

رشد آموزش

۶۵

گزیت بلنی

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی | برای معلمان، مدرسان و دانشجویان
دوره نوزدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۷ | ۶۴ صفحه | ۱۹۰۰۰ ریال | پیامک: ۰۸۹۹۵۱۰۳۰۰
www.roshdmag.ir



- نقدی بر حقوق ورزشی در مدارس
- پیینگ‌پنگ از مدرسه تا قهرمانی
- سن آموزش تخصصی مهارت‌های ورزشی

ورزش مدارس و
روحیه تعاون دانش آموزان



صفحه ۲۶ را مطالعه کنید



مدیر مسئول: محمد ناصری
سردبیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی

هیئت تحریریه: دکتر عباسعلی گائینی،
دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر حمید رجیبی،
دکتر علیرضا رضانی، دکتر هایده صیفری،
سیدامیر حسینی، دکتر جواد آزمون،
جمشید رضانی، دکتر محسن حلاجی،
حسین بابویی، افسانه محمدی
ویراستاران: افسانه حجتی طباطبایی
مرتضی حاج علی فرد

طراح گرافیک: نوید اندرودی
www.roshdmag.ir

Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵

دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱

امور مشترکین: ۰۸-۸۸۸۶۷۳-۰۲۱

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱

پیام گیر نشریات رشد: ۰۱۴۸۲-۸۸۳-۰۲۱

چاپ و توزیع: شرکت افست

شمارگان: ۵۱۰۰ نسخه

فصل برگریزان و بهار رستنی‌ها / یادداشت سردبیر / ۲

میزگرد: حقوق ورزشی و ضرورت آگاهی معلمان ورزش از این حقوق / عباس قشمی میمند / ۴

سن شروع ورزش برای فواید سلامتی و عملکردی / دکتر حمید رجیبی / ۸

فعالیت‌های مکمل برنامه تربیت بدنی / دکتر محسن حلاجی، محمدعلی امیری / ۱۱

نقدی بر حقوق ورزشی در مدارس «شکاف‌های قابل بحث در حقوق ورزشی مدارس» / محمدکاظم عظمی / ۱۴

پینگ‌پنگ از مدرسه تا قهرمانی «گفت‌وگو با امیر حسین احتشام‌زاده، قهرمان پینگ‌پنگ» / سمانه آزاد / ۲۰

رابطه المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای با کاهش بزهکاری دانش‌آموزان / محمدباقر فرقانی اوزرودی، مانده نیکخواهی / ۲۳

ورزش مدارس و روحیه تعاون دانش‌آموزان / دکتر حسن قره‌خانی، شهرام فولادی حیدرلو / ۲۶

اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول جسمی با تأکید بر فعالیت‌های بدنی / امین امانی، آسیه امانی / ۲۸

بررسی شرایط و موانع مسئولیت‌گیری در امور ورزشی (در پر تو قانون جدید مجازات اسلامی) / لیلا نعمتی / ۳۰

شطرنج، یادآور خرد ایرانی / کاظم قاسمی گل‌افشانی / ۳۶

گفت‌وگو با معاون تربیت بدنی و سلامت استان بوشهر / فرزانه زنگیان / ۴۰

سن آموزش تخصصی مهارت‌های ورزشی / علی سلاجقه / ۴۵

بازی‌های مرتبط با استقامت قلبی - عروقی / حجت‌صادقی خلیل‌آباد / ۴۸

اعتراقات من / علی‌اکبر قاسمی گل‌افشانی / ۵۱

سواد حرکتی و لاغری شکم در کودکان و نوجوانان / شریف بیگی / ۵۲

فراگیری ضرب با بازی / شیلامدرس، نصیبا تبریزیان / ۵۶

بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در دختران / زهره نامی‌نژاد، آیت‌اله دهقان / ۵۸

ورزش و تفریح در طبیعت با دوچرخه‌سواری / یوسف منگشتی جونی، اسکندر حسین پور / ۶۰

معرفی کتاب تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان / افسانه محمدی / ۶۲

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

مجله رشد آموزش تربیت بدنی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد 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 جدول‌ها، 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 واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.

* مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز ضمیمه مقاله باشد.

* در متن‌های ارسالی باید تا حد امکان از معادل فارسی واژه‌ها و اصطلاحات استفاده شود.

* پی‌نوشت‌ها 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 مقاله‌های رسیده مختار است.

* آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات کمک‌آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.

* مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام‌خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.

* مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.

فصل برگ‌ریزان

چه حاجت است به شمشیر قتل عاشق را؟
حدیث دولت بگویش، که جان برافشانند
پیام اهل دل است این خبر که سعدی داد
نه هر که گوش کند، معنی سخن داند
و اما، هر چند فصل پاییز شروع می‌شود و
طبیعت عریان‌تر می‌گردد، ولی فصل سبزه‌زارها
در نهاد دانش و کوشش و علم آغاز می‌شود.
غنچه‌های تعلیم و تربیت از جوانه فراتر می‌روند
و به باد و برگ می‌نشینند و اندیشه‌ورزی در کار
خلایق ریشه می‌دواند و سالکانی - آگاه یا ناآگاه -
جریان روان آموزشی را آبیاری می‌کنند و به موقع
ذهنیت‌های غلط را و جین می‌کنند تا تفکر به بار
نشیند. فصل آموزش در خزان طبیعت می‌روید.
دسته‌دسته جویندگان حقیقت و طالبان معرفت
با کمک معلمان در پرواز اوج می‌گیرند و روز به
روز، دامن طبیعت وجود خویش را از گل‌های
رنگین آموخته‌ها تزیین می‌کنند؛ و دسته‌ای
دیگر از یاری کنندگان به این جویندگان علم،
معرفت‌اندوزی و پرورش جسم و روان را به آن‌ها
آموزش می‌دهند و کامشان را در یافتن خود و
جامعه و پرورش همه ابعاد وجودی‌شان، شیرین
می‌کنند. پس، پاییز اگر در ذات خود فصل
برگ‌ریزان است، اما در مقابل، خرمن خرمن
اندیشه‌ها سر برمی‌آورند و پشته‌پشته
عشق‌آفرینی نیز پدیدار می‌شود و جریان زندگی
زیباتر از گذشته می‌شود.
در این میان، نقش بالنده و تعلیم و تربیتی
تربیت‌بدنی، نقشی بی‌بدیل و یگانه است. در
میان همه آموزش‌های رسمی و خسته‌کننده
و گاهی کسالت‌آور، این نشاط و شادمانی درس
تربیت‌بدنی است که پویایی را در وجود کودکان
پرورش می‌دهد و آن‌ها را به کار گروهی و
اجتماعی علاقه‌مند می‌کند که خمیرمایه و
سرشت رفتار سالم اجتماعی است. در برنامه درس
تربیت‌بدنی، فشارهای ناشی از درس‌های سنگین

بیکران طبیعت، زیبایی‌های خود را در فصل‌های
الوان می‌گشاید و ستاره‌ها در دل آسمان هر شب
نظاره‌گر این تحول‌اند. در وصف این تلون و
رنگینک‌ها، سعدی گرانمایه سروده است:
هر چه در روی تو گویند به زیبایی، هست
و آنچه در چشم تو از شوخی و رعنائی، هست
سروها دیدم در باغ و تأمل کردم
قلمی نیست که چون تو به دلارایی هست
و در این سیر زمانه و دست به دست گشتن
فصل‌ها، فصل برگ‌ریزان، فصل فرو افتادنی‌هاست
که جهان رنگ‌ها به دشت، کوه و دمن و شهر،
زیبایی می‌بخشد و باد و برگ درختان به زیر
می‌آیند تا روح و روان انسان اوج گیرد و چون
چشم دل‌گشایی خواهی دید:
چشم از آن روز که بر کردم و رویت دیدم
به همین دیده سر دیدن اقوامم نیست
و چون نیک نگریسته شود، همه آفاق جلو
اوست که می‌آفریند، می‌شکند، باز می‌سازد
و جلو در جلو، عشق و معرفت در نهان آدمی
می‌کارد و انسان وارسته را به سخن وا می‌دارد:
دوست دارم اگر لطف کنی ورنه نکنی
به دو چشم تو، که چشم از تو به انعامم نیست
و سالکان و رهروان راهش چون نیک‌تر
می‌نگرند، جهان را جلو حق می‌بینند و فصل
برگ‌ریزان را نیز حضور او می‌دانند و می‌سرایند:
ای چشم خرد حیران در منظر مطبوعت!
وای دست نظر کوتاه از دامن ادراکت!
گر جمله ببخشایی، فضل است بر اصحاب
و جمله بسوزانی، حکم است بر املاکت
و خیال آسوده می‌شود در پس همه فراز و
نشیب‌ها، حکمت الهی جان‌مایه و فضیلتی است
که بشر اندکی از آن می‌چشد، ولی این ادراک
هر چند مختصر ولی شوری درمی‌آفریند تا بگوید:
به دست رحمتم از خاک آستان بردار
که گر بیفکنی‌ام، کس به هیچ نستاند

و بهار رستنی ها

تئوری و رفتارهای انجمادی در کلاس به تعدیل درمی آید و کودک ناخودآگاه در عالم خلسه‌ای قرار می‌گیرد که حلاوت آن در کامش می‌نشیند. بدین ترتیب، پرورش وجودی و همه‌جانبه کودک هماهنگ می‌شود. برنامه درس تربیت‌بدنی که در ذات خود انضباط و رفتار منظم اصیل را دارد، هیچ‌گاه کسالت‌آور نیست و در آن، کودک پوست می‌اندازد تا با روحیه‌ای مضاعف در سایر دروس، سر حال و شاداب حضور یابد و به قول مولانا:

چون که دریاها رحمت جوش کرد

سنگ‌ها هم آب حیوان نوش کرد

در این سرای تربیتی، کودکی از نو زاده می‌شود که بوی خوشی و نشاط در حیات او پراکنده است. خالی از خود بود و پُر از عشق دوست

پس ز کوزه آن تَلابد که در اوست

در سیاه‌مشق‌هایی که کودک در کلاس می‌آموزد، این نکته نیز بارز می‌شود که عطف و مهربانی و عشق در اندیشه‌ای فراگیر می‌شود که بدنی توانا و روحی بانشاط و ذهنی خلاق داشته باشد. کودک سخن‌گویی که در محیط‌های تربیتی تربیت‌بدنی نغمز می‌گوید و نغمز می‌جوید یقیناً در کلاس هنر، ریاضی، فیزیک و املاء و ادبیات، جست‌وجوگری می‌شود که به اعماق سفر می‌کند و خود را بیش از پیش بارور می‌سازد. چنین کودکی در دامگه هیچ صیادی گرفتار نیاید و خود نیز اندیشه صیادی نخواهد داشت.

آن که ارزد صید را، عشق است و بس

لیک او کی گنجد اندر دام کس

در پرتو خورشید وجود چنین کودک خردمندی، دیوارها می‌شکافند و هوش و ذکاوت پایدار می‌شود.

آن جمال و قدرت و فضل و هنر

ز آفتاب حسن کرد این سو سفر

کودک آموزش‌دیده و تربیت‌شده کلاس‌های درس تربیت‌بدنی - به شرط آنکه معلمان و

آموزگاران تربیت‌بدنی مشتاق باشند - کودکی است که:

۱. به هنجارهای اجتماعی توجه دارد و آن‌ها را معیار می‌کند.

۲. برای اهل فضل و دانش احترام قائل می‌شود.

۳. نبوغ خویش را در صراط مستقیم به کار می‌گیرد.

۴. با کریمان و صالحان مجالست می‌کند و از دورویان فاصله می‌گیرد.

۵. پدر، مادر و کانون گرم خانواده را مراجع یگانه خود می‌گزیند.

۶. در همکاری و اشتراک مساعی و کار گروهی پیشگام می‌شود.

۷. در نواندیشی به دستاوردهای خرد بسنده نمی‌کند.

۸. در مهرورزی و شفقت پای می‌کوبد و به بدی نمی‌اندیشد.

۹. جهد و جدّ را سرلوحه اعمال خود قرار می‌دهد و گشاده‌روست.

۱۰. نیک‌مرامی را در رفتار خود پیشه می‌کند و از تقلب و تزویر می‌گریزد.

۱۱. اخلاقی بر فزون‌خواهی ندارد و عنصر حلم را در ذات خود تقویت می‌کند.

۱۲. شاکر می‌شود و غیرحق را ناروا می‌داند و همواره می‌سراید:

شکر گویم دوست را در خیر و شر

زان که هست اندر قضا از بد بتر

۱۳. از همه مهم‌تر، اهل توکل می‌شود، چون می‌داند:

نیست کسی از توکل خوب‌تر

چیست از تسلیم، خود محبوب‌تر؟

آن که او از آسمان باران دهد

هم تواند کوز رحمت نان دهد

سردبیر

در سیاه‌مشق‌هایی
که کودک در
کلاس می‌آموزد،
این نکته نیز
بارز می‌شود
که عطف و
مهربانی و عشق
در اندیشه‌ای
فراگیر می‌شود که
بدنی توانا و روحی
بانشاط و ذهنی
خلاق داشته باشد



حقوق ورزشی و ضرورت آگاهی معلمان ورزش از این حقوق

عباس قشمی میمند
عکاس: رضا بهرامی

مجازست، یعنی حقوق و ورزش هر یک به صورت مجزا مورد بررسی قرار می‌گیرند با واژه‌های ترکیبی و علمی جدید در حوزه صنعت ورزش است؟ علاوه بر این‌ها، ضرورت و اهمیت طرح مباحث حقوق ورزشی برای معلمان و مربیان تربیت‌بدنی چیست؟

دکتر چلبی: در تمامی موارد قوانین و مقررات به صورت منظم و مدون انتشار پیدا می‌کند و مردم از آن‌ها استفاده می‌کنند. در سالیان اخیر و بنا به اهمیت ورزش در بین انسان‌ها، حقوق ورزشی نیز به مباحث علمی راه یافته است به طوری که برای مثال در دانشکده تربیت‌بدنی حقوق ورزشی یکی از دروس مهم است. به هر حال، معتقدم در ایران در این زمینه کمبودهایی داریم.

دکتر شکری: در وهله نخست از مسئولان مجله رشد بابت پیشگامی در برگزاری چنین میزگردهایی تشکر می‌کنم. بنده سؤال مطرح‌شده درباره چستی حقوق ورزشی را در سه مقوله پاسخ خواهم داد. ابتدا تعریفی مختصر از حقوق ورزشی، سپس بیان ابعاد حقوقی ورزش و در نهایت مطالبی درباره ضرورت توجه به حقوق ورزشی ارائه خواهم کرد.

برای بیان تعریفی از حقوق ورزشی باید از محیط حقوق ورزشی شروع کنیم. محیط حقوق ورزشی شامل

اشاره

بحث حقوق ورزشی به عنوان یکی از مهم‌ترین مباحث حقوقی جدید در ایران و لزوم آشنایی مربیان و معلمان ورزشی با مباحث مختلف این حوزه، موضوع یکی دیگر از میزگردهای مجله رشد تربیت‌بدنی بود که در روز دوشنبه ۲۱ اسفندماه ۹۶ در دفتر فدراسیون ورزش کارگری برگزار شد. در این جلسه دکتر سیدامیر حسینی، عضو شورای سردبیری نشریه، دکتر البرز چلبی، وکیل دادگستری، مدرس دانشگاه و مؤلف کتاب حقوق ورزشی و دکتر نادر شکری، رئیس انجمن حقوق ورزشی کمیته ملی المپیک، دکتری حقوق جنایی و عضو انجمن بین‌المللی حقوق ورزشی شرکت داشتند.

دکتر حسینی ضمن تشکر از استادان حاضر در میزگرد، با اشاره به اهمیت و نقش حقوق ورزشی در مسائل و مشکلات ورزشی باشگاه‌ها و آگاهی کارشناسان، مدیران، ورزشکاران و مربیان رده‌ها و رشته‌های مختلف از مباحث این حوزه، لزوم آشنایی معلمان و مدیران تربیتی مدارس با موضوع حقوق ورزشی را یکی از نیازهای مهم تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش دانست و نخستین سؤال را درباره چستی حقوق ورزشی مطرح کرد. سؤال این است که: آیا حقوق ورزشی واژه‌ای

مجموعه قوانین، مقررات، ضوابط و رویه‌هایی است که با مدیران، ورزشکاران، مربیان و استادان حوزه ورزش مرتبط است. حقوق ورزشی ابعاد مختلفی دارد. برای مثال در بعد کیفری ما با مسئولیت‌های کیفری ورزش و ورزشکار مواجهیم؛ مسئولیت‌های قانونی که ورزشکاران، داوران یا مربیان را با درگیری‌های قضایی و قانونی مواجه می‌کند. از بعد دیگر در بحث حقوق ورزشی و حقوق خصوصی، ما با قراردادهای ورزشی حرفه‌ای مواجهیم. فرق قراردادهای ورزشی با قراردادهای عادی در جامعه این است که بعضی از مسائل و موضوعاتی که در بحث قراردادهای ورزشی حرفه‌ای وجود دارد، در سایر قراردادها موضوعیتی ندارد. برای مثال در حقوق خصوصی، حق رشد دربارهٔ دختر یا پسر که به ۱۸ سالگی می‌رسد معنا پیدا می‌کند، ولی در حقوق ورزشی حق رشد به حق تعلیمی اشاره دارد که مثلاً به خاطر تعلیم و آموزش یک ورزشکار از سنین نوجوانی باید در زمان ترانسفر شدن به باشگاهی خاص پرداخت شود.

بنابراین، باید با اصطلاحات خاص حقوق ورزشی آشنا شویم و ابعاد بین‌المللی حقوق ورزشی را بشناسیم. برای مثال در بحث «ioc» باید ساختار این نهاد و مقرراتش را بشناسیم یا با قوانین واد و خیلی از قوانینی که فدراسیون‌ها و ورزشکاران، در ابعاد بین‌المللی با آن درگیر هستند، باید آشنا شویم. برای مثال، اگر شما بخواهید یک مؤسسهٔ حقوق ورزشی در ایران تأسیس کنید که در مراجع بین‌المللی به رسمیت شناخته شود، باید بر مبنای ضوابط «sportaccord» تأسیس شود یا دادگاه داور ورزشی «cas»، یکی از مراجع قضاتوی در لوزان سوئیس است که محل مراجعهٔ دعوای حقوقی و قضایی بسیاری از مربیان، ورزشکاران و باشگاه‌ها در رشته‌های ورزشی و به‌ویژه فوتبال است یا هنگام بررسی شیوهٔ تشکیل یک فدراسیون یا نهاد ورزشی در واقع از حقوق اداری ورزش صحبت می‌کنیم. دربارهٔ بحث ضرورت‌های آشنایی با مباحث حقوق ورزشی قطعاً هر ورزشکار و فرد فعال در حوزهٔ ورزش اگر با قوانین و مقررات حوزهٔ مسئولیتش که بعداً تبعات آن گریبان‌گیر او خواهد بود، آشنا نشود، این امر موجب درگیری‌های آن فرد با تبعات حقوقی و دادگاهی قضایای مرتبط با آن وظایف است. برای مثال، یکی از وظایف یک مربی حضور مستمر و مؤثر در ورزش و حوزهٔ مسئولیت اوست. فرض کنیم اگر در حین تمرین با حضور مربی، ورزشکاری دچار صدمه شود و در همان حین مربی به امور شخصی خود رسیدگی کند، آن مربی به لحاظ قانونی مسئول خواهد بود.

دکتر امیر حسینی: استاد چلبی دربارهٔ ضرورت آشنایی مربیان و مدیران با قوانین و مقررات حقوقی و چگونگی مشکلات آن نکاتی را بیان کردند. یکی از مسائل مهم در این زمینه، وجود مسئولیت‌های کیفری در ورزش است. در این زمینه مسائل و دیدگاه‌های گوناگونی وجود دارد. خواهش من از اساتید، بحث پیرامون این مسئولیت‌های کیفری ناشی از ورزش است.

دکتر چلبی: مسئولیت‌های ورزشی دارای دو بعد قانونی و بعد شخصیتی است. بعد شخصیتی وابسته به حوزه‌های داخلی هر رشتهٔ ورزشی، مثل فدراسیون، ورزشکاران آن رشته و غیره و چیزی شبیه به امور خانوادگی است. حتی فدراسیون در این زمینه مکلف است ورزشکاران و مربیان تحت پوشش خود را از ارتکاب یک سری جرایم و خطاها منع کند.

دکتر امیر حسینی: با توجه به اینکه مخاطب این مطالب اغلب دانش‌آموزان و معلمان هستند، لطفاً مطالب را با رویکرد تربیت‌بدنی آموزش و پرورش بیان کنید.

دکتر چلبی: ما باید برنامه‌ای تدوین کنیم که معلمان ورزش از خانوادهٔ ورزش باشند. برای مثال، وجود معلم با مدرک لیسانس تربیت‌بدنی از معلم فوق‌لیسانس رشته‌ای دیگر بهتر است، چون متعلق به خانوادهٔ همان ورزش است و این امر در جلوگیری از خطاهای ورزشی بسیار مفید خواهد بود.

دکتر امیر حسینی: می‌گویند عدم مسئولیت کیفری در مورد خطاهای ورزشی، بستگی به نیت و قصد دارد. لطفاً در این مورد بحث کنید.

دکتر چلبی: قصد، یکی از ارکان مهم زندگی انسان است. برای مثال من قصد کردم امروز خدمت شما برسم. اولاً این یک کار وجدانی است که من به قولم در مورد دیدار با شما پایبند باشم و ثانیاً این یک کار قانونی است. قصد یا نیت اگر مجرمانه و بد باشد قابل تعقیب خواهد بود و اگر غیرمجرمانه باشد در ورزش ماندگار خواهد شد. در قصد مجرمانه نیز بحث عمدی یا غیرعمدی بودن عمل خطا در ورزش مهم است که باید مشخص شود.

دکتر شکری: ورزش در دهه‌های اخیر رونق



دکتر شکری

در جرایم و حوادث ورزشی عنصر روانی قضیه خطا به حساب می‌آید، یعنی اگر اتفاقی در کشتی برای یک کشتی‌گیر در حین مسابقه بیفتد، هیچ‌کس این اتفاق را عمدی تلقی نمی‌کند، بلکه آن را غیرمجرمانه می‌شناسند

بسیار زیادی داشته است. حوادث هم جزء لاینفک ورزش‌هاست. بنابراین وقتی حوادث ورزشی اتفاق می‌افتد خیلی از افراد را درگیر خودش می‌کند، از جمله فرد مصدوم، فرد ضربه‌زننده یا خطاکار و دیگر مدیران و مسئولان برگزاری آن رویداد. اگر خطای ورزشی در محیط مدرسه رخ دهد غیر از معلم ورزشی آن مدرسه، مدیر آن مدرسه نیز درگیر قضیه خواهد بود. از یک طرف قانون‌گذار حدود و قوانین را مشخص کرده و در برابر هر خطایی، مجازاتی قرار داده است. از طرف دیگر، بحث ضرورت رشد و توسعه ورزش به لحاظ اجتماعی مطرح است و در این باره، بحث ضرورت‌های قانونی حوزه ورزش ممکن است موانعی ایجاد کند. قانون‌گذار در بند ۳ ماده ۱۵۸ فعلی قانون مجازات اسلامی، حوادث ناشی از فعالیت‌های ورزشی را جرم ندانسته، ولی دو شرط اساسی را برای آن مطرح کرده است: اول اینکه ورزش شرعی^۱ باشد (مطابق ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی) و دوم اینکه حادثه در نتیجه نقض مقررات آن ورزش اتفاق نیفتاده باشد.

در قانون برای هر جرمی سه عنصر داریم: ۱. عنصر قانونی که بتوان آن حادثه را به لحاظ نقض یک سری مقررات، جرم تلقی کرد؛ ۲. عنصر مادی یا فعل فیزیکی که حادثه را در نتیجه انجام فعل توسط یک شخص معنا می‌کند؛ ۳. عنصر معنوی که همان قصد و نیت برای ارتکاب آن حادثه است.

در جرایم و حوادث ورزشی عنصر روانی قضیه خطا به حساب می‌آید، یعنی اگر اتفاقی در کشتی برای یک کشتی‌گیر در حین مسابقه بیفتد، هیچ‌کس این اتفاق را عمدی تلقی نمی‌کند، بلکه آن را غیرمجرمانه می‌شناسند. در رانندگی نیز فرض بر قصد غیرمجرمانه بودن عمل حادثه‌ساز است. بر همین اساس در عنصر روانی جرم، چهار موضوع را باید در نظر بگیریم و هر معلم ورزشی یا مدیر و ورزشکار باید آن‌ها را مدنظر قرار دهد. ۱. بی‌مبالاتی؛ ۲. بی‌احتیاطی؛ ۳. عدم مهارت؛ ۴. عدم رعایت نظامات و مقررات آن ورزش. یعنی اگر یکی از این عناصر روانی رعایت نشود آن حادثه جرم به حساب می‌آید. اگر یک مربی بی‌احتیاطی یا غفلت کند یا در رشته ورزشی خود مهارت نداشته باشد، مرتکب جرم شده است. رعایت نظامات ورزشی نیز به معنای رعایت مقررات بین‌المللی، مقررات مربوط به آن ورزش خاص و رعایت قوانین مربوط به سالن یا مکان ورزشی است. برای مثال، اگر یک معلم ورزش در محیط مدرسه و در ساعت ورزش، توپی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد و خودش درگیر امور شخصی شود، قطعاً اگر حادثه‌ای برای دانش‌آموزان اتفاق بیفتد، او مسئول است، حتی اگر معلم ورزش فردی متخصص و با مهارت باشد،



دکتر چلبی

چون مرتکب بی‌احتیاطی، غفلت و بی‌مبالاتی شده و مقررات را نقض کرده است. در این باره، اگر معلم ورزش محیط ورزشی مدرسه را برای ورزش کردن دانش‌آموزان مناسب نداند نباید اجازه دهد دانش‌آموزان در آن محیط ورزش کنند، چون اگر اتفاقی بیفتد به دلیل نقض قوانین مرتبط با محیط ورزشی آن رشته، او مقصر است، یا اگر معلم ورزش روی زمین آسفالت به دانش‌آموزان جودو آموزش دهد و حادثه‌ای اتفاق بیفتد، مقصر است. بنابراین مقررات مربوط به نوع ورزش، مکان و زمان ورزش مهم است. درباره زمان ورزش مثلاً در حین مسابقه دو تکواندوکار، اگر ضربه بعد از زمان شروع مسابقه توسط داور باشد و یکی از تکواندوکاران حادثه ببیند جرمی اتفاق نیفتاده است، ولی اگر ضربه در حین توقف زمان مسابقه توسط داور باشد و مثلاً مسابقه تمام شده باشد، آن وقت زنده ضربه به دلیل عدم رعایت شرط زمانی، مقصر است.

دکتر امیر حسینی: در توضیحات مرتبط با مسئولیت کیفری، به عنصر بی‌مبالاتی اشاره شد. با برخی از این تجربه‌ها در ورزش دانش‌آموزی مواجه بوده‌ایم. برای مثال در حین آموزش هندبال در مدرسه، دانش‌آموز از غفلت و بی‌مبالاتی معلم استفاده کرده و از میله‌های تیرک دروازه فوتبال بارفیکس زده است که بعداً به دلیل همین بی‌مبالاتی، دانش‌آموز دچار حادثه شده و معلم مقصر بوده است.

دکتر چلبی: علاوه بر تهیه محیط بی‌خطر برای ورزش کردن در مدارس، که معلم و مدیران مدارس باید به آن توجه داشته باشند، مسئله نظارت مستمر بر ورزش دانش‌آموزان و بهبود شرایط نیز در جلوگیری از بی‌مبالاتی مؤثر است. این امر بدین معناست که معلم ورزش نمی‌تواند در حین زنگ ورزش، دانش‌آموزان را رها کند و مثلاً در دفتر مدرسه بنشیند و جای بخورد و گاهی به محیط ورزش دانش‌آموزان سر بزند. معلم باید مدام در محیط ورزش حضور داشته باشد و لحظه‌ای غفلت نکند. محیط ورزش، محیط پرجاذبه‌ای است و اگر بی‌مبالاتی رخ دهد به محیطی پرخطر تبدیل می‌شود. در برخی پرونده‌های حقوقی ورزش، گاهی در یک رشته ورزشی به دلیل عدم نظارت یا سرسری گرفتن معلم، مدیر و مسئولان دیگر، یک ورزشکار جان خود را از دست داده است. بنابراین مسئول مستقیم هر ورزشی، معلم یا مسئول آن ورزش است. در این باره، علاوه بر نظارت قانونی، بحث نظارت وجدانی نیز مطرح است. بدین معنا که معلم یا مدیر باید به لحاظ وجدانی خود را ملزم به مواظبت از سلامتی ورزشکار یا دانش‌آموزان بدانند.

دکتر امیر حسینی: برخی از باشگاه‌های ورزشی به نحوی با ورزشکار قرارداد می‌بندد که اغلب مسئولیت‌ها

معلم باید مدام در محیط ورزش حضور داشته باشد و لحظه‌ای غفلت نکند. محیط ورزش، محیط پرجاذبه‌ای است و اگر بی‌مبالاتی رخ دهد به محیطی پرخطر تبدیل می‌شود

بر دوش ورزشکار باشد. چگونه مربیان و ورزشکاران باید با این قضیه روبه‌رو شوند یا در محیط مدرسه و بحث اردوهای ورزشی، معلمان چه مقرراتی را باید رعایت کنند؟ لطفاً در این مورد توضیح دهید.

دکتر شکری: درباره سؤال شما دو مطلب را باید بیان کنم. اول اینکه بار مسئولیت بر عهده کیست؟ مربی، مسئول، ورزشکار یا مدیر باشگاه؟ درباره سؤال دوم برای مثال بحث تأثیر رضایت ولی در اردوهای دانش‌آموزی چیست؟ در علم حقوق، بحثی با عنوان تعدد اسباب داریم، یعنی یک حادثه ممکن است چندین سبب داشته باشد. برای مثال، اگر مدرسه‌ای تعدادی دانش‌آموز را به اردوی ورزشی ببرد و اتفاقی بیفتد بار مسئولیت تنها بر عهده معلم ورزش نیست. برای نمونه در پرونده سقوط ورزشگاه ۱۵ هزار نفری شهرستان ساری، نزدیک به ۷۰ یا ۸۰ نفر فوت کردند. یکی از بحث‌های مطرح شده، مسئولیت این حادثه بود. آیا هیئت فوتبال مازندران یا فدراسیون فوتبال مسئول بود؟ آیا پلیس و نیروی انتظامی به‌عنوان مسئول نظم غفلت کردند و نتوانستند مانع از ورود افراد اضافی به ورزشگاه شوند؟ آیا تربیت‌بدنی که ورزشگاه را اجاره داده است مسئولیت دارد یا فرد یا نهادهای دیگر؟ در این قضیه، اداره تربیت‌بدنی ساری مقصر شناخته شد، در حالی که به نظر می‌رسد در حق این نهاد اجحاف شد و دیگران نیز به همان اندازه مسئول بودند. وقتی تماشاچی بالای سقف ورزشگاه می‌نشیند، اولین غفلت متوجه مسئول نهاد فروشنده بلیط است که بلیط را بیش از سقف مجاز فروخته است و غفلت دوم به نهاد تأمین‌کننده نظم برمی‌گردد که اجازه داده است تماشاچی بیش از ظرفیت مجاز در ورزشگاه حضور پیدا کند. برای نمونه در پرونده‌های دیگر، در ورزش ووشو، ورزشکاری در اثر ضربه، ورزشکار دیگری را کشته است. در این پرونده داور مسابقات مسئول شناخته شد، چون کارشناسان تشخیص دادند کلاه ورزشکار کشته شده استاندارد نبوده است و طبق قوانین رشته ووشو، کنترل لوازم مسابقه بر عهده داور است. در همین حادثه با توجه به لزوم قانونی حضور پزشک در سالن مسابقات، کارشناسان متوجه حضور پرستار به جای پزشک شدند. پس باید اسباب مختلف را در بحث غفلت و بی‌مبالاتی سنجید و مورد بررسی قرار داد.

در بحث رضایت والدین به‌عنوان سؤال دوم، هیچ‌کس حاضر نیست رضایتی بدهد که باعث فوت یا حادثه برای فرزندش شود. به همین دلیل اگر حادثه‌ای برای دانش‌آموزان در اردو اتفاق بیفتد باز هم نافی مسئولیت معلم و مسئولان نیست، چون آن رضایت مبنایی برای شرکت دانش‌آموزان در اردو یا مسابقه است، نه رضایت برای اتفاق افتادن یک حادثه.

دکتر امیرحسینی: حضور در فعالیت‌ها و میادین ورزشی و ایجاد حوادث، جزء ذاتی ورزش است. در جمع‌بندی نهایی باید گفت که حوادث ناشی از فعالیت‌های ورزشی اجتناب‌ناپذیر است و در این خصوص مسئولیت‌های کیفی ناشی از فعالیت‌های ورزشی اهمیت دارد و ما نیازمند آموزش مباحث حقوق ورزشی هستیم. در پایان از اساتید محترم درخواست می‌کنیم که سخن پایانی خود را بیان کنند.

