدگاه‌های گوتس‌موث و آنچه «مکتب اتریشی تربیت بدنی» نامیده می‌شود، منتسب و اهدافش به‌طور خلاصه «رشد فردی همه‌جانبه» است.

۳. مفهوم فردگرایانه تعلیم حرکتی: این مفهوم برخاسته از دیدگاه اندیشمندان هلندی چون گوردیجن و تام بوئراست که هدفشان تحقق هویت و قابلیت حرکتی فردی بوده است.

گروه‌های تربیت‌بدنی آن را به کار می‌بردند. «تربیت‌بدنی و ورزش» نیز عنوانی مشهور برای این رشته و به اعتقاد زیگلر متداول‌ترین واژه‌های به کار رفته در جهان است. «علوم فعالیت‌های جسمانی» نام پیشنهادی دیگری برای این رشته است. اخیراً در مطالعه‌ای جهانی که متخصصان تربیت‌بدنی در همه قاره‌ها انجام دادند، اتفاق نظر و اجماعی روی نام صورت گرفت و عبارت «تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه‌ای» (بیلی و دیسمور، ۲۰۰۴) به مثابه عنوان جدیدی در کنار اسامی قبلی مطرح شد. «تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه‌ای»^۴ نیز به فعالیت‌های جسمانی سازمان‌یافته و نظارت شده‌ای اطلاق می‌شود که دانش‌آموزان در مدرسه و در خلال دوران تحصیل انجام می‌دهند (آزمون، ۱۳۹۰).

اگر چه نام مطرح شده در این مقاله توسط سخنران، دیدگاهی دیگر محسوب می‌شود، از این حیث که تربیت‌بدنی به عنوان یک حوزه علمی پویا در کشور ما خصوصاً در تنظیم سند ملی و برنامه درسی ملی، محل مناقشه نام شده است، نگارنده به عنوان فردی مطلع که تجربیات و آثاری در این زمینه دارد و عضو گروه برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در «سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی» و معلمی است که در دانشگاه روش تدریس و تربیت‌بدنی در مدارس را تدریس می‌کند، ترجمه و نشر این مقاله را ضروری و لازم تشخیص داد تا شاید

مرجعی برای رفع مجادلات و مناقشات بر سر حوزه یادگیری «تربیت‌بدنی و سلامت» باشد و حوزه مستقلی با عنوان «آموزش حرکت و ورزش» در برنامه درسی ملی تعریف و برنامه درسی تربیت‌بدنی در دوره‌های گوناگون تحصیلی با این نام برنامه‌ریزی و اجرا شود.

ترجمه متن اصلی سخنرانی
من امروز روی این سؤال تمرکز

۴. مفهوم سنت گرایانه جامعه‌پذیری (سازگار کردن با جامعه) ورزشی: این مفهوم برخاسته از رویکرد آلمانی به تربیت‌بدنی است که هدفش آمادگی جسمانی و ارتقای توانایی‌های تکنیکی و تاکتیکی مورد نیاز برای حضور در برنامه‌های ورزشی شناخته شده بوده است.

۵. مفهوم نقادانه - سازنده جامعه‌پذیری حرکتی: این مفهوم که برخاسته از دیدگاه شخصی کرام است، اهدافی چون بهبود قابلیت‌های فنی - حرکتی، اجتماعی - حرکتی و تفکری را که برای رضایت شخصی و اجتماعی و مشارکت مادام‌العمر در پرورش حرکتی مورد نیازند، دنبال می‌کند.

کلیدواژه‌ها: حرکت و ورزش، موضوع مدرسه‌ای

اهمیت و ضرورت موضوع و پیشنهاد

به زعم مترجم این مقاله، اهمیت پرداختن به این موضوع ناشی از مجادله‌های موجود بر سر نام آن در سطح دنیاست. علی‌رغم وجود مفاهیم مختلف و متنوع برای تربیت‌بدنی، هنوز هم بر سر «نام» آن مجادله وجود دارد. تلاش‌های فرانکلین هنری از سال ۱۹۶۴ را باید سرآغازی برای پایان دادن به مجادله انتخاب نام برای تربیت‌بدنی دانست. در پی این فراخوان و طی سال‌های متمادی، حداقل شش نام «تربیت‌بدنی»، «حرکت‌شناسی»، «علم تمرین»، «تربیت‌بدنی و ورزش»، «علوم فعالیت‌های جسمانی» و اخیراً «تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه‌ای» عرضه و مصطلح شده است که هر کدام موافقان و مخالفانی دارد. به نظر می‌رسد اختلاف در نام ناشی از نوع نگرشی باشد که افراد به تربیت‌بدنی دارند. برخی آن را یک «حوزه»، برخی «رشته علمی» و برخی نوعی «حرفه» می‌دانند. برخی صاحب‌نظران معتقدند نام سنتی «تربیت‌بدنی» به علت حیطه محدودی که دارد، نمی‌تواند به طور آشکار ماهیت علمی رو به رشد این رشته را بیان کند. به علاوه، این نام پیوند بسیار نزدیکی با حرفه سنتی تدریس در مدارس دارد.

با شروع دهه ۱۹۶۰ برخی گروه‌های تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها عنوان خود را به «حرکت‌شناسی» تغییر دادند. طرفداران آن اعتقاد دارند که این عنوان بازتابی از توجه علمی رو به رشد به بسیاری از جنبه‌های حرکت انسان است. مخالفان آن نگرانی خود را از ناآشنا بودن آن برای عموم ابراز کردند. «علم تمرین» که گاهی با علم ورزش پیوند یافته است، و اصطلاح مشهوری است که در دهه ۱۹۹۰

با شروع دهه ۱۹۶۰ برخی گروه‌های تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها عنوان خود را به «حرکت‌شناسی» تغییر دادند. طرفداران آن اعتقاد دارند که این عنوان بازتابی از توجه علمی رو به رشد به بسیاری از جنبه‌های حرکت انسان است

خواهم داشت که «حرفه تربیت‌بدنی چه تغییراتی نیاز دارد تا جایگاه مستحکمی در برنامه تحصیلی اصلی مدارس در آینده پیدا کند؟» البته با سرلوحه قرار دادن این عبارت جورج سانتایانا^۵ که گفته است: «هر کسی گذشته را به یاد نیاورد، محکوم به تکرار آن است.» مبنای سخنرانی من در خصوص آینده تربیت‌بدنی، بر تعمق و تجزیه و تحلیل گذشته و وضعیت کنونی آن استوار است. در مدت زمانی که در اختیار دارم (۴۵ دقیقه)، درباره موارد زیر صحبت خواهم کرد:

۱. توصیف وضعیت اسف‌بار کنونی به‌طور خلاصه؛
۲. آسیب‌شناسی معضلات مرتبط با تربیت‌بدنی کیفی و تفسیر نظری دلایل آن؛
۳. چند پیشنهاد برای بهبود و پیشرفت.

۱. توصیف وضعیت اسف‌بار کنونی به‌طور خلاصه

تربیت‌بدنی قبل از اینکه بادبان‌هایش را در دریای متلاطم و خروشان برافراشته سازد، باید خود را برای تقابل با فشارهای قانونی مستمر و طولانی مدت آماده کرده باشد. تقریباً ۴۰ سال از زمانی که کنراد پاسکن^۶ درباره «سیه‌روزی ورزش مدرسه‌ای»^۷ نوشت می‌گذرد. در گذشته‌ای نه‌چندان دور، لری لاکس این جمله مهم را بیان کرد: «اگر وجود تربیت‌بدنی در دبیرستان در قرن ۲۱ لازم و حیاتی است، بهتر است از مدل غالب و فعلی دست برداریم و از اول شروع کنیم». در سال ۱۹۹۳، من - یعنی بارت کرام - استنتاج کردم

که تربیت‌بدنی به یک بحران هویت جدی دچار است. اخیراً به‌خصوص بعد از اجلاس جهانی تربیت‌بدنی در برلین هم‌نوایی محزون و عبرت‌انگیز عقاید و دیدگاه‌ها را می‌توان شنید. من قصد پرداختن به جزئیات را ندارم اما می‌خواهم به یک سلسله مطالب مهم که اساساً از پیمایش جهانی هاردمن و مارشال^۹ در سال ۲۰۰۰، مطالعه مقایسه‌ای پاهسی و گریب^{۱۰} در سال ۲۰۰۶ و گزارش سال ۲۰۰۷ هاردمن به اتحادیه اروپا حاصل شده‌اند، اشاره کنم. البته در خصوص وضعیت تربیت‌بدنی اختلافات قابل ملاحظه بین کشورها وجود دارد (حتی در کشورهایی که تربیت‌بدنی در آن‌ها روبه رشد و شکوفایی بوده و در مسیر پیشرفت است)، اما مشکلات و نارسایی‌های زیر در بسیاری از کشورها و در سراسر جهان قابل مشاهده‌اند:

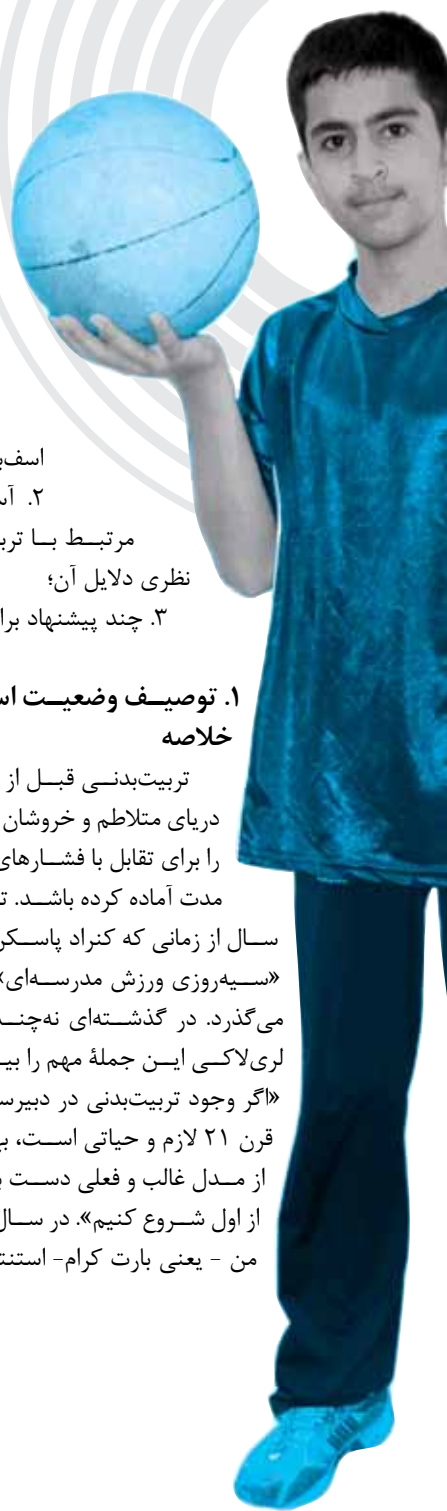
- شأن و منزلت پایین درس تربیت‌بدنی؛
- امتناع از اجرا و نادیده گرفتن درس تربیت‌بدنی؛
- کاهش ساعت برنامه درسی تربیت‌بدنی؛
- قصور در خصوص تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی؛
- کمبود امکانات و تسهیلات؛
- معلمان کم صلاحیت؛
- سطح پایین استاندارد برنامه‌ها؛
- ضعف در برنامه‌های تربیت‌معلم تربیت‌بدنی؛
- اختلاف بین متن درسی برنامه درسی و برنامه درسی در عمل؛

- ناهماهنگی در اجرا (اختلاف میان حرف تا عمل).
- اخیراً در یک نشریه آمریکایی تربیت‌بدنی، از قول یک استاد دانشگاه آمده است که اگر تربیت‌بدنی تجارت بود، ما ۱۵ سال قبل ورشکسته شده بودیم. خوش‌بختانه تربیت‌بدنی تجارت نیست ولی بدیهی است که اگر قرار باشد به‌عنوان یک ماده درسی مدرسه‌ای باقی بماند، باید نارسایی‌ها و کمبودهای آن برطرف شوند.

موضوعات مورد اشاره در بالا مسلماً به‌هم مرتبط‌اند.

با این وصف منطقی است، بین مشکلاتی که بیشتر جنبه سیاسی - مالی دارند (مثل کاهش ساعت برنامه درسی تربیت‌بدنی، قصور در خصوص تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی، کمبود امکانات و تسهیلات) و مشکلاتی که معلول ضعف کیفی حرفه تربیت‌بدنی هستند، تفکیک قائل شویم. توجه و پرداختن به ابعاد نخستین طبقه‌بندی، یعنی جنبه‌های سیاسی، اعمال نفوذ

تربیت‌بدنی قبل از اینکه بادبان‌هایش را در دریای متلاطم و خروشان برافراشته سازد، باید خود را برای تقابل با فشارهای قانونی مستمر و طولانی مدت آماده کرده باشد



سازمان‌های ملی و بین‌المللی تربیت‌بدنی را می‌طلبید. در حالی که دومین طبقه‌بندی، به‌منظور آشکار ساختن علل کمبودها و نقصان‌ها، در درجهٔ اول نیازمند تئوریزه شدن و تحقیق توسط محققان حوزهٔ تعلیم و تربیت ورزشی است.

۲. آسیب‌شناسی معضلات مرتبط با تربیت‌بدنی کیفی و تفسیر نظری دلایل آن‌ها

اخیراً در گفت‌وگوها دربارهٔ تربیت‌بدنی، با منظور خاص یا حتی

بدون منظور، از واژهٔ «کیفی» به‌طور فزاینده‌ای استفاده می‌شود. به هر حال، برای تجزیه و تحلیل وضعیت دردآور فعلی و طرح‌ریزی برای آنچه در آینده مدنظر است، داشتن معیارهای کیفی واضح و روشن ضرورت دارد. بنابراین به من اجازه بدهید که درک و فهم خودم را از «تربیت‌بدنی کیفی» برای شما بیان کنم.

نخستین موضوع «مشروعیت یا رسمیت» است. آیا تربیت‌بدنی می‌تواند به‌عنوان یک مادهٔ درسی که شایستهٔ قرار گرفتن در برنامهٔ تحصیلی اصلی مدارس ماست، معقول، موجه و قابل پذیرش باشد؟ من در پاسخ به این سؤال سه نظریه را به‌طور خلاصه بیان می‌کنم که باید در این بحث و گفت‌وگو به ترتیب و با رعایت تقدم و تأخر مدنظر قرار گیرند.

نظریهٔ اول: در جوامع مدرن - که به‌سبب امکانات حمل‌ونقل، و جایگزینی فناوری به‌جای نیروی کار، کم‌وبیش از مسیر اصلی خود منحرف شده‌اند - مشارکت در فعالیت‌های حرکتی (مثل بازی، تمرین، ورزش و حرکات موزون در اوقات فراغت) به کیفیت زندگی بسیار کمک می‌کند.

نظریهٔ دوم: رضایت شخصی از حضور مستقل در عرصهٔ فعالیت‌های حرکتی و استمرار این حضور نیازمند مجموعه قابلیت‌هایی است که به‌طور خودجوش در مردم به‌وجود نمی‌آیند، بلکه نیازمند فرایند یاددهی - یادگیری سازمان یافته هستند.

نظریهٔ سوم: واضح است که هر نوجوانی برای حداقل ۱۲ سال به مدرسه می‌رود؛ مدرسی که به لطف بهره‌مندی از معلمان متخصص تربیت‌بدنی، در قبال معرفی فعالیت‌های حرکتی به دانش‌آموزان و ایجاد یک سلسله قابلیت‌های حرکتی در آنان مسئول هستند.

نتیجه اینکه به همان اندازه که تدریس زبان یا ادبیات در مدارس مشروعیت دارند، تدریس حرکت و ورزش نیز

به همان اندازه که تدریس زبان یا ادبیات در مدارس مشروعیت دارند، تدریس حرکت و ورزش نیز باید رسمیت و مشروعیت داشته باشد

باید رسمیت و مشروعیت داشته باشد. همان‌طور که زبان، دانش‌آموزان را با فرهنگ و حوزهٔ ادبیات آشنا می‌سازد، تدریس تربیت‌بدنی نیز فرهنگ تحرک و حرکت را معرفی می‌کند. در جوامع مدرن از منظر تعلیم و تربیتی (پداگوژیکی)، هر دوی این درس‌ها لازم و ضروری هستند. برای اطلاع بیشتر از این مبحث، شما را به مطالعهٔ مقالاتم که در سال‌های ۱۹۸۶، ۱۹۹۳ و ۱۹۹۹ منتشر شده‌اند، دعوت می‌کنم.

دومین موضوع به اهداف عینی (یا همان پیامدهای مورد انتظار) تدریس و آموزش حرکت و ورزش (و تربیت‌بدنی اگر مورد توجه باشد) مربوط می‌شود. چکیده‌ای از اهداف عینی در سطح عمومی چنین است: «فرصت دادن به دانش‌آموزان برای اینکه هویت حرکت خود را بسازند»؛ هویتی که خود مقدمهٔ حضور در عرصهٔ حرکت و کسب قابلیت‌های مورد نیاز برای زندگی مستقل، معقول، مستمر و رضایت‌مندانه است. با عنایت به اینکه رشد فردی مقدمهٔ اجتماعی شدن است، تفرد (فردگرایی) و اجتماعی شدن دو روی یک سکه هستند. پیامدهای یادگیری می‌باید سودمند باشند و دانش‌آموزان را برای زندگی آینده آماده سازند. پیامدهای مورد انتظار را در سطح عینی‌تر می‌توان به شرح زیر مشخص کرد:

● کسب هویت حرکتی شخصی.

● پیوند مثبت با تمرین (نرمش)، بازی، ورزش و حرکات موزون (چنانچه یاد نگیرد آن‌ها را دوست داشته باشید، نمی‌توانید شیوهٔ زندگی فعالی برای خود بسازید). من این هدف را «یادگیری عاطفی» می‌نامم.

● کسب صلاحیت در حل مشکلات تکنیکی - حرکتی. مشکلات تکنیکی - حرکتی مشکلات حرکتی در زمینهٔ حسی هستند؛ مثل گرفتن توپ، بستن یا باز کردن مسیری برای پاس‌کاری، سرویس کردن یک توپ تنیس، عبور از روی یک مانع، دویدن یک مسافت معین، شیرجه زدن در آب، شنا کردن در یک مسیر و غیره. در اینجا هدف «یادگیری تکنیکی - حرکتی» است.

● کسب صلاحیت در حل مشکلات اجتماعی - حرکتی. مشکلات اجتماعی - حرکتی به مشکلات بین فردی اطلاق می‌شود که ذاتی موقعیت‌های حرکتی و ورزشی هستند؛ مثل تفکر در خصوص کنار آمدن با پیروزی و شکست، به رسمیت شناختن خود به‌عنوان یک بازیکن در حین پذیرش هویت ورزشی دیگران، پذیرش کمک از دیگران و کمک به دیگران، من این هدف را «یادگیری اجتماعی - حرکتی» می‌نامم.

● استعداد دانشی و تفکری (ژرف اندیشی). به این استعداد برای سازماندهی و قاعده‌مند کردن تمرینات و فعالیت‌های ورزشی نیاز است؛ مثل استعداد دانشی و تفکری برای حل یک مشکل قانونی یا سازمان دادن یک تورنمنت مدرسه‌ای یا طراحی یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت خود. در اینجا هدف «یادگیری شناختی - تفکری» است.

تمرین و نرمش/ ورزش/ حرکات موزون؛
۶ غنی‌سازی زندگی مدرسه‌ای (به
عبارتی دیگر غنی‌سازی دوران تحصیل).
متأسفانه ناچاریم ظهور
این‌گونه استانداردهای کیفی را یک
«انتظار» تلقی کنیم تا «قانون». چرا
این‌طور است؟ نخستین پاسخی که
لری لاکس^{۱۲} (۱۹۸۷) به این سؤال
می‌دهد، این است که جامعهٔ معلمان
تربیت‌بدنی متفق القول و هم‌رأی
نیستند و معتقدند که اولین وظیفه

توضیحاتم را از بخش «ایدئولوژی‌های متداول تربیت‌بدنی» که در پایین شکل قرار دارد، آغاز می‌کنم. معتقدم که موقعیت متزلزل حرفه تربیت‌بدنی می‌تواند حداقل تا حدودی، توسط میراث ایدئولوژیک حرفه شرح و تفسیر شود. از اوایل قرن بیستم دو ایدئولوژی که برای بازشناسی بیشتر در دنیا تعلیم و تربیت به‌وجود آمده بودند، با تأثیرگذاری منفی (وارونه)، آگاهانه یا ناآگاهانه، به مسموم شدن دیدگاه‌ها و اعمال معلمان تربیت‌بدنی دامن زدند.

نخستین ایدئولوژی که مشخصه آن ایده «تعلیم و تربیت از طریق بدن و جسم»^{۱۴} است، ریشه در تعلیم و تربیت ایده‌آلیستی (آرمان‌گرایی، روش فکری کسانی که معتقدند سیاست باید تابع ایده‌آل‌های انسانی باشد - مترجم) آلمان و اتریش دارد.

پیروان این ایدئولوژی معتقدند که حرکت (به‌ویژه قواعد سنتی ژیمناستیک، بازی و ...) ظرفیت بالقوه‌ای (پتانسیل) برای رشد شناختی، زیبایی شناختی، اجتماعی و اراده کودکان دارد. هسته این ایدئولوژی که مدعی است تأثیرات عوامل توصیف شده در بالا بر رشد شخصیت و منش از طریق شرکت در فعالیت‌های حرکتی دارای ظرفیت بالقوه تعلیم و تربیتی، کم‌وبیش خودبه‌خود (اتوماتیک) به‌وجود می‌آیند، ایده «تعلیم و تربیت عملی (کارکردی)»^{۱۵} است. این ایده بسیاری از معلمان تربیت‌بدنی را به سمت این باور سوق داده است که تدریس ارادی (با قصد و هدف قبلی) - که وظیفه‌اش فقط سازماندهی خوب و مرتب جو و فضای حاکم بر فعالیت‌های دارای ظرفیت تعلیم و تربیتی است - ضرورتی ندارد. بنابراین تربیت‌بدنی به آسانی به «سرگرمی» نزول پیدا کرده است.

دومین ایدئولوژی که خاستگاهش سوئد و دانمارک است، از فلسفه «تجزیه‌گرایی زیستی»^{۱۶} که بر اساس آن همه پدیده‌ها را می‌توان به‌واسطه یک پدیده ساده‌تر شرح داد - مترجم) سرچشمه گرفته است. هسته اصلی این ایدئولوژی، ایده «آموزش و تمرین‌بدنی یا جسمانی»^{۱۷} است. به باور پیروان این مکتب، بدن انسان مثل یک ماشین یا یک شی، است که باید با تمرینات بدنی در فرم و شکل خوبی نگه داشته شود. تا مدتی پیش تربیت‌بدنی به‌عنوان یک محافظ در مقابل بیماری سل مورد تأیید و تصدیق بود، اما امروزه از آن به‌عنوان اسلحه‌ای برای مقابله با بیماری‌های قلبی - عروقی و چاقی یاد می‌شود. در نتیجه این تفکر، اهداف عینی تربیت‌بدنی به‌عنوان تأثیرات آموزشی در نظر

قاعده روش شناسانه اصلی و کلی عبارت است از: مشغول نگه داشتن دانش آموزان با تمرینات ساده تکراری. بنابراین «تربیت‌بدنی» به «فعالیت جسمانی» تنزل پیدا کرد

گرفته شدند و محتوای آن‌ها در چارچوب تمرینات ورزشی‌ای توصیف شد که بر حسب تأثیرات مورد نظر و یا بخش‌های بدن تنظیم می‌شدند. قاعده روش شناسانه اصلی و کلی عبارت است از: مشغول نگه داشتن دانش آموزان با تمرینات ساده تکراری. بنابراین «تربیت‌بدنی»^{۱۸} به «فعالیت جسمانی»^{۱۹} تنزل پیدا کرد.

دو ایدئولوژی معرفی‌شده - که هنوز هم به‌طور گسترده در این حوزه رایج‌اند (به‌یاد دارم که چطور چند سال قبل

تربیت‌بدنی به بحث داغ «سال اروپایی تعلیم و تربیت از طریق ورزش»^{۲۰} بدل شد و چطور امروز این حرفه تلاش می‌کند تا موقعیت خودش را از طریق گزافه‌گویی در مورد چاقی ارتقا دهد) - ذاتاً در فرض‌های بنیادی با هم متفاوت هستند (مثلاً در خصوص بدن، حرکت، کودکان و تحصیل). در گذشته آن‌ها غالباً برای کسب موقعیت منحصر به‌خود با یکدیگر جدل داشتند، اما اکنون بین آن‌ها مشابهت‌ها و هم‌وایی‌های قابل توجهی بدین شرح مشاهده می‌شود:

- هر دو ایدئولوژی مبتنی بر دوگانگی ذهن و جسم (یا تن و روان) هستند.

- در هر دو ایدئولوژی حرکت هدف نیست، بلکه به‌معنی اقدام به‌عمل است. در ایدئولوژی اول، حرکت وسیله‌ای برای ساختن شخصیت و شکل دادن به منش بوده و در دومین ایدئولوژی حرکت وسیله‌ای برای شکل دادن به بدن و افزایش توانایی‌های فیزیکی (کسب تناسب اندام و آمادگی جسمانی - مترجم) است.

- در هر دو ایدئولوژی ایده «جبران»^{۲۱} حکم‌فرماست. در ایدئولوژی اول، جبران ضعف تعلیم و تربیت واقعی در یادگیری و یاددهی موضوعات درسی و در دومین ایدئولوژی، جبران ضعف حرکتی در زندگی هر روزه مدرسه‌ای (دوران تحصیل - مترجم) مهم‌ترین نکته است.

- هر دو ایدئولوژی در خلال منازعه برای تصدیق عمومی تربیت‌بدنی (به رسمیت شناخته شدن تربیت‌بدنی برای عموم مردم - مترجم) شکل گرفته‌اند. همین‌طور، هر دو ایدئولوژی با بیان معانی قوی و مستدل ادعاهای خود را توصیف می‌کنند. حتی اگر شواهد نشان دهند که این ادعاها در شرایط مدرسه‌ای بررسی نشده‌اند (مقالات برت اشنایدر، ۲۰۰۷؛ ایوانز، ۲۰۰۳؛ ریچ و دیویس، ۲۰۰۴ را ببینید)، حرفه تربیت‌بدنی هنوز به سلامت بدنی و ساخت شخصیت برای توجیه خودش در افکار عمومی اشاره می‌کند.