سخن پایانی

دکتر چلبی: پیشنهاد می‌کنم مسئولان و مدیران هر ورزش در راستای تکمیل قوانین آن رشته بکوشند، برای هر رویداد آیین‌نامه خاصی تدوین کنند و مسئولیت همه مسئولان و مدیران و ورزشکاران را تدوین و به آن‌ها ابلاغ کنند و از افراد مسئول امضا بگیرند تا همه نسبت به آن برنامه احساس مسئولیت و نظارت داشته و در مورد حوادث ورزشی به حقوق و وظایف خود آشنا باشند.

دکتر شکری: برای تکمیل مباحث دو نکته را مطرح می‌کنم: اول اینکه طبق اصل سوم قانون اساسی، آموزش و پرورش و تربیت‌بدنی رایگان جزء وظایف دولت است و از چهار مؤلفه ورزش قهرمانی، حرفه‌ای، همگانی و پرورشی، مقوله ورزش پرورشی بسیار مهم است. به نظر می‌رسد ورزش آموزش و پرورش تنها جایی است که هنوز کمبودهای بسیار

دارد. اولین قوانین ورزشی در ایران، مرتبط با ورزش مدارس است ولی با جدایی سازمان تربیت‌بدنی از بدنه آموزش و پرورش در دهه ۵۰، متأسفانه قانون مرتبط با جدایی این دو نهاد، امکانات ورزشی موجود را نیز به سازمان منتقل کرد. این، یعنی آموزش و پرورش که خودش متولی بود و کلی زمین و سالن و امکانات ورزشی داشت از زیرساخت‌هایی که خودش فراهم کرده بود محروم شد و از آن زمان، زیرساخت‌های مناسبی در حوزه ورزش آموزش و پرورش نداشتند و نداریم. دولت در این مورد چه باید بکند؟ به نظر می‌رسد دولت یا باید زیرساخت‌های لازم را فراهم کند یا امکانات موجود را به نحوی به ورزش مدارس نیز اختصاص دهد، چون ورزش آموزش و پرورش، ورزش پایه و محوری برای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای است. نکته دوم در ارتباط با مدیران، معلمان و افراد فعال در حوزه ورزش است. به نظر کاستی‌هایی در ارتباط با آشنایی مرتبط با حقوق ورزشی داریم و بدین دلیل، خیلی راحت به سمت خطر و حوادث ورزشی می‌رویم. بنابراین نهادهای مرتبط باید دوره‌های حقوق ورزشی را برای آشنایی با فعالان هر رشته برگزار کنند و بالطبع آموزش و پرورش نیز باید همین برنامه را در پیش بگیرد.



دکتر امیرحسینی

حوادث ناشی از فعالیت‌های ورزشی اجتناب‌ناپذیر است و در این خصوص مسئولیت‌های کیفی ناشی از فعالیت‌های ورزشی اهمیت دارد و ما نیازمند آموزش مباحث حقوق ورزشی هستیم

پی‌نوشت

۱. طبق قاعده «لاضرر و لا ضرر» فی الاسلام» ورزشی شرعی است که مستقیماً به جسم و جان ضرر وارد نکند.

مقدمه

تمرین‌پذیری کودکان و چگونگی تکامل قابلیت‌های فیزیولوژیکی کودکان مورد توجه قرار می‌گیرد و در انتها سن شروع فعالیت ورزشی ارائه خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی، سلامتی، عملکرد، سن شروع ورزش

اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در دوران کودکی

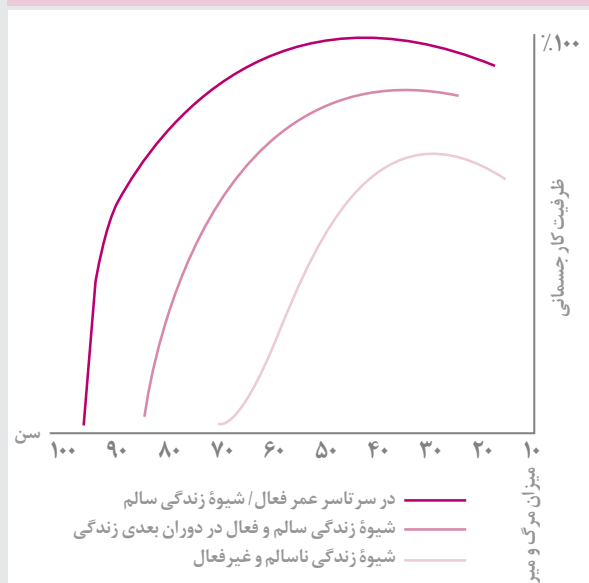
با ترسیم ارتباط بین ظرفیت کار جسمانی و ابتلا به بیماری‌های سوخت و سازی، قلبی- عروقی و مزمن و به‌طور کلی طول عمر، مشخص می‌شود که اندازه اثر فعالیت بدنی در دوران کودکی بیش از سایر دوران‌های زندگی است. در حقیقت نقش فعالیت ورزشی در جلوگیری از توسعه چاقی و بیماری‌های مربوط به آن، تکامل عضلانی و استخوانی، بهبود کیفیت خواب و کاهش اضطراب که همگی از مؤلفه‌های سلامتی در دوران رشد هستند، در دوران کودکی، نقشی برجسته‌تر و مؤثرتر در سلامتی دوران‌های بعدی زندگی است. شکل ۱ ارتباط بین فعالیت بدنی و طول عمر را نشان می‌دهد که شیب خط در دوران کودکی و نوجوانی بیش از سایر دوران‌های زندگی است.

یکی از سوالات همیشگی والدین از معلمان ورزش به‌عنوان اولین جایگاه دسترسی مشاوره ورزشی والدین، سن شروع فعالیت‌های ورزشی، به‌ویژه از منظر عملکردی و قهرمانی است. احتمالاً منطقی‌ترین پاسخی که شنیده خواهد شد این است که برای قدم گذاشتن در عرصه فعالیت‌های تمرینی ورزش قهرمانی، هر چند با سنین کم، مثلاً ده سالگی، نیاز به بنیان‌گذاری بسیاری از حرکات مقدماتی و پایه و به‌طور خلاصه، سواد حرکتی است که شاید نتوان سنی را برای شروع آن در نظر گرفت. در حقیقت می‌توان گفت مهارت‌یافتگی و شایستگی جسمانی کودک از همان زمانی که اولین آثار حرکتی در کودک دیده می‌شود (حرکات خزیدن، چهاردست و پا رفتن، راه‌رفتن، گرفتن و پرتاب کردن و ...) شروع می‌شود و حتی برای استفاده از مزایای سلامتی حرکت می‌توان گفت تحرک غیرارادی کودک توسط مادر می‌تواند در سلامتی آینده او نقش داشته باشد. در مقاله حاضر ابتدا به‌طور خلاصه و گذرا به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در دوران کودکی اشاره می‌شود و سپس موضوع

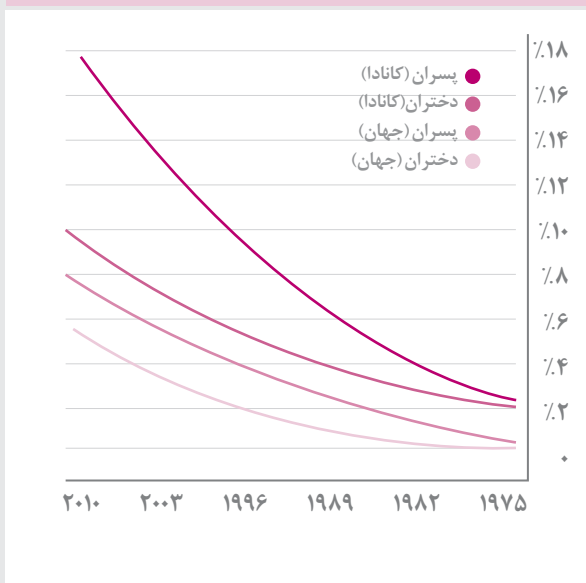
سن شروع ورزش برای فواید سلامتی و عملکردی

دکتر حمید رجبی
استاد دانشگاه خوارزمی

شکل ۱: ارتباط بین ظرفیت کار جسمانی و طول عمر



شکل ۲: شیوع چاقی در بین کودکان و نوجوانان کانادا و جهان



برای تأثیرپذیری قابلیت‌های جسمانی و فیزیولوژیکی بر اثر تمرین، یک دوران طلایی وجود دارد که در آن، تأثیرپذیری و تمرین‌پذیری کودکان بالاترین مقدار خود را دارد. مثلاً به نظر می‌رسد که تمرین‌پذیری مهارتی و ظرفیت هوازی برای هر دو جنس از هفت سالگی و توان هوازی از ده تا یازده سالگی شروع می‌شود، ولی بالاترین تمرین‌پذیری در این متغیرها در پسران حدود چهارده سالگی است باشد. در جدول ۱ تمرین‌پذیری مطلوب در قابلیت‌های مختلف نشان داده شده است.

البته این نمونه جداول می‌تواند تحت تأثیر دو عامل ژنتیک و سن تکامل قابلیت‌های فیزیولوژیکی قرار گیرد که در ادامه در خصوص سن تکامل قابلیت‌های فیزیولوژیکی مطالبی ارائه می‌شود.

در تأیید این موضوع، گفته شده که ۸۰ درصد چاقی بزرگ‌سالی مربوط به چاقی دوران ۱۱ تا ۱۵ سالگی بوده و در جایی دیگر اشاره شده است که در مجموع ۲۵ درصد کسانی که در بچگی چاق بوده‌اند در بزرگ‌سالی نیز چاق شده‌اند. همچنین ارتباط بین کم‌تحرکی و چاقی کودکان و افزایش بیماری‌های دوران بزرگ‌سالی بیش از ارتباط کم‌تحرکی در دوران‌های دیگر زندگی است. به همین دلیل افزایش چاقی کودکان در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. شکل ۲ شیوع چاقی در کشور کانادا و جهان را از سال ۱۹۷۵ تا ۲۰۱۰ نشان می‌دهد. این در حالی است که پیش‌بینی شده است تا سال ۲۰۲۰ درصد کودکان چاق به ۹٫۱ درصد برسد.

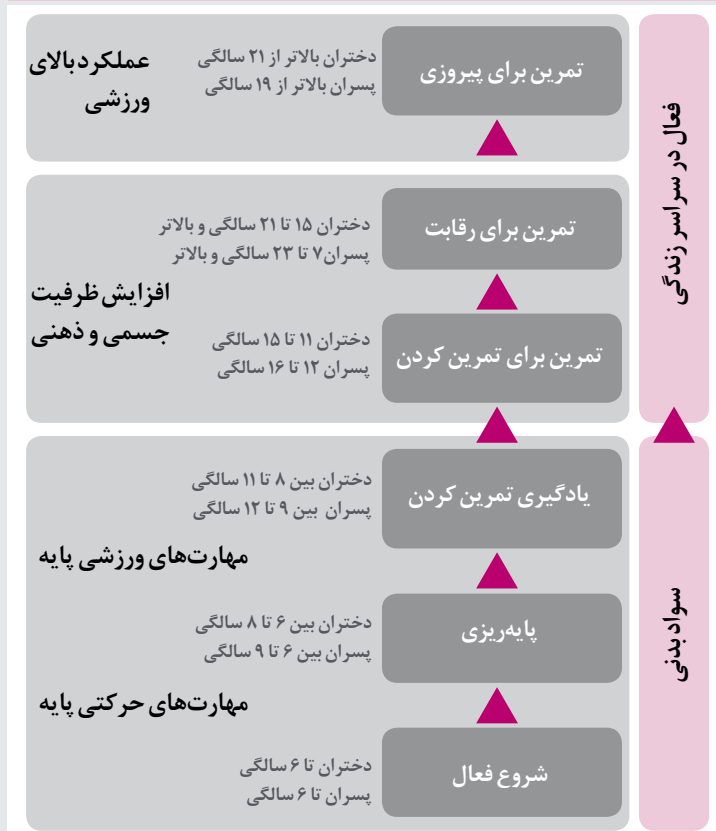
آمارهای موجود در کشور ایران، شیوع چاقی در کودکان ۵ تا ۶ ساله را بین ۷ تا ۱۲ درصد گزارش کرده‌اند که وضعیت هشداردهنده‌ای است. بر همین اساس تأکید جوامع علمی به فعال بودن کودکان است و این تأکید تا حدی است که انجمن قلب آمریکا حداقل شصت دقیقه فعالیت بدنی در شکل‌های مختلف و متنوع را در هر روز برای کودکان توصیه کرده است.

تمرین‌پذیری کودکان

صرف‌نظر از اینکه هر گونه تحرک و فعالیت بدنی در کودکان توانایی‌های جسمانی و حرکتی و به‌طور کلی سواد حرکتی را بهبود می‌دهد و فواید سلامتی خاص خود را خواهد داشت، از منظر بهبود عملکردهای جسمانی و فیزیولوژیکی که باعث بهبود عملکردهای ورزشی شود، کودکان در قابلیت‌های مختلف جسمانی و فیزیولوژیکی تأثیرپذیری متفاوتی دارند. در حقیقت به نظر می‌رسد

جدول ۱: دوران تمرین‌پذیری مطلوب	
محدوده تمرین‌پذیری مطلوب در شروع اوج رشد قدی	قابلیت استقامت
ظرفیت هوازی قبل از اوج رشد قدی	قدرت
توان هوازی بعد از کاهش شتاب رشد دختران بلافاصله پس از اوج رشد قدی پسران ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از اوج رشد قدی	
پسران بین ۷ تا ۹ و ۱۳ تا ۱۶ سالگی	سرعت
دختران بین ۶ تا ۸ و ۱۱ تا ۱۳ سالگی	مهارت
پسران بین ۹ تا ۱۲ سالگی	
دختران بین ۸ تا ۱۱ سالگی	انعطاف‌پذیری
هر دو جنس بین ۶ و ۱۰ سالگی	
توجه ویژه به انعطاف‌پذیری در اوج رشد قدی	

شکل ۳: یک نمونه از مدل توسعه ورزشی بلندمدت برای رشته والیبال



سن شروع ورزش
مدل توسعه ورزشی بلندمدت (ال-تی-ای-دی) یکی از بهترین مدل‌های تمرینی، رقابتی و ریکاوربی است. این مدل به‌طور ساده هفت مرحله دارد که مرحله اول «شروع فعال» و مرحله دوم «بنا نهادن حرکات پایه» است. در مرحله سوم کودک تمرین کردن را یاد می‌گیرد، در مرحله چهارم برای تمرین کردن، تمرین می‌کند، در مرحله پنجم برای رقابت کردن و در مرحله ششم برای برنده شدن تمرین می‌کند و در مرحله هفتم یک زندگی فعال را برای سراسر عمر حفظ می‌کند (شکل ۳).

در این مدل سه مرحله اول از ابتدای تولد شروع می‌شود و تا حدود ۱۱ سالگی (در دختران) و ۱۲ سالگی (در پسران) طول می‌کشد که در مجموع باعث افزایش سواد حرکتی خواهد شد. بنابراین به‌نظر می‌رسد سن شروع ورزش به معنای افزایش سواد حرکتی سن تولد است که می‌تواند غیر از نقش عملکردی، نقش سلامتی نیز داشته باشد. مرحله چهارم، تقریباً بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی، مرحله اصلی تمرین است که به‌نظر می‌رسد بیشترین تأثیرپذیری از تمرین را دارد که بیشترین تغییر در قابلیت‌های آمادگی جسمانی و حرکتی رخ می‌دهد و فرد نوجوان برای رقابت آماده می‌شود و برای همین منظور تمرین می‌کند. مرحله ششم مرحله‌ای است که فرد هدف اصلی از تمرین را برای برنده شدن قرار می‌دهد. از یک منظر دیگر، به‌نظر می‌رسد سن شروع ورزش به هدف، عملکرد و موفقیت در ورزش بستگی دارد و یک سن برای تخصصی شدن تمرینات وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

جدول ۲: سن شروع و تخصصی شدن در ورزش‌های مختلف

رشته ورزشی	شروع	سن تخصصی شدن تمرینات	بالاترین سطح ارزش
بسکتبال	۷-۸	۱۰-۱۲	۲۰-۲۵
بوکس	۹-۱۰	۱۵-۱۶	۲۰-۲۵
دوچرخه‌سواری	۹-۱۰	۱۶-۱۷	۲۱-۲۴
شیرجه	۵-۶	۸-۱۰	۱۸-۲۲
شمشیربازی	۷-۸	۱۰-۱۲	۲۰-۲۵
اسکیت نمایشی	۵-۶	۸-۱۰	۱۶-۲۰
ژیمناستیک (زنان)	۴-۵	۱۰-۱۱	۱۴-۱۸
ژیمناستیک (مردان)	۵-۶	۱۲-۱۴	۱۸-۲۴
قایقرانی	۱۲-۱۴	۱۶-۱۶	۲۲-۲۴
اسکی	۶-۷	۱۰-۱۱	۲۰-۲۴
فوتبال	۵-۶	۱۱-۱۳	۱۸-۲۴
شنا	۳-۷	۱۰-۱۲	۱۶-۱۸
دو و میدانی	۶-۷	۱۳-۱۴	۱۳-۱۴
والیبال	۱۱-۱۲	۱۴-۱۵	۲۰-۲۵
وزنه‌برداری	۱۰-۱۱	۱۷-۸	۲۱-۲۸
کشتی	۱۰-۱۱	۱۵-۱۶	۲۴-۲۸

خلاصه

کمتر پدر یا مادری است که فواید چندبعدی تحرک جسمانی در فرزند خود به‌ویژه در خصوص تناسب اندام و کارایی حرکتی در فعالیت‌های روزمره را نشناسد، اما سن شروع فعالیت بدنی و ورزش یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌هاست. در این راستا به‌نظر می‌رسد از دیدگاه «تحرک، منشور سلامت کودک» زندگی فعال می‌تواند از بدو تولد آغاز شود، هر چند این تحرک به‌صورت غیرفعال و توسط مادر باشد. هدف این مجموعه فعالیت‌ها، افزایش سلامتی عمومی کودک و بدون جهت‌گیری به سمت ورزش خاص است و در حقیقت، محور این‌گونه فعالیت‌ها افزایش سواد حرکتی کودک خواهد بود. در مراحل بعدی زندگی که معمولاً پس از گذر از دهه اول شروع می‌شود، فعالیت‌های حرکتی و جسمانی کودک می‌تواند با هدف خاصی دنبال شود. توسعه ورزشی طولانی‌مدت مدلی خوبی در این مورد است. به هر حال باید به سن تأثیرپذیری کودک از قابلیت‌های مختلف جسمانی و فیزیولوژیکی و رفتاری آگاهی پیدا کرد.

منابع

- American Heart Association (2016). heart.org/kids/activity-recommendation.
- Stafford (2007). *stages of athlete development*.
- Baily, et. al (2005). *long term athlete development*.
- Myer, B(2014). *ACSM*.
- Bouchard, et. al(2005). *Canadian sport for life*.
- Donnelly, et.al (2003). *Arch intern med*.

فعالیت‌های مکمل برنامه تربیت بدنی

نویسندگان: دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
محمدعلی امیری، مشاور معاون آموزش متوسطه

اشاره

رسالت آموزش و پرورش در هر کشور تقویت نگرش انسانی به زندگی و ارتقای فلسفه آن و ایجاد توانایی در افراد جامعه برای زندگی سالم و سازنده است. یکی از ویژگی‌های آموزش و پرورش پیشرفته و مدرن، توجه ویژه به فعالیت‌هایی است که دانش‌آموزان در خارج از کلاس و مدرسه از حیث مکانی و خارج از جدول برنامه کلاسی و مدرسه‌ای، از حیث زمانی، انجام می‌دهند. این قبیل فعالیت‌ها همسو با برنامه‌های اصلی / برنامه‌های کلاسی که دانش‌آموزان در داخل کلاس آن‌ها را می‌آموزند، می‌توانند در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان مؤثر باشند. بر دستگاه تعلیم و تربیت هر کشور واجب است که در راستای این مهم وارد عرصه شود و زمینه‌های اجرایی این برنامه‌ها را فراهم آورد. این برنامه‌ها فعالیت‌های مکمل / فوق برنامه نامیده می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: فعالیت‌های مکمل، فعالیت‌های مکمل فوق برنامه، تربیت بدنی، رشته‌های ورزشی

مطابق با برنامه درسی ملی، زمان آموزش به دو بخش رسمی و غیررسمی تقسیم می‌شود. منظور از زمان آموزش زمان اختصاص یافته به کلیه فعالیت‌های رسمی آموزشی و پرورشی درون و بیرون مدرسه است که در برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری برای آن‌ها تعیین تکلیف می‌شود. از نمونه فعالیت‌های رسمی خارج از کلاس و مدرسه (زمان غیررسمی) می‌توان مشاهده طبیعت، انجام دادن فعالیت‌های میدانی و بازدید از موزه‌ها، نمایشگاه‌ها و مراکز علمی، تولیدی، فرهنگی (موزه‌ها، کانون‌های تربیتی محله و...)، مذهبی (مساجد، زیارتگاه‌ها، دارالقرآن‌ها و...)، نهادها و مؤسسات اجتماعی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، شرکت در فعالیت گروه‌ها و انجمن‌های علمی و اردوهای علمی و سیاحتی را نام برد.

همچنین، برنامه درسی ملی، ضمن اینکه وزارت آموزش و پرورش را مسئول زمینه‌سازی لازم برای هدایت و غنی‌سازی زمان غیررسمی تعلیم و تربیت در خانه، مدرسه و خارج از مدرسه می‌داند، آن را موظف به بهره‌گیری از مشارکت حداکثری خانواده‌ها، دستگاه‌های فرهنگی، هنری، خدماتی، مذهبی، تولیدی و... برای طراحی و اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های خارج از کلاس و مدرسه می‌داند؛ به خصوص بخشی از برنامه‌ها که در تابستان اجرا می‌شود. در مدارس، هدف فقط انتقال دانش به دانش‌آموزان نیست، زیرا چه‌بسا کامپیوتر دانش را بهتر منتقل می‌کند. هدف مدارس یاد دادن است، یعنی ایجاد شرایط برای یادگیری. مدارس به‌ویژه در دوره‌های ابتدایی و راهنمایی محل کشف و بروز استعدادها، دانش‌آموزان و تمرین و تثبیت آن‌هاست. مدیران و معلمان در فرایند یادگیری و رضایت دانش‌آموزان و نیز بهبود و ارتقای مستمر کیفیت آن نقش مؤثری دارند. کیفیت چیزی نیست که بتوان به مدرسه



تعریف فعالیت‌های فوق برنامه درس

تربیت بدنی

مطابق برخی دانشنامه‌ها مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و تجارب دانش‌آموزان است که به خارج از حیطهٔ درس و فضای مدرسه مربوط می‌شود. این فعالیت‌ها بیش از هر عامل دیگر از میزان علاقه، تجربه و قدرت ابتکار معلم و دانش‌آموزان و مدرسه متأثر می‌شود. از فعالیت‌های فوق برنامهٔ تحصیلی با اصطلاحات مختلفی یاد می‌شود که معروف‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: فعالیت‌های فوق برنامه، غیررسمی و کمک برنامه‌ای. فعالیت‌های فوق برنامهٔ درس تربیت بدنی، فعالیت‌هایی هستند که برای حفظ انگیزه و ایجاد چالش در یادگیرنده به منظور تجربه در فضای خارج از مدرسه و در عین حال تا حدی مرتبط با موضوع‌های درسی تربیت بدنی طراحی می‌شوند. دامنه و قلمروی که برای فعالیت‌های فوق برنامهٔ تربیت بدنی در نظر گرفته می‌شود، از سطح مدارس شهرستان‌ها/ مناطق تا استان و کشور است. فعالیت‌های فوق برنامه را معلم تربیت بدنی طراحی نمی‌کند، اما می‌تواند عامل اصلی و محوری در زمینه‌سازی و اجرای فعالیت‌های مقدماتی فوق برنامه باشد.

ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه

در متون برنامهٔ درسی از اصطلاح فعالیت‌های خارج از کلاس و مدرسه استفاده می‌شود. در این متن با توجه به ویژگی‌های انواع فعالیت‌های ذیل اصطلاح فعالیت‌های خارج از کلاس و مدرسه و همچنین تعاریف و توصیفات که از ویژگی‌های آن‌ها در منابع آمده است، فعالیت‌ها به دو دستهٔ فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه تقسیم می‌شوند که هر دو جزء فعالیت‌های رسمی‌اند، اما از نظر بعد زمانی، مکانی، اجتماعی، فردی، تنوع، گستردگی، شمولیت، انعطاف و... ویژگی‌های خاصی به خود می‌گیرند و در مجموع، ضمن متفاوت شدن، کارکردی خاص پیدا می‌کنند.

الف: ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل درس تربیت بدنی

- همسو با محتوای برنامهٔ درسی تربیت بدنی باشد.
- در صورت امکان در تلفیق با محتوای دروس دیگر ارائه شود.
- با سن، رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان همخوان باشد.
- جذاب باشد و انگیزهٔ دانش‌آموزان را تقویت کند.
- دشواری آن در سطحی متوسط باشد. فعالیت‌های پیش‌یافتاده ارزش صرف وقت از سوی یادگیرنده را

تزیق کرد و تحقق آن، نیازمند مشارکت صادقانهٔ همهٔ کارکنان و معلمان و عوامل مدرسه است.

توسعه و غنی‌سازی فعالیت‌های مکمل با توجه به رویکرد نسبتاً متمرکز و از پیش برنامه‌ریزی شدهٔ برنامه‌ریزی درسی و نبود امکان زمانی و مکانی کافی برای رشد مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی فراگیرندگان در فرایند اصلی یاددهی - یادگیری یک ضرورت است. این برنامه‌ها پاسخی است به جبران و تعدیل نارسایی و کاستی‌های برنامهٔ درسی اصلی یا کلاسی مدارس. با توجه به علایق و استعدادها دانش‌آموزان می‌توان به تنوع فعالیت‌های این‌گونه برنامه‌ها افزود، اما معلمان و مدیران باید بیشتر فعالیت‌هایی را تدارک کنند که ضمن برخورداری از استقبال دانش‌آموزان، به رشد همه‌جانبهٔ آن‌ها یاری رساننده و موجبات شور، نشاط و سلامت آن‌ها را فراهم سازد. یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های مورد استقبال دانش‌آموزان که ظرفیت رشد شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی - اجتماعی را دارد (و تحقیقات زیادی شواهد کافی برای این مدعی را ارائه کرده‌اند) فعالیت‌های جسمانی است.

بنابراین، در حال حاضر در کنار تدارک استلزامات اجرای درس تربیت بدنی و تأکید همه‌جانبه بر کیفیت‌بخشی به آن، برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های مکمل درس تربیت بدنی نه تنها می‌تواند پاسخی به این کیفیت‌بخشی باشد بلکه به‌عنوان یکی از فعالیت‌های برنامهٔ کلان مدارس برای فعالیت مکمل در نظر گرفته خواهد شد.

تعریف فعالیت‌های مکمل تربیت بدنی و ورزش مدارس

فعالیت مکمل فعالیتی است که بر مبنای یک موضوع درسی، نظیر فارسی، تربیت بدنی، علوم تجربی، تعلیمات دینی و غیره طراحی می‌شود و هدف آن، تعمیق یادگیری دانش‌آموز و ایجاد فرصت برای اندیشیدن دربارهٔ مفاهیم و تمرین مهارت‌هاست. در واقع، فعالیت‌های کمک برنامه (مکمل) به آن دسته از فعالیت‌های دانش‌آموزان اطلاق می‌شود که نیازمند حدی از نظارت و سرپرستی از سوی مدیریت آموزشگاه است و با آموزش‌های کلاسی که مدیریت آن فقط در اختیار معلم است تفاوت دارد. با این حال، بخش مهمی از نظام تربیتی مدرسه محسوب می‌شود؛ مانند: ورزش صبحگاهی، فعالیت‌های جسمانی در زنگ تفریح (حیاط پویا)، المپیاد درون مدرسه‌ای تشکلات گروه‌های دانش‌آموزی و... منابع دیگر این واژهٔ مهم را گسترده کرده، به صورت عمیق‌تری در چارچوب برنامهٔ مدرسه قرار داده‌اند و به نوعی از فعالیت‌های فوق برنامه متمایز کرده‌اند.

فعالیت مکمل
فعالیتی است که بر
مبنای یک موضوع
درسی، نظیر فارسی،
تربیت بدنی، علوم
تجربی، تعلیمات
دینی و غیره
طراحی می‌شود و
هدف آن، تعمیق
یادگیری دانش‌آموز
و ایجاد فرصت برای
اندیشیدن دربارهٔ
مفاهیم و تمرین
مهارت‌هاست

ندارد و فعالیت‌های دشوار هم قابل انجام دادن نیست.

- برای اجرای آن‌ها نیاز به همیاری باشد، یعنی یادگیرندگان بتوانند در فعالیت با یکدیگر همیاری کنند.
- زمان‌بر نباشد و هر فعالیت زمان معقولی داشته باشد. فعالیت‌های طولانی، خسته‌کننده و خارج از تحمل دانش‌آموزان است؛ به‌ویژه دانش‌آموزان دوره ابتدایی.
- بر محور روش‌های نوین تدریس بنا شود.

- بخشی از فرایند فعالیت‌های کلاس درس تربیت‌بدنی تلقی شود و رابطه‌ای تنگاتنگ با محتوای برنامه اصلی داشته باشد.

- به‌گونه‌ای طراحی شود که به مشارکت فعال دانش‌آموزان بینجامد.

- علاوه بر برانگیختن رغبت و اشتیاق دانش‌آموزان منجر به مشارکت همگی آنان شود.

- در طراحی این‌گونه فعالیت‌ها با بهره‌گیری از روش‌های غیرمستقیم علاوه بر جنبه‌های جسمانی و حرکتی، تأکید بیشتری بر ابعاد مهارتی و نگرشی دانش‌آموزان شود.

- در طراحی این فعالیت‌ها بر رعایت اصل فرایندمحوری به جای نتیجه‌محوری تأکید شود (چگونگی انجام فعالیت دانش‌آموز مهم است نه نتیجه کار او).

ب: ویژگی‌های فعالیت‌های فوق‌برنامه

- این‌گونه فعالیت‌ها اساساً باید متناسب با استعدادها و توانمندی‌های محلی و منطقه‌ای و ویژگی‌ها و امکانات خاص هر مدرسه طراحی و سازماندهی شود.

- با سن و رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان همخوان باشد.

- به‌گونه‌ای طراحی شود که ضمن برخورداری از تنوع و انعطاف‌پذیری لازم در محتوا و روش‌ها، با ارائه تجارب دلپذیر و جذاب، در راستای خوشایند کردن برنامه و ساعات زندگی مدرسه‌ای باشد.

- به‌گونه‌ای طراحی شود که کسب شایستگی پایه با عنایت به ایده‌های کلیدی مشترک در چندین حوزه تربیت و یادگیری مدنظر باشد.

در آموزش و پرورش منعطف زمینه برنامه‌های مکمل برای جبران کاستی‌های برنامه اصلی از سو و نزدیک‌سازی و عینیت‌بخشی به آموخته‌های دانش‌آموزان در عرصه‌های زندگی حرفه‌ای و اجتماعی از سوی دیگر فراهم می‌شود. از این رو، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مکمل و فوق‌برنامه با تنوع و کارایی بالا به‌منظور کسب شایستگی‌های پایه (تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق) یک ضرورت محسوب می‌شود. همان‌گونه که در مبانی نظری نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی تأکید شده است، کسب شایستگی‌های پایه باید در بستر ساخت‌های شش‌گانه محقق شود؛ بدین معنی که اثربخشی کل نظام تعلیم و تربیت زمانی افزایش خواهد یافت که حوزه‌های تربیت و یادگیری در نهایت به‌طور یکپارچه پاسخگوی

نیازهای دانش‌آموزان به کسب شایستگی در تمامی ساحت‌های مذکور باشد. این مهم با برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های مکمل و فوق‌برنامه در کنار برنامه‌های اصلی تحقق پیدا می‌کند. برخی از مهم‌ترین دلایل، توجیه‌ها و ضرورت‌های برنامه‌های مکمل و فوق‌برنامه به‌طور کلی و برنامه‌های مکمل و فوق‌برنامه تربیت‌بدنی و ورزش مدارس به‌طور اخص به شرح زیر است:

الف: دلایل، توجیه‌ها و ضرورت‌های برنامه‌های مکمل

- کمک به کسب شایستگی‌های پایه (تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق)

- توجه و کمک به اجرای برنامه‌های انتخابی و اختیاری درس تربیت‌بدنی و ورزش

- زمینه‌سازی برای کشف استعدادها و ورزشی

- رشد سرانه ورزش همگانی

ب: دلایل، توجیه‌ها و ضرورت‌های فوق‌برنامه ورزشی

- زمینه‌سازی برای پرورش استعدادهای ورزشی

- زمینه‌سازی برای رشد ورزش قهرمانی

- رشد مهارت‌های اجتماعی و آشنایی با سبک زندگی مردم

- مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های سطوح بالاتر از کلاس و مدرسه

انواع فعالیت‌های مکمل درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس

- ورزش آغازین/ ورزش صبحگاهی

- المپیاد درون‌مدرسه‌ای

- حیاط پویا

- راست‌قامتی (حرکات اصلاحی) در سطح کلاس

- سباح (آموزش مهارت‌های مقدماتی شنا به دانش‌آموزان پایه سوم)

- ژیمناست (آموزش مهارت‌های مقدماتی ژیمناستیک به دانش‌آموزان پایه دوم)

- کانون‌های ورزشی درون‌مدرسه‌ای

- طناب‌ورز (آموزش مهارت‌های طناب‌بازی/ طناب‌زنی)

انواع فعالیت‌های فوق‌برنامه درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس

- مسابقات ورزشی مدرسه قهرمان از سطح شهرستان/ مناطق تا سطح کشور

- مسابقات ورزشی بین‌المللی (ISF)

- کانون‌های ورزشی خارج از مدرسه

- کانون‌های حرکات اصلاحی/ راست‌قامتی (ارجاع دانش‌آموزان توسط معلم تربیت‌بدنی).

در آموزش و پرورش منعطف زمینه برنامه‌های مکمل برای جبران کاستی‌های برنامه اصلی از سو و نزدیک‌سازی و عینیت‌بخشی به آموخته‌های دانش‌آموزان در عرصه‌های زندگی حرفه‌ای و اجتماعی از سوی دیگر فراهم می‌شود

منابع

۱. سایت رسمی معاونت سلامت و تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش.
۲. شورای عالی آموزش و پرورش. (۱۳۹۰). برنامه درسی ملی. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
۳. فرمبندی فرهنگی، محسن. (۱۳۷۸). فرهنگ توصیفی علوم تربیتی. تهران: اسرار دانش.



نقدی بر حقوق ورزشی در مدارس

« شکاف های قابل بحث در حقوق

ورزشی مدارس »

محمد کاظم عظمی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

دبیر تربیت بدنی شهرستان دیواندره

مقدمه

آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد. افزایش حوادث ورزشی از یک طرف و ناآگاهی از قوانین از طرف دیگر باعث آن شد که اندیشمندان حقوقی به فکر ایجاد رشته‌ای به نام حقوق ورزشی بیفتند تا با تأکید بر قوانین ورزشی از میزان آسیب‌ها و مسئولیت‌های کیفری ناشی از آن برای ورزشکاران در محیط‌های ورزشی بکاهند اما خلأهایی در قوانین حقوق ورزشی وجود دارد که موانع بسیاری در این راه ایجاد می‌کند. امید است پیشنهادهایی که در این مقاله ارائه می‌شود، گامی در جهت رفع این خلأهای قانونی باشد. در ابتدا برای روشن شدن بحث و تنویر افکار خواننده نظریه‌های حقوقی ورزشی به اجمال بررسی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: حقوق ورزشی، مدارس، دانش‌آموزان، معلمان تربیت بدنی

تربیت بدنی مدارس چند سالی است که با استخدام معلمان تخصصی گامی مهم در ورزش دانش‌آموزی برداشته و با توجه به این مهم، مقالات و کلاس‌های آموزشی مختلفی در زمینه حقوق ورزشی در سطح کشور برگزار شده است. در این پژوهش تلاش بر این بوده است که ضمن بررسی مقالات مختلف این حوزه و بررسی مفاهیم تخصصی حقوق ورزشی، برای حمایت از معلمان ورزش مدارس، حقوق ورزشی مورد نقد قرار گیرد. امروزه یکی از مهم‌ترین راه‌های تربیت جوانان، ورزش و اهتمام به امر تربیت بدنی است. بدون شک، محیط‌هایی که در آن‌ها فعالیت‌های ورزشی صورت می‌گیرد، از آسیب‌ها و حوادث غیرقابل پیش‌بینی در امان نیستند. برابر قانون مجازات اسلامی، یکی از اعمالی که جرم شناخته نمی‌شود، حوادث ناشی از عملیات ورزشی است؛ مشروط بر آنکه سبب حادثه نقض مقررات مربوط به

۱.۱. نظریه مبتنی بر رضایت زیان دیده

با توجه به اینکه در ورزش قبول خطر تا حد قابل قبولی مورد رضایت طرفین بوده در نتیجه رضایت زیان دیده و قبول خطر از سوی او عامل مهمی است که باعث می شود نظام حقوقی اقدامی را که بی گمان خطرهای جدی به همراه دارد، مباح شناسد. البته در خصوص رضایت دو نظر ارائه شده است:

۱. نظر اول: برخی معتقدند در صورتی که ورزش با رضایت طرفین انجام شود و در اثنای آن، صدمات و جراحات به طرفین وارد آید یا حتی منجر به فوت یکی از مسابقه دهندگان شود، طرف دیگر فاقد مسئولیت جزایی خواهد بود. این امر مشروط به این است که قصد ایراد ضرب و جرح یا قتل وجود نداشته باشد. در حقوق ایران آمده است رضایت شخص بر اینکه دیگری بر او صدمه وارد آورد، عمل مرتکب را از جنبه جرم بودن ساقط نمی کند. در این بحث، تأکید نه بر رضایت ورزشکار به مصدوم شدن خود، بلکه بر رضایت او به انجام عملیات ورزشی است و خود او نیز از همین امتیاز در مقابل حریف برخوردار است.

۲. نظر دوم: اصولاً رضایت زیان دیده (مجنی علیه) تأثیری بر ماهیت جرم ندارد. استدلالی که برای این نظریه ارائه شده است، این است که قانون جزا از قوانین آمره محسوب می شود و مربوط به نظم عمومی است و اراده مجنی علیه قادر نیست خللی در اجرای آن پدید آورد. بنابراین، رضایت مجنی علیه به ارتکاب رفتاری که به حیات، سلامت و تمامیت جسمانی او آسیب می زند، مانند قتل، ضرب و جرح، بی اثر است. در نهایت، بنا بر قاعده کلی، رضایت زیان دیده از جرم، جرم را توجیه نمی کند. با وجود این، در موارد استثنایی بنا به دلایلی دیگر، رضایت، جرم را زائل می کند و مانع مجازات می شود.

۲.۱. نظریه مبتنی بر اجازه قانون، عرف و عادت

عرف در لغت به معنای «معرفت» و در اصطلاح حقوقی «عادت تمام یا اکثر افراد یک قوم در گفتار یا رفتار معین» است. حقوق عرفی به مجموعه عرفها و آداب هم زمان در یک مقطع زمانی می گویند. مهم ترین قواعد عرفی دوام، تکرار و الزامی بودن اجرای آنهاست، یعنی اینکه ضمانتی برای اجرای آن وجود داشته باشد و عرف، روشی است مستمر در گفتار یا رفتار. قوانین ورزشی اگرچه همیشه به عنوان راهنما مورد استفاده قرار می گیرند، الزامی برای دادگاهها ایجاد نمی کنند و آنچه در بازی عرف مشروع است، همیشه در دید حقوق مباح نیست؛ مثل اینکه وصیت نامه در دید

عرف الزام آور است ولی از لحاظ حقوقی الزامی برای آن وجود ندارد. البته باید به این نکته توجه کرد که در عرف بازی های ورزشی، فقط باید به خطاهای بزرگ توجه کرد و خطاهای کوچک را نادیده گرفت. بسیاری از حقوق دانان جدا از عرف، اجازه قانون را هم عاملی مهم در عدم مسئولیت ورزشکاران به شمار می آورند. می توان این گونه نتیجه گرفت که عواملی همچون اجازه قانون، عرف و عادت در کنار رضایت مجنی علیه یا ورزشکار آسیب دیده در فعالیت های ورزشی باعث این می شود که مسئولیتی متوجه فرد آسیب زنده نشود و اگر قوانین و عرف و عادت هم اجازه چنین ورزش هایی را داده و حتی آنها را تشویق کرده است، به علت حفظ دفاع از سرزمین است که آنها را مشروع شناخته است، نه آسیب زدن به ورزشکاران حین انجام فعالیت ورزشی. در واقع موازین شرعی به کسی اجازه نمی دهد که با حیله و سوء استفاده از اجرای قواعد ورزشی به دیگری آسیب نامتعارف بزند. در حقوق عمومی، دولت عهده دار این است که ورزش های خطرناک را در کشور ممنوع کند و دادگاهها هم موظف به اجرای قواعد ملی و حفظ نظم عمومی هستند (حسینی و اسحاقی، ۱۳۹۴).

**قوانین ورزشی
اگر چه همیشه
به عنوان راهنما**

مورد استفاده قرار

می گیرند، الزامی

برای دادگاهها

ایجاد نمی کنند و

آنچه در بازی عرف

مشروع است،

همیشه در دید

حقوق مباح نیست

۲. چه افرادی در خطای ورزش مدارس

سهیم اند؟

۱.۲. دانش آموز ورزشکار

مقصود از دانش آموز ورزشکار کسی است که در حال عملیات در یکی از رشته های مجاز در چارچوب مقررات در فضای ورزشی مدرسه به فعالیت ورزشی می پردازد. در بازی ورزشی صدمه و جراحت به دو صورت پیش می آید. ۱. گاهی ناشی از بی احتیاطی یا مهارت نداشتن خود ورزشکار است که این حالت بیشتر در ورزش های انفرادی رخ می دهد. ۲. گاهی صدمه به غیرورزشکاران وارد می شود که ممکن است با رعایت مقررات یا بدون رعایت آن باشد. اگر دانش آموز ورزشکاری به دانش آموز ورزشکار دیگری صدمه بزند، اگر احراز شود که فعل دانش آموز ورزشکار در آسیب رساندن به دانش آموز ورزشکار دیگری از روی عمد صورت گرفته است، طبق ماده ۱ قانون مسئولیت مدنی باید وی را مسئول دانست (حسینی و اسحاقی، ۱۳۹۴).

۲.۲. تماشاگران ورزشی مدارس

اکثر مسابقات ورزشی مدارس در زنگ های تفریح برگزار می شود و بر همین اساس، لازم است به قوانینی که در این باره وجود دارد، نگاهی بیندازیم. اگر بازیکنی در محل ویژه ورزش به بازی بپردازد و قوانین بازی را رعایت کند، هیچ مسئولیتی در برابر تماشاگران در معرض خطر ندارد، زیرا از آنان جز رفتار متعارف، ورزشی نمی توان انتظار داشت و این عدم مسئولیت،

ناخن‌ها، روغنی بودن بدن، موها و... باشد.

۶.۳.۲. کارت بیمه ورزشی و کارت شناسایی ورزشکاران: داوران می‌بایست کارت بیمه ورزشی و کارت شناسایی ورزشکاران را بررسی کنند و بعد، اجازه شروع مسابقه را به ورزشکاران بدهند.

۷.۳.۲. رعایت مقررات ایمنی توسط داوران ورزشی: بهتر است داوران قبل از شروع، مقررات ایمنی را رعایت کنند، که خود عاملی برای کاهش حوادث ورزشی است.

۸.۳.۲. شرایط آب و هوایی در مسابقات: ورزش‌هایی که در فضای باز انجام می‌شوند همواره در معرض شرایط نامطلوب جوی قرار دارند؛ مثلا بارها شنیده‌ایم که صاعقه یا رعد و برق منجر به مرگ فوتبالیستی شده یا در نتیجه تمرین در هوای بسیار گرم، ورزشکاری گرم‌زده شده است.

۹.۳.۲. نظارت دقیق بر مسابقه و اجرای عادلانه قوانین: در حین مسابقه، داوران باید قوانین را براساس مقررات مدون هر رشته به اجرا درآورند و با ورزشکاران، عادلانه و بی‌طرف رفتار کنند.

۱۰.۳.۲. جلوگیری از اجرای حرکات و فنون خطا: در قوانین رشته‌های ورزشی، مواردی به معرفی حرکات و فنون خطا اختصاص داده شده است و داوران در صورت مشاهده این حرکات و فنون، می‌بایست سریعاً از اجرای آن‌ها جلوگیری کنند.

۱۱.۳.۲. وظایف داوران نسبت به ورزشکار مصدوم: یکی از وظایف مهم داوران، اقدام فوری درباره ورزشکاران مصدوم است. داوران می‌بایست در صورت صدمه دیدن ورزشکاران در حین مسابقه، شرایط رساندن کمک‌های اولیه به آن‌ها را فراهم سازند و با قطع بازی و دعوت پزشک، به ورزشکاران مصدوم کمک کنند.

۱۲.۳.۲. مصلحت جامعه و نظم عمومی: اگر داور تصور کند که ادامه مسابقه احتمال شورش در بردارد، باید به فوریت مسابقه را تعطیل کند، زیرا مصلحت جامعه و نظم عمومی مهم‌تر از یک مسابقه ورزشی است (قوة قضائیه، ۱۳۵۹).

آنچه در بالا گفته شد، وظیفه داوران در مسابقات ورزشی است. حال دو نکته قابل ذکر است: نکته اول اینکه مسابقات مدارس، چه در داخل مدرسه و چه در خارج آن، هویت یک مسابقه واقعی را دارد. حال با توجه به اینکه در مسابقات مدارس از خود دانش‌آموزان برای داوری استفاده می‌شود، اگر در زمان مسابقه براساس سهل‌انگاری داور حادثه‌ای رخ دهد، قاضی براساس این ۱۲ بند رأی خود را صادر خواهد کرد یا اینکه حوادث ناشی از سهل‌انگاری داور در مسابقات ورزشی مدارس به گونه‌ای دیگر قضاوت می‌شود. به نظر می‌رسد که در این زمینه خلأهای قانونی وجود دارد.

در صورتی است که هیچ سهل‌انگاری یا بی‌مبالاتی از سوی ورزشکار صورت نگرفته باشد. البته فراموش نشود که این بحث مربوط به بازی‌هایی است که جایگاه تماشاچی دارند و تماشاچی با اختیار خود به تماشای ورزش موردنظر آمده است. حال، در مدارس ما، تماشاچی دانش‌آموز در زنگ تفریح هیچ اختیاری از خود ندارد که تماشاچی ورزش نباشد، چون از روی اختیار یا جبر باید تماشاچی باشد، در ثانی، وقتی دانش‌آموز وارد مدرسه می‌شود، عوامل مدرسه در قبال او مسئولیتی قبول کرده‌اند. همه این مباحث در حقوق ورزشی مدارس جای سؤال دارد.

۳.۲. داوران ورزشی مدارس

هیئت داوران یکی از ارکان مهم در مسابقات ورزشی است و عملکرد داوران می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در میداين ورزشی داشته باشد. داوران می‌توانند با دقت در اجرای وظایف خود از وقوع حوادث ورزشی تا حدی جلوگیری کنند یا آن را کاهش دهند. در این قسمت، وظایف داوران را تشریح می‌کنیم.

۱.۳.۲. صلاحیت در قضاوت: به کارگیری افراد فاقد صلاحیت، خود، بی‌احتیاطی و بی‌مبالاتی است. مسئولان مسابقات بایستی در انتخاب داوران واجد شرایط و با صلاحیت و دارای تخصص، دقت کافی داشته باشند. شخص داور باید از فدراسیون آن رشته ورزشی، دفترچه، حکم یا کارت داوری داشته باشد.

۲.۳.۲. تعداد داوران در مسابقات ورزشی: در رشته‌های ورزشی مختلف تعداد داوران متفاوت است. برای مثال، چه‌بسا براساس قوانین و مقررات داوری، مسابقات با حضور یک سرداور و دو داور، یک منشی و دو دستیار اداره می‌شود.

۳.۳.۲. بازدید و بررسی وسایل ورزشی عمومی: در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکاران ملزم به استفاده از مجموعه‌ای از وسایل ورزشی هستند که به موجب مقررات مربوطه تعیین گردیده است. ناقص بودن، نامرغوب بودن یا غیرمجاز بودن این وسایل ممکن است موجب صدمه دیدگی ورزشکاران گردد که در این صورت، داوران مسئول خواهند بود، زیرا یکی از وظایف اصلی و مهم داوران، بازدید از وسایل ورزشی قبل از مسابقات است.

۴.۳.۲. بازدید از وسایل شخصی (ورزشی) ورزشکاران: یکی دیگر از وظایف داوران بازدید از وسایل شخصی (ورزشی) ورزشکاران است که طبق مقررات، ورزشکاران در مسابقات ورزشی ملزم به استفاده از آن‌ها هستند و نمی‌توانند بدون این وسایل در مسابقات شرکت کنند.

۵.۳.۲. بازدید و بررسی بدن ورزشکار: گاهی بازدید از بدن خود ورزشکار است و می‌تواند شامل

با توجه به اینکه در مسابقات مدارس از خود دانش‌آموزان برای داوری استفاده می‌شود، اگر در زمان مسابقه براساس سهل‌انگاری داور حادثه‌ای رخ دهد، قاضی براساس ۱۲ بند ماده مربوط به وظایف داوران، رأی خود را صادر خواهد کرد

۴.۲. مدیران مدارس

مدیران در محیط ورزش دو دسته‌اند: دسته اول مدیران فنی مثل مربیان، سرمربیان و معلمان تربیت‌بدنی، که به‌طور مستقیم بر فعالیت ورزشکار نظارت دارند. دسته دوم مدیرانی که با ورزشکار مواجه نیستند بلکه مدیریت سخت‌افزاری ورزش را برعهده دارند، مثل مدیر ورزشگاه و مدیر مدرسه. این‌ها مربی نیستند، ولی ملزم‌اند که به ایمنی تمامی اماکن ورزشگاه، مدرسه و تجهیزات آن‌ها توجه کنند (حسینی و اسحاقی، ۱۳۹۴).

۵.۲. معلمان ورزش و وظایف آن‌ها در زنگ ورزش و هنگام برگزاری مسابقات ورزشی

۱.۵.۲ حضور مستمر مربی در محل فعالیت‌های ورزشی: یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند مانع بسیاری از خطرها و حوادث ورزشی شود، حضور و نظارت معلم ورزش و مربی در صحنه فعالیت ورزشی است. پس، حضور فیزیکی و مستمر معلم یا مربی در محل فعالیت ورزشی ضروری است.

۲.۵.۲ کنترل و نظارت مربیان: مربیان علاوه بر حضور مستمر در محل فعالیت‌های ورزشی باید از دقت و کنترل و نظارت غفلت نکنند، بلکه با دقت تمام در همه لحظه‌ها ورزشکاران را زیر نظر داشته باشند.

۳.۵.۲ آگاهی از سلامت دانش‌آموزان: یکی از وظایف مربیان نسبت به ورزشکاران، احراز سلامتی آنان است. مربی موظف است قبل از آغاز هرگونه عملیات ورزشی، از سلامت ورزشکار اطمینان حاصل کند. با توجه به اینکه معلم ورزش در این امر تخصص ندارد، می‌تواند از ورزشکار برگه معاینه پزشکی بخواهد.

۴.۵.۲ بازدید و بررسی وسایل ورزشی: در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکار ملزم به استفاده از وسایل ورزشی است که به‌موجب مقررات مربوطه تعیین شده است. ناقص بودن، نامرغوب بودن یا غیرمجاز بودن این وسایل ممکن است باعث صدمه‌دیدگی ورزشکار شود که در این صورت مربیان و معلمان ورزشی مسئول خواهند بود، زیرا از وظایف اصلی و مهم آنان بازدید و بازرسی وسایل ورزشی قبل از عملیات ورزشی است. در واقع، آن‌ها زمانی باید اجازه استفاده از این‌گونه وسایل را صادر کنند که از سلامت و ایمنی آن‌ها اطمینان کامل داشته باشند.

۵.۵.۲ شناخت قابلیت‌ها توسط مربیان: مربیان به دلیل گذراندن دوره‌های تخصصی مختلف و با کسب تجارب کافی و مجوزهای رسمی، قدرت تشخیص برای شناسایی توان ورزشکاران را دارند و بنابراین، وظیفه شناخت قابلیت‌ها بر عهده آنان است. مقصود از قابلیت‌های ورزشکار، شناسایی قدرت بدنی، مهارت‌های

فنی، سابقه فعالیت و نیز فیزیک بدن ورزشکار از قبیل وزن، قد و سن او در فعالیت‌های ورزشی است.

۶.۵.۲ آشنایی مربی با کمک‌های اولیه: گاهی صدمه‌های واردشده به ورزشکاران آن قدر شدید نیست که به آن خطر جانی بگویند؛ مانند دررفتگی و شکستگی که در رشته‌های رزمی و کشتی به‌وجود می‌آید. در این شرایط، مربی مکلف است به ورزشکار مصدوم کمک کند که این کمک معمولاً به صورت کمک‌های اولیه اعمال می‌شود. پس، مربیان ورزشی باید از کمک‌های اولیه آگاهی کافی داشته باشند تا در صورت بروز حادثه بتوانند نقش مثبتی ایفا کنند. در مقابل، خودداری از کمک‌های اولیه می‌تواند برای معلم و مربی ورزش مسئولیت‌های قانونی داشته باشد؛ برای مثال، اجازه بازگشت به بازی برای بازیکنی که از ناحیه سر مجروح شده، نمونه‌ای از خودداری از کمک‌های اولیه توسط مربی است.

۷.۵.۲ تعداد دانش‌آموزان: تعداد بیش از حد متعارف ورزشکاران در یک دوره یا یک کلاس، مسئله مهمی است که باید مورد توجه مربیان قرار گیرد، زیرا در این صورت، نظارت و مراقبت کم‌رنگ‌تر می‌شود و امکان وقوع حادثه افزایش پیدا می‌کند. تعداد ورزشکاران با توجه به رشته ورزشی، مکان ورزشی و تعداد مربیان متفاوت است و مربی می‌تواند با رعایت استانداردها از وقوع حادثه جلوگیری کند یا حداقل درصد وقوع آن را کاهش دهد.

مسئولیت در نگاه اول به مسئولیت مدنی و کیفی تقسیم می‌شود و مسئولیت مدنی خود شامل دو بخش مسئولیت قراردادی و مسئولیت خارج از قرارداد است



۳. نگاهی به ورزش مدارس از زبان آمار و خبرهای منتشرشده در روزنامه‌های کثیرالانتشار و سایت‌های خبری

۱.۳. نگاهی به خبر شماره ۴۳۱۵۶۴ سایت تابناک با موضوع خنزر پنزرهای ورزشی در مدارس؛ در این خبر گزارش کاملی از تجهیزات ورزشی مدارس در مناطق محروم و برخوردار شهرهای مختلف ایران ارائه شده است. خلاصه‌ای از این گزارش در ادامه می‌آید.

فاصله طبقاتی و فقر و غنا را به همان وضوح که در جامعه دیده می‌شود، در مدارس نیز می‌توان مشاهده کرد. مدارس برخوردار، جای خوب و راحتی برای درس خواندن هستند اما مدارس محروم بیش از آنکه جاذبه داشته باشند دافعه‌شان به چشم می‌آید. به گزارش جام‌جم، مدارس که تعطیل می‌شوند، مشکلات و کمبودها هم به خوابی موقت می‌روند، یعنی برای مدت زمانی اندک بایگانی می‌شوند تا دوباره با آغاز مهر از خواب تابستانی بیدار شوند و نقل مجالس باشند. فقر تجهیزات ورزشی مدارس که مشکلی تقریباً فراگیر و ملی است، از این دست مشکلات است که پایتخت و حاشیه شهر و شهر کوچک و روستا را به‌طور یکسان درگیر می‌کند. البته همان فاصله طبقاتی که مدارس را به دو دسته محروم و برخوردار تقسیم کرده، باعث شده است که مدارس غنی، از نظر تجهیزات و لوازم ورزشی وضع خوبی داشته باشند و در آن‌ها ورزش نیز به اندازه درس‌های دیگر مورد توجه باشد؛ در حالی که مدارس محروم بیشتر وقت‌ها برای ابتدایی‌ترین امکانات لنگ می‌مانند و زنگ ورزش را به‌طور صوری یا نمادین یا برای خالی نبودن عریضه برپا می‌کنند.

۸.۵.۲. شرایط آب و هوا: ورزش‌هایی که در فضای باز انجام می‌شوند، همواره در معرض شرایط نامطلوب جوی قرار دارند؛ مثلاً بارها شنیده‌ایم که صاعقه یا رعد و برق منجر به فوت فوتبالیستی شده یا تمرین دره‌های بسیار گرم به گرمادگی ورزشکاری انجامیده است. موارد دیگر مثل بارندگی‌های شدید و سرمای بیش از حد نیز تاکنون بارها منجر به بروز حوادث و خسارت به ورزشکاران شده است.

۹.۵.۲. صلاحیت در آموزش: به‌کارگیری افراد فاقد صلاحیت خود یک بی‌احتیاطی و بی‌مبالاتی است. مدیران ورزشی بایستی در انتخاب مربیان واجد شرایط و با صلاحیت و دارای تخصص، دقت کافی داشته باشند، زیرا اگر به دلیل عدم صلاحیت مربی خساراتی به ورزشکاران وارد شود، او خود مسئول پیامدهای آن خواهد بود. بر این اساس، مربی هر رشته ورزشی باید از فدراسیون مربوطه دفترچه یا حکم یا کارت مربیگری داشته باشد.

۱۰.۵.۲. وظایف مربیان بعد از وقوع حادثه ورزشی: بعد از وقوع حادثه، اولین وظیفه مربی کمک به ورزشکار مصدوم است. ماده واحد قانون مجازات خودداری از کمک به مصدومان و دفع مخاطرات جانی مصوب ۱۳۵۴ که می‌گوید: «مطابق ماده واحد هر کس شخص یا اشخاصی را در معرض خطر جانی مشاهده کند و بتواند با اقدام فوری خود یا کمک طلبیدن از دیگران یا اعلام فوری به مراجع یا مقامات صلاحیت‌دار از وقوع خطر یا تشدید نتیجه آن جلوگیری کند بدون اینکه با این اقدام خطری متوجه خود او یا دیگران شود و با وجود استمداد یا دلالت اوضاع و احوال بر ضرورت کمک از اقدام به این امر خودداری کند، به حبس تا یک سال و یا جزای نقدی محکوم خواهد شد (قوه قضائیه، ۱۳۹۵).



ناقص بودن، نامرغوب بودن یا غیرمجاز بودن وسایل ممکن است باعث صدمه دیدگی ورزشکار شود که در این صورت مربیان و معلمان ورزشی مسئول خواهند بود

جدول. بررسی آمار تجهیزات مدارس مورد اشاره در مناطق محروم و برخوردار

رشته ورزشی فعال	منبع خرید تجهیزات	وضعیت سرانه	تعداد دانش‌آموزان	تجهیزات	منطقه	نوع مدرسه
فوتبال	مشارکت مردمی	۳ سال سرانه دریافت نشده	۴۵۰ نفر	فقط هشت توپ فوتبال، دو راکت بدمینتون، دو توپ والیبال، دو توپ بسکتبال و یک تور نیمه‌سالم والیبال و ده طناب	جنوب تهران	ابتدایی پسرانه
	مشارکت مردمی	سرانه خیلی کم	۳۰۰ نفر	شش توپ فوتبال و والیبال و یک میز بینگ‌پنگ زهوار دررفته	متوسط تهران	دبیرستان پسرانه
	مشارکت مردمی	سرانه ناکافی برای فعالیت‌های آموزشی و پرورشی	۷۰ نفر	چهار شطرنج، ده حلقه و پنج توپ پلاستیکی	حومه شهر سنج	ابتدایی مختلط
	بدون مشارکت مردمی، به دلیل محروم بودن منطقه	سرانه ناکافی برای فعالیت‌های آموزشی و پرورشی	۲۴ نفر	دو توپ فوتبال و دو طناب؛ به‌طور خودکار، پسرها دنبال فوتبال می‌روند و دخترها دنبال طناب.	حومه شوشتر	ابتدایی مختلط

مسئولیت دبیران و مدیران از نوع مسئولیت خارج از قرارداد است و باید منشأ این مسئولیت را در قانون جست و جو کنیم

بیشتر موضوع، عوامل بیرونی و درونی را به طور خلاصه بررسی می‌کنیم.

۱.۱.۴ عوامل بیرونی

۱.۱.۴. با توجه به تعریف حقوق ورزشی، بین مربیان ورزش که در میادین رسمی به صورت حرفه‌ای مربیگری می‌کنند و معلمین ورزش هیچ تفاوتی وجود ندارد. به همین دلیل، مکان ورزشی، قوانین حاکم بر فضای ورزشی، مدیران ورزشی و شرکت‌کنندگان در ورزش برای معلمان ورزش و مربیان ورزشی کاملاً با هم تفاوت دارد.

۲.۱.۴. آیا رضایت زیان‌دیده که هنوز به سن تکلیف نرسیده است، با شرکت در عملیات ورزشی مدارس مسئولیت مدنی را از معلم ورزش می‌گیرد و اگر نمی‌گیرد، آیا رضایت والدین بدون حضور در دفتر ثبت و اسناد می‌تواند مسئولیت مدنی را از معلم ورزش رفع کند؟

۳.۱.۴. آیا تماشاگران ورزشی یک مسابقه رسمی با تماشاگران یک مسابقه دانش‌آموزی در فضای ورزشی مدرسه تفاوت دارند؟ تماشاگر ورزشی مسابقات رسمی به اختیار خود به محل مسابقه می‌آید، ولی تماشاچی مسابقات مدرسه خواسته یا ناخواسته در زنگ تفریح باید شاهد تماشای مسابقه باشد. آیا حقوق ورزشی بین این دو تماشاچی تفکیکی قائل می‌شود؟

۲.۴ عوامل درونی

۱.۲.۴. مطابق با آیین‌نامه ارسالی مدرسه، انجمن ورزشی مدرسه و معلم ورزش مدرسه به عنوان مدیر فنی هیچ جایگاهی در تصمیم‌گیری‌های ورزشی ندارند. حال معاونت تربیت بدنی وزارتخانه تشکلی به نام «انجمن ورزشی» جهت تصمیم‌گیری‌های ورزشی ایجاد کرده که متأسفانه صوری است و در آیین‌نامه اجرای مدرسه اهمیت و جایگاهی ندارد. حتی در دستورالعمل مربوط به المپیاد ورزشی مدرسه به دلیل جایگاه ضعیف و غیرمؤثر انجمن ورزشی مدرسه هیچ اسمی از آن برده نشده و تمامی تصمیم‌های مربوط به المپیاد به شورای مدرسه واگذار شده است. این در حالی است که دبیران ورزش تمامی تصمیمات ورزشی خود را در انجمن ورزشی به تصویب می‌رسانند، که جایگاه قانونی مستحکمی ندارد.

۲.۲.۴. تجهیزات ورزشی مدارس فاقد استاندارد لازمند.

۳.۲.۴. فضای ورزشی مدارس از ایمنی و استاندارد لازم بی‌بهره است. بخشی از این نقیصه به طراحی مدرسه و فضای ورزشی مدرسه توسط نوسازی مدارس برمی‌گردد.

۴.۲.۴. بخش‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های مدارس موارد حقوقی را به صورت کلی در خصوص ایمنی مدارس مطرح کرده‌اند که برای مدیران و دبیران ورزش نامفهوم است.

۵.۲.۴. در مناطق محروم که تراکم دانش‌آموز در مدارس بسیار زیاد است، فضای ورزشی دارای حداقل استانداردهاست.

اگر نگاهی اجمالی به جدول بیندازیم، درمی‌یابیم که چرا همه مدیران از کمبود سرانه گلایه دارند. در این میان، لازم است به سخنان وزیر به دقت توجه کنیم: «اولین بار وزیر آموزش و پرورش دولت یازدهم اعلام کرد بیش از ۹۸ درصد بودجه این وزارتخانه صرف حقوق کارکنان می‌شود و کمتر از دو درصد برای فعالیت‌های عمرانی و کیفیت‌بخشی به آموزش می‌رسد.» او پس از آن چندبار دیگر هم این جملات را تکرار کرد و معلوم شد علاوه بر ضعف مدیریتی که در همه حوزه‌ها به چشم می‌خورد، دست تنگ وزارتخانه نیز عاملی است برای به حاشیه رفتن زنگ ورزش و صوری برگزار شدن آن (تابناک، ۱۳۹۳).

۲.۳ وقتی از دانش‌آموزی می‌خواهیم هنگام

عصبانیت، روی دوستش خطا نکنند، در جواب می‌گوید: «آقا، بازی است دیگر... هیچی نمی‌شود» و بعد هم می‌دود و به دوستش هنگام دریبل ضربه مهلکی می‌زند. این تفکری است که ما و جامعه به دانش‌آموزان داده‌ایم! اگر به این جمله دانش‌آموز توجه کنیم، می‌بینیم که بخشی از مشکلات حقوقی براساس ملاحظات فردی یا سهل‌انگاری دبیران تربیت‌بدنی ایجاد می‌شود. به همین دلیل، قانون‌گذار در سال ۱۳۵۲ برای حمایت از دبیران و مربیان ورزشی به طور صریح در مورد صدمات ناشی از حوادث ورزشی براساس مسئولیت قوانینی را به تصویب رسانده که بعد از پیروزی انقلاب اسلامی هم در قانون مجازات عمومی تأیید شده است که به صورت خلاصه و موجز در زیر به آن اشاره می‌شود.