- هر دو ایدئولوژی مروج فعالیت‌های فارغ از تدریس تربیت‌بدنی هستند. در حالی که ایدئولوژی اول کلاس‌های

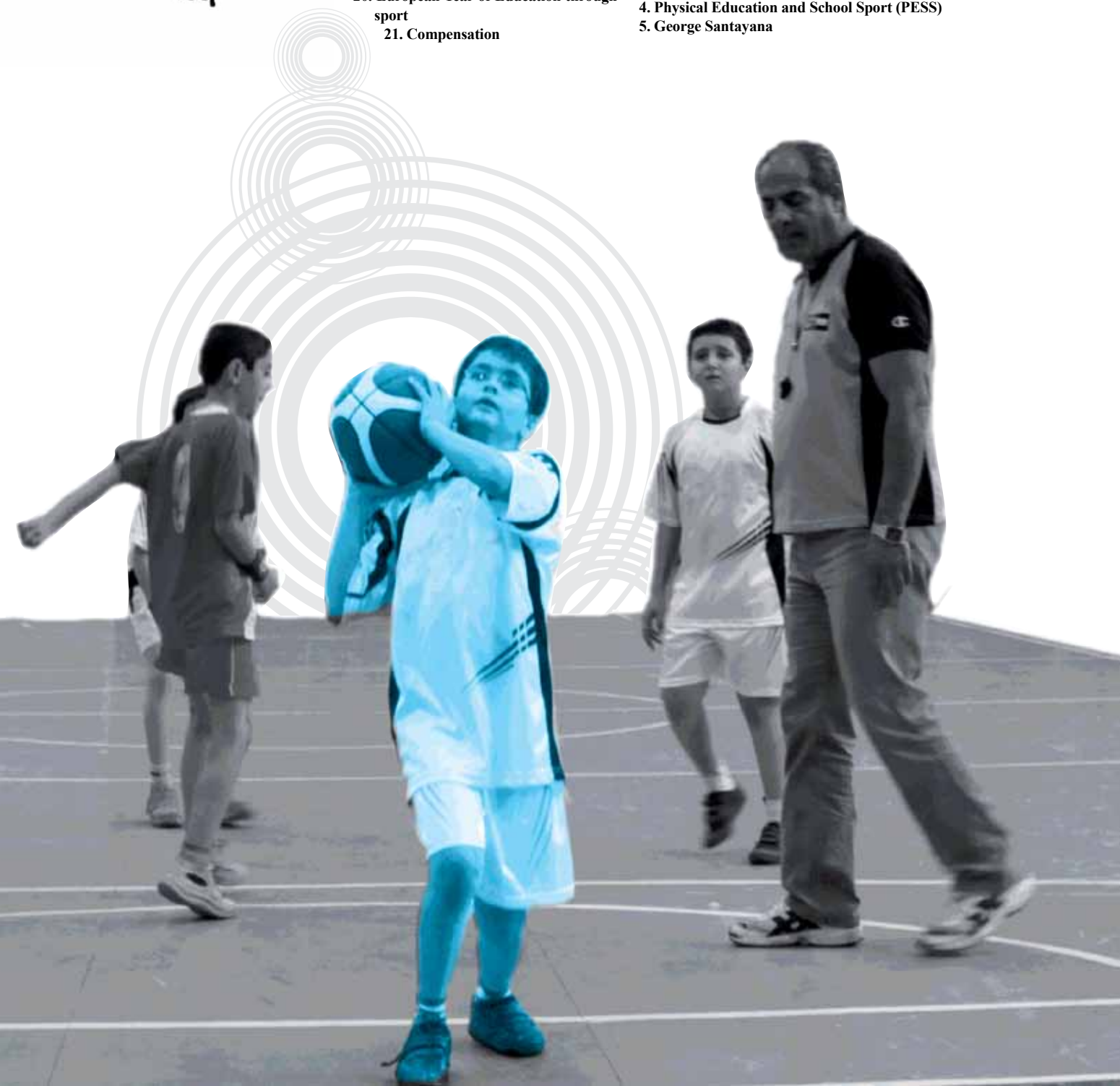


6. Konrad Paschen
7. Schulsport- Misere
8. Larry Locke
9. Hardman, K.& Marshall, J.J.
10. Puhse, U.& Gerber, M.
11. Larry Locky
12. Theory of the self reproducing failure of PE (Physical Education)
13. Vicious Circle
14. education - through - the - physical
15. functional education
16. biological reductionism
17. training - of - the - physical
18. Physical education (PE)
19. Physical activity (PA)
20. European Year of Education through sport
21. Compensation

تربیت بدنی را نوعی زنگ تفریح نظارت شده یا سرگرمی می‌داند، دومین ایدئولوژی تربیت بدنی را تمرین و تلاشی برای سلامت بدن به حساب می‌آورد. در زمانه‌ای که مدرسه‌ها خود را مسئول تدریس خوب و پیامدهای یادگیری مربوطه می‌دانند، چنین دیدگاه‌هایی مہلک و مخرب هستند. از این رو با الهام از گفتهٔ شکسپیر، این هشدار را تکرار می‌کنم که: «سؤال این است: تدریس کنیم یا نه؟!»

پی‌نوشت

1. Dr. Bart Crum
2. Prof. Jerzy Pospiech
3. Physical Education (PE)
4. Physical Education and School Sport (PESS)
5. George Santayana



منظم در فعالیت را بدانند. به این منظور باید تلاش کرد فعالیت بدنی را در مدارس بالا برد و زمان‌های طولانی بی‌حرکتی را خنثی کرد. نداشتن فعالیت بدنی در میان کودکان نگرانی‌ای اصلی به شمار می‌آید که باعث دوربرابر شدن شیوع چاقی در بین این قشر از جامعه شده است [ماگری، دانیلز، بولتون ۲۰۰۱]. یکی از نگرانی‌های اصلی در خصوص چاقی دوران کودکی میزان پایین بودن سطح فعالیت بدنی و تمایل به سمت عواملی است که برای سلامتی خطرناک است. از فواید فراوان فعالیت بدنی در دوران کودکی این است که می‌تواند به صورت سبک زندگی در دوران نوجوانی و بزرگسالی درآید.

در این بخش اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت و زندگی بهتر و دستورالعمل‌هایی برای اضافه وزن و چاقی بیان می‌شود.

بخش اصلی این تحقیق به فعالیت بدنی و سلامت جوانان می‌پردازد. با توجه به افزایش چاقی در بین کودکان و نوجوانان فعالیت بدنی نقش مهمی در مبارزه با این مشکل جدی دارد. با توجه به اینکه شیوه زندگی در حال تغییر است، فعالیت بدنی برای کودکان باید در مکانی مفرح و لذت‌بخش باشد و بتواند برای آن‌ها تجربه مثبتی پدید بیاورد. فعالیت بدنی در کل حرکات بدنی تعریف می‌شود که با انقباض ماهیچه‌های اسکلتی همراه است و مصرف انرژی را به میزان زیادی بالا می‌برد. بنابراین، فعالیت بدنی واژه‌ای فراگیر است که ورزش رقص و فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت را دربرمی‌گیرد [بوپارد ۱۹۹۰]. مربیان فعالیت بدنی به‌ویژه در مدارس نقش مهمی برعهده دارند تا کودکان از فعالیت بدنی لذت ببرند و قدر فواید حضور

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی،
کودکی، سلامت همگانی

فعالیت بدنی در کودکان و سلامت همگانی

شیما شیروانی بروجنی

کارشناس ارشد، دبیر تربیت بدنی منطقه فلارد

فعالیت بدنی و دستیابی به سلامت همگانی

با وجود افزایش شناخت درباره مزایای فعالیت بدنی، هنوز هم بسیاری از کودکان و بزرگسالان به‌ویژه در کشورهای توسعه‌یافته سطح فعالیت بدنی مناسبی ندارند. عامل محیطی یک اصل مهم برای بی‌تحرک بودن کودکان و گسترش تکنولوژی و دلوایس بودن والدین در خصوص امنیت کودکان است. والدین بر روی مکان‌های بازی و فعالیت کودکان و رفت و آمد بچه‌ها به مدرسه با دوجرخه یا پیاده حساسند و محدودیت‌ها و حفاظت‌های خود را بر روی این مکان‌ها اعمال می‌کنند. برای مثال، در استرالیا سطوح سیستم حمل‌ونقل فعال بسیار کم بوده و بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون و دی‌وی‌دی در بین بچه‌ها خیلی رایج است. ارتقاء سلامت همگانی به‌ویژه در جوامعی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند از اهمیت بیشتری برخوردار است. بایستی فعالیت بدنی را در بین بچه‌ها رونق داد و آن را با افزایش فرصت‌هایی برای انجام دادن این فعالیت‌ها منطبق ساخت. برای رسیدن به این هدف، نیاز فوری به درک و ایجاد منابع خوب، فرهنگ‌سازی و تنظیم برنامه‌هایی براساس فرهنگ جوامع برای ارتقاء فعالیت بدنی و حل مشکلات چاقی احساس می‌شود. نهادهای فعال در این امر، باید دارای چندین برنامه اعم از برنامه‌های اطلاع‌رسانی، برنامه برای ایجاد پیوند بین جوامع مسئول، هماهنگی ملی برای تلاش‌های پیشگیرانه و حفظ و مناسب‌سازی آموزش مهارت‌های سلامتی باشند.

ضروری است که پیام فعالیت بدنی و سلامت همگانی عموماً ساده و کلی و بر روی فعالیت بدنی و سلامت متمرکز باشند و عموماً روی سخن با بزرگسالان باشد. به‌طور ساده‌تر به‌جای پرداختن به کاهش وزن به جلوگیری از اضافه وزن توجه شود، به‌ویژه زمانی که این پیام‌ها بر کودکان و نوجوانان دلالت دارد.

پیام‌ها برای بزرگ‌ترها دربرگیرنده این نکته است که بزرگسالان جمعاً ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند، ولی این فعالیت باید در کل روزهای هفته انجام شود. برای بچه‌ها و جوانان توصیه می‌شود که این میزان بایستی حداقل ۶۰ دقیقه در یک روز باشد. تفسیر و توضیح به‌روز درباره جنبه‌ای از پیام (مثلاً تفسیر اصطلاحات مبهم مثل شدت تمرین مدت و تواتر فعالیت و تمرین) دید و درک مردم را در مورد پیام به حد اکثر می‌رساند و سود ناشی از پیام را افزایش می‌دهد. همچنین روش بحث و گفت‌وگو درباره حجم تمرین مورد نیاز برای حفظ ترکیب بدنی مطلوب یا بعضی مواقع کاهش وزن می‌تواند تأثیرگذاری پیام‌ها را افزایش دهد.

لازم به ذکر است در کودکان چاق و دارای اضافه وزن هدف باید افزایش فعالیت و تمرین ورزشی باشد، نه کاهش وزن.

مهم است که بدانیم پیام‌های سلامت همگانی براساس فعالیت بدنی و اهمیت افزایش فعالیت بدنی باشد. اهمیت افزایش فیزیکی نقطه شروع خوبی برای پیشرفت وضعیت سلامت مخصوصاً در افراد غیرفعال است. بنابراین هدف افزایش پیشرفت

در تمرینات ورزشی است که باعث رسیدن به حداکثر سلامت و حفظ وزن و در صورت نیاز کاهش وزن می‌شود و این برای همه افراد در همه سنین است.

چه اتفاقی می‌افتد؟

با وجود روابطی که بین فعالیت بدنی، سلامت و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی وجود دارد، هنوز هم به توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان توجه کمی می‌شود. در بازبینی اخیر که توسط [استرانگ ۲۰۰۵] صورت گرفته است اطلاعات خلاصه‌ای درباره فعالیت بدنی و سلامت در بچه‌ها ارائه شده است پیشنهادهایی درباره حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه. همین‌طور درباره افراد بزرگسال گفته شده که فعالیت بدنی باید در جهت رسیدن به سلامت قلبی و عروقی و حفظ ترکیب بدنی مطلوب باشد. برنامه‌ها برای کودکان نباید ضرورتاً بر روی مدیریت وزن یا دیگر مزایای خاص سلامت تمرکز کنند اما تشویق به سمت فعالیت بدنی باعث افزایش چشمگیری در فعالیت فیزیکی آن‌ها می‌شود. به‌ویژه طرح‌ریزی بازی فعالانه در افزایش فعالیت بدنی کودکان نقش به‌سزایی دارد.

فرصت‌هایی برای انجام فعالیت بدنی در بین کودکان شامل قسمتی از بازی‌های روزانه، زنگ ورزش مدارس، گیم، ورزش و سیستم حمل و نقل فعال به مدرسه (دوجرخه‌سواری و پیاده‌روی) و همچنین بازسازی و طراحی تمرینات ورزشی است. خانواده، مدرسه و سایر جوامع در گسترش فعالیت بدنی نقش دارند. از طرفی ترک رفتارهای بی‌تحرک مثل: بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون و دی‌وی‌دی در بین بچه‌ها و یا استفاده از اینترنت در پیشگیری از چاقی نقش دارد. به بزرگسالان غیرفعال و کودکان غیرفعال بایستی پیشنهاد داد که فعالیت را از طریق شرکت در دوره‌های کوتاه‌مدت فعالیت بدنی شروع کنند و آن را به طور منظم انجام دهند تا به ۶۰ دقیقه در روز برسند. سطوح پایین فعالیت بدنی و افزایش به بی‌تحرکی فاکتورهای مهمی در افزایش چربی بدن در طول زمان هستند.

نتیجه

به‌رغم شواهد تجربی برای ارتقای برنامه‌های فعالیت بدنی برای بچه‌ها و بزرگ‌ترها، روش زندگی مبتنی بر انجام فعالیت بدنی باعث افزایش سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود و روش زندگی بی‌تحرک با بیماری‌های قلبی و سلامت روانی ارتباط مستقیمی دارد.

سطوح فعالیت بدنی در افراد جوان تحت تأثیر تعدادی عوامل است که مهم‌ترین آن‌ها عوامل محیطی می‌باشد. بیشترین توجه باید به این نکته باشد که سعی کنیم اجازه ندهیم بچه‌ها دچار چاقی و اضافه وزن شوند و این از طریق تغییر در سیاست‌گذاری‌های مربوط به کودکان و نوجوانان و سبک و روش زندگی میسر می‌شود.

با وجود
افزایش
شناخت درباره
مزایای فعالیت
بدنی، هنوز
هم بسیاری
از کودکان و
بزرگسالان
به‌ویژه در
کشورهای
توسعه‌یافته
سطح فعالیت
بدنی مناسبی
ندارند

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، فلسفه و جایگاه تربیت بدنی

ابوالفضل گودرزی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه

تربیت بدنی و تعلیم و تربیت را بیان می کند (تربیت بدنی به عنوان ابزاری در خدمت تعلیم و تربیت است و ارتباط دو سویه دارند؛ به طوری که تقویت هر یک می تواند در رشد و توسعه دیگری نقش داشته باشد) [اوست و بوچر، ۱۳۸۱؛ مظفری و پورسلطانی زرنندی، ۱۳۸۶].