مسئولیت در نگاه اول به مسئولیت مدنی و کیفری تقسیم می‌شود و مسئولیت مدنی خود شامل دو بخش مسئولیت قراردادی و مسئولیت خارج از قرارداد است. مسئولیت قراردادی نوعی از مسئولیت است که با عقد قرارداد بین افراد به وجود می‌آید، مثل الزام به تنظیم سند رسمی. اما در مسئولیت خارج از قرارداد اساساً قراردادی وجود ندارد. مسئولیت دبیران و مدیران از نوع مسئولیت خارج از قرارداد است و باید منشأ این مسئولیت را در قانون جست‌وجو کنیم. در این زمینه قانون مسئولیت مدنی، قانون مجازات اسلامی، آیین‌نامه‌ها و بخش‌نامه‌های وزارت آموزش و پرورش اهمیت ویژه‌ای دارند. (حسین‌پور و وحدانی، ۱۳۹۳).

۴. بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به بیان مسئله در زمینه بررسی حقوق ورزشی، خلأهای ناشی از رعایت حقوق ورزشی در فضاهای ورزشی مدارس باید از دو منظر بیرونی و درونی مورد بررسی قرار گیرد. از منظر بیرونی بعضی از خلأهای قانونی در حوزه حقوق ورزش وجود دارند که خارج از ساختار آموزش و پرورش است و باید قانون‌گذار در آن‌ها بازنگری کند. درونی نیز به این مفهوم است که نواقصی در بخش‌نامه‌ها و زیرساخت‌ها و... وجود دارد و وزارت آموزش و پرورش در این زمینه باید اقدام جدی و اساسی انجام دهد. برای بررسی

منابع

۱. رفعتی نائینی، عباس (۱۳۹۰). «مسئولیت مدنی و کیفری در خطای ورزشی». پایگاه اطلاع‌رسانی آیت‌الله عباس رفعتی نائینی به نشانی: www.rafatinaeni.com/Portal/Culture/Persian/CategoryID/14806/CaseID/94890/71243.aspx

۲. تابناک (۱۳۹۳). «خنزر پنزرهاي ورزشی در مدارس». از سایت تابناک به نشانی: www.tabnak.ir/fa/news-4۳۱۵۶۴/خنزر-پنزرهاي-ورزشی-در-مدارس

۳. چلبی، البرز (۱۳۸۶). «دبیاچه‌ای بر حقوق ورزشی، قواعد عمومی حقوق جزا، آیین‌نامه بین‌المللی دوپینگ-تهران: بامداد کتاب».

۴. حسین‌پور، اسکندر (۱۳۹۰). «ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی مدارس». رشد آموزش تربیت‌بدنی، ۴۰-۴۳.

۵. حسین‌پور، اسکندر و وحدانی، محسن (۱۳۹۳). «حقوق ورزشی و ساعت درس تربیت‌بدنی مدارس». رشد آموزش تربیت‌بدنی، ۲۵-۳۳.

۶. حسینی، سیدمهدی و اسحاقی، الهام (۱۳۹۴). «مسئولیت مدنی و کیفری ناشی از فعالیت‌های ورزشی» پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۵۵-۶۷.

۷. کانونزبان، ناصر (۱۳۹۳). «خطای ورزشی و مسئولیت ورزشی». از حقوق ورزش به نشانی: varzesh.hoqqouqdan.com/1393/12/01/

۸. بنیان، عباس (۱۳۹۲). «میزان آگاهی‌های حقوقی و مسئولیت مدنی معلمان تربیت‌بدنی مدارس شهر تهران». آموزش تربیت‌بدنی، ۱۰-۲.

۹. قوه قضائیه (۱۳۹۵). «حقوق ورزش و حوادث ناشی از آن». پایگاه اطلاع‌رسانی معاونت فرهنگی قوه قضائیه به نشانی: <http://www.farhangionline.ir/docnews/fa/1552/>

۱۰. گلدوزیان، ایبرج (۱۳۷۸). محشای قانون مجازات اسلامی. تهران: مجد.

۴۴

پینگ‌پنگ از مدرسه تا قهرمانی

با امیرحسین احتشام‌زاده، قهرمان پینگ‌پنگ

سمانه آزاد

عکاس: رضا بهرامی



اشاره

برای علاقه‌مندان به ورزش پینگ‌پنگ نام امیرحسین احتشام‌زاده نام آشنایی است؛ کسی که برخی او را به حق پدر پینگ‌پنگ ایران می‌نامند. احتشام‌زاده متولد سال ۱۳۱۳ در تهران است. او که در چندین رشته ورزشی قهرمان است، پینگ‌پنگ را از زمانی که در دبیرستان البرز درس می‌خواند آغاز کرد و به مرور به قهرمانی ایران و جهان دست یافت. ۲۵ سال قهرمانی پینگ‌پنگ ایران و زحماتی که برای گسترش این رشته ورزشی در ایران کرده است باعث شد تا رشد آموزش تربیت بدنی مصاحبه‌ای را با او ترتیب دهد. آنچه می‌خوانید شرح این گفت‌وگوست.

دبیرستان کلینیکی داشت، اما آن دوران طب مانند الان نبود. با وجود اینکه شش ماه بستری بودم، اما هنوز در ساق پای من حفره‌ای ایجاد شده است. بعد از شش ماه دوباره به دبیرستان برگشتم. آن دوران در دبیرستان البرز چهار گروه ورزشی وجود داشت که هر گروه یک سرگروه داشت و من یکی از آن‌ها بودم، اما پزشک توصیه کرده بود تا مدتی مراعات کنم. بعضی از بچه‌ها دعوتم کردند که پینگ‌پنگ بازی کنم. من تا آن زمان پینگ‌پنگ بازی نکرده بودم، اما همین که راکت به دست گرفتم بازی را شروع کردم. پس از سه ماه قهرمان آموزشگاه‌ها و بعد از نه ماه قهرمان ملی شدم. در سال ۱۳۲۸ قهرمان ایران شدم و پس از آن به باشگاه تاج (استقلال فعلی) رفتم.

● و بعد به تدریج در مسابقات جهانی شرکت کردید.

بله. بعد از یک سال قرار شد برای مسابقات به اتریش برویم. وزارت ورزش امروزی در آن زمان سه اتاق اجاره‌ای روبه‌روی دانشکده افسری بود که در آنجا اعلام کردند ما پول نداریم تیم را به مسابقات جهانی بفرستیم. آن زمان من هفده ساله بودم و هنوز صغیر به حساب می‌آمدم، بنابراین به وکیلیم گفتم زمینی به مترای پنج هزار متر را در

● آقای احتشام‌زاده، شما ورزش‌های گوناگونی را تجربه کردید و در نهایت به پینگ‌پنگ رسیدید. ماجرای انتخاب این ورزش را برایمان بگویید.

من در دبیرستان البرز درس می‌خواندم و در چند رشته مثل والیبال، فوتبال، بسکتبال، دوومیدانی و پرش ارتفاع قهرمان بودم. دکتر مجتهدی از دست من عاجز شده بود تا اینکه محمود بیاتی که بعدها فوتبالیست تیم ملی شد، با لگدی که به من زد باعث شد ساق پای من آسیب ببیند. خوشبختانه دکتر لطیفی روبه‌روی



● یعنی شما فکر می کنید عملکرد فدراسیون پینگ پنگ قابل قبول است؟

بله. عملکردشان مثبت است. با وجود این، نوشاد عالمیان حتی جزء ۶۴ نفر برتر دنیا نشده است، چون کار خیلی سختی است.

● آقای احتشامزاده، شما مربی نداشتید؟

نه اصلاً. خودساخته بودیم. نمی توانم بگویم اثری است، اما خود بازیکن هم باید استعداد داشته باشد. مجید پسر من ۲۵ سال قهرمان ایران بود. می توانم بگویم او نابغه پینگ پنگ بود. سالها در جام ۲۲ بهمن ایران سوم می شد، اما در بخش انفرادی مجید اول می شد. حمید پسر دیگرم هم قهرمان بود.

بلوار کشاورز فعلی به قیمت متری ۲۵ ریال بفروشد که حدود ده هزار و پانصد تومان شد. من این مبلغ را به تیمسار جهانیانی دادم. حتی پول تو جیبی رئیس فدراسیون پینگ پنگ محمود حاجبی را هم من دادم. دو هزار تومان از پول باقی ماند که با آن برای بچه های تیم لباس خریدم و پول توجیبی شان را دادم. تیم متشکل از من به عنوان نفر اول، پرویز خاموشی نفر دوم و احمد مدرسی نفر سوم بود.

در مسابقات اتریش گرچه خوب بازی کردیم، اما چون تجربه چندانی نداشتیم نتیجه بخش نبود. پس از برگشت از اتریش به جشن پادشاهی محمدظاهرشاه، پادشاه افغانستان در کابل رفتیم. در آنجا هم نفر اول افغانستان را که از بازیکنان خیلی خوب بود، بردم. هیچ کس فکر نمی کرد بتوانم در مقابل او برنده شوم، چون همه ایرانی ها را به راحتی شکست می داد. اما من غوغایی در پینگ پنگ به پا کرده بودم و سه بر هیچ او را بردم.

● در مسابقات جهانی پینگ پنگ هم شرکت کردید.

بله. در سال ۱۹۵۷ مسابقات جهانی در استکهلم سوئد برگزار شد. در بخش تیمی کمترین باخت را داشتیم و کاپ بهترین بازیکن را دریافت کردم. در بخش انفرادی هم از میان ۵۰۰ بازیکن به ۱۶ نفر اول رسیدیم. یکی از بهترین بازیکنان تاناکا بود که در دور اول باید با او بازی می کردم. در واقع با وجود اینکه نفر سوم و پنجم دنیا را برده بودم چون در دور اول به تاناکا باختم در رنکینگ جهانی، رتبه نهم را به دست آوردم.

مسابقه جهانی بعدی، المپیک آسیایی در توکیو ژاپن بود. در آن مسابقات قهرمان اول و سوم جهان را شکست دادم و ستاره بازی ها شدم. در مسابقات انفرادی راکت شکست و نتوانستم خوب بازی کنم و این بدترین اتفاق بود. چون با هر راکت باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ روز تمرین کرد تا جا بیفتد. با وجود این فقط دو باخت در این مسابقات داشتیم و قهرمان سوم المپیک شدیم.

سال ۱۹۶۳ مسابقات جهانی در چکسلواکی سابق برگزار شد و ما به رده بندی تیم ها بین نهم تا هجدهم رسیدیم. ایران با تیم روس ها بازی داشت. من هر سه بازیکن روس را شکست دادم، بزرگزاده دو بازی را برد و نفر سوم ما هم هر سه بازی را باخت. با این حال پنج بر چهار تیم روس ها را شکست دادیم و قهرمان نهم جهان شدیم. به این ترتیب برای اولین و آخرین بار تیم ایران نهم جهان شد. الان و یا حتی چندین سال بعد هم تیم پینگ پنگ ایران امکان ندارد به چنین جایی برسد. فکر می کنم تیم کنونی ایران بین رده های ۲۵ تا ۳۵ جهان است. البته فدراسیون فعلی فدراسیون خوبی است و همه دست اندر کارانش قهرمان پینگ پنگ بوده اند، ولی کار سخت است، زیرا همان طور که ما کار می کنیم دیگر کشورها هم در این زمینه فعالیت می کنند.

در آن دوره اصلاً به
پینگ پنگ اهمیت
داده نمی شد.
پس از هزینه ای
که صرف کردم
و عناوینی که
به دست آوردم
پینگ پنگ در
کشور راه باز کرد

● حتی در مدرسه هم مربی پینگ پنگ نداشتید؟

در آن دوره اصلاً به پینگ پنگ اهمیت داده نمی شد. پس از هزینه ای که صرف کردم و عناوینی که به دست آوردم پینگ پنگ در کشور راه باز کرد. حدود ۵۰ تا ۵۵ سال پیش مجلاتی مثل سپید و سیاه، تهران مصور، اطلاعات هفتگی و دنیای جدید، قهرمان سال را انتخاب می کردند. در یک دوره من انتخاب شدم و پس از آن پینگ پنگ جایی باز کرد.

● با قهرمانان فعلی رشته پینگ پنگ دیدار داشتید؟

دو سال پیش که هنوز بیمار نبودم گاهی در آکادمی پینگ پنگ بازی می کردم. روزی نوشاد آمد و گفت من شنیده ام کات های شما خیلی خوب است و کسی نمی تواند بزند. در این دیدار با هم کمی تمرین کردیم.

● شما عامل موفقیت خود را در چه می دانید؟

مدیر مدرسه دکتر مجتهدی بود که با ورزش مخالفت می کرد، اما آن قدر در رشته های مختلف قهرمان شده بودم که دیگر با من مخالفت نمی کرد. وقتی وارد رشته پینگ پنگ شدم و به مقام قهرمانی رسیدم، انگیزه ای شد که دیگر این رشته را رها نکنم. به یاد دارم که در سال ۱۳۵۱ یکی از روزنامه ها تیتزر زده بود: «امیر احتشامزاده ۲۴ گیم بازی، ۲۴ پیروزی». یعنی ۱۲ نفر را دو بر صفر شکست داده بودم.

● آخرین بازی حرفه ای تان چه زمانی بود؟ سال ۱۳۵۱

چند جوان در تیم ملی ایران بازی می‌کنند که من موفقیت را در پیشانی‌شان می‌بینم

● پس از آن مربیگری را شروع کردید؟

نه. فقط یک‌بار بود که ایران با ژاپن بازی داشت، آن هم نه به‌عنوان مربی بلکه بیشتر ایده می‌دادم. بعد از انقلاب، آقای داوود شمسی رئیس سازمان تربیت بدنی شد و از من دعوت کردند تا رئیس فدراسیون پینگ‌پنگ شوم، اما قبول نکردم. به ایشان گفتم اگر رئیس فدراسیون شوم بعد از چند سال من را برکنار می‌کنند و آن وقت دیگر امیر احتشام‌زاده نیستم، رئیس فدراسیونی هستم که برکنار شده‌ام. بنابراین پیشنهاد دادند که دورادور به مربیان کمک کنم و من هم پذیرفتم. بسیاری از شاگردان من در دانشکده ورزش اکنون مناصبی دارند، از جمله آقای نیک‌بین که مدیرکل حوزه وزارتی است و پیش از آن هم رئیس فدراسیون چند رشته ورزشی بود. آقای مایلی‌کهن، خطیب و سجادی که معاون وزیر شد نیز از شاگردانم بودند.

● چه مدت در دانشگاه تدریس کردید؟

سه سال پیش از انقلاب و حدود هشت سال بعد از انقلاب در دانشگاه تدریس کردم.

● در مقایسه با گذشته، شرایط ورزش پینگ‌پنگ را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

آن زمان هم اگر من و آقای بزرگ‌زاده نبودیم، تیم پینگ‌پنگ ایران توفیقی نداشت. ما تیم مردان شوروی را در قهرمانی جهان پنج بر سه شکست دادیم. بعد از آن من به سوئیس رفتم و آقای بزرگ‌زاده به آمریکا رفت. در غیاب ما تیم دختران شوروی به ایران آمد و تیم مردان ما را پنج بر دو شکست داد!

● می‌توان گفت یک تنه ورزش پینگ‌پنگ ایران را سر و سامان دادید.

گاهی که به گذشته فکر می‌کنم خودم هم باور نمی‌کنم.

● اما اکنون وضعیت متفاوت است یعنی خیلی بعید به نظر می‌رسد که یک نفر به تنهایی یک تیم را نجات دهد.

بله نمی‌شود، اما چند جوان در تیم ملی ایران بازی می‌کنند که من موفقیت را در پیشانی‌شان می‌بینم.

● پس فکر می‌کنید پینگ‌پنگ ایران آینده خوبی خواهد داشت؟

بله، ولی راه سخت است. کشورهای اروپایی شرقی از یک سو و در آسیا هم چین، ژاپن، کره جنوبی، چین ملی، هنگ‌کنگ و سنگاپور از رقبای جدی ما هستند. در این تیم‌ها هم دو بازیکن چینی بازی می‌کنند. در

واقع چین پینگ‌پنگ را صادر می‌کند.

عوامل مختلفی باید دست به دست هم دهند تا به موفقیت برسیم. من از ۹ صبح تا ۹ شب تمرین می‌کردم. بازیکنان الآن بعد از سه ساعت تمرین خسته می‌شوند. انگیزه خیلی قوی لازم است تا کسانی مانند من یا آقای بزرگ‌زاده پیدا شوند که چنین استعدادی داشته باشند.

● شما ورزش پینگ‌پنگ را از مدرسه شروع کردید. این نشان‌دهنده نقش مهم مدرسه در ورزش است.

بله، خیلی مهم است. در دوره دانش‌آموزی ما، دبیرستان‌ها در ورزش با هم رقابت داشتند. مدارس مانند دارالفنون و البرز و فیروز بهرام همیشه در رقابت بودند.

● فکر می‌کنید اکنون مدارس ما برای پیشرفت پینگ‌پنگ چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

باید مثل دیگر ورزش‌ها پینگ‌پنگ هم از ورزش‌های مدرسه‌ای باشد، به‌خصوص که با یک میز کوچک قابل اجراست. ورزشی مانند تنیس که تقریباً ورزشی اشرافی به حساب می‌آید، در مدرسه قابل اجرا نیست، چرا که موقعیت مالی مدرسه و دانش‌آموزان اجازه این کار را نمی‌دهد، اما پینگ‌پنگ را به راحتی می‌توان اجرا کرد. به نظرم فدراسیون فعلی در این زمینه فعالیت خوبی دارد. رئیس فدراسیون، آقای مهرداد علی‌قارداشی است که خودش قهرمان بوده است. محمود نظری دبیر فدراسیون هم قهرمان جوانان ایران بود. در واقع آن‌ها هم کننده کارند و هم علاقه‌مند به این حوزه. اگر کسی علاقه‌مند باشد و بتواند کاری انجام دهد، ورزش پیشرفت می‌کند. الآن چند بازیکن در تیم ملی هستند که فکر نمی‌کنم از نوشاد ضعیف‌تر باشند. به نظرم تیم ایران در مسابقات جهانی باید از همه جوانان استفاده کند.

● فکر می‌کنید می‌توانید در مدارس سیستمی را راه‌اندازی کنید که استعداد دانش‌آموزان را شناسایی کند؟

من در این باره با رئیس فدراسیون پینگ‌پنگ صحبت کرده‌ام و معتقدم باید کمیته استعدادیابی ایجاد کرد. از طرز راکت دست گرفتن و نوع بازی معلوم می‌شود که کدام بازیکن آینده دارد. استعدادها باید از مدرسه‌ها شناسایی شوند. فدراسیون این کارها را انجام می‌دهد و من خوشبین هستم. گرچه ورزش ایران چندان حساب و کتابی ندارد، اما اگر این گروه بر سر کار بماند می‌توانند خیلی کارها انجام دهند.



اشاره

ورزش پدیده‌ای اجتماعی - فرهنگی است که رابطه‌ای پویا با مجموعه نهادهای اجتماعی دارد و باید به‌عنوان بخشی از نیازهای ساختاری انسان مورد توجه افراد جامعه باشد. یکی از علل مهم ترقی و توسعه کشورهای پیشرفته، اهتمام ارکان این جوامع به اصل مهم ورزش و تعمیم آن در سطوح مختلف است. چندین دهه است که نقش ورزش در جامعه مورد توجه پژوهشگران و محققان قرار گرفته است، زیرا ورزش، هم به‌عنوان جزئی ثابت از تعلیم و تربیت و هم به‌عنوان تفریح و سرگرمی، جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: ورزش، جامعه، تعلیم و تربیت، تفریح

رابطه المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای با کاهش بزهکاری دانش‌آموزان

محمدباقر فرقانی اوزرودی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و آموزگار آموزش و پرورش بابل
مائده نیکخوا امیری، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و آموزگار آموزش و پرورش بابل



**مشارکت
در ورزش و
فعالیت‌های
بدنی می‌تواند
در داشتن شیوه
و سبک زندگی
مناسب به افراد
کمک شایانی
کند و در نهایت
به ایجاد و حفظ
جامعه‌ای سالم
منجر شود**

در همهٔ جوامع با توجه به پیچیدگی موجود در آن‌ها، به نوعی، به آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری و ناهنجاری‌های رفتاری^۱ دانش‌آموزان نوجوان که سرمایه‌های اصلی یک کشور برای آینده به‌شمار می‌روند، توجه شده است.

یافته‌های متعدد نشان داده است که در جوامع مختلف، آمار بزهکاری در دانش‌آموزان نوجوان به‌ویژه در چند سال اخیر در حال افزایش است. هزاران نفر از اطفال و نوجوانان بزهکار به کانون‌های اصلاح و تربیت و بندهای زندان وارد شده‌اند که شمار آن‌ها نسبت به سال‌های گذشته رشد داشته است.

تردیدی نیست که آموزش و پرورش نیز در کنار دیگر نهادهای مرتبط با ورزش جایگاه ویژه و سهم قابل توجهی در مسیر تعالی و پیشرفت کشور دارد. سرورکار داشتن با دانش‌آموزان جوان، فعال و پرانرژی که تشنهٔ فعالیت و حرکت‌اند، از ویژگی‌های مهم این آموزش و پرورش است. وجود سرمایه‌ها و منابع انسانی جوان و پرانرژی، اماکن و تجهیزات ورزشی مناسب و صرف هزینه‌های فراوان در آموزش و پرورش، ضرورت ارزیابی عملکرد معلمان تربیت‌بدنی را که ساکنان داران ورزش مدارس و برگزارکنندگان فوق برنامه‌های مدرسه از جمله المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای هستند، غیر قابل اجتناب کرده است.

نقش تربیت‌بدنی در برنامهٔ درسی مدارس، کمک به دانش‌آموزان برای کسب صلاحیت‌های لازم است تا بتوانند فعالیت بدنی منظم را در زندگی خود بگنجانند. حوزهٔ یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزهٔ یادگیری برنامهٔ درسی ملی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است که به‌دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی و روانی دانش‌آموزان به‌عنوان امانت الهی و به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از بیماری، اختلال و معلولیت‌های اندامی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت است. همچنین، کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند، به آن اعتماد کنند و در جهت پرورش آن کوشا باشند و در خلال ورزش و فعالیت‌های بدنی یاد بگیرند چگونه به‌طور گروهی کار کنند، اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند.

بخش عمده‌ای از فعالیت‌های فراغتی و فوق برنامهٔ دانش‌آموزی را مسابقات ورزشی درون و برون‌مدرسه‌ای تشکیل می‌دهند که از سال‌های دور اجرا می‌شده‌اند. یکی از فعالیت‌هایی که موجب رشد دانش‌آموزان می‌شود، فعالیت‌های فوق برنامه در قالب المپیاد درون‌مدرسه‌ای است. فعالیت‌های فوق برنامه، زمینه‌هایی برای دانش‌آموزان فراهم می‌سازد که به علائق خود توجه کنند و در جهت شکوفایی استعدادهایشان گام بردارند. یکی از محورهای اساسی برگزاری این المپیاد تدوین منشور اخلاقی بر پایهٔ آموزه‌های انسانی، اعتقادات و اخلاقیات و پیشگیری از بزهکاری دانش‌آموزان است. استفادهٔ عملی از مسابقات ورزشی برای تثبیت و نهادینه کردن اعتقادات و اخلاقیات دانش‌آموزان کشور باید مورد توجه ارکان آموزشی مدرسه و مسئولان قرار گیرد.

پیشگیری از جرم، هدف اصلی ورزش و فعالیت بدنی نیست، بلکه ممکن است یکی از نتایج فرعی بسیار مثبت آن به‌شمار آید. بررسی مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت‌بدنی قابلیت و توانایی آن را دارد که در کنار دیگر عوامل تأثیرگذار در کاهش رفتارهای ناپه‌نجان، کاهش مصرف مواد مخدر و دخانیات و کاهش جرم و جنایت، به‌عنوان یکی از عوامل بسیار مهم و ارزشمند در ایجاد جامعه‌ای سالم مورد توجه قرار گیرد.

پژوهش‌ها نشان داده است که مشارکت در فعالیت‌های فوق‌برنامه مانند ورزش فواید بسیار دارد. دانش‌آموزانی که در فعالیت‌های فوق برنامه مشارکت می‌کنند، دارای سازگاری اجتماعی بیشتری هستند. بسیاری از تحقیقات، رابطهٔ مثبت مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه و اعتمادبه‌نفس را نشان می‌دهد. مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه، موجب افزایش بهداشت روانی در نوجوانان می‌شود. همچنین در تقویت ابعاد جسمی، عاطفی، اجتماعی، ملی، زیبایی‌شناختی و معنوی کودکان نقشی بسیار مهم ایفا می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده است که مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه با زمینه‌هایی چون کاهش احتمال ترک تحصیل در مدرسه، به‌خصوص در سال‌های دبیرستان، کاهش میزان مصرف مواد مخدر و جرائم، افزایش رقابت‌های بین‌فردی و خودانگارهٔ مثبت و معدل بالا و تعامل با مدرسه، مشارکت فعال در روند سیاسی و دیگر فعالیت‌های داوطلبانه، سلامت و بهداشت روان در بزرگسالی مرتبط است.

مسابقات ورزشی متمرکز چندرشته‌ای با عنوان «المپیاد ورزشی دانش‌آموزی درون‌مدرسه‌ای» از

سال ۱۳۹۳ بین دانش‌آموزان هر مدرسه برگزار شد. در اجرای آغازین هر طرح مسائل و مشکلات زیادی به چشم می‌خورد که در بعضی از موارد اهداف تعیین شده در طرح را به دنبال ندارد، گاهی حتی تعارضات و تناقضاتی هم در آن به چشم می‌خورد که باعث استحاله طرح می‌گردد. به همین دلیل، ما با طرح این موضوع به دنبال کشف رابطه برگزاری المپیاد ورزشی و کاهش بزهکاری - که از اهداف سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش است - می‌باشیم. در نهایت، محقق به دنبال این است که دریابد آیا میان برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای با کاهش بزهکاری دانش‌آموزان رابطه وجود دارد یا خیر.

نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که میان برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای و کاهش بزهکاری دانش‌آموزان ارتباط وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج محققانی همچون سجادی و همکاران، کلاسی و همکاران و نظری و همکاران همخوان بوده است. براساس نتایج به دست آمده از این تحقیق، رفتارهای ناهنجار در میان دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی مانند المپیاد درون‌مدرسه‌ای و اوقات فراغت، به نسبت دانش‌آموزان غیرفعال در این فعالیتهای کمتر است. سجادی و همکاران دریافته‌اند کسانی که ورزش نمی‌کنند، تمایل بیشتری به ارتکاب جرم دارند. هر چه فرد مدت زمان بیشتری به ورزش پرداخته، کمتر مرتکب جرم شده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که فرد اگر بیشتر به ورزش بپردازد، در درازمدت میل به ارتکاب جرم در او کمتر می‌شود. کلاسی و همکاران به این نتیجه رسیدند که ورزش و فعالیت‌بدنی هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم می‌تواند در کاهش جرم و جنایات و مصرف مواد مخدر و کاهش استعمال دخانیات مؤثر باشد. بنابراین، مشارکت در ورزش و فعالیتهای بدنی می‌تواند در داشتن شیوه و سبک زندگی مناسب به افراد کمک شایانی کند و در نهایت به ایجاد و حفظ جامعه‌ای سالم منجر شود. بنابراین، با برنامه‌ریزی دقیق‌تر و استفاده از مشارکت خانواده‌ها می‌توان فعالیتهای فراغتی مانند المپیاد درون‌مدرسه‌ای را فرهنگ‌سازی کرد و با قرار دادن ورزش در سبک زندگی دانش‌آموزان و حمایت و تشویق آن‌ها در این‌گونه فعالیتهای به کاهش بزهکاری در سطح مدرسه و به تبع آن‌ها در سطح اجتماع کمک کرد. نتایج حاصل از این تحقیق با نتایج ابراهیمی همخوانی ندارد. ابراهیمی دریافت که ورزش جز در زمینه استعمال دخانیات، جنبه

پیشگیری از رفتارهای ضداجتماعی را ندارد و این امر می‌تواند نشانگر وجود عوامل تأثیرگذار در خانواده‌ها و جامعه در ابتلای فرد به رفتارهای ضداجتماعی باشد. با وجود چنین عوامل مؤثری، ورزش سهم بسیار کمی در بی‌علاقگی نوجوان به رفتارهای ضداجتماعی ایفا می‌کند.

درناتز^۲ و همکاران، محیط مدارس را یکی از مهم‌ترین پایگاه‌ها در زمینه ایجاد انگیزه یادگیری آموزه‌های اخلاقی و انسانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، گرایش به فعالیتهای ورزشی انتخاب نوع رشته ورزشی و میزان مشارکت ورزشی برای کودکان و نوجوانان می‌دانند، زیرا دانش‌آموزان در مدارس با شرکت در رشته‌های ورزشی مختلف و یادگیری آموزش‌های لازم در این رشته‌ها به دنبال خودنمایی و همچنین اجرای مناسب مهارت‌ها، کسب فضایل اخلاقی و مشارکت در فعالیتهای و روابط اجتماعی هستند و این امر باعث می‌شود که انگیزه آن‌ها به شرکت در فعالیتهای ورزشی بیشتر شود. وجود رفتارهای بزهکارانه در میان دانش‌آموزان با توجه به فرهنگ، منطقه جغرافیایی و ... به‌صورت محسوس در سنین مختلف وجود دارد. رفتارهایی از قبیل ترک تحصیل، استفاده از مواد مخدر، رفتارهای پرخاشگرانه و روابط ناسالم اجتماعی موجب بروز رفتارهای ناهنجار اجتماعی در میان دانش‌آموزان و به تبع آن، الگوبرداری غلط این رفتارها توسط برخی همسالان و هم‌کلاسی‌ها در داخل و خارج مدارس و محیط آموزشی می‌شود.

برگزاری المپیاد درون‌مدرسه‌ای در کنار برنامه‌های جنبی در ساعات فوق برنامه و مناسبت‌های مختلف از قبیل هفته تربیت‌بدنی و دهه فجر سبب جذب دانش‌آموزان و به‌خصوص استفاده از این دانش‌آموزان به‌عنوان نیروی داوطلب و دادن مسئولیت به آنان به‌عنوان هماهنگ‌کننده برنامه‌ها، مسئول انتظامات، مسئول برگزاری افتتاحیه و اختتامیه و دیگر مسئولیتهای در قالب المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای سبب کاهش این‌گونه رفتارها در همه دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان دارای مشکلات و ناهنجاری‌ها شده است.

با توجه به وجود رابطه میان برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای و کاهش بزهکاری دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود برای کاهش بزهکاری با برنامه‌ریزی صحیح از مسئولان ذی‌ربط مانند پلیس اجتماعی، جمعیت هلال احمر، ستاد مبارزه با دوپینگ در جهت اطلاع‌رسانی به معلمان تربیت‌بدنی، خانواده‌ها و دانش‌آموزان در قالب همایش و سخنرانی دعوت به عمل آید.

پی‌نوشت

۱. منظور از ناهنجاری‌های رفتاری دانش‌آموزان، مجموعه قواعد رفتاری در محیط مدرسه و بیرون از مدرسه است که ملزم به رعایت آن‌ها هستند و رعایت نکردن آن‌ها با عکس‌العمل نمایندگان نظرات اجتماعی مواجه می‌شود.

2. Drenowatz

منابع

۱. ابراهیمی س.ج. (۱۳۹۰). «مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت و بزهکاری در نوجوانان ورزشکار و غیرورزشکار». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۲. کلاسی، م. حسینی، س.ع؛ ابراهیمی، پور، ط. و یمینی فیروز، م. (۱۳۹۳). «تبیین نقش ورزش و فعالیت‌بدنی در ایجاد جامعه سالم با تأکید بر کاهش بزهکاری و مصرف مواد دخانی». نخستین همایش علمی و تخصصی انجمن تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۲۴-۲۵ مهر، ص ۱۳۴.
۳. مرصعی، م و نقد علی، آ. (۱۳۹۴). «توصیف شیوه بهره‌برداری اخلاقی از فرصت جذاب المپیاد درون‌مدرسه‌ای». چهارمین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۱۶-۱۷ اردیبهشت، ص ۱۳۴.
۴. نظری علمدارلون، نیرومند، س و غفوری، ف. (۱۳۹۳). «نقش فعالیتهای ورزشی اوقات فراغت در رفتارهای ناهنجار دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران». نخستین همایش علمی و تخصصی انجمن تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۲۴-۲۵ مهر، ص ۱۴۳.

5. Drenowatz C, Eisenmann JC, Pfeiffer KA, Welk G, Heelan K, Gentile D, Walsh D. (2010). «Influence of socio- economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 11 years old children». Journal of BMC public health. 10, 1-11.

6. Habibnia Rami S, Dousti M. (2015). «Identify challenges within the school Olympiad project: A Case Study of Mazandaran province». International Journal of Sport Studies. 5(9), 1054-1058.