اهداف اختصاصی تربیت بدنی از نظر اسلام شامل تربیت ابعاد اعتقادی، اخلاقی، جسمانی و مهارتی، عضلانی، عاطفی و اجتماعی است که نشانگر توجه اسلام به ابعاد مختلف وجودی انسان است. دین مبین اسلام، ورزش و تربیت بدنی را ابزاری برای تربیت و توسعه ابعاد وجودی انسان می داند [آذربانی و

عقاید چه درست و چه غلط دارای فلسفه ای هستند و فلسفه مقدم بر آرمان ها و اهداف است. اهداف بر پایه ارزش ها شکل می گیرند و این فلسفه است که متغیرهای ارزش ها را تعیین می کند [مظفری و پورسلطانی زرنندی، ۱۳۸۶]. برنامه ها نیز با الهام از ارزش های هر ایدئولوژی و فلسفه وجودی آن طرح ریزی و اجرا می شوند. از سوی دیگر، «فلسفه» و «تعلیم و تربیت» رابطه تنگاتنگی با هم دارند، به طوری که مسائل تعلیم و تربیت تحت نفوذ فلسفه هستند [اوست و بوچر، ۱۳۸۱؛ مظفری و پورسلطانی زرنندی، ۱۳۸۶]. امروزه اگر چه انسان می تواند پیوسته رکوردهای جدیدی را در ورزش های گوناگون جابه جا کند و موفقیت های زیادی در آن به دست آورد، ولی به دلیل غرق شدن در مادی گرایی و زرق و برق دنیوی آن، در هم گامی با مفهوم چرایی آن عاجز است: «چرا این گونه فعالیت ها انجام می گیرند؟ سرانجام فعالیت ها کجاست؟ این گونه سؤالات در برگیرنده سطح وسیعی از روش ها، دستورالعمل ها، محتوای برنامه آموزشی و حتی نوع رابطه معلم - دانش آموز است [مظفری و پورسلطانی زرنندی، ۱۳۸۶]. بنابراین وجود یک فلسفه درست و کامل برای تربیت بدنی در نظام تعلیم و تربیت کشور ضروری است و تعیین کننده جهت و مسیر راهبردها، اهداف و برنامه های تربیت بدنی آموزش و پرورش خواهد بود. به عبارت دیگر، این فلسفه و اصول و مبانی تربیت بدنی و درک درست آن است که سند تحول بنیادین در حیطه تربیت بدنی بر اساس آن به طراحی چشم اندازها و تدوین اهداف کلی و جزئی پرداخته است.

کلیدواژه ها: فلسفه تعلیم و تربیت، سند تحول بنیادین، تربیت بدنی از دیدگاه اسلام، اهداف تربیت بدنی

سند تحول بنیادین، فلسفه و جایگاه تربیت بدنی

فلسفه تربیت بدنی ضمن هدایت اعمال فرد و راهنمایی متخصصان (برنامه ریزان، مدیران و معلمان تربیت بدنی) و آگاه سازی جامعه از ارزش های تربیت بدنی، ارتباط بین

اهداف اختصاصی تربیت بدنی از نظر اسلام شامل تربیت ابعاد اعتقادی، اخلاقی، جسمانی و مهارتی، عضلانی، عاطفی و اجتماعی است که نشانگر توجه اسلام به ابعاد مختلف وجودی انسان است

در سند چشم‌انداز آموزش و پرورش توجه ویژه و خاصی به تربیت بدنی شده و از آن به‌عنوان ابزاری مهم برای تعلیم و تربیت یاد شده است. بی‌شک اگر به‌درستی از این ابزار مهم و جذاب استفاده کنیم، ثمرات مطلوبی خواهد داشت. ولی قدم نهادن در این مسیر با توجه به حساسیت‌ها و ویژگی‌های خاص ورزش و جذابیت بسیار زیاد آن برای اقشار مختلف جامعه بالاخص دانش‌آموزان و از سوی دیگر، ناشناخته‌بودن فلسفه وجودی آن حتی برای بسیاری از متخصصان تربیت بدنی (برنامه‌ریزان، مدیران، معلمان و مربیان)، ممکن است خواسته یا ناخواسته برنامه‌های طرح‌ریزی شده برای رسیدن به سند چشم‌انداز را دچار انحراف کند و به ورطه‌های خطرناک سکولاریستی و مادی‌گرایی سوق دهد.

برنامه‌ها و اهداف خردی که در پرتوی برنامه‌های کلان طرح‌ریزی و اجرا می‌شوند، زمینه و سمت و سوی اجرای برنامه اصلی را نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، شالوده و طرح کلی برنامه راهبردی آینده، توسط همین برنامه‌ها معین می‌شود و ریل‌گذاری اجرای برنامه راهبردی در مهم‌ترین ارگان آموزشی و تربیتی کشور، تحت عنوان سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، توسط همین برنامه‌ها صورت خواهد گرفت. آنچه در کتاب «۲۹۰ اقدام برای تحول بنیادین در آموزش و پرورش» آمده، بخشی از این برنامه‌ها و اقداماتی است که برای اجرای مقدماتی سند تحول بنیادین صورت گرفته و بخشی از آن به تربیت بدنی و ورزش آموزش و پرورش اختصاص دارد. در این کتاب شرح مختصری از اقدامات انجام شده برای آغاز اجرای برنامه راهبردی نظام تعلیم و تربیت کشور آمده که در خور توجه و اهتمام است. علی‌رغم اجرای برخی برنامه‌های بسیار ارزنده و نوآورانه در این حیطه، مانند طرح سباح و طناب‌ورزی، ساخت فضاهای ورزشی، افزایش معلمان ورزش و... که در جای خود نیاز جدی به نقد و کنکاش عالمانه دارد، بعضی از برنامه‌های اجرا شده سیری شتابان به‌سوی مادی‌گرایی و سقوط در ورطه سکولاریستی دارند. ادامه این روند در مهم‌ترین بخش نظام تعلیم و تربیت کشور بسیار خطرناک و آسیب‌زا است.

دغدغه اصلی حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری در خصوص اهداف و برنامه‌های آموزش و پرورش کشور،



کلاتری، ۱۳۸۴؛

مظفری و پورسلطانی

زرنی، ۱۳۸۶].

در مقابل فلسفه غنی و عقلایی شریعت اسلام، اندیشه‌ها و مکاتب نو ظهوری که توسط کارتل‌های ثروت و قدرت جهان تبلیغ و توسعه داده می‌شوند و بیشتر به جنبه‌های فردی و مادی زندگی بشری توجه و تکیه دارند و به سرعت در حال گسترش و نفوذ در ابعاد گوناگون زندگی بشر هستند، انسان را بیشتر و بیشتر در مادی‌گرایی غرق می‌کنند. تربیت بدنی و ورزش هم از این قاعده مستثنا نبوده، بلکه در برخی مواقع شتاب بیشتری به‌سوی مادی‌گرایی و سکولاریسم داشته است و چنان در ورطه‌های شیطانی آن گرفتار شده که حتی توانسته است در نظام تعلیم و تربیت نفوذ کند. حتی گاه جایگزین اعتقادات و اندیشه‌های دینی جامعه شده است.

اکنون که وزارت آموزش و پرورش در پی اجرای برنامه راهبردی و سند چشم‌انداز نظام تعلیم و تربیت نسل آینده این مرزوبوم است، ضرورت دارد متفکران، اندیشمندان و برنامه‌ریزان در حیطه تربیت بدنی به این مهم توجه ویژه داشته باشند تا در این راه مه‌آلود، دچار انحراف و خروج از مسیر اصلی تعالی و اسلام عزیز نشوند.

در سند چشم‌انداز آموزش و پرورش توجه ویژه و خاصی به تربیت بدنی شده و از آن به عنوان ابزاری مهم برای تعلیم و تربیت یاد شده است

ولی نباید به وظیفه اصلی و اهداف چشم‌انداز تبدیل شود. این موضوع را اگر فقط از منظر میزان تخصیص بودجه برای رسیدن به اهداف و برنامه‌های ذکر شده در کتاب ۲۹۰ اقدام برای اجرای سند تحول بنیادین مورد کنکاش قرار دهیم، بسیار روشن‌تر خواهد بود چه میزان برای دستیابی به اهداف تربیتی و پرورشی تربیت بدنی و ورزش همگانی و سلامت دانش‌آموزان هزینه شده است (هزینه‌ها شامل: مالی، امکانات، نیروی انسانی و وقت) و چه میزان هزینه برای برگزاری مسابقات به اعتقاد برخی استعدادیابی ورزشی هزینه شده است. اینکه برای تقویت ورزش قهرمانی و کشف استعدادها باید از ورزش همگانی و ورزش مدارس شروع کرد، شکی نیست، ولی نباید به این معنا باشد که تربیت بدنی مدارس (تعلیم و تربیت با فعالیت‌های حرکتی) را قربانی ورزش قهرمانی کرد که هم از لحاظ حقوقی و هم از لحاظ شرعی خارج از اشکال نیست. بلکه باید در چارچوب مدرسه و خارج از وقت به اصطلاح زنگ تربیت بدنی مدارس به این مهم پرداخت. می‌توان معلم‌ان و دبیران ورزش را ترغیب کرد در ساعات فوق برنامه و در وقت جداگانه به کشف استعدادهای ورزشی و معرفی آن‌ها به مراکز پرورش قهرمان بپردازند.

هر پدیده‌ای از جمله ورزش به خودی خود فاقد ارزش است. این نیت، هدف و جهت حرکت پدیده است که به آن ارزش می‌دهد یا آن را ضد ارزش می‌سازد. به عبارت دیگر، «ورزش برای ورزش و علم برای علم، ریشه در فساد دارد. این یعنی مردن و بی‌روح شدن. اگر هدفی در این کار آمد، همه این‌ها زنده می‌شود.» در واقع در آیین‌های بخش اسلام نوع و شکل ورزش مسئله نیست، بلکه مسئله هدف و جهت‌گیری ورزش است. «ورزش هم مثل همه چیز در اسلام باید به سوی الله باشد» [آذربانی و کلانتری، ۱۳۸۴].

منابع

۱. آذربانی، احمد و کلانتری، رضا. اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. انتشارات آبیژ. چاپ اول. ۱۳۸۴.
۲. وست‌دبور، آ. و بوچر، چارلز. مبانی تربیت بدنی و ورزش. ترجمه احمد آزاد. مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور. چاپ سوم. ۱۳۸۱.
۳. مظفری، امیر احمد و پور سلطانی زرنندی، حسین. اصول و فلسفه تربیت بدنی. انتشارات بامداد کتاب. چاپ دوم. ۱۳۸۶.
۴. ۲۹۰ اقدام برای تحول بنیادین در وزارت آموزش و پرورش ابتدای دولت دهم تا فروردین ۱۳۹۱. روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش. چاپ اول. ۱۳۹۱.
۵. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش. چاپ اول. ۱۳۹۱.

همچنین ثمره خون شهدا و زحمات طاقت‌فرسای اندیشمندان بزرگی همچون شهیدان این راه و دیگرانی که هم‌اکنون تلاش می‌کنند، این است که فلسفه تربیتی اسلام بر ارکان تعلیم و تربیت کشور حاکم و با اندیشه‌های شیطان‌ی ماتریالیستی و سکولاریستی مبارزه شود. با این همه در طرح‌ریزی برخی از برنامه‌های اجرا شده یا جاری معاونت تربیت بدنی این وزارتخانه، ردپایی از اندیشه‌های ماتریالیستی و سکولاریستی دیده می‌شود که این لغزش در هر حال ناپسند و غیرقابل قبول است. ضرورت دارد مسئولان امر به شدت مراقب این مهم باشند. این مسیر سقوط در ورطه اندیشه‌های سکولاریستی و ماتریالیستی در طرح‌ها و برنامه‌های در دست اجرا را می‌توان در موارد زیر مشاهده کرد:

● اهتمام بیش از حد به رقابت‌های ورزشی و پررنگ کردن ماهیت رقابت و برنده شدن بین دانش‌آموزان: این موضوع تربیت بدنی آموزش و پرورش را از اهداف اصلی آن که تعلیم و تربیت دانش‌آموزان با ابزار حرکت و فعالیت ورزشی است، دور می‌کند و سبب سقوط آن در گرداب مادی‌گرایی و سکولاریسم خواهد شد. توجه ویژه به برنده شدن و استعدادهای فیزیولوژیکی و بی‌توجهی به تمایلات فردی، کمال و فضایل انسانی از ویژگی‌های مکاتب غیر الهی ماتریالیستی است که همه چیز را در برنده شدن به هر قیمتی و رسیدن به سود می‌دانند [آذربانی و کلانتری، ۱۳۸۴].

● توجه ویژه به ورزش‌های قهرمانی: برگزاری لیگ‌های دانش‌آموزی و المپیک دانش‌آموزی و... و استعدادیابی و پرورش استعدادهای ورزشی در رشته‌های گوناگون، مسلماً معلم‌ان تربیت بدنی مدارس را از اهداف اصلی آن‌ها که همان معلم تربیت بدنی بودن است و نه معلم ورزش بودن (در تعریف تربیت بدنی و ورزش تفاوت‌های زیادی وجودی دارد که در این نوشتار جای بحث آن نیست) دور خواهد کرد. چرا که وظیفه وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک و فدراسیون‌های ورزشی پرداختن به ورزش قهرمانی و کشف و پرورش استعدادهای ورزشی است، نه مدرسه و معلم تربیت بدنی که وظیفه تعلیم و تربیت دانش‌آموزان را بر عهده دارند. کسب مدال و افتخار ورزشی برای کشور، استان، شهر و مدرسه گرچه تا حدی می‌تواند مفید باشد، ولی وظیفه معلم تربیت بدنی و دانش‌آموزانش نیست.