7. Sajjadi SA, Razavi SMH, Mohamadi A. (2015). «The compare of teacher viewpoints about the factors effecting on quality of physical education course». 8th International Congress on Physical Education & Sport Sciences. Tehran. (Persian).

8. Sajjadi SA, Razavi SMH, Chavoshi M, Forghani MR. (2014). «Role of physical education on the procedure of preventing crimes of physical education and sport science». Tehran, shahid Beheshti University. (Persian).

ورزش، مدارس و روحیه‌تعاون دانش‌آموزان

دکتر حسن قره‌خانی، استادیار دانشگاه زنجان
شهرام فولادی حیدرلو، کارشناس تربیت‌بدنی شهرستان نقده

اشاره

تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد و توسعه ابعاد اجتماعی افراد، یکی از زمینه‌های مطالعاتی در تربیت‌بدنی است. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی در نتیجه اجرای فعالیت‌های گروهی، یکی از مشخصه‌هایی است که اهمیت تربیت‌بدنی را واضح‌تر می‌سازد. از طرف دیگر، رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی بر قدرت سازندگی اجتماعی و رغبت برای افزایش همکاری بین افراد صحنه می‌گذارد. در این نوشتار سعی شده است با مطالعه نقش ورزش در ایجاد شخصیت اجتماعی، تأثیر آن بر افزایش روحیه همدلی و همکاری بررسی شود. تیم، مجموعه‌ای از افراد است که هر یک مسئولیت خاصی برای دستیابی گروه به اهدافش دارد و هر عضو آن باید نقش خود را به بهترین وجه ایفا کند. براساس یافته‌های تحقیقات، ورزش تأثیر زیادی بر تقویت حس همکاری و تعاون دارد. البته ورزش‌های گروهی به سبب نیاز بیشتر به همکاری اعضای گروه جهت موفقیت، تأثیر بیشتری در تقویت این حس دارند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برای توسعه تعاون و همکاری همه‌جانبه دانش‌آموزان، بازی‌های گروهی و ساعات درس تربیت‌بدنی مدارس جدی گرفته شود.

کلیدواژه‌ها: همکاری و تعاون، بازی‌های فردی و گروهی، مدارس ابتدایی



مقدمه

تعاون در مفهوم عام به معنای همکاری، مساعدت، یاریگری و رعایت منافع جمعی آمده است و در مفهوم خاص، به نوع مشخصی از کار کردن با یکدیگر اشاره دارد که از طریق تشکیل گروه و به کارگیری روش‌های خاص، دسترسی به اهداف مشترک را امکان‌پذیر می‌سازد. نقش ورزش در ایجاد تعامل بیشتر میان دانش‌آموزان و ارتقای روحیه همکاری و مشارکت در کارهای گروهی انکارناپذیر است. ایجاد روحیه همکاری (در ورزش‌های گروهی) و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی از مهم‌ترین آثار مثبت ورزش است. ورزش‌های گروهی از جمله فوتسال، بسکتبال و والیبال با توجه به اینکه بین اعضای تیم‌ها روح همدلی ایجاد می‌کنند، باعث تقویت فرهنگ همکاری و مشارکت بین اعضای تیم می‌شوند.

تأثیر ورزش بر افزایش روحیه همکاری از طریق تأثیر بر شخصیت

ورزش در شخصیت، چه شخصیت فردی و چه شخصیت اجتماعی انسان، مؤثر است. شخصیت اجتماعی بیان‌کننده رشد و تربیت صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه فعالیت بدنی و ورزش در یک جامعه مطابق با اصول این علم باشد، فرد ورزشکار را از فردگرایی و خودمحوری دور می‌کند، روحیات طبیعی را در او بهبود می‌بخشد و موجب می‌شود فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار کند.

تأثیر ورزش بر تعاون و همکاری

افراد با شرکت در ورزش‌های دسته‌جمعی، همکاری و تعاون را به‌طور عملی تمرین می‌کنند و رعایت نظم و انضباط و انجام دادن مسئولیت فردی و دخالت نکردن در کار دیگران را تجربه می‌کنند. پیروزی یک گروه ورزشی که دارای چند نفر عضو است، موهون همکاری همه افراد گروه و حفظ مواضع و انجام مسئولیت‌های فردی است و روحیه نظم و انضباط و دقت عمل را به آن‌ها می‌آموزد.

تأثیر انواع ورزش‌های فردی و گروهی بر تعاون و همکاری

تأثیر ورزش بر رشد ابعاد اجتماعی انسان، اصلی پذیرفته شده است به طوری که امروزه شعار «ورزش، سازنده منش» به قانونی پذیرفته تبدیل شده است. در بین ابعاد اجتماعی شدن، همکاری و تعاون نیز از ورزش تأثیر بسزایی می‌پذیرد. بدون شک، دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به افراد غیرورزشکار حس همکاری و تعاون بیشتری دارند. البته، طبق یافته‌ها و بنا به اعتقاد اکثر متخصصان علوم ورزشی، ورزش‌های گروهی و دسته‌جمعی به علت ماهیت خود، که نیاز به همکاری و تعاون بیشتری دارند، این حس را بیشتر تقویت می‌کنند. به بیان دیگر، موفقیت در رشته‌های تیمی در گروه همکاری همه اعضای تیم است و این مسئله باعث تقویت این حس در افراد می‌شود.

نتیجه‌گیری

تعاون به زبان ساده به معنای «همکاری» و مساعدت است. هنگامی که فردی نتواند به تنهایی کار یا فعالیت کند، بهتر است از دیگران کمک بگیرد و کارش را به‌صورت دسته‌جمعی و با همکاری دیگران انجام دهد. ورزش روحیه همکاری و تعاون را افزایش می‌دهد و تأثیر زیادی بر رعایت نظم و انضباط و مسئولیت فردی و گروهی می‌گذارد. ورزش‌های فردی و گروهی باعث افزایش تعاون و همکاری بین کودکان می‌شود، اما سهم ورزش‌های گروهی در ایجاد همکاری بین آن‌ها بیشتر از ورزش‌های فردی است.

پیشنهاد

پیشنهاد می‌شود فعالیت ورزشی در سنین کودکی در قالب بازی‌های ورزشی به‌ویژه به شکل گروهی باشد. ورزش‌ها باید با هدف توسعه روحیه همکاری و تعاون بین کودکان و ترغیب آن‌ها به شرکت در فعالیت‌های گروهی صورت گیرد.

افراد با شرکت در ورزش‌های دسته‌جمعی، همکاری و تعاون را به‌طور عملی تمرین می‌کنند و رعایت نظم و انضباط و انجام دادن مسئولیت فردی و دخالت نکردن در کار دیگران را تجربه می‌کنند

منابع

۱. مقدم، مصطفی و ترکمان، منوچهر (۱۳۶۹). «بازی، باعث رشد اجتماعی کودکان بازی‌های آموزشی» دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی کتاب‌های درسی.
۲. قهرمانی، جواد (۱۳۸۲). روان‌شناسی در خدمت معلمان یادگیری و شناخت. تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. تعلیم و تربیت در عصر امروز.

اشاره

در حال حاضر، جوامع انسانی به سوی موقعیتی از تاریخ خویش گام برمی‌دارند که آن را «تمدن فراغت» نام نهاده‌اند؛ تمدنی که زاینده خودکار شدن وسایل تولید، کالاهای کشاورزی و صنعتی است که افزایش درآمد سالانه و طولانی و مهم شدن اوقات فراغت را سبب شده است. تمدن انسانی از بند کار سنگین برای تولید نیازهای ادامه حیات رهایی یافته است و تمایل دارد اوقات فراغت را در سایه پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی به صورتی متفاوت و دلپذیر درآورد (حمیدی و چوبینه، ۱۳۷۹). نهضت جدید بهزیستی بر استفاده بهینه از اوقات فراغت و نقش آن در سلامت جسمی و روحی تأکید می‌کند و به پیشگیری پیش از درمان اهمیت می‌دهد. به اعتقاد نظریه‌پردازان این حرکت، برای نیل به یک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف به تفریحات سالمی نیاز است که غنی‌کننده اوقات فراغت باشند.

کلیدواژه‌ها: اوقات فراغت، دانش‌آموز، معلول جسمی، فعالیت‌های بدنی

اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول جسمی با تأکید بر فعالیت‌های بدنی

امین امانی، دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی و دبیر آموزش و پرورش خراسان شمالی
آسیه امانی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی

اوقات فراغت، ورزش‌های تفریحی و معلولان

کوفی عنان، دبیر کل سابق سازمان ملل متحد در مقدمه کتاب «تعصب و کرامت» می‌نویسد: «بیش از ۲۵۰ میلیون نفر افراد دارای معلولیت شدید و متوسط در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند که سالیانه ۱۰ میلیون نفر به تعداد آنان افزوده می‌شود. بنا بر آمار سازمان بهداشت جهانی وابسته به سازمان ملل متحد، حدود ده درصد انسان‌ها در سراسر دنیا، به نوعی، معلول هستند. تعریفی که امروزه سازمان بهداشت جهانی از معلولیت دارد، بسیار گسترده‌تر از گذشته است و فقط شامل کسانی که معلولیت‌های آشکار دارند، نمی‌شود. طبق مواد مختلف این قطعنامه، باید کلیه امکانات به منظور شناساندن معلولان به‌عنوان جزئی از جامعه که حقوق یکسانی با افراد غیرمعلول دارند، به‌کار گرفته شود.

گذران اوقات فراغت با ورزش‌های تفریحی توسط معلولان نسبت به افراد غیرمعلول اهمیت بیشتری دارد، زیرا متخصصان آشنا با خصوصیات معلولان و نیز متخصصان تربیت‌بدنی و ورزش معلولان معتقدند که ورزش برای افراد غیرمعلول بسیار نیکو و پسندیده است، اما آنان اگر ورزش هم نکنند، نیازهای حرکتی خود را از راه فعالیت‌های روزانه تا حدی برطرف می‌کنند، در حالی که معلولان به



خاطر محدودیت‌هایشان با توجه به نوع معلولیت باید نیازهای حرکتی خود را با ورزش هدفمند برطرف سازند. البته همان‌گونه که در مورد افراد غیرمعمول نیز صادق است؛ هدف از ورزش، تنها سلامت فیزیکی نیست، بلکه ورزش یکی از بهترین و مهم‌ترین امکانات برای جلوگیری از منزوی شدن معلولان در جامعه است. همچنین، هدف از ورزش‌های تفریحی برای معلولان، گذران مناسب اوقات فراغت، برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در مسابقات به منظور ابراز وجود و افزایش حس اعتمادبه‌نفس است (کمالی، ۱۳۸۳؛ جلالی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸).

تأثیر ورزش در افراد معلول

شولز^۱ معتقد است که رشد شخصیت و ارتقای حرفه‌ای از طریق بازی و ورزش امکان‌پذیر است و می‌توان در مقابل بیماری‌های ذهنی، بی‌ثباتی و ناهنجاری جسمانی مقاومت کرد و امکان فعالیت بدنی را از طریق ورزش و بازی برای معلولان فراهم آورد. ورزش می‌تواند برای افراد معلول مفیدتر از افراد سالم باشد. ورزش روشی کاملاً شفابخش و ایده‌آل نسبت به روش‌های قدیمی روان‌درمانی است. ورزش می‌تواند دیدگاه افراد را نسبت به معلولان تغییر دهد. نیاز است که به هر شکل ممکن شرایطی فراهم شود تا افراد معلول به ورزش و فعالیت بدنی روی بیاورند و از آثار مثبت آن بهره ببرند و از مشکلات مربوط به معلولیت خود نیز بکاهند. ورزش باعث می‌شود که فعالیت‌های ذهنی این دسته از افراد معلول به سوی خوداعتباری، روحیه رقابت، دوستی و استقلال، رشد و پرورش یابد. بنابراین، هدف از ورزش فقط سلامت فیزیکی نیست، بلکه یکی از بهترین و مهم‌ترین امکانات برای جلوگیری از منزوی شدن معلولان در جامعه است.

کارکردهای اوقات فراغت برای دانش‌آموزان معلول

- کارکرد اجتماعی
- کارکرد بازدارنده از کج‌روی و آسیب اجتماعی
- کارکرد استراحت و ترمیم خستگی
- کارکرد تفریح و نشاط
- شکوفایی استعداد
- کارکرد شناختی.

اصول و روش‌های سازمان‌دهی اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول

• اصل تشویق و ایجاد انگیزه: به دانش‌آموزان معلول باید کمک کرد تا برداشت و نظری مثبت به تفریحات سالم

پیدا کنند.

• اصل آزادانه بودن: باید برای دانش‌آموزان معلول فضاهای آزاد ایجاد کرد، فعالیت‌های جایگزین و مطابق با شرایط آن‌ها را در نظر گرفت و از هرگونه اجبار پرهیز کرد.

• اصل توجه به شرایط انفرادی: فعالیت‌های فراغتی و نیز تفریحات سالم و ورزش‌های تفریحی باید با توجه به شرایط انفرادی و نیازهای فردی دانش‌آموزان انتخاب، برنامه‌ریزی و اجرا شوند.

• اصل شرکت در سازمان‌دهی: به دانش‌آموزان باید این امکان را داد که خود در برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت کنند.

• اصل آموزش اجتماعی: لازم است به دانش‌آموزان معلول برای کسب تجربه‌های جدید اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های گروهی کمک شود.

• اصل طبیعی بودن: به وجود آوردن شرایطی است که در آن دانش‌آموزان معلول و غیرمعلول تا حد امکان، اوقات فراغت خود را با یکدیگر سپری می‌کنند.

• اصل استقلال عمل: سازمان‌دهی باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان معلول رفته‌رفته از کمک دیگران بی‌نیاز شوند و بتوانند فعالیت‌های تفریحی و فراغتی خود را به صورت مستقل انجام دهند.

هدف‌های اختصاصی در برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان معلول

از مهم‌ترین هدف‌ها در برنامه‌ریزی اوقات فراغت معلولان، از یک‌سو برطرف کردن موانعی است که مانع شرکت آنان در فعالیت‌های اجتماعی، از جمله فعالیت‌های فراغتی می‌شود و از سوی دیگر، به وجود آوردن شرایط محیطی و اجتماعی مناسب است تا از پیش‌داوری‌ها و تبعیض نسبت به آنان جلوگیری شود. به این دلیل، باید همواره شرایط انفرادی و موقعیت معلول را به‌طور کامل شناخت و با توجه به آن تصمیم‌گیری کرد (جلالی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۸).

توجه به موارد زیر می‌تواند راهگشا باشد:

۱. تفریحات سالم و فراغتی به دانش‌آموزان معلول استقلال عمل می‌دهد و اگر در قالب ورزش‌های تفریحی انجام شود، مکملی مطلوب برای فیزیوتراپی است.

۲. تفریحات سالم و فعالیت‌های اوقات فراغت، نقش مهمی در همگرایی اجتماعی دانش‌آموزان معلول دارد.

۳. تفریحات سالم و محیط‌هایی که اوقات فراغت در آن‌ها سپری می‌شود، امکان مناسبی برای برقراری ارتباط دانش‌آموزان معلول با یکدیگر و نیز با افراد غیرمعلول فراهم می‌سازد.

۴. تفریحات سالم و فعالیت‌های اوقات فراغت موجب افزایش اعتمادبه‌نفس، استقلال و روحیه اجتماعی دانش‌آموزان معلول می‌شود.

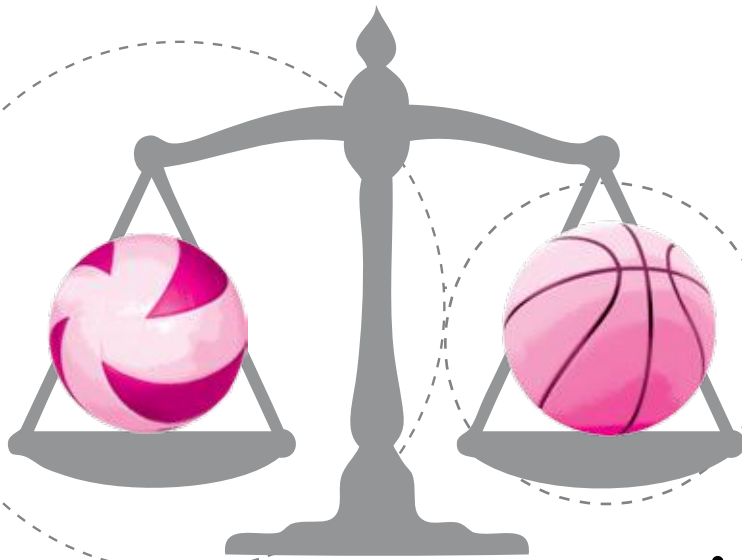
هدف از ورزش‌های تفریحی برای معلولان گذران مناسب اوقات فراغت، برقراری ارتباط با دیگران، شرکت در مسابقات به منظور ابراز وجود و افزایش حس اعتمادبه‌نفس است

پی‌نوشت

I. Sholz

منابع

۱. جلالی فراهانی، مجید؛ محمدی، فریبا و یوزباشی، لیلیا (۱۳۸۸). تربیت‌بدنی و ورزش معلولان. چاپ چهارم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. حمیدی، مهرداد و چوبینه، سیروس (۱۳۷۹). «نحوه گذراندن اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی». چهارمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان.
۳. کمالی، محمد (۱۳۸۳). حقوق بشر و ناتوانی (معلولیت). فصلنامه رفاه اجتماعی، سال سوم، شماره ۱۲، صص ۴۱-۵۵.



تلقی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مسئولیت‌کیفری، ورزش، موازین شرعی، خطای ورزشی، مقررات

بررسی شرایط و موانع مسئولیت‌کیفری در امور ورزشی

(در پرتو قانون جدید مجازات اسلامی)

لیلانعمتی

دانشجوی دکتری حقوق جزا

اشاره

مقدمه

ورزش در زمان حاضر نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کند. بازی‌های ورزشی دیگر به جنبه تفریح و سرگرمی محدود نگردیده، بلکه به ابزاری محوری در تربیت نسل جوان و عاملی مؤثر برای سلامتی تبدیل شده است و بنابراین از آن به‌عنوان یکی از ضروریات زندگی یاد می‌شود. گذشته از آثار بهداشتی، فرهنگی و اجتماعی، ورزش از نظر ملی و سیاسی نیز جایگاهی پراهمیت یافته است، تا آنجا که بسیاری از کشورها سرمایه‌های کلانی را در این مسیر صرف می‌کنند. این اهمیت روزافزون، حقوق‌دانان را به توجه و تحلیل روابط و رویدادهای ورزشی و خطرهای ناشی از آن واداشته است، تا جایی که «حقوق ورزشی» به عنوان یکی از گرایش‌های دانش حقوق برای مطالعه و بررسی جوانب حقوقی ورزشی ایجاد شده است. لیکن ادبیات حقوقی ما در این زمینه نویاست و رویه قضایی آن‌گونه که باید، به این پدیده مفید و مهم اجتماعی نپرداخته است (شعبانی‌مقدم و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰). در این راستا قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در اصل سوم، تربیت‌بدنی رایگان و ایجاد امکانات و تسهیلات آن را از وظایف دولت تلقی کرده است. سیاست تقنینی کشور نیز نخستین بار در قانون مجازات عمومی (مصوب ۱۳۵۲) مسئله ورزش و قانون و همچنین مسئولیت‌های ناشی از فعالیت‌های ورزشی را مورد بررسی قرار داده است.

ورزش و تربیت‌بدنی در دنیای امروز از ارکان جدایی‌ناپذیر جوامع به‌شمار می‌آید و دارای کارکردهای متعالی فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و خودسازی جسمانی و روانی است. امروزه حوادث اجتناب‌ناپذیر ناشی از فعالیت‌های ورزشی بیش از گذشته، حقوق و ورزش را به هم نزدیک کرده و مباحث مربوط به مسئولیت‌کیفری ناشی از امور ورزشی را پررنگ‌تر ساخته است. براساس دکترین رایج حقوقی، از جمله مهم‌ترین مبانی عدم مسئولیت‌کیفری ناشی از خطای ورزشی، فقدان قصد مجرمانه، رضایت بزه‌دیده، تجویز عرف و عادت و اباحت قانون است. طبق ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی، مبادرت به عملیات ورزشی یکی از موانع مسئولیت‌کیفری به‌شمار می‌آید. بنابراین، حوادث ناشی از ورزش مشروط بر اینکه با موازین شرعی مغایرت نداشته و موجب نقض مقررات ورزشی نیز نباشد، از عوامل برائت از مجازات

اکنون با تصویب قانون مجازات اسلامی ۱۳۹۲ کلیه قوانین مغایر با این قانون و از جمله قانون مجازات اسلامی ۱۳۷۰ مورد نسخ صریح مقنن قرار گرفته است. بنابراین، با توجه به رویکرد قانونی جدید، شناخت و بررسی موضع قانون جدید نسبت به حوادث ورزشی و مسئولیت کیفری ناشی از آن، ضروری به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، گسترش روزافزون رشته‌های ورزشی و افزایش حوادث ناشی از آن، شناخت رویکرد قانون و آشنایی دقیق با این مفاهیم حقوقی را برای ورزشکاران، مربیان، مدیران و کلیه کسانی که در ارتباط با رشته‌های ورزشی هستند، ضروری ساخته است.

با توجه به آنچه گفته شد، این نگاشته در پی آن است که رویکرد قانون جدید مجازات اسلامی درباره حوادث ورزشی و مسئولیت کیفری ناشی از آن را با زبانی ساده تحلیل و این مفاهیم حقوقی را تشریح کند. پر واضح است که آشنایی جامعه ورزشی با مبانی حقوقی مسئولیت کیفری، ضمن کمک به غنای دانش حقوقی این قشر از جامعه، می‌تواند آگاهی ورزشکاران و به‌ویژه مربیان و مدیران ورزشی را نسبت به مسئولیت‌های خطیر خویش افزایش دهد و به توفیق هرچه بیشتر ورزشکاران در عرصه‌های ورزشی بینجامد. در ادامه، ذیل چارچوب نظری، ابتدا ورزش و مفهوم‌شناسی مسئولیت کیفری تعریف می‌شود و ضمن بررسی اجمالی مبانی حقوقی عدم مسئولیت کیفری در امور ورزشی، شرایط قانونی عدم مسئولیت کیفری در مورد خطای ورزشی تحلیل خواهد شد.

چارچوب نظری

تعریف ورزش: «ورزش» اسم مصدر «ورزیدن» در لغت به معنای عمل، کار و پیاپی انجام دادن کاری و اجرای مرتب تمرین‌های بدنی برای تکمیل قوای جسمی و روحی است. ورزش نیز به مجموعه حرکات بدنی گفته می‌شود که با هدف تقویت قوای جسمانی و رسیدن به حدی از قابلیت انجام می‌گیرد. همچنین، به برتری‌جویی در رقابت با دیگران گفته می‌شود که عرف آن را ورزش بشناسد. لذا مقصود از عملیات ورزشی، اعمال یا کارهای ورزشی است که ورزشکاران به آن اشتغال دارند. (حسینی و اسحاقی، ۱۳۹۴: ۵۶).

مفهوم مسئولیت کیفری: از نظر حقوق جزا، کسی مسئول است که به تعهد یا قرارداد قانونی که بر عهده او گذاشته شده عمل نکرده یا از حدود مقرر تجاوز کرده و در واقع، مرتکب تقصیر شده باشد و تقصیر او موجب ایجاد مسئولیت جزایی وی گردد. لذا مسئولیت کیفری عبارت است از الزام یا تکلیف به تحمل مجازات. به بیان دیگر، مسئولیت کیفری نتیجه ارتکاب جرم است (آقایی‌نیا، ۱۳۶۹: ۲۵). هدف از شناخت مبانی مسئولیت کیفری در امور ورزشی تحمیل مجازات

به فرد خاطی است. مسئولیت، زمانی تحقق می‌یابد که شخص مرتکب عملی شود که قوانین به صراحت آن را منع کرده‌اند. به عبارت کلی، الزام شخص به پاسخ‌گویی در قبال تعرض دیگران، به هر صورتی که باشد، تحت‌عنوان مسئولیت جزایی مطرح می‌شود (شکری، ۱۳۸۷: ۴۰).

مبانی حقوقی عدم مسئولیت کیفری در امور ورزشی

عدم مسئولیت کیفری ناشی از فعالیت‌های ورزشی دارای مبانی حقوقی است. سه دیدگاه حقوقی مهم در مورد خطای ورزشی و عدم مسئولیت ناشی از آن به شرح زیر است:

۱. نظریه مبنی بر عدم وجود قصد مجرمانه

یکی از مبانی رایج عدم مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی «نظریه مبتنی بر فقدان قصد مجرمانه» است. عده‌ای از حقوق‌دانان حوادث ناشی از عملیات ورزشی را به دلیل فقدان قصد مجرمانه، غیرقابل مجازات دانسته‌اند. در سال ۱۹۱۲ در یکی از استان‌های فرانسه رأی صادر شد که مطابق آن، «جرایم معمولی ضرب و جرح به لحاظ احساس کینه‌ای است که مهاجم نسبت به طرف مقابل دارد؛ در حالی که این احساس کینه برای یک بازیکن فوتبال یا قهرمان مشت‌زنی یا قهرمانان دیگر رشته‌های ورزشی وجود ندارد و این بازیکن فقط کار و وظیفه خود را انجام می‌دهد». به نظر می‌رسد این استدلال مردود باشد، زیرا ممکن است کینه در اثر رد و بدل ضربات به وجود آید. به علاوه، دادگاه در اینجا قصد را با محرک و علت ارتکاب جرم مخلوط کرده است، زیرا ورزشکاران از ابتدا می‌دانند با شروع بازی ضربات و جراحاتی به یکدیگر وارد خواهند آورد و اینکه به یکدیگر کینه دارند یا خیر، در عمل مؤثر نیست (شامبیاتی، ۱۳۷۱: ۳۴۲).

۲. نظریه مبتنی بر رضایت بزه‌دیده (مجنی‌علیه)

به عقیده برخی حقوق‌دانان، رضایت طرفین می‌تواند صدمات و جراحات وارده ضمن انجام عملیات ورزشی را توجیه و وصف قانونی را زایل کند (گلدوزیان، ۱۳۸۴: ۱۳۸). این مطلب نیز قابل انتقاد است، زیرا اولاً رضایت مجنی‌علیه مشخص نیست و ثانیاً می‌دانیم که قانون باید در هر مورد صریح و روشن باشد و نمی‌توان ابهام و عدم وضوح را در این زمینه پذیرفت. علاوه بر این، رضایت مجنی‌علیه به‌طور کلی از علل موجهه جرم محسوب نمی‌شود، مگر در موارد استثنایی. عده‌ای از حقوق‌دانان با توجه به اینکه مبانی توجیه حوادث ناشی از عملیات ورزشی را رضایت مجنی‌علیه

به عبارت کلی،
الزام شخص
به پاسخ‌گویی
در قبال تعرض
دیگران، به هر
صورتی که باشد،
تحت عنوان
مسئولیت جزایی
مطرح می‌شود

مجازات اسلامی، حوادث ناشی از عملیات ورزشی فاقد مجازات است. بارزترین وجه تمایز بین رویکرد قانون جدید و قانون سابق این است که طبق ماده ۵۹ قانون سابق، حوادث ناشی از اعمال ورزشی جرم محسوب نمی‌شد و عملیات ورزشی از عوامل موجهه جرم به‌شمار می‌آمد ولی طبق رویکرد قانون جدید مجازات اسلامی حوادث ناشی از عملیات ورزشی، هر چند طبق قانون مجرمانه شناخته می‌شود، قابل مجازات نمی‌باشد و در واقع، فعالیت‌های ورزشی از موانع مسئولیت کیفری محسوب می‌گردند.

- شخصیت مرتکب

در ماده مزبور، صراحتاً به شخصیت مرتکب اشاره نشده است، ولی با عنایت به عبارت «عملیات ورزشی و حوادث ناشی از آن» می‌توان گفت اشخاص موضوع بند ۱۵۸ ماده ۱۵۸ قانون جدید مجازات اسلامی شامل کلیه افرادی است که به نحوی با فعالیت‌های ورزشی و حوادث ناشی از آن در ارتباطند. این افراد شامل ورزشکاران، داوران، سرپرستان، مربیان، تولیدکنندگان لوازم ورزشی، برگزارکنندگان رقابت‌های ورزشی، گروه پزشکی و تمامی افرادی می‌شود که در ارتباط با فعالیت ورزشی هستند یا به نوعی در آن مشارکت دارند.

- عمل مرتکب و ویژگی‌های آن

ویژگی اصلی ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی که

به‌طور خلاصه باید اذعان داشت که هر چند مسئولیت کیفری و مسئولیت مدنی مبانی متفاوتی دارند و هر دو ناشی از نص قانون می‌باشند، زوال مسئولیت کیفری به معنای زایل شدن مسئولیت مدنی نیست

می‌دانند، یکی از شرایط آن را احراز رضایت ضمنی صدمه‌دیده ذکر کرده‌اند. بدین معنا که اگرچه شرکت صدمه‌دیده در مسابقه دلیل ضمنی او بر قبول خطرات ناشی از حوادث ورزشی تلقی می‌شود، هرگاه معلوم شود که شخصی تحت تأثیر خدعه و نیرنگ دیگری و برخلاف میل و رضای خویش به انجام عملیات ورزشی کشیده شده و صدمه دیده است، از شمول این بند خارج است (نوربها، ۱۳۸۳: ۳۲۰).

۳. نظریه مبتنی بر اجازه قانون و عرف و عادت

عده‌ای دیگر از حقوق‌دانان با رد نظریه‌های قبلی بیان کرده‌اند که فقط اجازه قانون می‌تواند توجیه‌کننده جرائمی باشد که در چنین شرایطی پیش می‌آید. قانون در برخی موارد نادر عرف و عادت، این اجازه را می‌دهد که اگر در حین مسابقات جرمی اتفاق بیفتد، قابل مجازات نباشد (همان).

تحلیل شرایط قانونی عدم مسئولیت کیفری در مورد خطای ورزشی

اساسی‌ترین عامل برای عدم مجازات شخصی که حین فعالیت‌های ورزشی به دیگری آسیبی وارد کرده است، رعایت قانون از جانب اوست. در واقع، قانون‌گذار با تصویب قوانینی درباره جرم نبودن اعمال ورزشی، به ورزشکاران مصونیت قضایی اعطا می‌کند (حسینی و اسحاقی، ۱۳۹۴: ۶۳). ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ که جایگزین ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی ۱۳۷۰ شده است، در فصل مربوط به موانع مسئولیت کیفری در بند ۱۳۷۰ مقرر می‌دارد: «ارتکاب رفتاری که طبق قانون جرم محسوب می‌شود، در موارد زیر قابل مجازات نیست؛ عملیات ورزشی و حوادث ناشی از آن، مشروط بر اینکه سبب حوادث، نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم مغایر با موازین شرعی نباشد.» بنابراین، عدم مسئولیت در امور ورزشی دارای شرایطی است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

- اصل قانونی بودن جرائم و مجازات‌ها

مطابق اصل قانونی بودن جرم‌ها و مجازات‌ها، هیچ امری را نمی‌توان جرم دانست مگر اینکه به موجب قانون، برای آن مجازات یا اقدامات تأمینی و تربیتی تعیین شده باشد. باید گفت اصل بر جرم نبودن اعمال است، مگر اینکه به موجب قانون آن عمل جرم شناخته شده باشد (معاونت قوه قضائیه، ۱۳۹۵: ۱۴-۱۲). بنابراین، در حال حاضر با اتکا بر ماده ۱۵۸ قانون

اگر در ورزش بوکس مشت‌زن از دستکش غیرمجاز استفاده کند و حتی ضربات او صحیح و قانونی باشد، به دلیل استفاده از دستکش غیرمجاز مسئول خواهد بود

موجب برائت مرتکب آن است، به عنصر ورزشی بودن اقدامات مرتکب مربوط می‌شود. «منظور از ورزش، ورزش در معنای عرف است و منظور از عملیات ورزشی، اقداماتی است که در چارچوب یک ورزش انجام می‌گیرد. پس برای مثال، فحاشی یا کتک‌کاری ورزشکاران مشمول این ماده نمی‌شود؛ فرقی نمی‌کند که حادثه در حین تمرین باشد یا در حین مسابقه. شدت و ضعف حادثه در عملیات ورزشی نیز تأثیری در جرم بودن یا نبودن آن ندارد، زیرا مقنن بیان داشته «حوادث ناشی از عملیات ورزشی». پس، هم می‌تواند یک شکستگی کوچک باشد و هم می‌تواند منتهی به مرگ شود. نه ورزش و نه اماکن ورزشی اصولاً وسیله‌ای برای مصونیت ورزشکار متخلف نیستند. همچنین، عمل مرتکب می‌تواند به شکل فعل یا ترک فعل باشد. منظور از فعل عملی است که اراده انسان در آن متجلی می‌شود و در عالم خارج متضمن آثاری است و به نحوی قابل حس است، مثل فعل‌های ورزشی از قبیل تنه زدن، اجرای فن خطا، سد کردن، پشت‌پا زدن و پرتاب توپ با دست به صورت حریف. ترک فعل عبارت است از خودداری از انجام دادن کاری که مقنن انجام آن را امر کرده است. برای مثال، ناجی غریب موظف است شناگری را که در حال غرق شدن است نجات دهد؛ در صورت کوتاهی، عمل او

ترک فعل محسوب می‌شود.