البته کمک و همراهی تربیت بدنی آموزش و پرورش برای استعدادیابی در رشته‌های ورزشی بسیار ضروری و ارزشمند است،

ترکیب‌بسی از سه روش تدریس

فرید بهرامی

مقدمه

انسان موجودی است اجتماعی. بدین معنی که در اجتماع زاییده می‌شود، زیست می‌کند و سرانجام به سرای باقی می‌شتابد. لازمه زندگی اجتماعی، یاد دادن و یادگیری، فهماندن و فهمیدن و تعلیم و تعلم است. برای یادگیری و تعلیم، قواعد و فنونی لازم است. مدرسه مکانی است که یادگیری و تعلیم و تربیت در آن اتفاق می‌افتد. با توجه به زندگی ماشینی امروز، دانش‌آموزان را باید طوری بار بیاوریم که در آن‌ها تحرک و پویایی نهادینه شود. این امر ممکن نخواهد بود مگر به دست معلمان، به خصوص معلمان درس تربیت‌بدنی.

معلم ورزش می‌تواند با روش‌های مناسب تدریس دانش‌آموزان را به گونه‌ای تعلیم دهد که حرکت و تلاش رو به جلو در آن‌ها به عنوان یک فرهنگ پذیرفته شود. به این منظور لازم است بهترین برنامه‌های ورزشی که بر تجربیات استادان کار استوار باشند، تدوین و اجرا شود. در این برنامه‌ریزی، علاوه بر نحوه اجرای برنامه، چگونگی تهیه وسایل و تعیین ساعات کافی برای درس تربیت‌بدنی ضروری است. برنامه ورزشی می‌باید بر اساس «تربیت از طریق حرکت»، شامل حرکت‌های منظم و دسته‌جمعی، حرکت با وسایل ورزشی، بازی‌های ابداعی و ابتکاری، مهارت‌های فنی مقدماتی و پیشرفته و... باشد.

کلیدواژه‌ها: تدریس، روش‌های تدریس، آموزش ورزش

بیان مسئله

مربی آگاه تربیت‌بدنی روش‌های متفاوت مؤثری برای تدریس مطالب خود دارد. علاوه بر شخصیت، میزان تحصیل و طرز فکر هر مربی، عوامل دیگری که در اتخاذ روش تدریس او مؤثر است، یکی نتیجه مورد انتظار او و دیگری

میزان و مراحل پیشرفت دانش‌آموز در امر تحصیل و دل‌بستگی او به انجام فعالیت‌های تحصیلی است. روش تدریس به هر صورت که باشد، دانش‌آموز باید به پاسخ سه پرسش زیر دست یابد:

- به کجا می‌روم؟
 - چگونه به مقصد می‌رسم؟
 - چگونه پی می‌برم که به مقصد رسیده‌ام؟
- پاسخ «به کجا می‌روم؟» در هدف‌های درس نهفته است. پاسخ «چگونه به مقصد می‌رسم؟» چگونگی روش یادگیری و تحصیل کودک را شرح می‌دهد که موجب پیشرفت و رسیدن او به هدف تحصیل خواهد شد. سرانجام، پاسخ «چگونه پی می‌برم که به مقصد رسیده‌ام؟» از راه ارزشیابی میزان و سطح معلومات اکتسابی او به دست می‌آید. برای به دست آوردن



پاسخ این سه سؤال روش‌های تدریس متفاوتی وجود دارند؛ از روش دستوری و روش سقراطی (پرسش و پاسخ) گرفته تا روش یادگیری فردی به کمک وسایل آموزشی.

روش‌های تدریس

«بازی‌های تاکتیکی و یادگیری مشارکتی» یکی از مدل‌های ارزشمند یادگیری در تربیت‌بدنی است. در این روش تدریس نه تنها تجربیات انتقال داده می‌شوند، بلکه دانش‌آموزان به مشارکت بیشتر در بحث یادگیری تشویق می‌شوند. در واقع، روش تدریس «دانش‌آموز محور» را جای‌گزین روش تدریس «معلم محوری» می‌کند.

در این روش، معلم یادگیری فعال را برای دانش‌آموزانش از طریق تصمیم‌گیری‌های مؤثر و عکس‌العمل‌های اجتماعی مناسب آسان می‌سازد. همچنین، فرصت‌های بیشتری برای ابراز وجود در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و باعث می‌شود همکاری گروهی بین آن‌ها فراتر رود. با هدف‌گذاری درست و تمرینات خاص، دانش‌آموزان مبتدی به سمت کسب دانش حقیقی در زمینه تربیت‌بدنی سوق می‌یابند.

روش آموزش بازی‌های تاکتیکی و یادگیری مشارکتی چند اصل ساده دارد:

- یادگیری وظایف در قالب رویکرد دانش‌آموز محور صورت می‌گیرد.
- کار گروهی فیزیکی شناخت دانش‌آموز را از تربیت‌بدنی ارتقا می‌بخشد.
- یادگیری دانش‌آموز در گروه‌های کوچک از طریق فعالیت‌های مشارکتی تقویت می‌شود.
- معلم بر اساس واکنش‌های دانش‌آموز فرایند یادگیری را طوری طراحی می‌کند که دانش‌آموزی مسئول و متعهد تربیت شود.

آموزش ورزشی

در این روش آموزش، معلم و همکارانش می‌باید مدل یک فصل مسابقات را طراحی

معلم ورزش می‌تواند با روش‌های مناسب تدریس دانش‌آموزان را به گونه‌ای تعلیم دهد که حرکت و تلاش رو به جلو در آن‌ها به عنوان یک فرهنگ پذیرفته شود

کنند و تیم‌های کوچکی را که از دانش‌آموزان درست کرده‌اند، در این مسابقات فصلی شرکت دهند. تیم‌های تشکیل شده به شکل باشگاه‌های کوچک اداره می‌شوند و اعضای این تیم‌ها مانند بازیکنان یک باشگاه در طول فصل در کنار هم تمرین می‌کنند.

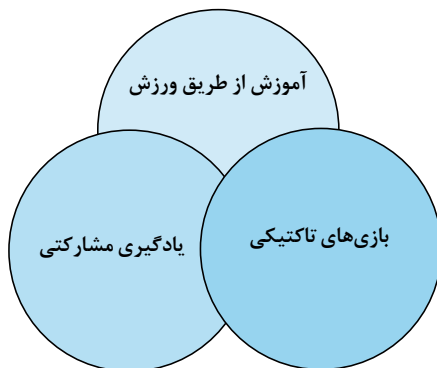
برای مثال، می‌توان یک فصل بازی‌های والیبال یا فوتبال را در مدرسه برای مسابقات طراحی کرد. دانش‌آموزان در طول این فصل مسئولیت‌پذیری، سازماندهی و مدیریت در ورزش را تجربه می‌کنند. همچنین از طریق ورزش در طول مسابقات فصل، علاوه بر یادگیری مهارت‌های بیشتر و اصول درست بازی، سازگاری، جامعه‌پذیری بیشتر و کنش‌های اجتماعی مناسب در آن‌ها شکل می‌گیرد. دانش‌آموزان خود نقش مربی، کاپیتان، داور و اعضای هیئت مدیره باشگاه را ایفا می‌کنند و به کسب تجربه ناظم می‌آیند.

در این روش، زمان یادگیری مهارت‌ها و تمرین‌ها در کلاس کمتر است و بیشتر بر رفتارهای خوب ورزشی (بازی جوانمردانه)، سازماندهی مناسب و مسئولیت‌پذیری متمرکز می‌شود.

بازی‌های تاکتیکی

بازی‌های تاکتیکی بر رویکرد دانش‌آموز محور و ارتباط بین تاکتیک‌ها و مهارت‌های بازی تأکید دارند. در واقع از طریق انجام بازی‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در دانش‌آموزان تقویت می‌شوند. در خلال بازی‌ها، مسائل تاکتیکی ارائه می‌شوند و به موجب آن دانش‌آموزان فرصت می‌یابند مسئله حل کنند، به خطا و آزمایش دست بزنند و تاکتیک مناسب را برگزینند. در مدل بازی‌های تاکتیکی، دانش‌آموزان: اول، بازی را اصلاح می‌کنند، مسائل تاکتیکی خاصی را مشخص می‌سازند و روی آن مسائل تاکتیکی خاص متمرکز می‌شوند.

دوم، سؤالاتی را برای توسعه آگاهی‌های تاکتیکی طرح می‌کنند. مثلاً می‌پرسند: «چگونه مسئله را حل می‌کنند.» سوم، به کمک تمرینات جای‌گذاری می‌کوشند مهارت‌های حل مسائل تاکتیکی را بیاموزند. این عمل از طریق نشان دادن شکل بازی یا آشنایی با انجام بازی صورت می‌گیرد. چهارم، فرصت پیدا می‌کنند بازی کنند و در طول بازی تمرینات تاکتیکی و یاد گرفته شده را به کار ببرند. در مدل آموزشی بازی تاکتیکی،



شکل ۱. ارتباط بین سه روش تدریس

سه روش تدریس آموزش ورزش، بازی‌های تاکتیکی و یادگیری مشارکتی را از راه‌های متنوعی می‌توان با یکدیگر مرتبط کرد. برای مثال، در حالی که آموزش ورزش را می‌توان در ساختاری توسعه داد که به دانش‌آموزان اجازه دهد تیم‌هایشان را در خلال بازی‌های تاکتیکی سازماندهی کنند، ساختار یادگیری مشارکتی می‌تواند به دانش‌آموزان یاد بدهد که در فعالیت‌ها و بازی‌ها رقابت تیمی مؤثری داشته باشند. مدل بازی‌های تاکتیکی نیز به‌منظور تشویق دانش‌آموزان به تصمیم‌گیری و استفاده از مهارت‌های خود در حل مشکلاتشان به‌کار برده می‌شود.

مدل‌های آموزش ورزشی، بازی‌های تاکتیکی و یادگیری مشارکتی در تربیت‌بدنی باعث یادگیری فعالیت‌های معنی‌دار، هدف‌دار و معتبر توسط دانش‌آموزان می‌شوند. در این مدل‌های آموزشی، معلمان پس از انتقال مفاهیم اصلی، فعالیت‌های هدایت شده را به دانش‌آموزان معرفی می‌کنند. به کمک این سه ابتدا مفاهوم‌ها و ساختار سازماندهی از آموزش ورزش، بازی‌های تاکتیکی و یادگیری، روش تدریس، دانش‌آموز محوری در مقابل معلم محوری توسعه می‌یابد.

سؤال کردن یکی از اجزای روش تدریس است که معلم از آن استفاده می‌کند. او با این سؤالات دانش‌آموزان را برای اصلاح و حل مشکلات تاکتیکی و تکنیکی هدایت می‌کند.

در این مدل، مشکلات تاکتیکی در هر مرحله طبقه‌بندی می‌شوند و اگر دانش‌آموز بر آن غلبه کرد و موفق به حل مشکل شد، باید به او امتیاز داده شود. در غیر این صورت می‌باید دوباره تکرار کنند. حل مشکلات یا در واقع غلبه بر مسائل تاکتیکی و یادگرفتن آن‌ها از طریق بازی و تکرار بازی صورت می‌گیرد. در واقع پیدا کردن راه حل تاکتیک بازی‌ها و به‌کار بردن مهارت‌های خاص توسعه آن‌ها فقط از طریق بازی انجام می‌شود.

یادگیری مشارکتی

در مدل یادگیری مشارکتی، هر دانش‌آموز شرکت معنی‌داری در یادگیری دارد. دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک، ساختارمند و مشابه با هم کار می‌کنند و بر مهارت‌ها مسلط می‌شوند. آن‌ها نه تنها خود مراحل گوناگون یادگیری را می‌گذرانند، بلکه به یادگیری هم تیمی‌هایشان نیز کمک می‌کنند. در این روش تدریس، رشد بدن دارای اولویت است و دانش‌آموزان با کار کردن مداوم و مستمر خودشان به این اولویت می‌رسند. مدل یادگیری مشارکتی دارای بازده‌های مثبتی است؛ از جمله درک ارتباط بین گروهی، کسب توانایی کار کردن گروهی و تقویت اعتماد به نفس.

ملاحظات علمی

ضروری است مربیان و معلمان در اجرای سه روش آموزش ورزشی، بازی‌های تاکتیکی و یادگیری مشارکتی به نکات زیر توجه داشته باشند:

۱. معلم فقط آسان کننده است.
۲. دانش‌آموزان باید یادگیرندگان فعالی باشند.
۳. دانش‌آموزان باید در گروه‌ها کار کنند و بازی‌های اصلاح شده را بازی کنند.
۴. فعالیت‌های یادگیری باید جذاب و چالش برانگیز باشند.
۵. دانش‌آموزان باید متعهد و مسئولیت‌پذیر باشند.

ارتباط بین سه روش تدریس

شکل ۱ چگونه ارتباط بین این سه روش تدریس را نشان می‌دهد.

منابع

1. SportEducation- Tactical Games and Cooperative Learning: Theoretical and pedagogical Considerations by BenDyson-LindaGriffin and peterHastie National Association for Kinesiology and Education in Higher Education QUEST 2004 p 226-240.
2. Alexander K Taggart A andMedland A Sport education in physical education: Try before you buy. ACHPEP National Journal 40(4) P 16-23.
۳. نبوی، محمد و ذکابی، محمود؛ روش تدریس تربیت‌بدنی در مدارس. انتشارات سمت، ۱۳۸۰.

شش ورزش، تفریح، سلامتی

فرحناز قاسمیان
کارشناس ارشد تربیت بدنی
دبیر آموزش و پرورش استان مازندران



● تحت تأثیر مراسم اجباری و الزامات فرهنگی و اجتماعی نیست، بلکه با اراده و اختیار فرد سپری می‌شود (براون، ۱۹۹۶: ۹۲).

● از سایر فعالیت‌های ضروری زندگی روزمره نظیر خوردن متفاوت است (دومازیه، ۱۳۷۲: ۵۶).

چنانچه این دو شرط ملاک باشند، اوقات فراغت در جوامع پیش صنعتی وجود نداشته است. زیرا افراد در گذراندن اوقات فراغت خود نظیر تفریحات و سرگرمی، به نوعی تابع الزامات فرهنگی - اجتماعی بوده‌اند.

واقعیت این است که وجود و اهمیت اوقات فراغت، هم نتیجه رشد صنعت و هم نتیجه جامعه مصرفی است. فعالیت‌های اوقات فراغت امروزه از چنان اهمیتی برخوردارند که حتی از آن‌ها به مثابه آینه فرهنگ جامعه یاد می‌کنند. به این معنی که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد جامعه تا حد زیادی معرف ویژگی‌های فرهنگ آن جامعه است. از این نظرگاه، کوشش برای شناسایی چگونگی گذران اوقات فراغت در یک جامعه یا یک گروه اجتماعی حائز اهمیت ویژه‌ای است. امروزه تعداد زیادی از کودکان دوست دارند در فعالیت‌های ورزشی و رقابتی شرکت کنند. کودکان از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی لذت می‌برند و بیشتر علاقه دارند تفریح داشته باشند و بازی کنند تا اینکه پیروزی به دست آورند.

انگیزه‌های ورزش کردن عبارت‌اند از: شادی و بازی، حرفه‌ای شدن، تشویق خانواده و همراهی با دوستان، در

مقدمه

یکی از عرصه‌هایی که زندگی روزمره را بازنمایی می‌کند و قدرت و مقاومت را در زندگی انسان‌ها به نمایش می‌گذارد، عرصه فراغت است. فراغت عرصه‌ای است که اختیار و آزادی انسان‌ها در آن بیشتر قابل اعمال است. در نتیجه، برخلاف کار که انضباط بیشتری را ایجاب می‌کند، فضای مناسبی برای مقاومت در برابر رویه‌های فرهنگی جا افتاده و پدید آوردن روال‌ها و کردارهای جدید است. از این روست که گفته‌اند فراغت می‌تواند فرهنگ ایجاد کند و هویت افراد را آشکار سازد.

برخی از پژوهشگران بر این باورند که پدیده فراغت در سرتاسر تاریخ زندگی بشر وجود داشته است و خاص زمان مشخصی نیست، اما برخی دیگر فراغت را پدیده‌ای می‌دانند که با تمدن صنعتی پیوند دارد و معتقدند که دارای دو ویژگی و شرایط خاص است که عبارت‌اند از:

این میان، عواملی هم باعث دزدگی کودک از شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود که این عوامل عبارت‌اند از:

- شکست یا ترس از شکست در مسابقه؛
- بازخواست و شرمندگی کودک؛
- احساس اجبار و نظم ارتشی در ورزش؛
- خستگی ناشی از تمرین شدید یا قوانین سخت بازی.

کلیدواژه‌ها: شنا، ورزش، اوقات فراغت

ضرورت

فعالیت‌های فوق برنامه، اعم از آموزشی و غیر آموزشی که معمولاً در برنامه جوانان قرار می‌گیرند، چه تأثیری بر گذراندن اوقات فراغت آنان دارند؟ چگونه این فعالیت‌ها به موفقیت یا عدم موفقیت در گذراندن اوقاتی خوش و سالم منجر می‌شوند؟ با توجه به اینکه رویکرد آموزش سنتی معمولاً به گونه‌ای بود که فعالیت‌های فوق برنامه را محدود می‌کرد و اصولاً زمانی برای آن قائل نمی‌شد و تنها در سال‌های اخیر توجه به این فعالیت‌ها در برنامه‌های آموزشی بیشتر شده است، بررسی اصولی این فعالیت‌ها و تأثیر آن‌ها بر تحصیل راه‌گشا می‌نماید. عده‌ای معتقدند، زمانی که معمولاً به این فعالیت‌های فوق برنامه اختصاص داده می‌شود، گاه سبب کم‌کاری در برنامه‌های آموزشی اصلی می‌شود. بنابراین به این فعالیت‌ها معمولاً به صورت مکمل می‌نگرند.

شنا یکی از عالی‌ترین فعالیت‌های ورزشی به‌شمار می‌آید. نه تنها برای سلامت روحی و جسمی بسیار سودمند است، بلکه به دنبال بسیاری از بیماری‌ها و در دوره بازتوانی توصیه می‌شود. شنا فعالیتی هوازی است، چون به دلیل تحرک مداوم بدن، ماهیچه‌ها به‌طور پیوسته و ثابت به اکسیژن نیاز دارند. البته وقتی شناگر مشغول انجام شنای سرعت در مسافت کوتاه است، ماهیچه‌ها طبیعتاً به شکل بی‌هوازی عمل می‌کنند. شنا هم مانند دیگر ورزش‌های هوازی باعث کاهش آثار زیان‌بار استرس می‌شود.

این ورزش نه تنها برای عموم و برای حفظ سلامت عمومی بدن توصیه می‌شود، بلکه در بیماری‌های خاصی مانند هموفیلی که بیمار نمی‌تواند فعالیت‌های پرخطر را انجام دهد، موهبتی به‌شمار می‌رود. شنا یکی از مناسب‌ترین ورزش‌ها برای کاهش کمردرد نیز هست و باعث تقویت عضلات کمر می‌شود. شنا را نمی‌شود تنها یک فعالیت ورزشی به حساب آورد. در واقع بیشتر جنبه تفریحی دارد و یکی از مفرح‌ترین

سرگرمی‌ها به حساب می‌آید. شنا می‌تواند جنبه کاری و حرفه‌ای نیز داشته باشد. صیادان مروارید و صدف، غواصان آموزش دیده نظامی، ناجیان غریق و فیلم‌بردارانی که در زمینه‌های آموزشی کار می‌کنند، از این دسته‌اند.

تاریخچه

الف: در جهان

شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهند که قدمت شنا و شنا کردن به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور، یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم براساس یافته‌هایی است که از حروف تصویری «هیروگلیف» مصریان به دست آورده‌ایم. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و مانند الفبا، یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در قرن هفدهم به دستور رسمی حکومتی شنا به صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

مسابقات سازمان یافته شنا در قرن ۱۹ میلادی قبل از ورود ژاپن به دنیای غرب شکل گرفت. از قرار معلوم، مردم ساحل‌نشین اقیانوس آرام به کودکان هنگامی که به راه می‌افتادند یا حتی پیش‌تر شنا می‌آموختند.

نشانه‌هایی از مسابقات گاه و بی‌گاه میان مردم یونان باستان وجود دارد. همچنین یکی از مشته زنان معروف یونان شنا را به عنوان تمرین در برنامه ورزشی خود گنجانده بود. رومی‌ها اولین استخرهای شنا را بنا کردند و گفته می‌شود که در سده یکم پیش از میلاد، گایوس ماسناس، رایزن سیاسی سزار آگوست رومی، نخستین استخر آب گرم را ساخت.

برخی تمایل نداشتن اروپاییان را به شنا در سده‌های میانه ترس از گسترش و سرایت عفونت و بیماری‌های مسری می‌دانند. از طرف دیگر، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند، در سواحل بریتانیا در اواخر قرن ۱۷ میلادی از شنا در آب به عنوان وسیله‌ای برای درمان استفاده می‌شده است. البته تا پیش از قرن نوزدهم شنا به عنوان تفریح و ورزش در میان مردم جایگاهی نداشت. زمانی که نخستین سازمان شنا در سال ۱۸۳۷ تأسیس شد، در پایتخت بریتانیا یعنی لندن، شش استخر سرپوشیده وجود داشت که به تخته شیرجه مجهز بودند. در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت

انگیزه‌های ورزش کردن عبارت‌اند از:

شادی و بازی، حرفه‌ای شدن، تشویق

خانواده و همراهی با دوستان

۴۴۰ یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد. باشگاه شنای «متروپولیتین» لندن در سال ۱۸۶۹ تأسیس شد که بعدها به «انجمن شنای غیرحرفه‌ای» تغییر نام پیدا کرد که در واقع هیئت رئیسه شنای غیرحرفه‌ای بریتانیا بود. فدراسیون‌های ملی شنای چند کشور اروپایی از سال ۱۸۸۲ تا سال ۱۸۸۹ شکل گرفتند.

ب: در ایران

تاریخچه شنای به‌عنوان یک ورزش در ایران بسیار کوتاه است. به‌طور کلی این رشته از ورزش به نسبت دیگر رشته‌ها در کشور ایران چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که به دلیل موقعیت جغرافیایی ایران که در شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و هم به دلیل تأکیدات مذهبی، می‌باید این ورزش را مورد توجه قرار می‌دادند.

در قدیم مکان‌هایی شبیه استخر سرپوشیده در حمام‌ها می‌ساختند، به نام چال حوض. این چال حوض‌ها، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی‌کرد، برای شنا کردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض‌ها، سکوهایی به ارتفاع ۲ تا ۳ متر وجود داشت که از بالای آن به درون آب می‌پریدند و عملیاتی مانند پشتک وارو انجام می‌دادند. روشنایی چال حوض‌ها از سوراخ کوچکی که در سقف بود، تأمین می‌شد. در این گونه آبگیرهای غیر بهداشتی، هیچ‌گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می‌توانست قبل از استحمام یا پس از آن وارد چال حوض شود و به آب بازی و شنا بپردازد که به معنای واقعی هم شنا نبود. تا سال ۱۳۱۴ در سراسر ایران حتی یک استخر شنا هم نبود. فقط در اردوگاه نظامی اقدسیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشجویان دانشکده افسری ساخته بودند. در سال ۱۳۱۴، استخر دیگری در «باغ فردوس» شمیران احداث شد که به وزارت فرهنگ تعلق داشت. نخستین استخری که برای استفاده ورزشکاران و تعلیم اصول جدید شنا به آن‌ها به وجود آمد، در سال ۱۳۱۴ در منظره تهران بود که یک مربی ورزش خارجی به نام گیسیون بر آن نظارت می‌کرد. پایه‌های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظره گذاشته شد.

ورزش شنا

شنا مهارت یا ورزش شناور ماندن و حرکت درون آب

است. شنا کردن به معنی حرکت انسان یا حیوان بدون هر گونه کمک خارجی درون آب است. آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد. بسیاری از حیوانات هنگام تولد و به‌طور غریزی، قادر به شنا کردن هستند، اما انسان باید شنا کردن را بیاموزد.

یادگیرندگان شنا تمرین‌های خود را غالباً در استخرهای کم‌عمق و کنار دریاها شروع می‌کنند. آن‌ها ابتدا شناور ماندن روی آب و سپس حرکت‌های پا را می‌آموزند. در پایان نیز حرکت‌های دست را یاد می‌گیرند. برای شنا کردن آسان و روان، شناگران در مفاصل اصلی‌شان به انعطاف‌پذیری مطلوبی نیاز دارند. شنا در نوزادان موجب افزایش هوش، تمرکز حواس، هوشیاری و پیشرفت در روابط اجتماعی آینده آن‌ها می‌شود. شنا تأثیر مثبتی بر روح و روان نوزادان می‌گذارد. نوزادانی که در ماه‌های اولیه زندگی، یعنی حدود شش تا ده ماهگی، شنا می‌کنند، احساس امنیت، آسایش و آرامش بیشتری دارند. بچه‌ها به علت کم بودن جاذبه آب، در آن آزادی عمل بیشتری به دست می‌آورند. آموزش شنا به کودکان باید تحت نظارت مربی‌های مخصوص صورت بگیرد.

بسیاری از بچه‌ها قبل از آنکه بتوانند راه بروند، قادر به شنا کردن هستند. شنا باعث تقویت ماهیچه‌ها و افزایش حجم ریه می‌شود. به علاوه، الگوی خواب شبانه کودکانی که شنا می‌کنند، بسیار منظم می‌شود. اولین چیزی که بعد از مدتی شنا می‌توانید در کودک خود مشاهده کنید، اعتماد به نفس و احساس استقلال است که در او رشد می‌یابد. کودکان شش تا ده ماهه قادر هستند در زیر آب به مدت پنج دقیقه شنا کنند و نفس خود را نگه دارند.

همیشه این سؤال از طرف والدینی که علاقه‌مندند فرزندشان شنا یاد بگیرند، عنوان می‌شود که: «چه موقع باید آموزش شنا را شروع کرد؟» زمان مناسب برای آموزش شنا، سن هفت یا هشت سالگی است. علمای تربیت بدنی و متخصصان آموزش شنا، شش سالگی را برای آموزش انتخاب کرده‌اند. وضع مطلوب این است که کودک از سنین پایین آموزش را شروع کند، ولی در سنین پایین شنا را به صورت فنی یاد نمی‌گیرد؛ زیرا قدرت درک بعضی از حرکات را ندارد و هماهنگی لازم برای انجام یک مهارت (هماهنگی دست و پای کرال سینه) به سستی انجام می‌پذیرد. شنا برای کودکان

در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت ۴۴۰ یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد

زیر سه سال فقط به صورت به اصطلاح شنای سگی است که کودک سر را بیرون از آب نگه می‌دارد و شنا می‌کند. رهنمودهای زیادی در مورد زمان و چگونگی شروع ورزش شنا وجود دارد. این رهنمودها بر اساس بهبود عملکرد و عوامل خطرزا طراحی شده‌اند.

۶-۲ سالگی

در این دوره لازم است کودکان بیشتر در فعالیت‌های شادی‌آور و فرح‌بخش شرکت کنند. در این سن کودکان توانایی شرکت در ورزش‌های سازمان یافته مثل فوتبال را ندارند. همچنین توانایی حرکتی و تعادلی کودکان کامل نیست و محدوده توجهشان محدود است. با این حال می‌توان مهارت‌هایی مثل دویدن، پریدن و شنا را به کودک آموزش داد. در این سن ورزش باید با حداقل آموزش همراه باشد و باید از ایجاد رقابت و مسابقه بین کودکان جلوگیری کرد. هدف اصلی باید لذت بردن از ورزش باشد.