به اعتقاد اغلب حقوق‌دانان، وجود یک عمل مادی که قانون آن را جرم شناخته است برای احراز مجرمیت بزه‌کار کافی نیست، بلکه او باید از نظر روانی قصد و نیت داشته باشد؛ مثلاً اگر تکواندوکاری با علم به خطا بودن فنی عمداً مبادرت به انجام آن کند و حریف بر اثر تقصیر وی آسیب جدی ببیند، در این صورت مرتکب جرم عمدی شده و مجازات او قصاص است. می‌توان گفت در ورزش بسیاری از حوادث ناشی از تقصیرند، به این معنا که مرتکب بدون اینکه قصد ارتکاب جرم را داشته باشد، در اثر فعل یا ترک فعل خود موجب وقوع حادثه می‌شود. برای مثال، کشتی‌گیری در حین تمرین با حریف خود دچار شکستگی از ناحیه دست می‌شود که در آن مرتکب نه مقرراتی را نقض کرده و نه عمدی در فعل خود داشته است. همچنین، باید افزود حادثه همیشه ناشی از یک عمل ورزشی نیست، بلکه گاهی وسایل مورد استفاده ورزشکار غیرمجازند و حادثه نتیجه به‌کارگیری چنین وسایلی است. مثلاً اگر در ورزش بوکس مشت‌زن از دستکش غیرمجاز استفاده کند و حتی ضربات او صحیح و قانونی باشد، به دلیل استفاده از دستکش غیرمجاز مسئول خواهد بود (معاونت قوه قضائیه، ۱۳۹۵: ۱۴-۱۲).

– ماهیت خطای ورزشی

تقصیر ورزشی مفهومی است که با قواعد عمومی مسئولیت مدنی نمی‌توان به آن دست یافت و حقوق مسئولیت ورزشی را باید رشته‌ای اصیل و مستقل شمرد. خطای ورزشی را عرف و عادت مشخص می‌کند، اما این عرف به وسیله فدراسیون‌های بین‌المللی تدوین می‌شود. در این مجموعه‌هاست که قواعد بازی‌ها و مسابقات ورزشی اعلام می‌شود و تخلف از آن‌ها خطا تلقی می‌گردد. بنابراین، تقصیر ورزشی را باید تابع قواعد ویژه این حرفه تفسیر کرد. در حقوق آمریکا استفاده از خطا به‌عنوان وسیله‌ای برای جبران ضرر و زیان در ورزش پدیده نسبتاً جدیدی است. به‌طور کلی، می‌توان گفت شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی تمامی خطرهای صدمات غیرعمدی ناشی از عمل دیگر شرکت‌کنندگان را می‌پذیرند، ولی خطر صدمه عمدی و نادیده گرفتن مقررات ایمنی مورد قبول آنان نیست (آقایی‌نیا، ۱۳۷۸: ۲۷). بنابراین، تجاوز به قاعده بازی و رعایت نکردن احتیاط‌های لازم از نظر حقوقی تقصیر محسوب می‌شود، زیرا ورزشکار معقول و متعارف چنین رفتاری ندارد. به همین سبب، گفته شده است که تقصیر ورزشی را باید تجاوز از قواعد ویژه آن بازی تعبیر کرد (کانونیان، ۱۳۸۷: ۴۰).

عملیات ورزشی باید در چارچوب عرف و عادت و مقررات حاکم بر یک رشته ورزشی صورت گرفته باشد تا اقدام مرتکب در ایراد صدمه به دیگری در جریان برگزاری مسابقه یا عملیات ورزشی تقصیر محسوب نگردد و باعث عدم مسئولیت کیفری مرتکب شناخته شود



عملیات ورزشی و حوادث ناشی از آن

عدم مغایرت مقررات ورزشی با موازین شرعی

از بند ۱۵۸ ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی می‌توان دریافت که رعایت مقررات ورزشی در صورتی از اسباب برائت است که با موازین شرعی مغایرت نداشته باشد. بنابراین، اعتبار مقررات ورزشی در این زمینه مطلق نیست. وانگهی، موازین شرعی و قانونی به کسی اجازه نمی‌دهد که با سوءاستفاده از قواعد ورزشی به دیگری آسیب برساند. از نظر حقوق عمومی نیز دولت عهده‌دار حفظ امنیت عمومی است و بر همین مبنا اگر ورزشی را خطرناک و ممنوع اعلام کند، به این دلیل که خطرهای ناشی از آن ممکن است بیش از فایده‌هایش باشد، در این صورت دادگاه‌ها نیز مقید به اجرای قواعد ملی و حفظ نظم عمومی و اجرای قوانین و مقررات هستند (شاکرمی، ۱۳۹۵: ۴). بنابراین، منظور از «موازین شرعی» در این ماده، قواعد شریعت اسلام است که بر طبق آن‌ها پرداختن به بعضی بازی‌ها و ورزش‌ها که مستلزم ایذاء نفس یا ایذاء غیر است، مجاز نیست (اردبیلی، ۱۳۸۴: ۱۹۷). تهیه‌کنندگان قانون در این مورد به موازین شرعی اشاره کرده، ولی حدود آن را مشخص نکرده‌اند. بنابراین، به حکم ضرورت، قاضی و دادگاه کیفری باید چارچوب موازین شرعی محدودکننده مقررات حاکم بر عملیات و مسابقات ورزشی را بشناسد تا در برخورد با این قبیل حوادث بتواند عملیات مشروع و منطبق با موازین شرعی را تشخیص دهد و حکم مقتضی صادر کند (ولیدی، ۱۳۸۸: ۱۹۵). همچنین، صرف نقض مقررات برای اثبات تقصیر کافی نیست، زیرا مسئولیت در قبال صدمات وارده مبتنی بر عدم رعایت مقررات ایمنی است و نمی‌توان اشخاص را به استناد تقصیر عادی مسئول دانست. بنابراین، می‌توان گفت نقض مقررات در صورتی تخلف از وظیفه به حساب می‌آید که رفتار شخص متضمن تخلفی فراتر از تقصیر عادی باشد، یعنی با تصمیم قبلی یا به‌طور عمدی یا بی‌باکانه، ایمنی بازیکن دیگر را نادیده بگیرد. به موجب یک قاعده کلی، هر ورزشکاری کلیه خطرهای تبعی رشته ورزشی خود را در صورتی که قابل پیش‌بینی و روشن باشند قبول می‌کند، ولی خطر صدمات حاصل از اعمال همبازی‌های خود را که غیرمنتظره یا خلاف روحیه ورزشی باشد و ایمنی دیگر بازیکنان را نادیده بگیرد، نمی‌پذیرد. در دعوایی، دروازه‌بان یک تیم در محوطه جریمه در حالی که توپ را در اختیار داشت از ناحیه سر مورد اصابت لگد قرار گرفت و مستحق دریافت خسارت شناخته شد. این عمل مشتکی‌عنه، یعنی درگیری با دروازه‌بان در محوطه‌ای که حفاظت شده است، نقض صریح مقررات ایمنی است. این مقررات، بازیکنان را ملزم به رعایت وظایف قانونی خود می‌کند و نقض آن، تعقیب قانونی آن‌ها را در پی خواهد داشت. متن حکم دادگاه

عملیات ورزشی مجموعه‌ای از فعالیت‌های بدنی فردی یا گروهی است که هدف آن دستیابی به موفقیت براساس توقعات هریک از رشته‌های ورزشی است. با توجه به سیاق ماده فوق، به‌نظر می‌رسد که آنچه از نظر قانون‌گذار مجازات ندارد، پیشامدهای ناگوار و عواقب بازی‌های ورزشی نظیر جراحات و شکستگی‌های اتفاقی است، اما مراد وی فقط نتایج سوء ناشی از عملیات ورزشی نبوده، بلکه نفس اعمال مذکور، مانند ضرباتی که بازی‌کنان در بازی مشت‌زنی یا ورزش‌های رزمی مبادله می‌کنند، نیز مدنظر است. این حوادث اعم است از صدمات جسمی ورزشکاران مانند جراحات، قطع عضو یا مرگ و زیان‌های مالی آنان مانند خسارت دیدن اتومبیل یا دوچرخه در ورزش‌های اتومبیل‌رانی، دوچرخه‌سواری و مانند آن‌ها. مسئولیت حوادثی که در نتیجه عملیات ورزشی در ضمن بازی برای افرادی غیر از ورزشکاران مانند تماشاگران یا داوران و مربیان پیش می‌آید، در حدود تقصیرات آن‌ها طبق مقررات قانون مجازات اسلامی و قانون مدنی قابل بررسی است. دلیل آن نیز روشن است، زیرا شرط ضمنی قابل مجازات نبودن حوادث مذکور که در بند ۱۵۸ ماده ۱۵۸ به آن تصریح نشده، همان رضایت ورزشکاران و پذیرفتن آثار احتمالی فعالیت‌های ورزشی است، در حالی که این رضایت در غیر ورزشکاران و خارج از روابط ورزشی وجود ندارد (اردبیلی، ۱۳۸۴: ۱۹۵).

عدم نقض مقررات ورزشی

عملیات ورزشی باید در چارچوب عرف و عادت و مقررات حاکم بر یک رشته ورزشی صورت گرفته باشد تا اقدام مرتکب در ایراد صدمه به دیگری در جریان برگزاری مسابقه یا عملیات ورزشی تقصیر محسوب نگردد و باعث عدم مسئولیت کیفری مرتکب شناخته شود. بنابراین، بازی فوتبال یا والیبال در معبر عمومی و بدون نظارت مربی و عدم استفاده از وسایل ورزشی مجاز و مطمئن، فرد را از مسئولیت بری نمی‌کند. البته رعایت مقررات مربوط به هر ورزش تنها وظیفه ورزشکار نیست، بلکه ممکن است اجرای بخشی از این مقررات - مثل قواعد ایمنی - جزء وظایف افراد دیگری مثل سازمان‌دهندگان و مسئولان امر باشد. بنابراین، اگر حوادث ناشی از عملیات ورزشی به سبب تخطی مربیان، مدیران و سایر مسئولان ورزشی از مقررات باشد، تقصیری بر عهده ورزشکار نیست و مسئولیت متوجه مدیر یا فرد خطاکار خواهد بود (همان، ۱۹۶). لذا مقررات مربوط به آن ورزش صرفاً شامل مقررات ناظر به نفس عملیات ورزشی نیست. هرچند در صدر ماده به فعالیت‌های ورزشی تصریح شده، لازمه انجام فعالیت‌های ورزشی امور متعددی است که شامل وسایل شخصی ورزشکار و تجهیزات ورزشی نیز خواهد بود (آقایی‌نیا، ۱۳۷۸: ۲۷).

در یکی از نظرات اداره حقوقی آمده است: «شکستگی استخوان در مسابقه کشتی دیه دارد و تشخیص عمدی و غیر عمدی بودن ایراد صدمه با مرجع رسیدگی کننده است»

طبق ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی، حوادث ناشی از فعالیت های ورزشی مشروط به آنکه سبب حادثه نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد از موانع مسئولیت کیفری مرتکب آن محسوب می گردد

پی نوشت

۱. شعبه ۳۷ دیوان عالی کشور - رأی شماره ۹۳۰۹۹۷۰۹۲۵۲۰۳۳۶۷.

منابع

۱. اردبیلی، محمدعلی (۱۳۸۴). حقوق جزای عمومی. تهران: میزان.
۲. آقایان: حسین (۱۳۶۹). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت معلم.
۳. _____، _____ (۱۳۷۸). «مسئولیت کیفری ناشی از عملیات ورزشی». مجله دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه تهران.
۴. حسینی، محمد و اسحاقی، الهام (۱۳۹۴). «مسئولیت مدنی و کیفری ناشی از فعالیت های ورزشی». مجله دانش حقوق مدنی.
۵. سایت پژوهشگاه قوه قضائیه (۱۳۹۳/۸/۲۰). رأی شعبه ۳۷ دیوان عالی کشور. شماره رأی ۹۳۰۹۹۷۰۹۲۵۲۰۳۳۶۷ (judgments.ijri.ir)
۶. شاکرمی، رضا (۱۳۹۵). «خطای ورزشی و مسئولیت ورزشکارها از نظر حقوقی و کیفری». روزنامه دنیای حقوق، ۲۵ آبان.
۷. شامبیانی، هوشنگ (۱۳۷۱). حقوق جزای عمومی. تهران: پازنگ.
۸. شعبانی مقدم، کیوان و همکاران (۱۳۹۵). «شناسایی و اولویت بندی موانع و راهکارهای توسعه حقوق ورزشی در ایران». فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره ۱۵، شماره ۳۴.
۹. شکر، نادر (۱۳۸۷). حقوق ورزشی. تهران: نقش گستران بهار.
۱۰. کاتوزیان، ناصر (۱۳۸۷). الزام های خارج از قرارداد. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۱. کلدوزیان، ایرج (۱۳۸۴). بایسته های حقوق جزای عمومی. تهران: میزان.
۱۲. معاونت قوه قضائیه (۱۳۹۵). «حقوق ورزش و حوادث ناشی از آن». مجموعه حقوق گام به گام. شماره ۲۳.
۱۳. نوربها، رضا (۱۳۸۳). زمینه حقوق جزای عمومی. تهران: کتابخانه گنج دانش.
۱۴. ولیدی، محمد صالح (۱۳۸۸). بایسته های حقوق جزای عمومی. تهران: جنگل.

[کرده اند و آن ها] طی گزارش مبسوطی عملکرد مربی را متعارف و مطابق مقررات ورزشی تکواندو اعلام نموده اند... بنا به مراتب، توجه به اظهارات شاکیه و آقایان مسئول وقت مجموعه ورزشی و آقای مربی و اظهارات تعدادی از هنرآموزان ورزش مذکور که ناظر به صحنه بوده اند و همچنین نظریه کارشناسان فدراسیون تکواندو و پزشکی قانونی، دادگاه حادثه مذکور را در چارچوب ضوابط ورزشی تکواندو دانسته و عمل غیرمتعارفی را متصور نمی داند و بنا بر قاعده برائت الذمه به استناد اصل ۳۷ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، حکم به برائت آقای مربی و آقای مدیر وقت باشگاه ورزشی صادر و اعلام می نماید.» پس، با توجه به رأی فوق اگر ضربات مطابق قانون آن ورزش باشد، مسئولیت کیفری متوجه کسی نخواهد بود. در یکی از نظرات اداره حقوقی آمده است: «شکستگی استخوان در مسابقه کشتی دبه دارد و تشخیص عمدی و غیرعمدی بودن ایراد صدمه با مرجع رسیدگی کننده است» (برگرفته از نظریه ۷/۴۴۱۳ - ۶۷/۶۳۰ اداره حقوقی).

نتیجه گیری

امروزه ورزش و تربیت بدنی که دارای اهداف متعدد خودسازی جسمانی و روانی است، از ارکان جدایی ناپذیر جوامع به شمار می آید. لازمه ورزش حرفه ای، درگیری در عملیات ورزشی پیچیده و گاه مخاطره آمیز توأم با حوادث و تبعات نامطلوب است. در این بین، مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی از جمله مباحث مهمی است که در خلال آموزه های حقوق ورزشی مورد بررسی قرار می گیرد. طبق ماده ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی، حوادث ناشی از فعالیت های ورزشی مشروط به آنکه سبب حادثه نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد از موانع مسئولیت کیفری مرتکب آن محسوب می گردد. بنابراین، عدم مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی دارای شرایطی از قبیل ارتکاب به عملیات ورزشی، عدم مغایرت مقررات ورزشی با موازین شرعی، عدم نقض مقررات ورزشی، خطای ورزشی و ویژگی های صرفاً ورزشی عمل مرتکب است. همچنین، باید اذعان داشت که سلب مسئولیت کیفری به معنای زوال مسئولیت مدنی نیست و بنابراین با وجود عدم مجازات مرتکب، ممکن است فرد خاطی به جبران خسارت و پرداخت دیه محکوم گردد.

در این پرونده چنین است: «هر بازیکن قانوناً موظف است که در زمین بازی و در مقابل بازیکنان دیگر از انجام عملی که از نظر مقررات ایمنی ممنوع است، خودداری ورزد. بنابراین، بدیهی است که بازیکنان کلیه خطرهای عادی و قابل پیش بینی هر ورزش خاص را می پذیرند، ولی خطر صدمات ناشی از اقدامات غیرمنتظره و خلاف روحیه ورزشی همبازی های خود را که بی محابا ایمنی سایر بازیکنان را به مخاطره می اندازند، نخواهند پذیرفت.» در پرونده دیگری یک ورزشکار علیه بازیکنی دیگر طرح دعوی کرده که وی سبب صدمات وارده به او گردیده است. دادگاه ضمن بررسی پرونده مزبور، شکایت او را به دلیل عجز از اثبات تقصیر مشتکی عنه مردود اعلام داشته و متذکر گردیده که شرکت اختیاری و آزادانه در بازی فوتبال به معنای رضایت ضمنی از تحمل خطرهای عادی ناشی از حضور در چنین ورزشی است که متضمن درگیری بدنی در حدود مقررات است. با وجود این، شرکت در بازی فوتبال که ضرورتاً مستلزم درگیری های بدنی است به معنای رضایت از درگیری هایی نیست که به موجب مقررات آن ورزش ممنوع شده است، مشروط بر اینکه آن مقررات به منظور حفاظت از بازیکنان وضع شده باشد نه اینکه صرفاً نقش اداره بازی را ایفا کند (شاکرمی، ۱۳۹۵: ۴).

از تباط بین مسئولیت کیفری با مسئولیت مدنی

از جمله مطالب مهم در ذیل این مبحث، ارتباط بین مسئولیت کیفری و مسئولیت مدنی است. به طور خلاصه باید اذعان داشت که هر چند مسئولیت کیفری و مسئولیت مدنی مبانی متفاوتی دارند و هر دو ناشی از نص قانون هستند، زوال مسئولیت کیفری به معنای زایل شدن مسئولیت مدنی نیست. در اینجا به نمونه ای از رأی دیوان عالی کشور اشاره می شود. به موجب رأی دیوان عالی کشور «ماده ۱۵۸ (بند ث) قانون مجازات اسلامی ۱۳۹۲ در مقام توجیه عمل و زایل دانستن وصف مجرمانه بودن وضع شده و منظور از اینکه قابل مجازات نمی باشد ناظر به مجازات های تعزیری است که در بخش کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی ۱۳۷۵ پیش بینی گردیده و نافی حق خصوصی افراد و سلب مسئولیت مدنی مرتکب، که از حیث نسبت یا رابطه مستقیم به عهده مرتکب گذاشته می شود، نخواهد بود»^۱. دادنامه شماره ۱۶۷۸-۷۷/۹/۲۲ شعبه ۱۱۰۲ دادگاه عمومی تهران اشعار می دارد: «... آنچه مسلم است، در ورزش های رزمی وارد ساختن ضربات مختلف جزء اصول آن می باشد و دادگاه برای روشن شدن این موضوع که آیا ضربه به صورت صحیح و در چارچوب ضوابط ورزش تکواندو وارد شده یا خیر، مبادرت به جلب نظر کارشناسان فدراسیون تکواندو

شطرنج، یادآور خرد ایرانی

کاظم قاسمی گل افشانی
دبیر آموزش و پرورش شهرستان چالوس

را آشکار سازیم و سپس نقش خرد ایرانی را در ماجرای یافتن پاسخ معمای شطرنج بررسی کنیم.

شطرنج در تاریخ

شطرنج، ورزشی دونفره و مبارزه‌ای میان صاحبان اندیشه و خرد است و در تعریف آن آمده است: «بازی‌ای است که به وسیله مهره‌ها به اشکال مختلف شاه، وزیر، اسب، رخ، فیل و پیاده بر روی صحنه‌ای چوبین دارای خانه‌های متعدد اجرا می‌شود» (فرهنگ معین، ذیل شطرنج).

درباره مبدأ شطرنج روایت‌های مختلفی نقل شده است. «سازنده این بازی‌ها را به ایرانیان، هندیان و برخی ملت‌های دیگر نسبت داده‌اند» (درّی، ۱۳۹۰: ۷۱). یعقوبی اختراع شطرنج را به هندیان نسبت می‌دهد. او می‌نویسد: «بعضی دانایان هند گفته‌اند: مردم بلاد [هندوستان] با مرگ پیایی، دانشمندان خود را از دست دادند و دولت رو به سستی نهاد... در دوره پادشاهی بلهیت، شخصی به شاه می‌گوید: پادشاه، من برهانی نشان می‌دهم تا فضیلت مرد کاردان و کوتاهی و بیچارگی ناتوان آشکار گردد. آن را نمایشی میان دو نفر قرار دهم تا فضیلت کاردان بر ناتوان و کوشا بر بی‌هنر و دوراندیش بر تبهکار و دانا بر

اشاره

شطرنج یکی از کهن‌ترین بازی‌هایی است که امروزه نیز در میان مردم جهان رواج دارد. اختراع شطرنج را به ملت‌های مختلف نسبت داده‌اند که یکی از آن‌ها هندیان هستند. در این مقاله، آمدن شطرنج به ایران و داستانی که بنا بر آن حکیم ایرانی با اندیشه و خرد خویش موفق می‌شود معمای شطرنج را حل کند، بررسی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: شطرنج، بزرگمهر، خرد ایرانی، هندیان

شطرنج از سرگرمی‌هایی است که بیش از ۱۵۰۰ سال قدمت دارد. اکثر مورخان، هندیان را واضع شطرنج می‌دانند. شطرنج نماد میدان نبرد است. درباره آمدن شطرنج به ایران در تاریخ آمده است که پادشاه هند شطرنج را در قالب سؤالی به دربار ساسانی فرستاد تا به آن پاسخ دهند. یکی از حکیمان ایرانی به نام بزرگمهر بختگان موفق شد فلسفه شطرنج و روش بازی را دریابد. بزرگمهر از بزرگ‌مردان تاریخ ایران است که به علم و خردمندی شهرت دارد. ما در این مقاله برآنیم که ابتدا تاریخ پیدایش شطرنج

نادان دانسته شود. پس، شطرنج را اختراع نمود و معنی آن به فارسی هشت رج است، یعنی هشت صف و آن را هشت در هشت قرار داد که شصت و چهار خانه باشد» (یعقوبی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۱۱۰-۱۰۹).

ثعالبی نقل می‌کند که در هند میان دو برادر بر سر جانشینی پدر نبردی شکل می‌گیرد که در جریان آن یک برادر کشته می‌شود. برادر پیروز که مدام مورد سرزنش و نفرین مادر قرار دارد، می‌خواهد مادر را از بی‌گناهی خود آگاه کند و روشن سازد که برادرش را آگاهانه نکشته و گزند جنگ، دامن او را گرفته است. برای همین به دانشمندان فرمان می‌دهد چیزی بسازند که جنگ و درگیری دو سپاه و کشته شدن یکی از دو فرمانده را نمایش می‌دهد. آنان شطرنج را می‌سازند و چگونگی درگیری و چیرگی یکی بر دیگری و کار جنگ و چگونگی مرگ شاه را به نمایش درمی‌آورند و با بازی کردن در پیش روی مادر چنان می‌کنند که او از چگونگی کار جنگ آگاه می‌شود و پی می‌برد که پسرش چگونه کشته شده است (ثعالبی، ۱۳۷۲: ۳۵۶). راوندی واضع شطرنج را حکیمی هندی می‌داند که او را صصبة بن باهر (داهر) الهندی می‌نامند (راوندی، ۱۳۶۴: ۴۱۴).

مسعودی از یکی از صاحب‌نظران اهل اسلام نقل می‌کند: «واضع شطرنج معتقد به عدل بوده و انسان را در اعمال خود، مختار می‌دانسته است» (مسعودی، ۱۳۷۴، ج ۲: ۷۰۷). شطرنج نماد کارزار و میدان نبرد است.

آمدن شطرنج به ایران

در روزگار قدیم پادشاهان برای آزمودن هوش و ذکاوت دیگر حکومت‌ها، یکدیگر را برای حل مسئله‌ای به چالش می‌کشیده‌اند. اگر آن حکومت می‌توانست به سؤال پاسخ دهد، به آن خراج می‌دادند و در غیر این صورت به این نکته پی می‌بردند که در میان آنان خردمندی وجود ندارد و غلبه بر آنان آسان خواهد بود. در متون تاریخی آمده است که دیویشرم (دبشلیم)، پادشاه هند که خراج‌گزار ایران بود، شطرنج را به دربار انوشیروان فرستاد و گفت اگر دانشمندان و خردمندان ایران موفق به حل آن شدند، همچنان به ایران باج و خراج می‌دهیم؛ در غیر این صورت، بر شاه ایران لازم است که دیگر از ما خراج نستانند. در واقع، او «برای آزمودن خرد و دانایی ایرانیان و با توجه به سود خویش، شطرنجی را به ایران فرستاد» (مجم‌التواریخ و القصص، بی‌تا: ۷۵ و تفضلی، ۱۳۸۳: ۲۹۱).

سیامک ادیمی پادشاه هند را که شطرنج را به ایران فرستاد، سچی‌دازم معرفی می‌کند: «یدون گویند که در پادشاهی خسرو انوشیروان از سوی سچی‌دازم شهریار بزرگ هندیان، برای آزمودن خرد و دانایی مردمان ایران‌شهر و برای نگرستن سود خویش، یک جفت شطرنج با شانزده [مهره] ساخته‌شده از زمرد و

شانزده [مهره] ساخته‌شده از یاقوت سرخ فرستاد...» (ادهمی، ۱۳۹۳ الف، ج ۲: ۶۶۰). سرانجام، بزرگمهر، وزیر خردمند خسرو انوشیروان، موفق شد شطرنج بازی کند و به آن معما پاسخ دهد.

بزرگمهر کیست؟

بزرگمهر بختگان وزیر خردمند خسرو انوشیروان ساسانی است. از تولد و کودکی بزرگمهر اطلاع چندانی در دست نیست، جز آنکه او «در کودکی دانش‌آموز مکتب‌خانه‌ای در مرو بود» (عقیلی، ۱۳۳۷: ۱۵) که به واسطه تعبیر کردن خواب خسرو انوشیروان به دربار ساسانی راه پیدا کرد. مورخان در این باره داستان شگفت‌آوری نقل می‌کنند؛ خسرو انوشیروان شبی خواب می‌بیند که کاسه شراب پیش او نهاده و خوکی می‌آید و از آن کاسه شراب می‌نوشد. انوشیروان از موبدان و خواب‌گزاران تعبیر خواب خود را طلب می‌کند، اما هیچ‌یک به شاه جوابی نمی‌دهند. سرانجام، شاه عده‌ای را به اطراف روانه می‌کند تا عالمی را که بتواند خواب شاه را تعبیر کند، بیابند. یکی از این فرستادگان به مکتب‌خانه‌ای در مرو می‌رود و ماجرای خواب انوشیروان را برای استاد آن مکتب‌خانه تعریف می‌کند. در این هنگام، بزرگمهر که دانش‌آموز آن مکتب‌خانه بوده است، می‌گوید من تعبیر خواب شاه را می‌دانم و آن را جز به شاه به کس دیگر نمی‌گویم. بدین ترتیب، بزرگمهر همراه فرستاده انوشیروان به دربار ساسانی می‌آید و تعبیر خواب شاه را که همانا خیانت یکی از همسران شاه به او بوده است، به انوشیروان اطلاع می‌دهد (عقیلی، ۱۳۳۷: ۱۵؛ ثعالبی، ۱۳۷۲: ۳۵۴؛ فردوسی، ۱۳۷۶: ۱۰۶۵-۱۰۶۲).

انوشیروان بعد از حل این مسئله، هوش و ذکاوت بزرگمهر را تحسین کرد، او را از نزدیکی خود قرار داد و بعدها به وزارت منصوب کرد. در تاریخ و ادبیات کشورمان اقدامات زیادی به بزرگمهر نسبت داده شده است که بر خرد و دانایی وی تأکید دارند.

پاسخ به معمای شطرنج

در شاهنامه فردوسی آمده است که روزی به انوشیروان خبر دادند فرستاده‌ای از هند به ایران آمده است. فرستاده به همراه هدایا، شطرنجی با خود آورده بود و نامه‌ای از شاه هند که در آن از خردمندان ایران خواسته بود به معمای شطرنج پاسخ دهند. انوشیروان برای حل معمای شطرنج یک هفته مهلت خواست. پس موبدان و دانشمندان را جمع کرد و جواب معمای بازی شطرنج را از آن‌ها جویا شد، ولی آنان از یافتن جواب اظهار ناتوانی کردند و نتوانستند به حل آن پی ببرند:

یکی گفت و پرسید و دیگر شنید

نیارود کس راه بازی پدید

هنگامی که بزرگمهر به بارگاه آمد و از ورود شطرنج

یکی از حکیمان
ایرانی به نام
بزرگمهر بختگان
موفق شد فلسفه
شطرنج و روش
بازی را دریابد

به ایران و ضعف دانشمندان در حل آن باخبر شد، نزد شاه رفت و از او خواست که در شطرنج دقت کند و به حل آن بی ببرد:

«برفتند یکسر پرآزنگ چهر

بیامد بر شاه بوزر جمهر

به کسری چنین گفت کای پادشا

جهاندار و بیدار و فرمانروا

من این نغز بازی به جای آورم

خرد را بدین رهنمای آورم

بیاورد شطرنج بوزر جمهر

پر اندیشه بنشست و بگشاد چهر

همی جست بازی چپ و دست راست

همی راند تا جای هر یک کجاست

به یک روز و یک شب چو بازی یافت

از ایوان سوی شاه ایران شتافت

بدو گفت کای شاه پیروزبخت

نگه کردم این مهره و مشک و تخت

به خوبی همه بازی آمد به جای

به بخت بلند جهان کدخدای

پس بزرگمهر شطری رنج برای استخراج شطرنج مبدول داشت تا بر آن واقف شد و آن را دریافت. او مهره‌ها را مرتب کرد و نحوه حرکت هر مهره و نتیجه حرکات مهره‌های دیگر را توضیح داد و باعث شگفتی و تحسین حاضران شد. انوشیروان نیز به پاس حل این معما به وی پاداش فراوان داد و خدای را سپاس گفت که او را وزیری چون بزرگمهر عطا نموده است:

چنین گفت کسری که بزدان سپاس

که هستم خردمند و نیکی شناس

مهران تاج و تخت مرا بندهاند

دل و جان به مهر من آکندهاند

شگفتی‌تر از کار بوزر جمهر

که دانش بدو داد چندین سپهر

سپاس از خداوند خورشید و ماه

کزویست پیروزی و دستگاه»

(فردوسی، ۱۳۷۶: ۱۱۱۱-۱۱۰۷؛ ثعالی، ۱۳۷۲:

۳۵۶-۳۵۵).

در کتاب راحة الصدور راوندی به موضوع شطرنج به‌طور مفصل پرداخته شده است. در این کتاب آمده که حکمای هند باب اول شطرنج را وضع کردند و در قالب معتمایی به ایران فرستادند. بزرگمهر نه تنها به معتمای شطرنج پاسخ داد، بلکه یک باب به شطرنج هندیان نیز افزود و رساله‌ای با عنوان مادیگان شترنگ یا گزارش شطرنج نگاشت.

باب اول که حکمای هند نهادند (جدول ۱)

«رقعه‌ای ساختند هشت در هشت که شصت و چهار خانه باشد و هشت پاره آلت و هشت پیاده حاصل کردند و به دو لون از دو طرف تعبیه کردند، شاه و فرزین را وزیرست در قلب بنشانند و بر میمنه و میسره دو فیل بداشتند و در پهلوی فیل‌ها از جانبین دو اسب بنهادند و دو رخ را در زوایا نشانند و در پیش صف پیاده بکشیدند. بدین طریق از جانبین خصمان تعبیه مصاف بکردند و سیر این آلات چنان است: رخ‌ها که در زوایاند راست روند و هر چه توانند همچنان ضرب کنند و فرس‌ها به دو خانه سیر کنند بر بالای پیاده رخ یا به جای پیاده شاه و فرزین، برین شکل می‌دوانند و ضرب می‌کنند و فیل‌ها کژ سیر می‌کنند، یک خانه بگذارند و در دوم نشینند و ضرب آنچه توانند کنند و فرزین بر زوایا رود و از هر چهار جانب کژ ضرب کند و شاه یک یک خانه هر جانب که خواهد رود و ضرب کند و پیادگان راست روند و در دو خانه بر بالا به سیر فرزین کژ ضرب کنند و نشاید که شاه در خانه‌ای رود که آلتی از آن او را ضرب تواند کردن و خصم را رسد که چون رخ در مقابل شاه آید الزام کند که شاه بازد و اگر شاه شطرنج را خانه نباشد مثلاً همه خانه‌ها مستغرق باشد یا اگر خانه‌ای خالی باشد آلتی از خصم بر وی بود، حکم مات بود. اگر چه آلت جمله مانده بود یا بعضی دیگر نتوانند باختن، و خصم بر همه آلت‌ها که بر شاه بود شاه تواند خواست؛ و اگر میانه شاه و رخ آلتی بود که چون خصم آن آلت ببازد، شاه خواهد از عرا او را دو بازی بود و بسیار افتد که خصم به فرس شاه خواهد و فرس بر رخ نیز باشد، ضرورت شاه باید باختن خصم رخ را ضرب کند. این را شاه رخ خوانند و به هر آلت که شاه خواهند اگر بر آلتی دیگر و ضرب کنی رایگان بود و هر پیاده که به سیر به نهایت خانه‌های آلت خصم رسد از جانبین فرزین شود» (راوندی، ۱۳۶۴: ۴۰۹-۴۰۸).

باب دوم که بزرگمهر نهاد (جدول ۲)

«رقعه‌ای مستطیل کرد چهار عرض و شانزده طول، همان شصت و چهار خانه باشد و آلت‌ها همان شانزده است و لون و سیر و ضرب همچنان، اما تعبیه از جانبین به شکلی دیگرست، رخ‌ها در زوایاست و شاه و فرزین در میان و دو فرس در پیش شاه و فرزین و دو فیل در پیش فرس‌ها و در پیش فیلان به دو صف پیاده بنشانند و بر قاعده شطرنج قدیم سیر و ضرب می‌کنند؛ و اگر خواهند که برین رقعه به کعبتین بازد، اول بازی آن است که کعبتین اکثر کند که را نقش بیشتر آید، اول کعبتین بزند و محکوم نقش کعبتین باید بود. اگر زخم کعبتین شش برآید به شاه باید باختن و اگر پنج برآید به فرزین بازد و چون کعبتین چهار برآید به

در روزگار قدیم پادشاهان برای آزمودن هوش و ذکاوت دیگر حکومت‌ها، یکدیگر را برای حل مسئله‌ای به چالش می‌کشیده‌اند. اگر آن حکومت می‌توانست به سؤال پاسخ دهد، به آن خراج می‌دادند و در غیر این صورت به این نکته پی می‌بردند که در میان آنان خردمندی وجود ندارد و غلبه بر آنان آسان خواهد بود

رخ	فرس	فیل	شاه	فرزین	فیل	فرس	رخ
پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده
پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده	پیاده
رخ	فرس	فیل	شاه	فرزین	فیل	فرس	رخ

بزرگمهر که به خردمندی و حکیمی معروف بود، موفق شد به معمای شطرنج پی ببرد و در مقابل، بازی نرد را بسازد که هندیان نتوانستند آن را پاسخ دهند و به این ترتیب، برتری خرد ایرانی بر هندیان را ثابت کرد

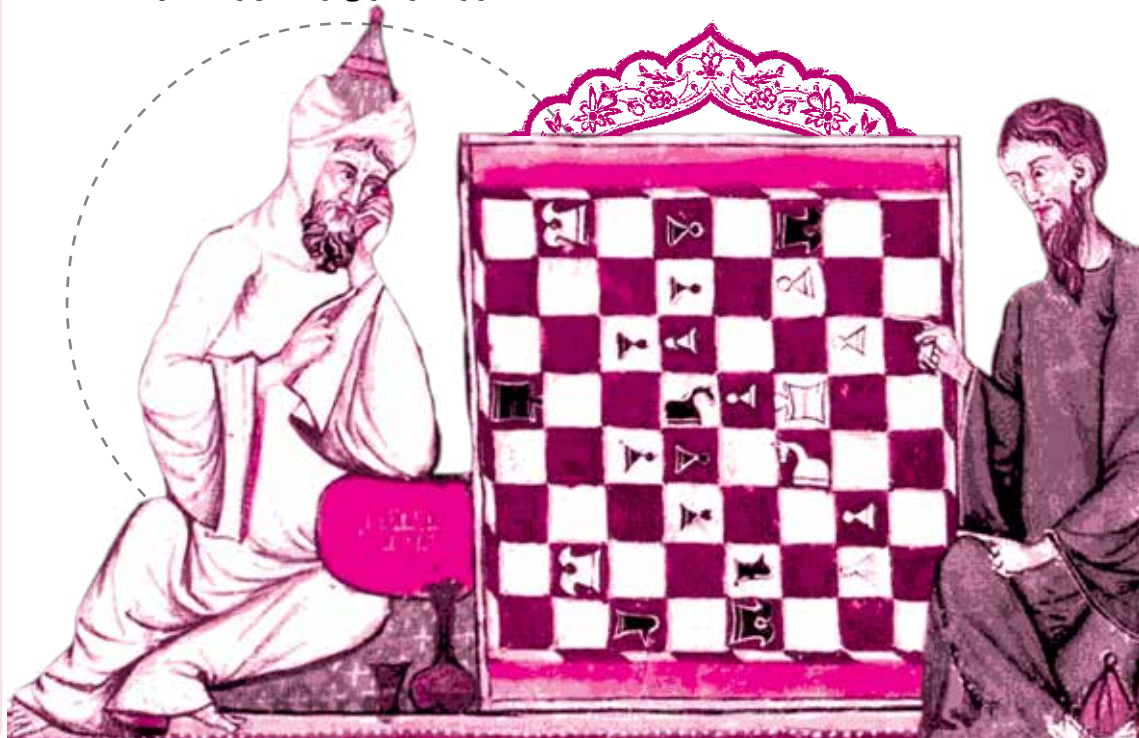
جدول ۲: باب دوم که بزرگمهر نهاد

رخ			پیاده	پیاده						پیاده	پیاده		رخ
شاه	فرس	فیل	پیاده	پیاده						پیاده	پیاده		شاه
فرزین	فرس	فیل	پیاده	پیاده						پیاده	پیاده		فرزین
رخ			پیاده	پیاده						پیاده	پیاده		رخ

نتیجه

فیل باید باختن و چون سه برآید به اسب و اگر نقش کعبتین دو برآید به رخ باید باختن و اگر یک برآید به پیادگان؛ و چون نقش شش زرد ناچار به شاه باید باختن. اگر شاه شطرنج را خانه نبود حکم مات نباشد مثالش چون مششدر نرد باشد و هر آلت را که خانه نبود نباد، و اگر چه کالای خصم جمله به جای ضرب باشد نتوان زد تا نقش برآید؛ چنان که اگر رخ خصم در خانه‌ای است و پیاده آن می‌تواند گفتن ضرب نکند تا نقش یک برآید و همچنین هر پیاده‌ای که به سیر به خانه شانزدهمین رسد فرزین شود» (همان، ۴۱۰).

بسیاری از مورخان و ادیبان همچون یعقوبی، فردوسی، ثعالبی، رواندی و... اختراع شطرنج را به هندیان نسبت داده‌اند. شاه هند برای آزمودن خرد ایرانیان آن را به دربار خسرو انوشیروان فرستاد. پادشاه ساسانی وزیری داشت بزرگمهر نام. بزرگمهر که به خردمندی و حکیمی معروف بود، موفق شد به معمای شطرنج پی ببرد و در مقابل، بازی نرد را بسازد که هندیان نتوانستند آن را پاسخ دهند و به این ترتیب، برتری خرد ایرانی بر هندیان را ثابت کرد.



منابع

۱. ادهمی، سیامک (۱۳۹۳). «خدمات خسرو انوشیروان». ترجمه مهرداد قدرت‌دیزجی. تاریخ جامع ایران. ج ۲. تهران: مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی.
۲. تفضلی، احمد (۱۳۸۳). تاریخ ادبیات ایران پیش از اسلام. به کوشش ژاله آموزگار. چاپ چهارم. تهران: سخن.
۳. ثعالبی، مرغنی، حسین بن محمد (۱۳۷۲). شاهنامه کهن (پارسی تاریخ غرالسیر). پارسی گردان: سیدمحمد روحانی. مشهد: دانشگاه فردوسی.
۴. ذری، زهرا (۱۳۹۰). بزرگمهر حکیم از ورای ادب و تاریخ. تهران: زوآر.
۵. رواندی، محمدبن علی بن سلیمان (۱۳۶۴). راحة الصدور و آية السرور. تصحیح محمد اقبال و مجتبی مینوی. چاپ دوم. تهران: امیرکبیر.
۶. عقیلی، سیف‌الدین حاجی‌بن نظام (۱۳۷۷). آثار الوزراء. تصحیح و افزون یادداشت‌هایی بر کتاب از میرجلال‌الدین حسینی محدث ارموی. تهران: دانشگاه تهران.
۷. عوفی، سدیدالدین محمد (۱۳۸۷). جوامع الحکایات و لواعج الروایات. جزء دوم از قسم اول. تصحیح امیربانو مصفا (کریمی). تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۸. فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۷۶). شاهنامه. چاپ دوم. تهران: قطره.
۹. مسعودی، ابوالحسن علی بن حسین (۱۳۷۴). مروج الذهب و معادن الجواهر. ترجمه ابوالقاسم پاینده. چاپ پنجم. تهران: علمی و فرهنگی.
۱۰. معین، محمد (۱۳۷۵). فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر.
۱۱. ناشناخته (۱۳۱۸). مجمل‌التواریخ و القصص. تحقیق ملک‌الشعرای بهار. تهران: کلاله خاور.
۱۲. یعقوبی، احمدبن ابی‌یعقوب ابن واضح (۱۳۷۱). تاریخ یعقوبی. ترجمه محمدابراهیم آیتی. چاپ ششم. تهران: علمی و فرهنگی.



گفت و گو با معاون تربیت بدنی و سلامت استان بوشهر

فرزانه زنگیان

اشاره

حسن قلندری، معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان بوشهر و متولد سال ۱۳۵۵ است. ایشان از اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۳ به این سمت منصوب شده است و حدود بیست و هفت سال سابقه فعالیت آموزشی و آموزگاری دارد. آقای قلندری مدرک کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دارد و در آموزش و پرورش شهر تهران و شهرستان‌های آن و همچنین در استان فارس و شیراز و بوشهر خدمت کرده است. ایشان آموزگار دوره ابتدایی، مدیر دوره متوسطه اول و متوسطه دوم و کارشناس اداره کل بوده است. وی متأهل و دارای یک پسر یازده ساله است. گفت و گوی ما را با ایشان ملاحظه می‌کنید.

● با تشکر از اینکه وقتتان را به ما دادید، بفرمایید به‌طور کلی وضعیت ورزش در مدارس استان بوشهر چگونه است و چه نقاط ضعف و قوتی دارد؟

- من به‌عنوان متولی ورزش استان بوشهر از شرایط ورزش آموزشگاهی راضی‌ام به این دلیل که در حال حاضر مدیران مدارس نسبت به این مقوله ذهن بازتری پیدا کرده‌اند. همچنین دوره‌های آموزشی که برای اجتماعی شدن حوزه تربیت بدنی و سلامت برگزار کرده‌ایم نیز باعث شده‌اند تا خانواده‌ها بیشتر با ما همکاری و در امور مربوط به ورزش دانش‌آموزی مشارکت کنند. این اقدامات باعث شده‌اند که زنگ‌های ورزش فعال شوند و کیفیت درس تربیت بدنی بالا رود. به علاوه، انگیزه‌های مربیان تربیت بدنی و نشاط و شادابی دانش‌آموزان بیشتر

شده است. این‌ها همه برون‌داد تلاش معاونت تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش است.

تلاش برای ارتقای سطح سخت‌افزاری مدارس نیز زیاد و نتیجه‌بخش بوده است. برای مثال در طول این چهار سال، چهل چمن مصنوعی در مدارس احداث شده است. گفتنی است که دستگاه‌های مختلف نیز با حوزه تربیت‌بدنی همکاری می‌کنند؛ مثلاً بخشی از چمن‌های مصنوعی با همکاری شهرداری احداث شده است.

● مشکلات ورزش دانش‌آموزی بیشتر در چه حوزه‌هایی است؟

- یکی از مشکلات ما در این استان، مسئله آب و هواست. بعد از عید که هوا خیلی گرم می‌شود باید برای دختران سالن ورزشی داشته باشیم، اما در این زمینه خیلی کمبود داریم.

نرخ فضای سرپوشیده ما برای هر دانش‌آموز ۳۲ سانتی‌متر و در فضای روباز بالای یک متر است. سالن ورزشی برای مدارس دخترانه کم داریم و حل این مشکل یکی از اولویت‌های ماست. همچنین در ورزش دختران، مناطق محروم که از امکانات کمتری برخوردارند جزء اولویت‌های ماست.

مشکل دیگر اینکه برخی خانواده‌ها با نگاه نمره‌دهی به ورزش نگاه می‌کنند و حتی گاهی مدیران مدارس نیز همین‌طورند. این نگاه باید تغییر کند. موضوع دیگر این است که باید انگیزه‌های شغلی مربیان تربیت‌بدنی را بالا برد و از نظر معیشتی و منزلت اجتماعی به آن‌ها توجه بیشتری کرد. همچنین اقبال والدین از درس تربیت‌بدنی را نیز باید بالا برد. البته انجام این کارها نیاز به برنامه‌ها و طرح‌های بنیادین دارد.

● درباره تاریخچه درس تربیت‌بدنی و حوزه سلامت در استان بوشهر صحبت‌های زیادی شنیده می‌شود. ممکن است در این باره توضیح دهید؟

- سؤال خوبی پرسیدید. شاید خیلی‌ها ندانند که دومین فضای تعلیم و تربیت رسمی کشور بعد از دارالفنون، دبیرستان سعادت بوشهر است و تأسیس این دبیرستان به دوره مظفرالدین‌شاه بازمی‌گردد. یعنی حدود ۱۲۰ سال پیش، اما عمر تعلیم و تربیت رسمی ما ۹۰ سال است. عکس‌های باقی‌مانده از مدرسه سعادت نشان می‌دهد که در آن زمان، این مدرسه تیم‌های ورزشی پسرانه و داروخانه داشته است. دبستان دیگری در بوشهر داشته‌ایم به نام دبستان معینی که عمر صدساله دارد. این دبستان قبلاً پسرانه بوده و حالا دخترانه است. عمر حوزه سلامت در بوشهر از همان ۱۲۰ سال پیش

شروع می‌شود و این مدارس خیلی حرفه‌ای بوده‌اند. مثلاً در دبیرستان سعادت، یکی از دروس اصلی درس تربیت‌بدنی بوده است.

در کتاب *آتشی به سوی زندگی* که قاسم یاحسینی آن را به رشته تحریر درآورده است، نویسنده می‌گوید که انگلیسی‌های ساکن بوشهر برای تنوع با دانش‌آموزان مدرسه سعادت مسابقه می‌داده‌اند.

می‌توان گفت فوتبال از بوشهر وارد ایران شده و قدمت باشگاه‌های ورزشی فوتبال بوشهر از جاهای دیگر کشور بیشتر است.

● با این سابقه‌ای که ذکر کردید جای تعجب است که گفته می‌شود بوشهر تنها استان فاقد استخر دانش‌آموزی است. آیا این مشکل هنوز حل نشده است؟

- در اواخر دولت نهم در استان بوشهر کلنگ ۵ استخر بر زمین زده شد. این استان ۱۸ شهرستان دارد. ما امیدواریم از مجموع این ۵ استخر یکی که در مرکز استان است تا پایان سال ۱۳۹۷ افتتاح شود، اما استخرهای دیگر در مرحله ده درصد و سی درصد هستند و اعتبارات آن‌ها را پیگیری می‌کنیم تا در سال‌های آینده تکمیل شوند.

قبلاً از اعتبارات استانی ملی ۲۷ درصد مالیات بر ارزش افزوده فقط به ورزش جوانان تعلق می‌گرفت، اما یک سال است که به تربیت‌بدنی آموزش و پرورش هم داده می‌شود.

● درباره طرح «حیات پویا» بفرمایید که در این استان چه موفقیت‌هایی داشته است؟

- باید بگویم یکی از طرح‌هایی که در استان بوشهر موفق بوده، طرح حیات پویاست. در هشتاد درصد مدارس ابتدایی ما این طرح اجرا می‌شود و امیدواریم که در سال‌های آینده، اداره نوسازی این طرح‌ها را در کف حیات مدارس بسازد.

اجرای این طرح باعث ایجاد نشاط فراوان در بچه‌ها می‌شود و با اینکه یک طرح فوق‌برنامه بوده و الزاماً در زنگ ورزش انجام نمی‌شود، اما پذیرش آن از طرف عوامل اجرایی مدارس و خانواده‌ها و دانش‌آموزان خوب بوده و در این زمینه فرهنگ‌سازی خوبی انجام شده است.

ما در زمینه اجرای این طرح از معاونان پرورشی و مربیان تقدیر کرده‌ایم. استاندار سابق بوشهر، آقای دکتر سالاری به این طرح علاقه داشتند و در اجرای آن به ما کمک می‌کردند. ایشان می‌گفتند آموزش و پرورش با یک قوطی رنگ همه را به تحرک واداشته، اما در بخش‌های دیگر حتی با صرف هزینه‌های زیاد هم این تحرک و خلاقیت به وجود نیامده است.

دومین فضای
تعلیم و تربیت
رسمی کشور بعد از
دارالفنون، دبیرستان
سعادت بوشهر
است و تأسیس این
دبیرستان به دوره
مظفرالدین‌شاه
بازمی‌گردد

● آیا خانواده‌ها از این کلاس‌ها استقبال کرده‌اند؟

- بله استقبال خانواده‌ها خیلی خوب بوده است. بعضی از عناوین این کلاس‌ها عبارت است از پیشگیری اولیه از اعتیاد، آموزش سبک فرزندپروری و آموزش مهارت‌های زندگی. باید بگوییم این دوره‌ها بسیار تأثیرگذار بوده است و ما توانستیم در طی این دوره‌ها به مسائل و مشکلات خانواده‌ها پی ببریم و به آن‌ها مشاوره بدهیم. دفتر مراقبت از آسیب‌های اجتماعی در آموزش و پرورش خیلی جدی و منظم در این زمینه کار کرده است. البته این کارگاه‌های آموزشی را برای همکارانمان نیز داشته‌ایم: برای مدیران و مربیان و معلم‌ها و به‌عنوان ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان، شناخت عوامل محافظ و خطر، شناخت آسیب‌های فضای مجازی و پیشگیری اولیه از اعتیاد.



● در حوزه آسیب‌های اجتماعی در مدارس طرح‌های دیگری هم دارید؟

- بله، طرح‌های چهارگانه در مدارس داریم با عنوان‌های: طرح «مدرسه عاری از خطر» در دوره متوسطه دوم، طرح «مراقبت اجتماع محور» در همه مقاطع تحصیلی، طرح «مهارت‌های مقابله‌ای» در دوره متوسطه اول و طرح «مهارت مراقبت از خود» برای دبستان. در ضمن طرح «هفته مبارزه با مواد مخدر» هم فعال است.



● طرح فست (FAST) را چگونه عملی کرده‌اید؟

- در طرح فست FAST: Family And School Together خانواده و مدرسه به هم نزدیک می‌شوند و مهارت‌هایی به دانش‌آموزان اضافه می‌شوند که تقویت مهارت ارتباطی و بیرون آمدن از انزوا از مهم‌ترین آن‌هاست. طرح فست را سه دستگاه به‌طور مشترک اجرا می‌کنند که عبارت‌اند از: آموزش و پرورش، بهزیستی و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر. البته در حوزه آسیب‌های اجتماعی، استان بوشهر به دلیل علقه‌های مذهبی و فرهنگ سنتی و باورهای اجتماعی که رواج دارد، جزء استان‌های سبز است. اما یک آسیب جدی ما را تهدید می‌کند و آن طلاق است. طلاق در سطح استان افزایش پیدا کرده و ریشه‌های آن مسائل اقتصادی، نگاه سنتی به ازدواج، مشکلات عاطفی و درصد کمی هم اعتیاد است. طلاق باعث زیاد شدن بچه‌های طلاق در مدارس و مشکلات و ناراحتی‌های خاص آنان شده است.

در موضوع آسیب‌های اجتماعی، طرح توانمندسازی روانی اجتماعی دانش‌آموزان هم در بوشهر اجرا می‌شود. این طرح برای استمرار نظام مراقبت است.

● کمی هم به موضوع آسیب‌های اجتماعی در منطقه بپردازیم. در یکی از مصاحبه‌هایتان در زمینه توانمندسازی والدین در مورد آسیب‌های اجتماعی صحبت کرده بودید. آیا برای مخاطبان ما توضیح بیشتری دارید؟

- یکی از حوزه‌های جدی کشور که از مقام معظم رهبری تا خانواده‌ها دغدغه آن را دارند، حوزه آسیب‌های اجتماعی است. ما هم در این مورد جدی عمل می‌کنیم، اما نباید اشتباه کنیم. آموزش و پرورش به‌عنوان تسهیل‌کننده نظام تعلیم و تربیت و خانواده، مسئول است. باید خانواده‌ها را دعوت کنیم که در کنار ما باشند. در حوزه تعلیم و تربیت نمی‌توان به دانش‌آموز گفت «از هفت صبح تا ظهر که در مدرسه هستی، این‌گونه باش، اما زمانی که برگشتی به خانه هر طور دلت خواست رفتار کن». مثلاً خانواده نباید اجازه دهد دانش‌آموز در هر سنی هر فیلمی را که دوست داشت ببیند و کلاً باید روی رفتار او در خانه نظارت وجود داشته باشد.

ما در آموزش و پرورش گفتمان خود را با اولیا به‌طور جدی شروع کرده‌ایم. کلاس‌های آموزشی برای والدین برگزار می‌کنیم و در این کلاس‌ها از مدرسان بسیار خوب، روان‌شناس‌ها و مشاوران مدارس برای تدریس بهره می‌بریم.

در طرح فست FAST: Family And School Together

خانواده و مدرسه به هم نزدیک می‌شوند و مهارت‌هایی به دانش‌آموزان اضافه می‌شوند که قدرت ارتباطی و بیرون آمدن از انزوا از مهم‌ترین آن‌هاست



ارتقای مهارت‌های دانش‌آموزان برای خودمراقبتی مثل «توانایی نه گفتن» از جمله این برنامه‌هاست. ضمناً دربارهٔ حجاب و عفاف و سوء مصرف مواد، نمایشگاه‌های عکس در مدارس برگزار می‌کنیم که خیلی مفید بوده است، یعنی عکس‌هایی از سوژه‌ها و مطالب مورد نظر با توضیحات لازم که برای دانش‌آموزان قابل توجه است.

برای مثال در خصوص این موضوع که «فضای مجازی ممکن است چه آسیب‌هایی وارد کند» نوشتار و عکس در کنار هم در نمایشگاه‌ها قرار می‌گیرند و بچه‌ها را به تفکر وامی‌دارند.

● برگزاری جشنوارهٔ نوجوان سالم هم در ارتباط با موضوع آسیب‌های اجتماعی بود؟

- بله در حوزهٔ موضوع آسیب‌های اجتماعی، جشنوارهٔ نوجوان سالم هم خیلی تأثیرگذار است. محورهای موضوعی این جشنواره عبارت بود از شیوه‌های زندگی سالم، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، پیشگیری از گرایش به دخانیات، پیشگیری از خشونت و ...

استقبال از این جشنواره بسیار خوب بود و دانش‌آموزان آثارشان را به شکل عکس، نقاشی، مقاله، فیلم کوتاه و روزنامهٔ دیواری برای ما ارسال کردند. البته در گذشته فقط جشنوارهٔ استانی داشتیم که حالا در سطح شهرستان هم برگزار می‌شود.

● در حوزهٔ آسیب‌های اجتماعی دربارهٔ بیماری ایدز هم کار کرده‌اید؟

- بله در ادارهٔ سلامت و تندرستی در این مورد کار می‌شود. در طول سال ۲۵ تا ۳۰ هزار دانش‌آموز متوسطهٔ دورهٔ دوم را در مورد پیشگیری از ایدز آموزش داده‌ایم، سی‌دی و کتاب در اختیارشان گذاشته‌ایم و مدرسان متخصص در کلاس‌های فوق‌برنامه به دانش‌آموزان آموزش داده‌اند.

● اگر اجازه بدهید به مسائل ورزشی بازگردیم. فعالیت شما در زمینهٔ المپیادهای ورزشی چگونه بوده است؟

- یکی از کارهای خوب معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر محترم آموزش و پرورش، ترویج المپیادهای درون مدرسه‌ای است. رسالت ما رسیدگی به ۲۱۴ هزار دانش‌آموز در مدارس است، نه فقط ۱۰ استعداد خاص. بنابراین باید المپیادهای درون مدرسه‌ای و مشارکت همهٔ دانش‌آموزان را افزایش دهیم تا مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی همهٔ دانش‌آموزان افزایش پیدا کند.

لذا به جهت کار تربیتی این المپیادها خیلی مهم‌اند. آقای دکتر حمیدی معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر محترم آموزش و پرورش، یکی از موفق‌ترین افراد هستند

**ما در آموزش و پرورش
گفتمان خود را با اولیا
به‌طور جدی شروع
کرده‌ایم. کلاس‌های
آموزشی برای والدین
برگزار می‌کنیم و
در این کلاس‌ها
از مدرسان بسیار
خوب، روان‌شناس‌ها
و مشاوران مدارس
برای تدریس بهره
می‌بریم**

که توانسته‌اند نگاه علمی و دانشگاهی را وارد حوزهٔ مدارس کنند و این حوزه را متحول سازند.

در مقولهٔ ورزش به بعد تعلیم و تربیت آن توجه کرده‌ایم، یعنی نگاه قهرمانی به ورزش نداشته‌ایم. از زاویهٔ رشد شخصیت به ورزش نگاه می‌کنیم و به دانش‌آموز تعلیم می‌دهیم که تو اعتماد به نفس داری، استعداد داری، پس رؤیاهایت را در ورزش محقق کن.

ورزش تعلیم و تربیت به دانش‌آموز یاد می‌دهد که زندگی الزاماً موفقیت در کسب جام نیست. پذیرش شکست و بلندشدن هم، بخش عمده‌ای از زندگی و در واقع روش تعلیم و تربیت، مبنای زندگی است.

من معتقدم مشکل عمدهٔ جامعهٔ ما توجه دقیق نداشتن به حوزهٔ ورزش آموزشی و سلامت دانش‌آموز است. این جامعه وقتی اصلاح می‌شود که توجه اول بچه‌ها بر قضیهٔ سلامت و ورزش و نشاط دانش‌آموزی باشد و من این موضوع را مبنای توسعه می‌دانم.

برای مسابقات شهرستانی ما ۲۵ هزار دانش‌آموز پذیرش می‌شوند. ۳ هزار نفر هم در مسابقات استانی پذیرش می‌شوند و ما برای اینکه در بخش تیزهوشان، مدارس نمونه و مدارس شاهد، نرخ پوشش مسابقات را بالا ببریم در سه سطح آموزشگاه، شهرستان و استان، مسابقات را برگزار می‌کنیم.

البته مسابقات ما صرفاً ورزش نیست، بلکه اردو، شعرخوانی، دورهمی، کارگاه آموزشی و صحبت‌های مربیان هم هست. به نظر شما چه چیزی بهتر از این می‌تواند از نسل آینده، پدران و مادران بهتری بسازد؟ تا زمانی که نگاه ما به ورزش آموزشگاهی، نگاه قهرمانی باشد اتفاقی نمی‌افتد. این نگاه باید تعلیم و تربیتی باشد.

● در چه رشته‌هایی المپیاد ورزشی برگزار می‌کنید؟

- بسکتبال، والیبال، فوتبال، فوتسال، تنیس روی میز، دارت و شنا. در اینجا باید بگوییم مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش پشت میز نشین نیست، عملیاتی هم هست. هر وقت بچه‌ها برای مسابقات می‌روند مسئولیت همه ما زیاد می‌شود.

اتفاقات جالبی هم پیش می‌آید. آقای شصت‌ساله بازنشسته آموزش و پرورش آمده پیش من و دوست دارد داور دو میدانی شود، تخصص دارد و با امتیازات اندک می‌خواهد کار کند. به نظر من باید از این‌ها فیلم ساخت.

● درباره همه چیز صحبت کردیم غیر از معلم‌های ورزش. مشکلات معلمان ورزش در بوشهر چیست؟

- اولین مشکل آنان درد معیشت است. مثل همه جای کشور در ورزش آموزشگاهی مثل ورزش حرفه‌ای پول نیست. آقای مهدی طارمی، عضو تیم منتخب استان بوشهر بوده و حالا فوتبالیست حرفه‌ای شده است. در همه جای دنیا باشگاه‌هایی که بازیکن حرفه‌ای ساخته‌اند پول می‌گیرند. قانونی باید تصویب شود که حق ورزشکارهای حرفه‌ای که در آموزش و پرورش تربیت شده‌اند به آموزش و پرورش بازگردد و حق آموزش این‌ها را به مربیان‌شان بدهند.

مشکل بعدی معلم ورزش این است که همیشه زیر آفتاب است. باید فدراسیون ورزشی دانش‌آموزی تقویت شود و برای ایجاد انگیزه حق داور یا امتیازات دیگری به معلم ورزش بدهند.

مشکل دیگر این است که قوانین باید به نفع معلم ورزش تغییر کنند. در سطح کشور اگر می‌خواهند مسابقات زیر ۱۷ سال برگزار کنند به فدراسیون ورزش دانش‌آموزی واگذار کنند تا معلم ورزش هم از لحاظ مالی نفعی ببرد. حتماً باید در ضریب سختی کار حکم دبیران و آموزگاران تربیت بدنی بندهایی لحاظ شود که انگیزشی باشد. البته این را هم بگوییم که معلمان ورزش قبلاً حق لباس نداشتند و دو سال است که حق لباس و کفش و وسایل ورزشی دارند.

مسئله دیگر اینکه باید مربیان ورزش را به اردو و سفرهای زیارتی و سفرهای خارجی ببرند تا با ورزش دنیا از نزدیک آشنا شوند و مطالعه تطبیقی داشته باشند.

در مقوله ورزش به بعد تعلیم و تربیت آن توجه کرده‌ایم، یعنی نگاه قهرمانی به ورزش نداشته‌ایم. از زاویه رشد شخصیت به ورزش نگاه می‌کنیم و به دانش آموز تعلیم می‌دهیم که تو اعتماد به نفس داری، استعداد داری، پس رؤیایات را در ورزش محقق کن

● کمی هم درباره طرح سفیران سلامت و انجام این طرح در استان بوشهر توضیح دهید.

- ما در استان بوشهر سی هزار سفیر سلامت داریم. این‌ها لباس و شرح وظایف مشخص دارند و آموزش می‌بینند و به قول وزیر بهداشت، همکاران پزشکان هستند. البته در دانشگاه علوم پزشکی و آموزش و پرورش آموزش می‌بینند و در طرح‌های بهداشتی با آموزش و پرورش همکاری می‌کنند. مثلاً در طرح ویتامین D کمک می‌کنند تا بچه‌ها قرص ویتامین را بخورند و با خانواده‌ها هم صحبت می‌کنند. ضمناً نمایشگاه سیار حوزه سلامت برگزار می‌کنند.

این طرح در مهرماه اختتامیه دارد و رئیس دانشگاه علوم پزشکی و مسئولان و خبرنگارها دعوت می‌شوند و رسانه‌ها را پوشش می‌دهند.

الآن سفیران سلامت در نظارت بر بوفه‌های مدارس و بهداشت محیط مدرسه و طرح‌های آهن‌یاری هم کمک می‌کنند.

● مسابقه «نقاشی زمین بی‌زباله» که شما برگزار کردید چه هدفی داشت؟

- ما در استان بوشهر در حوزه فرهنگ‌سازی محیط زیست خیلی کار کرده‌ایم. مثلاً طرح تفکیک زباله را در مدارس اجرا می‌کنیم تا به صورت فرهنگ درآید.

سالانه در ساحل، طرح پاک‌سازی ساحل داریم و من خودم هم با بچه‌ها می‌روم و زباله‌ها را جمع می‌کنیم. موضوع دیگر مسئله آب و حساسیت آب است. به مناسبت هفته زمین پاک یک مسابقه نقاشی داشتیم به اسم «زمین بی‌زباله» که جزء طرح‌های زیست‌محیطی ماست.

کارگاه‌های آموزشی محیط زیستی هم داریم. در هر شهرستانی یک رابط زیست‌محیطی داریم. یک فرهنگی علاقه‌مند به محیط زیست مسائل مربوط به محیط زیست را در مدارس اشاعه می‌دهد.

● استان بوشهر در کدام رشته‌های ورزشی قوی‌تر است؟

- در مسابقات دانش‌آموزی پارسال سی تیم شرکت کردند. کار ما در یکی دو استان به علت بعد مسافت سخت‌تر است. ما قطار نداریم و الزاماً باید از هواپیما استفاده کنیم. در مسابقات کشوری در دو میدانی و فوتبال قوی هستیم و هشت بازیکن حرفه‌ای به رده‌های مختلف تیم ملی داده‌ایم. هندبال هم رو به رشد است و در تنیس روی میز و شنا و کشتی هم خوب کار می‌کنیم.