۱۰-۶ سالگی

در این دوره بهبود تعادل و حرکت به دست آمده، ولی هنوز هماهنگی لازم بین دست و چشم به وجود نیامده است. لذا کودک می‌تواند به طور محدود در ورزش‌های سازمان یافته شرکت کند. ورزش‌هایی مثل ژیمناستیک، شنا، تنیس برای کودک ۶-۱۰ ساله مناسب هستند. در این سن تأکید بر آموزش تکنیک است و باید به رقابت و مسابقه کمتر اهمیت داده شود.

انواع شنا

شنا از جمله ورزش‌های مورد توجه همگان است و ماهیت آن به نحوی است که موجب ایجاد حالت استراحت در عضلات و مغز می‌شود. آموزش شنا برای همه افراد در هر سنی واجب به نظر می‌رسد؛ زیرا به کمک آن انسان می‌تواند در مواقع ضروری خود را از غرق شدن در آب نجات دهد. هدف اصلی شنا طی مسافتی در داخل آب است که به وسیله حرکت منظم دست و پا و بدن انجام می‌شود و عمدتاً در استخرها یا دریاچه‌ها صورت می‌گیرد. از شناهای تخصصی می‌توان کرال سینه، کرال پشت، شنای قورباغه و پروانه را نام برد.

در همه رشته‌های شنا، مسابقات در هر دو قسمت مردان و زنان به این شرح زیر است: در مسابقات شنای آزاد قورباغه و پروانه، مسابقات با شیرجه شناگر شروع می‌شود، لیکن در مسابقات شنای کرال پشت شناگر ابتدا باید در داخل آب قرار گیرد و سپس با شنیدن صدای استارت، با فشار پاها به دیوار استخر، مسابقه را آغاز نماید.

استخرهای شنا براساس فعالیت‌هایی که در آن‌ها انجام می‌گیرد، باید دارای مشخصات و اندازه‌ها و ابعاد خاصی باشند. انواع استخرها از این قرارند:

۱. استخر آموزشی

این استخرها حداکثر ۹۰ سانتی‌متر عمق، ۷ متر عرض و بین ۱۶/۶ تا ۲۰ متر طول دارند. برای ورود به این استخر پیش‌بینی پله با عرض حداقل هفت متر برای کودکان مبتدی توصیه می‌شود. ایجاد دو خط شنا در طول استخر با علائم راهنما کمک مؤثری به پیشرفت روند آموزشی خواهد کرد. همچنین، پیش‌بینی حاشیه‌ای به عرض دو متر با کف‌سازی مناسب و غیرلغزنده در دور استخر، امکان نرمش و آمادگی جسمانی شناگران خردسال و نیز آموزش‌های نظری را برای آن‌ها فراهم خواهد ساخت. ضمناً این حاشیه امکان کنترل و نظارت مربیان را بر شنای خردسالان در داخل آب آسان خواهد کرد.

۲. استخر تفریحی

استخر تفریحی ضابطه و معیاری به جز میزان عمق آب ندارد. از این رو استخرهای تفریحی را در شکل‌های متفاوت و با تجهیزات و وسایل تفریحی متنوع طراحی و احداث می‌کنند. در چنین استخرهایی، بخش بزرگی از سطح آب تا ۸۰ درصد کمتر از ۱/۷ متر عمق دارد. ناحیه عمیق در این نوع استخرها مناسب نصب تخته‌های شیرجه کوتاه (حداکثر تا یک متر) و نصب وسایل بازی مانند انواع سرسره، نصب موج افکن‌های





آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد

۵. شنای گروهی و نمایشی

شنای گروهی که به صورت نمایشی برگزار می شود، یکی از رشته های نوین و موفق در ورزش های آبی است که طرفداران زیادی بین جوانان دارد. این ورزش دسته جمعی به ۲/۷ متر عمق و سطح آبی معادل ۸×۱۰ متر نیاز دارد که به تناسب افزایش تعداد شناگران، به مساحت بیشتری نیاز خواهد بود. در بازی های المپیک، این رشته ورزشی در استخرهای ۵۰ متری برگزار می شود. بهترین محل برای تماشای مسابقات آبی طرفین استخر است. در استخرهای روباز محل قرارگیری تماشاچیان باید دارای سایه بان باشد یا در جهت مناسبی نسبت به نور خورشید ساخته شده باشد.

فواید شنا

دلایل بسیاری وجود دارد که شما را به استخر نزدیک کند. اول اینکه شنا ورزشی است که برای قلب بسیار سودمند است و اگر در حین انجام آن شدت حرکاتتان زیاد باشد، کاملاً می توانید آن را با دویدن در یک سطح مقایسه کنید. از آنجا که در این حرکات، هم قسمت های بالاتنه و هم قسمت های پایینی بدن در آب حرکت می کند، می توان گفت که ماهیچه ها و عضلات حتی بیشتر از دویدن فعال هستند. بنابراین شما کالری بیشتری خواهید سوزاند. از سوی دیگر، شنا قدرت بدنی را افزایش می دهد. ممکن است پس از اولین روز شنا در گردن و بعضی از عضلات بدنی فرد، احساس کوفتگی ایجاد شود. دلیل این موضوع آن است که تا به حال چنین فشاری به عضلات وارد نشده است. به همین دلیل تکرار چندین دوره شنا، باعث قوی تر شدن شانه ها و همین طور ماهیچه های پشت می شود. محققان و متخصصان دریافته اند، شنا ورزشی است که استرس و فشارهای عصبی را کاهش می دهد و در درمان بیماری های روحی نیز مؤثر است. به علاوه، حرکات ورزش

مکانیکی و ورزشی غواصی است. کف استخرهای تفریحی باید دارای شیب ملایم باشد و شیب از هفت درصد تجاوز نکند. پیش بینی سکویی به عرض حداقل دو متر در حاشیه استخرهای سرپوشیده و چهار متر در حاشیه استخرهای روباز برای استراحت شناگران و نظارت ناجیان ضروری است.

۳. استخر حرفه ای

مقررات و ضوابط حاکم بر استخرهایی که برای انجام مسابقات در نظر گرفته می شوند، به گونه ای است که استفاده از این گونه استخرها برای سایر ورزش های آبی امکان پذیر نیست. با توجه به فواصل استاندارد و رسمی در مسابقات شنا، طول استخر باید مضربی از ۱۰۰ باشد که طول ۵۰ متر برای برگزاری مسابقات ترجیح داده می شود. استخرهای مورد نیاز برای مقاصد تمرینی یا مسابقات غیر رسمی ممکن است طولی برابر با ۳۳/۳۳، ۲۵، ۲۰، ۱۶ و حتی ۲/۳ متر داشته باشند. عرض استخرهای مسابقه با توجه به تعداد خطوط شنا تعیین می شود. عرض خطوط شنا برای مسابقات داخلی دو متر و برای مسابقات بین المللی تا ۲/۵ متر پیش بینی می شود. معمولاً خطوط شنای کناری نیم متر از لبه استخر فاصله دارند. به گونه ای که برای یک استخر ۶ خطی ۱۳ متر مورد نیاز است. استخرهای کمتر از ۶ خط برای مقاصد تمرینی به کار می روند.

۴. استخر چند منظوره

با در نظر گرفتن تمهیداتی در مقاطع استخرهای مسابقه ای و تمرینی، امکان برگزاری سایر ورزش های آبی تا حدود زیادی فراهم می شود. به گونه ای که رعایت عمق و شیب مجاز در کف استخرها و بهره گیری از تقسیم کننده های شناور، قابلیت بسیار خوبی برای افزایش کارایی و تبدیل آن به استخرهای چند منظوره به وجود خواهد آورد.

شنای گروهی که به صورت نمایشی برگزار می‌شود، یکی از رشته‌های نوین و موفق در ورزش‌های آبی است که طرف‌داران زیادی بین جوانان دارد

است که در اوقات فراغت می‌تواند به آن بپردازد. ورزش‌هایی که دارای ویژگی شدت بالا و مدت طولانی هستند (دویدن طولانی)، ورزش‌هایی که زیر اشعه خورشید انجام می‌شوند (ورزش‌های خارج سالنی)، ورزش‌هایی که در محیط‌های بسته بدون تهویه مناسب و تجهیزات خنک کننده انجام می‌شوند و ورزش‌هایی که به علت پر برخورد بودن، به تجهیزات محافظتی نیاز دارند (بوکس و فوتبال آمریکایی)، در فصل گرما مناسب نیستند. لذا به جای دویدن طولانی مدت یا ورزش‌های مشابه آن، مانند دوچرخه سواری یا راه‌پیمایی در یک دوره طولانی در ساعات گرم روز، همین فعالیت‌ها را می‌توان در چند دوره کوتاه مدت و با فاصله زمانی مشخص در روز انجام داد. در ضمن، به کسانی که مستعد گرمزدگی هستند، مانند افراد چاق یا تمرین نکرده‌ها یا بیماران خاص، توصیه می‌شود ترجیحاً شنا در سالن سرپوشیده را انتخاب کنند و ورزش‌های کوتاه مدت را (چه با شدت بالا یا با شدت پایین) برگزینند.

شنا شدت کمی دارد؛ بنابراین برای بیمارانی که مشکلات مفصلی دارند، به‌ویژه کسانی که دارای بیماری دیسک، سیاتیک یا پوکی استخوان هستند، بسیار مفید است. اگر شما ورزش‌هایی می‌کنید که روی عضلات و مفصل‌هایتان فشار زیادی وارد می‌شود، مانند تنیس، دو و کشتی، شنا می‌تواند برای بدن‌تان بسیار مفید باشد و فشار وارد بر عضلات را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری

فراغت سه کار عمده دارد: آرمیدن از خستگی، رشد آزاد به‌منظور جبران محدودیت‌های بدنی و ذهنی زندگی مدرن، و تفریح که از ملال زندگی بکاهد (مک دانالد، ۱۹۶۰). فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است و در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند (دو سازه، ۱۹۶۷). فراغت پدیده‌ای ذهنی و روانی و حالتی برای روح است که الزاماً به وقت اضافی ارتباط ندارد.

ورزش و تفریحات سالم، کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان می‌کنند. تربیت بدنی و ورزش، گذشته از جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و تحقق اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می‌آورد. دانشمندان و متفکران امروزی اعلام کرده‌اند که تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی، رشد شخصیت، بروز خلاقیت افراد و عامل مهمی برای جلوگیری از رفتارهای ناپسند اجتماعی به حساب می‌آید.

بنابراین این اوقات را باید پایه و اساس و قدمی مؤثر برای داشتن یک اجتماع سالم، پاک و تندرست دانست. رسول اکرم (ص) فرمودند: «بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است». پس برای مسلمان، شنا بهترین تفریحی

منابع

۱. باقری مقدم، احمد؛ «دانش‌تنی‌های ورزش در هوای گرم»، هفته نامه سلامت، ۱۳۸۶.
۲. دو مازیه، زوزف؛ «زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه‌شناسی»، ترجمه م آدینه، مجله فرهنگ و زندگی، شماره ۱۲، ۱۳۵۲.
۳. گائینی، عباسعلی؛ آموزش شنا ۱ و ۲، چاپ پنجم، انتشارات پیام نور، ۱۳۸۹.
۴. گیرل، یوزف و هان، میسائیل؛ آموزش و تمرینات شنای صحیح، ترجمه مجید واحدی‌زاده، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۹۰.
۵. هارمر، جان؛ آموزش شنا و اصول ایمنی در آب، ترجمه حسین ذکایی، نشریه علم و حرکت، ۱۳۸۴.

6. <http://www.modiryar.com>.
7. <http://www.forum.iransalamat.com/>
8. <http://www.niksalehi.com>
9. <http://www.wikipedia.ir>
10. <http://www.daneshnameroshd.ir>
11. <http://www.goswim.ir>
12. <http://www.farhangvapzuhe.com>

اشاره

بیشترین آسیب‌های ورزشی بچه‌ها چه هستند؟

رگ‌به‌رگ شدن، دررفتگی، کوفتگی، خراشیدگی و پارگی بیش از ۶۰ درصد صدمات ورزشی کودکان را شامل می‌شوند. جای تعجب است که سهم شکستگی استخوان در میان این صدمات کمتر از ۱۵ درصد است. معمولاً هم کودکان کم‌سن‌وسال‌تر کمتر به سختی دچار آسیب می‌شوند. این نیز درست است که کودکان دارای رشد سریع‌تر، در ناحیه‌های رشد استخوان (زانو، پاشنه، شانه، آرنج، مفصل ران و پشت) بیشتر مستعد صدمه دیدن هستند. رشد در بالاترین و پایین‌ترین انتهای طولی استخوان‌های اسکلت رخ می‌دهد. از حدود یک‌ونیم تا دوونیم سانتی‌متر پایین‌تر از انتهای استخوان‌ها، مرکز رشد استخوان است؛ جایی که سلول‌های غضروف‌مانند سخت‌تر می‌شوند و در نهایت توده استخوانی را می‌سازند. این ناحیه آسیب‌پذیر و ضعیف‌ترین قسمت اسکلت است و بیشترین آمادگی را برای صدمه دیدن دارد؛ به‌خصوص در کودکانی که در سن بلوغ هستند.

اگر ناحیه صدمه دیده به‌طور صحیح شناخته و درمان نشود، آسیب‌دیدگی ممکن است به دردهای مزمن، دردها و ورم‌های مفصلی، و در بدترین حالت به بدشکلی استخوان و رشد ناصحیح و کوتاه ماندن آن بینجامد.

علت صدمه‌دیدگی‌های ورزشی کودکان چیست؟

به‌خاطر طبیعت خاص کودکان که سبب رفتارهای خودبه‌خودی و غیر ارادی آن‌ها می‌شود، حتی با محدود

اگر کودک شما دانش آموز است، احتمال دارد که هنگام ورزش دسته‌جمعی سازمان یافته آسیب ببیند. هر ساله چهار میلیون کودک زیر ۱۵ سال در زمین‌های بازی در تیم‌های ورزشی، از لیگ‌های کوچک گرفته تا مدرسه‌های حرفه‌ای ورزشی آسیب می‌بینند.

در ورزش‌های مشارکتی خطرات حتمی و مسلمی وجود دارد اما چون محیط‌های ورزشی متعادل و دارای مدیریت خوب، زمینه مناسبی برای رشد طبیعی بچه‌ها و رشد و توسعه فیزیکی، احساسی و اجتماعی آن‌ها فراهم می‌آورد، نمی‌توان از این ورزش‌ها چشم پوشید. لذا والدین، مربیان و ناظران برنامه‌های ورزشی وظیفه دارند تا حد امکان جوّ سالم و ایمن برای بازی کودکان ایجاد کنند. البته در مطمئن‌ترین حالت‌ها هم اتفاق‌هایی می‌افتد و بچه‌ها ممکن است آسیب ببینند. آگاهی از انواع آسیب‌های متداول و اینکه چرا و چگونه کودکان صدمه می‌بینند، به والدین، مربیان و دیگر گروه‌های مسئول کمک می‌کند که به‌طور سنجیده‌ای از صدمه‌دیدگی‌ها پیشگیری کنند.

بچه‌ها و آسیب‌های ورزشی

آموزشی

ترجمه: الهه نظری

دبیر تربیت بدنی سبزوار





**آگاهی از انواع آسیب‌های
متداول و اینکه چرا و چگونه
کودکان صدمه می‌بینند، به
والدین، مربیان و دیگر گروه‌های
مسئول کمک می‌کند که به‌طور
سنجیده‌ای از صدمه دیدگی‌ها
پیشگیری کنند**

چگونه می‌توانم از کودکم در برابر صدمه‌های ورزشی محافظت کنم؟

اگرچه والدین ممکن است قادر نباشند از صدمه ورزشی جلوگیری کنند، اما می‌توانند صدمات جدی را با پیشگیری‌های مقدماتی و سنجیده به حداقل برسانند.

● انتخاب ورزش متناسب با کودک: هنگام انتخاب یک

رشته ورزشی برای کودک، سطح بلوغ فیزیکی و رشد جسمی او را در نظر بگیرید. معمولاً ورزش‌های رقابتی کودکان را مطابق با سن آن‌ها و نه مطابق با مهارت جسمی آن‌ها سازمان‌دهی می‌کنند. کودکانی که رشد جسمی کمتری دارند، در خطر آسیب دیدن هستند، زیرا آن‌ها باید با هم‌تاهایی که از خودشان بزرگ‌تر و قوی‌ترند، رقابت کنند.

● اهمیت ندادن به بردن مسابقه: کودکان باید درک کنند که در مرحله اول برای سرگرمی بازی می‌کنند و در مرحله دوم ممکن است نتیجه مسابقه اهمیت داشته باشد.

والدینی که به بردو باخت اهمیت می‌دهند، به کودکان فشار روحی وارد می‌کنند و شادی و لذتی را که آن‌ها می‌توانند در جریان یک بازی اشتراکی داشته باشند، از آن‌ها می‌گیرند. کودکی که زیر فشار روحی است، نسبت به کودکی که با اطمینان ناشی از برخورد مثبت و دلگرم کننده بزرگ‌ترها وارد میدان بازی می‌شود، بیشتر در معرض صدمه و آسیب قرار می‌گیرد.

کردن میزان جنب و جوش و کنترل آشفته‌گی بازی آن‌ها، جای تعجب نیست که باز هم زمین بخورند، به هم برخورد کنند یا دچار پیچش عضو شوند. بدیهی است که این موارد موجب در رفتگی، رگ‌به‌رگ شدن، کوفتگی و خراشیدگی می‌شود. اما بعضی ورزش‌ها صدمه‌های مخصوص به خود را دارند.

فوتبال محبوب‌ترین ورزش در جهان است. و بیشترین رشد ورزش تیمی را در آمریکا دارد. آسیب‌دیدگی‌های شایع در میان بازیکنان فوتبال که اغلب در اثر برخورد توپ، افتادن، یا برخورد با بازیکنان دیگر پیش می‌آید، غالباً شامل کوفتگی زانو، قوزک پا، و صدمات ساق‌پاست.

ژیمناستیک ورزشی روبه رشد در آمریکاست و با یک برنامه سلسله‌وار از سه سالگی آغاز می‌شود. در این ورزش خطر صدمه دیدن متناسب است با مهارت ورزشکار و بیشترین آسیب‌دیدگی‌ها در جریان حرکت‌های زمینی و چرخشی به‌وجود می‌آید. آسیب‌های دیگر در کار با میله بارفیکس و یا میله‌های پارالل ایجاد می‌شوند. بیشترین صدمه‌های معمول در ژیمناستیک دردهای ستون فقرات هستند.

از سوی دیگر، تجهیزات زمین بازی به‌طور تخمینی سبب ۱۲۵ هزار صدمه ورزشی در سال می‌شوند. سه چهارم همه صدمه‌های زمین بازی در اثر حرکات چرخشی اتفاق می‌افتند. صدمات لغزشی و پرشی (آلاکلنژی) یک چهارم باقی‌مانده را شامل می‌شوند.

منبع

www.hands-on-healing.com/children.htm



تغذیه ورزشی «ویژه کسب مدال طلا»

ناهید کریمی

نویسنده: گلن کاردول
مترجمان: دکتر عباسعلی گائینی و دکتر رضا نوری



دانشگاه «ادیت کوان»، گروه تغذیه ورزشی را تأسیس کرده است. همچنین، مدت ۱۴ سال مشاور تغذیه ورزشی لیگ برتر راگی در استرالیا بوده و مقالات زیادی درباره تغذیه ورزشی برای مجلات و روزنامه‌های حرفه‌ای نوشته است. گلن در این کتاب کوشیده است از آخرین اطلاعات تغذیه ویژه عملکرد ورزشی موفق استفاده کند. این کتاب مسائل گوناگون وابسته به تمرین و مسابقه - از کاهش وزن تا افزایش وزن و از تغذیه پیش از مسابقه تا بازیافت پس از آن - را به هم ارتباط می‌دهد. در هر بخش کتاب، علوم و رای تغذیه ورزشی با نکته‌های کاربردی که از سوی ورزشکاران به کار می‌روند، مطرح می‌شوند. همان‌طور که در بخشی از پیش‌گفتار کتاب از زبان یکی از دوستان نزدیک گلن به نام لوبیز بروک آمده است، کسانی که گلن را از نزدیک می‌شناسند و با او معاشرت دارند، می‌توانند افکار و الگوی صحیح برآمده از صفحات کتاب را درک و خود را در حال مطالعه کار و افکار گلن تصور کنند.

نکته‌ای که به گیرا بودن مطالب کتاب می‌افزاید، نبوغ

در سال‌های اخیر اختلاف نظرهای بسیاری بین متخصصان تغذیه ورزشی و فیزیولوژیست‌های ورزشی در مورد مصرف مکمل‌های غذایی توسط ورزشکاران وجود داشته است. هر کدام از آنان دلایل علمی و عملی خود را دارند. در این زمینه منابع و کتاب‌های متفاوتی تهیه و تألیف شده‌اند. اما به نظر می‌رسد کتاب «تغذیه ورزشی» (ویژه کسب مدال طلا) تا حدودی به این اختلاف نظرها پایان می‌بخشد و به بسیاری از سؤالات ورزشکاران و حتی دانشجویان علم تربیت‌بدنی پاسخ می‌دهد.

کتاب مذکور را گلن کاردول تألیف کرده که خود یکی از متخصصان تغذیه ورزشی است. نام‌برده در تغذیه ورزشی بیش از ۲۵ سال سابقه کار علمی و عملی با ورزشکاران نخبه و غیر نخبه دارد. او از سال ۱۹۸۶ تاکنون مشاور و همراه همیشگی ورزشکاران در هر سطح بوده و دوره‌های آموزشی زیادی را برای مربیان آمادگی جسمانی و تمرین دهنده‌های شخصی طراحی و تدریس کرده است. گلن یکی از نخستین متخصصان تغذیه ورزشی در استرالیاست و در

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی 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 پیش دانشگاهی)

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 پیش دبستانی

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 - ۰۲۱

خارق‌العاده گلن در برگزیدن پیام‌های کلیدی و ساده کردن آن‌هاست. ظاهراً نویسنده این کتاب علاوه بر دارا بودن فن بیان خوب، معلم خوبی نیز هست. راه و روشی که گلن برای نوشتن این کتاب انتخاب کرده، در نوع خود ویژه است. او درباره مفاهیم و اصول تغذیه ورزشی در حد لازم بحث می‌کند اما نوآوری اصلی‌اش این است که تغذیه را نکته‌به‌نکته و به شکل کاربردی در زندگی معمولی و ورزشی ورزشکار شرح می‌دهد و از ذکر جزئیات به شدت اجتناب می‌ورزد.

کتاب با نام اصلی «Gold Medal NUTRITION» توسط مؤسسه انتشاراتی معتبر جهان، «هیومن کنیتکز» در سال ۲۰۰۶ چاپ و منتشر شده است. مترجم کتاب، آقایان دکتر گائینی، استاد دانشگاه تهران و دکتر نوری، استادیار پردیس کیش دانشگاه تهران، معادل فارسی «تغذیه ورزشی، ویژه کسب مدال طلا» را برای این کتاب انتخاب کرده‌اند. کتاب به ۳ بخش و ۱۲ فصل تقسیم شده است. بخش اول با عنوان «اصول و تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران» دارای پنج فصل، بخش دوم با عنوان «انتخاب غذاهای کاربردی ویژه تمرین و مسابقه» دارای پنج فصل و بخش سوم با عنوان «کنترل وزن ویژه ورزشکاران» دارای دو فصل است. دکتر گائینی که تخصص فیزیولوژی ورزشی دارد و خود یکی از منتقدان استفاده از مکمل‌ها توسط ورزشکاران است، در مقدمه کتاب می‌گوید: از ویژگی‌های منحصر به فرد کتاب آن است که نویسنده بدون تعصب و پیش‌داوری و بر اساس اطلاعات شخصی و پژوهشی و تجربه‌های گران‌سنگ خود، مباحث روز تغذیه را بیان می‌دارد. مکمل‌ها را به اختصار بررسی می‌کند و چالش‌های دیروز و امروز و متداول‌ترین آن‌ها را به بحث می‌گذارد. به بیان دیگر، عقاید سپید و سیاه درباره مکمل‌ها را نقد می‌کند و بر کاربرد احتمال آن‌ها در موارد خاص تأکید دارد.»

چون کتاب عنوان تغذیه ورزشی ویژه کسب مدال طلا را یدک می‌کشد در نگاه اول به نظر می‌رسد که برای افراد عادی و ورزشکاران تفریحی کاربردی نداشته باشد اما از نظر مترجمان، با ورود به مباحث کتاب این نکته روشن می‌شود که کتاب برای همگان کاربردهای فراوانی دارد. این کتاب به‌خوبی ما را راهنمایی می‌کند که به شنیده‌ها اکتفا نکنیم و



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:

توصیه‌های غیر علمی مراجع نامعتبر را نادیده بگیریم؛ به ادعاهای تبلیغی برچسب غذاها و مکمل‌های ناشناخته پاسخ ندهیم و فقط توصیه‌های مراجع شناخته شده را بپذیریم. نویسنده در مقدمه خود آورده است: «امروزه، چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارند. اکنون، همه ورزشکاران نخبه، خدمات و توصیه‌های متخصصان تغذیه ورزشی را متناسب با رهنمودهای این کتاب به کار می‌برند. این رهنمودها، بهترین مطالبی هستند که می‌توان در یک کتاب ارائه کرد. زیرا ورزشکاران تفاوت‌های قابل توجهی با هم دارند. پایش ویژه از سوی متخصص تغذیه ورزشی و نیز رهنمودهای برگرفته از تجربه افراد در یک جلسه تمرین بسیار ارزشمند خواهد بود.»

بخش پایانی نگرانی بیشتر ورزشکاران را پوشش می‌دهد: در صورت لزوم، ذخایر چربی بدن را چگونه کنترل کنیم و عضله بسازیم. برای بیشتر ورزشکاران، شاید این سخت‌ترین موضوع باشد؛ چرا که به نظر می‌رسد بدن مقدار چربی لازم برای ذخیره شدن را می‌شناسد. این مقدار چربی بدن، چربی ایده‌آلی نیست که مربیان و ورزشکاران در ذهن دارند. گاهی وقت‌ها، ورزشکاران باید حد اعتدال را بپذیرند؛ زیرا کسب وزن عضلانی زیاد می‌تواند عملکرد را بدتر کند. به نظر می‌رسد افزایش توده عضلانی کار ساده‌ای باشد اما بسیار سخت است و تغذیه مناسبی که بتواند این امر را میسر کند، محدودیت دارد.

نخستین ویرایش این کتاب که در سال ۱۹۹۶ نوشته شده است برای دانشجویانی که به دنبال تشریح ساده مبانی تغذیه و به عملکرد ورزشی بودند، در شمارگان محدود منتشر شد. کتاب به سرعت مشهور شد؛ به گونه‌ای که ویرایش‌های دوم و سوم آن به ترتیب در سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۳ انتشار یافتند. مطالعه‌کنندگان می‌گفتند؛ به این کتاب علاقه دارند؛ زیرا برخلاف اغلب کتاب‌های درسی، برای مطالعه و درک مطالب ساده و جالب بود و مسیر میانبری به نکته‌های کلیدی داشت. با بین‌المللی شدن جذابیت کتاب، چهارمین ویرایش آن برای همه دانشجویان تهیه شد. اگر چه نویسنده این کتاب استرالیایی است اما اصول آن جهانی هستند و در نگارش آن از پژوهش‌های انجام شده در سراسر دنیا بهره گرفته شده است.

مطالعه‌کنندگانی که خواهان کسب اطلاعات عمیق‌تر و بیشتری هستند، می‌توانند از منابع پیشنهاد شده در پایان این کتاب استفاده کنند.

- 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