● با یک آمار، خلاصه وضعیت تربیت بدنی بوشهر را برایمان ترسیم کنید؟

- ۴۵۰ مربی تربیت بدنی داریم که ۲۵۰ نفر خانم و ۲۰۰ نفر آقا هستند. ۱۵۰ نفر مراقبان سلامت هستند و ۲۱۴ هزار دانش‌آموز در سطح استان بوشهر داریم. تعداد آموزشگاه‌های دولتی ۱۴۷۸ و آموزشگاه‌های غیردولتی ۸۷۴ است.

سن آموزش تخصصی مهارت‌های ورزشی

مقدمه

حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی دارد و از عوامل تأثیرگذار در رشد و تأمین سلامتی است. برای کودکان و نوجوانان، حرکت یکی از معمول‌ترین راه‌های ابراز توانایی جسمانی، فکری و عاطفی است. هر چند نباید ارزش فعالیت‌های بدنی را در تأمین سلامتی، ایجاد نشاط و شادی، یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعدادها و حرکتی و ورزشی انکار کرد.

تا مدت‌های طولانی به‌منظور ایجاد و توسعه یک برنامه ورزشی، برخی از معلمان و مربیان تنها انجام دادن تمرین‌های اختصاصی ورزشی (تمرینات مختص یک رشته ورزشی) را توصیه می‌کردند که این نگرش، قدیمی و منسوخ شده است. هم‌اکنون نیز در برخی از برنامه‌های ورزشی کودکان، هدف از تمرین‌های ورزشی کسب موفقیت و نتیجه‌گیری سریع بدون در نظر گرفتن این موضوع است که در آینده

علی سلاجقه

دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۲ شهر کرمان



برای رسیدن به عملکرد موفق و برتر در یک رشته ورزشی، آموزش مهارت‌های ورزشی و تخصصی شدن ورزش، ضروری و مهم است

چه اتفاقی ممکن است برای یک خردسال یا نوجوان بیفتد. در واقع، برای نتیجه‌گیری سریع، کودکان در معرض تمرین‌های بسیار شدید و اختصاصی قرار می‌گیرند، بی‌آنکه زمان لازم به پایه‌ریزی زیربنا و اساس فوی و مستحکم اختصاص داده شود. این عمل مانند آن است که بکوشیم برجی را روی پایه‌های سست و ضعیف بنا کنیم. یقیناً در ورزش هیچ فردی تمایل ندارد چنین نتایجی را تجربه کند. کودکان به تفریح و لذت بردن از ورزش نیاز دارند، اجرای تمرین سخت در انگیزه آنان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود بعضی از آن‌ها از شرکت در فعالیت‌های ورزشی خودداری کنند.

برای رسیدن به عملکرد موفق و برتر در یک رشته ورزشی، آموزش مهارت‌های ورزشی و تخصصی شدن ورزش، ضروری و مهم است. زیرا باعث انطباق و سازگاری جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی نسبت به رشته ورزشی منتخب می‌شود. فرایند تخصصی شدن بسیار پیچیده است و بعد از شروع آن، نوع تمرین‌ها متفاوت می‌شود و همچنین شدت و حجم تمرین‌های فردی به‌طور مداوم و تدریجی افزایش خواهد یافت. در شروع این فرایند، باید سن فرد، الگوی رشد و تکامل او و توانایی‌ها و نیازهای خاص رشته ورزشی را مدنظر قرار داد و باعث توسعه و پیشرفت توانایی‌های حرکتی عمومی و همچنین اختصاصی رشته ورزشی شد. باید در نظر داشت که هدف ساعت درس تربیت‌بدنی در مدارس، پرورش قهرمان در رشته‌های ورزشی نیست.

کلیدواژه‌ها: سن آموزش تخصصی، مهارت‌های ورزشی، رشد و تکامل، حرکت، جنبش، تمرین سخت، پرورش قهرمان

درباره سن شروع تخصصی شدن، نظریه‌ها و دیدگاه‌های بسیاری وجود دارد. بعضی معتقدند که تکنیک‌ها را باید قبل از بلوغ آموزش داد و تخصصی شدن را به بعد از بلوغ موکول کرد، اما با توجه به تنوع

رشته‌های ورزشی و همچنین نیازهای ویژه هر یک از آن‌ها باید این موضوع را دقیق‌تر بررسی کرد. به‌طور کلی، می‌توان گفت:

● در آن دسته از ورزش‌ها که به حرکات ماهرانه پیچیده و انعطاف‌پذیری زیاد نیاز دارند، مانند ژیمناستیک، شیرجه و...، لازم است ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین شروع کنند.

● در ورزش‌هایی که قدرت و سرعت ویژگی بارز و غالب آن‌هاست، مانند فوتبال و والیبال، می‌توان تکنیک‌های اساسی و پایه را از خردسالی شروع کرد، اما تخصصی شدن هنگامی شروع می‌شود که فرد عملاً پاسخ‌گوی نیازها و تقاضاهای زیاد و تمرین‌های دشوار باشد. در اکثر رشته‌های قدرتی و سرعتی، تخصصی شدن باید از اواخر دوره جهشی رشد بلوغ انجام گیرد.

● در رشته‌های ورزشی که نیاز اساسی و اصلی آن‌ها توانایی انجام دادن کارهای استقامتی بیشینه است، مانند دو استقامت و دوچرخه‌سواری، تخصصی شدن می‌تواند کمی دیرتر از ورزش‌های قدرتی و سرعتی اتفاق بیفتد، زیرا برخی از ورزشکاران رشته‌های استقامتی قادرند در ۳۰ سالگی یا حتی بعد از آن نیز عملکرد جالب و برجسته‌ای از خود نشان دهند و به نتایج بسیار خوبی دست یابند.

برای هر رشته ورزشی یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد. در جدول ۱ سن تقریبی شروع تمرین‌ها (فعالیت‌ها و مهارت‌های پایه)، سن شروع تخصصی شدن و سن رسیدن به اوج عملکرد برخی رشته‌های ورزشی که در مدارس کشورمان بیشتر طرفدار و کاربرد دارند، ارائه شده است.

البته طبقه‌بندی کودکان و نوجوانان براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت‌های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آن‌ها، مناسب و معقول به‌نظر نمی‌رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی) نیز توجه شود.

سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی یا ظاهری)

این سن به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می‌شود. سن مرفولوژیکی کمک می‌کند توضیح دهیم که چرا برخی از کودکان مهارت‌ها و توانایی‌های خود را سریع‌تر یا کندتر از

**در اکثر رشته‌های
قدرتی و سرعتی،
تخصصی شدن باید از
اواخر دوره جهشی رشد
بلوغ انجام گیرد**

جدول ۱: محدوده سنی رشته‌های مختلف ورزشی

رشته ورزشی	سن شروع تمرین‌ها (سال)	سن شروع تخصصی شدن (سال)	سن رسیدن به اوج عملکرد (سال)
بدمینتون	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۰-۲۵
بسکتبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۸
تکواندو	۸-۱۵	۱۴-۱۸	۱۹-۲۸
دومیدانی	پرتاب‌ها	۱۴-۱۵	۲۳-۲۷
	پرش‌ها	۱۲-۱۴	۲۳-۲۶
	دو استقامت	۱۴-۱۶	۲۵-۲۸
	دو سرعت	۱۰-۱۲	۲۲-۲۶
ژیمناستیک	مردان	۷-۹	۲۲-۲۵
	زنان	۶-۸	۱۴-۱۸
شنا	مردان	۷-۹	۲۰-۲۴
	زنان	۷-۹	۱۸-۲۲
فوتبال والیبال هندبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۶
کشتی	۱۱-۱۳	۱۷-۱۹	۲۴-۲۷
وزنه‌برداری	۱۴-۱۵	۱۷-۱۸	۲۳-۲۷

دیگران توسعه می‌دهند. همچنین، پیچیدگی‌های رشد و تکامل را به‌وضوح آشکار می‌سازد. اگرچه بیشتر کودکان در رشد، الگوهای مشابهی را دنبال می‌کنند، تفاوت‌های زیادی نیز در این زمینه وجود دارد. شرایط محیطی بر زمان رشد (جلوافتادگی یا تأخیر رشد) تأثیر می‌گذارد. در سن مرفولوژیکی، محدوده ۶ تا ۱۸ سال از جنبه رشد و تکامل ورزشی اهمیت زیادی دارد و بیشترین تفاوت‌ها در بین افراد مربوط به این سنین است.

سن بیولوژیکی (سن زیستی)

به پیشرفت و تکامل عمل‌کردی (فیزیولوژیکی) اندام‌ها و دستگاه‌های بدن اطلاق می‌شود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت‌های عمل‌کردی شخص در رسیدن به سطوح برتر و بالاتر اجرایی مؤثر و مفید است. در یک گروه هم‌سن و سال و هم‌جنس، میزان رشد بیولوژیکی متفاوت است، یعنی بعضی زودتر و بعضی دیرتر به بلوغ می‌رسند. بلوغ در دختران نیز زودتر از پسران صورت می‌گیرد. توجه صرف به سن تقویمی ممکن است به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم‌گیری ضعیف و نامناسب بینجامد. دو کودک که سن مرفولوژیکی مشابهی دارند و از لحاظ خصوصیات ساختاری مانند قد، وزن و حجم عضلانی نیز مشابه به‌نظر می‌رسند، ممکن است در سن بیولوژیکی با هم متفاوت باشند و توانایی‌های متفاوتی کسب کنند.



منابع

۱. شجاعی، معصومه (۱۳۸۸). رشد حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
۲. نظرعلی، پروانه و رجیبی، حمید (۱۳۸۹). علم تمرین ویژه مربیان و مدرسان تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: یامداد کتاب.
۳. جزوه رشد و تکامل حرکتی، دکتر علیرضا صابری کاخکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۴. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، مجید نیری، دانشگاه جامع علمی کاربردی.
۵. <http://jamalisport.persianblog.ir>

اشاره

آمادگی جسمانی را در یک نگاه بسیار ساده می‌توان به نردبانی تشبیه کرد که هر پله آن تکیه‌گاه محکمی است که یک ورزشکار موفق را به سکوه‌های بلند مسابقات و موفقیت‌های ورزشی هدایت می‌کند، ولی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلفی که امروزه در سراسر جهان شناخته شده‌اند، به ظاهر از همه پله‌های نردبان مورد نظر ما بالا نمی‌روند، اما باز هم بر سکوی قهرمانی می‌ایستند.

آیا آن‌ها بدون در نظر گرفتن بعضی از عناصر آمادگی جسمانی به موفقیت می‌رسند؟ آیا تا به حال برای شما این سؤال پیش آمده است که یک پرنده طول، یک دوندۀ سرعت یا یک تیرانداز چه نیازی به بالا بردن استقامت عضلانی دارد؟ در اینجا است که بحث استقامت ویژه، حتی در ورزش‌هایی که سیستم تولید انرژی آن‌ها دستگاه PC-ATP (فسفاژن) است، به میان می‌آید و نقش این استقامت در حین تمرین‌های مستمر برای اجرای مفید و هرچه بهتر فعالیت‌های مختلف برای یک ورزشکار بسیار تعیین‌کننده می‌شود. موضوع این مقاله، شناخت هرچه بهتر بازی‌های متنوع مرتبط با استقامت قلبی-عروقی است که یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت است.

کلیدواژه‌ها: بازی، استقامت قلبی-عروقی، آمادگی جسمانی، ورزشکاران، فسفاژن

استقامت قلبی-عروقی بازی‌های مرتبط با

آموزگار درس تربیت بدنی استان خراسان رضوی
حجت صادقی خلیل آباد



- **نام بازی:** شکار هواپیمای دشمن با توپ
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، مهارت پرتاب کردن، چابکی، سرعت، نشانه‌گیری، تقویت عضلات سرشانه، تقویت حس همکاری
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** زمین بازی فوتسال، توپ مینی‌والیبال

● **شرح بازی:** این بازی به دو شکل گروهی و انفرادی انجام می‌شود. در این بازی که جنبه گرم کردن عمومی هم دارد، در ابتدا همه دانش‌آموزان نقش هواپیمای دشمن را که وارد یک سرزمین شده است، بازی می‌کنند و یک دانش‌آموز در نقش فردی که با توپ از مسیر هوایی سرزمینش دفاع می‌کند، به دنبال هواپیماهای دشمن می‌رود. البته فردی که توپ در دست دارد و به هواپیماها می‌زند تا آن‌ها را نابود کند، حتماً باید راه برود و نمی‌تواند با دوییدن، هواپیمای دشمن را شکار کند. این دانش‌آموز بعد از اینکه یکی از هواپیماهای دشمن را شکار کرد، کنار می‌نشیند و هواپیمایی که به وسیله توپ شکار شده است، به جمع گروهی که هواپیماها را شکار می‌کنند می‌پیوندد. البته این قسمت را به شکل دیگری هم می‌توان اجرا کرد؛ بدین صورت که هواپیما که منهدم شد، توپ را بگیرد و مسئول شکار یکی دیگر از هواپیماهای دشمن شود. بعد از شکار کردن هم خودش کنار بنشیند و نفر بعدی مسئولیت شکار کردن هواپیماهای بعدی را بر عهده بگیرد. در پایان هم فردی برنده شود که تا آخر در زمین بازی توپ نتواند او را شکار کند. به‌عنوان جایزه و تشویق هم می‌توان مسئولیت گرم کردن را به او داد.

این بازی در شکل گروهی نیز به همین ترتیب است. البته دانش‌آموزان نباید از اینکه بازی به شکل گروهی اجرا می‌شود، اطلاع داشته باشند. در پایان، نفری که تا آخر بازی در زمین مانده و شکار نشده، خودش و گروهی که جزء آن است برنده اعلام می‌شود. این بازی را معلم هم می‌تواند انجام دهد.

● **نکته ایمنی:** ۱. هنگام پرتاب توپ باید مراقب بود که توپ به ناحیه سر افراد برخورد نکند. ۲. دانش‌آموزان باید مراقب باشند که هنگام دوییدن به یکدیگر برخورد نکنند.

- **نام بازی:** بازی شماره‌ای
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، سرعت عکس‌العمل، تقویت حس همکاری
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب

● **شرح بازی:** در این بازی دانش‌آموزان در داخل محوطه مشخص شده، شکل هواپیما، ماشین یا موتور به خود می‌گیرند، نرم می‌دوند و از بین همدیگر عبور می‌کنند. با فرمان معلم (که با بیان یک شماره است، مثلاً ۲ به ۲)، دانش‌آموزان باید شکل گروه ۲ نفره به خود بگیرند و دست‌هایشان را به یکدیگر قلاب کنند. دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی که نتوانند در قالب گروه جای بگیرند، باید کنار بنشینند. در پایان، دو نفر باقی‌مانده برنده بازی خواهند بود.

● **نکته ایمنی:** ۱. دانش‌آموزان مراقب باشند که هنگام دوییدن به یکدیگر برخورد نکنند.

آمادگی جسمانی را در یک نگاه بسیار ساده می‌توان به نردبانی تشبیه کرد که هر پله آن تکیه‌گاه محکمی است که یک ورزشکار موفق را به سکوه‌های بلند مسابقات و موفقیت‌های ورزشی هدایت می‌کند

**کاهش وزن،
درمان افسردگی،
بهبود کیفیت
خواب و افزایش
اعتماد به نفس از
فواید ورزش های
قلبی - عروقی
هستند**

● **نام بازی:** بازی پلیس و راننده متخلف
● **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی، چابکی، سرعت، سرعت عکس العمل، تقویت حس همکاری
● **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
● **جنسیت:** پسر یا دختر
● **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب، سوت، کورنومتر
● **شرح بازی:** دانش آموزان با رعایت گروه بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش آموزان ماهر و مبتدی است، به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. در این بازی ابتدا یک گروه نقش پلیس را بازی می کند و گروه دیگر نقش راننده متخلف را که از چراغ قرمز عبور می کند. در این بازی که در گروه پلیس به شکل امدادی انجام می شود، پلیس وظیفه دارد ماشین راننده های متخلف را توقیف کند. رانندگان متخلف داخل محوطه مشخص شده باید فرار کنند. پلیس ها به شکل ستونی پشت سر هم قرار می گیرند. با فرمان معلم، اولین پلیس وظیفه دارد

فقط ماشین یک راننده متخلف را توقیف کند و سپس به پلیس بعدی دست بزند و خودش کنار بنشیند. ماشین راننده متخلف هم که دست خورده است، باید کنار بنشیند. با ورود اولین پلیس، زمان شروع می شود و با توقیف ماشین آخرین راننده متخلف زمان متوقف و برای گروه پلیس ثبت می شود. سپس، نقش پلیس و راننده متخلف بین گروه ها عوض می شود. در پایان، گروه پلیسی که بتواند در زمان کمتری ماشین رانندگان متخلف را توقیف کند، برنده بازی خواهد بود.

- **نام بازی:** لوکوموتیورانی
- **اهداف:** استقامت قلبی - عروقی
- **پایه:** دوم و سوم ابتدایی
- **جنسیت:** پسر یا دختر
- **تجهیزات مورد نیاز:** فضای مناسب، سوت

شرح بازی: دانش آموزان به شکل لوکوموتیو پشت سر هم شروع به نرم دویدن می کنند. با سوت معلم، آخرین واگن که دانش آموز آخر صف است، از واگن های دیگر جدا می شود، به سرعت از کنار واگن های دیگر عبور می کند و به عنوان راننده لوکوموتیو به جلوی صف می رود. این بازی تا نفر آخر ادامه پیدا می کند، به صورتی که اولین نفر در شروع بازی دوباره به عنوان راننده لوکوموتیو قرار می گیرد. این بازی را در ادامه می توان به شکل برعکس انجام داد، یعنی با سوت معلم واگن اول که به عنوان اولین دانش آموز است از صف جدا می شود و با عقب عقب دویدن به آخر صف (لوکوموتیو) اضافه می شود.

نکته ایمنی: ۱. رعایت فاصله از یکدیگر هنگام دویدن؛ ۲. رعایت نوبت هم کلاسی ها.

نتیجه گیری

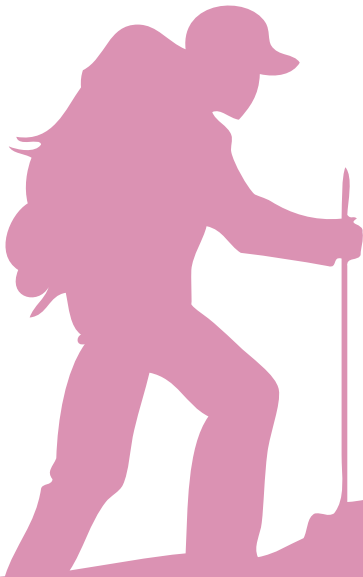
امروزه می دانیم که همه عناصر آمادگی جسمانی به ویژه استقامت قلبی - عروقی تقریباً در تمام رشته های ورزشی مختلف نقش دارند، هرچند گاهی این نقش قابل رؤیت نیست. کاهش وزن، درمان افسردگی، بهبود کیفیت خواب و افزایش اعتماد به نفس از فواید ورزش های قلبی - عروقی هستند



منابع

۱. پویانفر، علیرضا و خاکی، پرویز (۱۳۸۷). بازی های دبستانی. وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی. انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه.
۲. سراج زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۸۹). کتاب معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی. اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی.

اعترافات



سرگروه زبان و ادبیات فارسی سوادکوه (مازندران)
 دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تهران
علی اکبر قاسمی گل افشانی

ز ورزش میاسای و کوشنده باش
 که بنیاد گیتی به کوشندگی است
ملک الشعراء بهار

در دوران مدرسه با دو درس مشکل داشتم: یکی هنر بود و آن دیگری ورزش. هر زمان به این دو درس می‌رسیدم، انکار تب می‌کردم. کار به جایی رسید که در امتحانات نوبت دوم سال دوم راهنمایی در درس هنر تجدید شدم. در درس ورزش نیز کمیتم لنگ بود. در امتحانات ورزش پایان نوبت‌ها نه بارفیکس بلد بودم و نه دراز و نشست. معلم ورزش دوره راهنمایی ما جناب فرامرز اضطرابی، بازیکن تیم نساجی قائم‌شهر، بود؛ هر کجا هست خدایا به سلامت دارش. وقتی میله بارفیکس را می‌گرفتم، بیشتر شبیه لاشه گوسفندی لاغر مردنی بودم که در قصابی‌ها می‌بینید یا شبیه مجرمی بر بالای چوبه دار؛ خودم را فقط آویزان می‌کردم. یادم نمی‌آید که در سال‌های مدرسه توانسته باشم حتی یک‌بار بارفیکس بروم. جناب اضطرابی خنده‌اش می‌گرفت. چون دانش‌آموز مؤدب و بااخلاقی بودم، ایشان هم از روی ناچاری نمره قابل قبولی در حق من مرحمت می‌کرد. در مدرسه هم که به اصطلاح فوتبال بازی می‌کردیم، دریغ از اینکه یک بار توپ به پای من بخورد. دوران مدرسه کم‌کم سپری شد و در رشته دبیری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه گیلان پذیرفته شدم. عزیزی که رشته تخصصی‌شان تربیت‌بدنی است، حتماً از امکانات ورزشی فراوان دانشگاه گیلان باخبرند، ولی در آن هفت ترم من اصلاً از فوق‌برنامه‌های ورزشی آنجا استفاده نکردم. گذراندن درس‌های دشوار تخصصی نظیر خاقانی و کلیله و دمنه برای من آن قدر سخت نبود که دو واحد تربیت‌بدنی (۱) و (۲) همچون غولی به من چهره می‌نمود. در ترم‌های آغازین، رطوبت گیلان با من نساخت و درد استخوان گرفتم. پزشکان تشخیص دادند که روماتیسم است. همین امر را بهانه قرار دادم، گواهی دکتر گرفتم و واحد تربیت‌بدنی (۱) را به همراه معلولان و جانبازان گرفتم. حقیقتش از همه بچه‌های آن کلاس سالم‌تر بودم. ترم از میانه خود هم گذشت. همه چیز داشت به خوبی پیش می‌رفت که یک روز در وسط تمرین‌های ساده ورزشی خندیدن من همان و پيله کردن استاد همان! استاد در همان جلسه به من گفتند: «واحد تربیت‌بدنی (۲) را حتماً باید با بچه‌های عادی بگیری.» تربیت‌بدنی (۲) را با هم‌کلاسی‌های خودمان در رشته فوتبال ثبت‌نام کردم. کلاس را گذراندم و فارغ‌التحصیل شدم. وقتی سن و سال نیرو گرفتم، دیدم که هر دم از این باغ بری می‌رسد؛ یکی یکی سر و کله چربی خون، سنگ کلیه و آسم پیدا شد که دواي مشترک همه آن‌ها ورزش است. شیطان را لعنت کردم و راه پیاده‌روی و جنگل‌نوردی را در پیش گرفتم. تازه فهمیدم که چه روزهای خوبی را از دست داده‌ام و قدرشان را نشناختم.

مقدمه

فعالیت بدنی یکی از نیازهای اساسی در تمامی دوره‌های زندگی انسان است، اما با توجه به حساسیت دوران پیش از بلوغ، این فعالیت‌ها در کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد. براساس توصیه‌های انجمن طب ورزشی آمریکا، کودکان در سنین مدرسه روزانه به شصت دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارند. این نیاز به روش‌های مختلفی از جمله پیاده‌روی در مسیر خانه تا مدرسه، شرکت در فعالیت‌های بدنی در مدارس یا بازی‌های همراه با تحرک بدنی در ساعات خارج از مدرسه برطرف می‌شود، اما آنچه در این میان اهمیت دارد این است که فعالیت ورزشی در زمانی کمتر از این استاندارد نیز می‌تواند سودمند باشد. برای مثال، مطابق آنچه در پژوهش‌ها آمده است، تأثیر سه دقیقه فعالیت پرشی به همراه ۱۵ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه در آموزشگاه موجب افزایش تراکم مواد معدنی استخوانی و قدرت استخوان می‌شود. براساس مشاهدات مک‌کلوی، این بازه زمانی به منزله یک فرصت است و باید در تمامی محیط‌ها به ویژه محیط‌های آموزشگاهی مورد توجه ویژه دبیران تربیت بدنی قرار گیرد. امروزه فقر حرکتی و گسترش اضافه وزن و چاقی بنابر یافته‌ها مهم‌ترین مشکل سلامت عمومی به حساب می‌آید. در مدارس نیز شاهد چنین پدیده‌ای هستیم، اما ناآگاهی دانش‌آموزان و اولیا از شیوه‌های اصولی و استاندارد مقابله با افزایش وزن موجب گرایش دانش‌آموزان به روش‌های غیراصولی شده است که در این مقاله به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

براساس توصیه‌های انجمن غذا و داروی آمریکا، استاندارد کاهش وزن حدود پانصد گرم تا یک کیلوگرم در هفته است.

سوخت و ساز چربی به صورت کاملاً موضعی صورت نمی‌گیرد، در حالی که مشاهده می‌شود افراد زیادی برای کاهش محیط شکم خود فعالیت‌های مقاومتی از جمله دراز و نشست را به دفعات بسیار انجام می‌دهند که با توجه به پژوهش‌های طولی صورت گرفته، اجرای بیش از حد حرکت دراز و نشست به دلیل فشار آوردن به دیسک‌های بین مهره‌ای می‌تواند در بلندمدت موجب آسیب‌هایی به مهره‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای و پیدایش آسیب کم‌ری شود. در ادامه، چندین حرکت را به‌عنوان حرکات جایگزین دراز و نشست برای تقویت عضلات شکمی معرفی می‌کنیم. نکته دیگر اینکه شکم از چهار عضله تشکیل شده است و حرکت دراز و نشست عضله راست شکمی را تقویت می‌کند. متأسفانه امروزه تحت تأثیر تبلیغات و شبکه‌های مجازی، برجسته‌سازی قسمت‌های مختلف عضله راست شکمی (شش تکه یا هشت تکه شدن) ارزش پیدا کرده و تصورات غلطی درباره آن در جامعه به‌ویژه در میان دانش‌آموزان ایجاد شده است. این تقسیم‌بندی عضلانی به دلیل وجود یک یا چند نوار فیبری عرضی که خطوط تاندونی نامیده می‌شوند بخش‌های مختلفی دارد. هدف اصلی فعالیت‌های ورزشی که همانا حفظ یا توسعه آمادگی جسمانی است، همواره باید راهنمای اجرای تمامی فعالیت‌های ورزشی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: سواد حرکتی، لاغری شکم، فعالیت بدنی، فقر حرکتی، اضافه وزن، چاقی

سواد حرکتی و لاغری شکم در کودکان و نوجوانان

ترجمه: شریف بیگی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی و دبیر آموزش و پرورش منطقه ۱۲ تهران



نیازهای بدنی کودکان و نوجوانان

بازی فعال روزانه و فعالیت بدنی به‌طور سنتی بخش مهمی از زندگی کودکان و نوجوانان است. امروزه رایانه‌ها و بازی‌های رایانه‌ای نیاز و میل کودکان را به حرکت و بازی کاهش داده‌اند. مشارکت در فعالیت‌های بدنی با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد و میزان کاهش فعالیت در دختران بیش از پسران است. نیازهای بچه‌ها به لحاظ فعالیت بدنی هر روز باید با فعالیت‌های بدنی مناسب، هدایت مشتاقانه و حمایت خانواده و دوستان برطرف شوند. شیوه زندگی بی‌تحرك به‌عنوان یک عامل خطرآفرین عمده در بروز چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی شناخته شده است. شیوع اضافه وزن و چاقی در میان کودکان و نوجوانان یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشت عمومی است و مشکلات بهداشتی مرتبط با آن در دوره کودکی تشخیص داده می‌شود. یک گزارش از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها روند نگران‌کننده‌ای را در میان دانش‌آموزان دبیرستان در ایالات متحده به صورت زیر نشان می‌دهد: - ۲۷ درصد دانش‌آموزان روزانه در مجموع شصت دقیقه فعالیت بدنی انجام می‌دهند.

- ۵۲ درصد از دانش‌آموزان در فعالیت‌های تقویت عضله مشارکت دارند.

- ۲۹ درصد از دانش‌آموزان، هر روز در تربیت بدنی شرکت می‌کنند.

- ۴۱ درصد از دانش‌آموزان روزانه سه ساعت یا بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند.

فعالیت بدنی رفتار آموخته‌شده‌ای است که تحت تأثیر خانواده، دوستان، معلمان و مربیان و همچنین محیط قرار دارد. کودکان و نوجوانانی که در دوران کودکی فرصت فعالیت بدنی کمتری داشته‌اند، در زندگی آینده کمتر فعال خواهند بود. مهارت‌های حرکتی مانند دویدن، پریدن و پرتاب می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای یک عمر فعالیت بدنی عمل کنند. بچه‌هایی که این مهارت‌ها را در اوایل زندگی توسعه نداده‌اند، ممکن است تمایل کمتری به ادامه و پیگیری فعالیت بدنی روزانه در زندگی پیش روی خود داشته باشند.

مزایای فعالیت فیزیکی کودکان و نوجوانان

مشارکت منظم در فعالیت‌های بدنی برای رشد و توسعه ضروری است. شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند بر ترکیب بدن، کلسترول، فشار خون، قند خون، آمادگی هوازی، قدرت عضلانی، مهارت‌های حرکتی

و سلامت استخوان تأثیر مثبت داشته باشد. فعالیت بدنی منظم همچنین می‌تواند عملکرد تحصیلی را بهبود بخشد و احساس خوب بودن ایجاد کند. تمایل به ادامه مشارکت در فعالیت بدنی روزانه در این افراد در دوران بزرگسالی بالاتر است. دویدن‌های طولانی، مشارکت روزانه در بازی‌های بیرون و فضای باز، فعالیت‌های آمادگی و ورزش‌های تفریحی به بهبود سلامت و رفاه همه کودکان و نوجوانان کمک خواهند کرد.

ویژگی‌های فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان

الگوی فعالیت طبیعی پسران و دختران شامل دوره‌های کوتاه‌مدت انفجاری فعالیت بدنی همراه با دوره‌های استراحت کوتاه مورد نیاز است. اکثر کودکان در فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند تا از آن لذت ببرند، دوستانی را بیابند و چیز جدید یاد بگیرند. در حالی که برنامه‌های ورزشی جوانان می‌توانند فرصتی برای ورزشکاران جوان فراهم کنند تا از لحاظ بدنی فعال باشند، همه کودکان از رقابت شدید لذت نمی‌برند و برخی از پسران و دختران ممکن است برای نیازهای تمرینی و بازی ورزشی آماده نباشند. کودکان و نوجوانان با آمادگی جسمانی ضعیف به احتمال زیاد به دلیل خجالتی و ناامیدی یا سختی‌های بدنی، مانند درد و آسیب از ورزش‌ها حذف می‌شوند. کودکان و نوجوانان باید از فعالیت بدنی لذت ببرند، گرچه ارزش بازی آزاد و خلاق نباید نادیده گرفته شود. فعالیت‌های بدنی با راهنمایی شایسته و مراقبتی، فرصتی منحصر به فرد برای کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت‌های جدید، بهبود تکنیک‌های ورزش و احساس موفقیت در اجراهای خود را فراهم می‌کند که به آن «سواد حرکتی» می‌گویند. والدین، معلمان و مربیان باید کودکان و نوجوانان را به توسعه این سواد حرکتی تشویق و ترغیب کنند. بچه‌هایی که یاد می‌گیرند چگونه با اعتماد به نفس بازی کنند و انگیزه‌ای برای شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های مختلف داشته باشند، به احتمال زیاد از لحاظ بدنی در طول عمر فعال می‌مانند. حتی پسران و دختران غیرفعال می‌توانند سواد حرکتی را با مشارکت در برنامه‌های فعالیت بدنی که جذاب و سرگرم‌کننده‌اند، بهبود بخشند. درست مثل خواندن و نوشتن، کودکان باید یاد بگیرند که چگونه بازی‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی را با خیال راحت و درست انجام دهند.

کودکان و نوجوانان باید حداقل شصت دقیقه فعالیت بدنی روزانه را به‌عنوان بخشی از برنامه حرکتی خود در قالب تربیت بدنی، ورزش، بازی آزاد و برنامه‌ریزی شده انجام دهند

**مشارکت
در بیشتر از
یک ورزش یا
فعالیت، می‌تواند
مهارت‌هایی
را در کودک
بهبود بخشد که
زمینه‌ساز دیگر
مهارت‌ها نیز
باشد**

ترویج موفقیت با شرکت در فعالیت‌های جسمی

نکاتی برای والدین، مربیان و معلمان

راهنمایی زیر ممکن است به والدین، مربیان و معلمان کمک کند تا برنامه‌هایی ایمن و لذت‌بخش را در زمینه فعالیت بدنی سالم برای کودکان و نوجوانان گسترش دهند:

- تمرکز بر ارزش‌های درونی مانند بهبود مهارت، موفقیت‌های شخصی و داشتن سرگرمی؛
- تشخیص تفاوت‌ها و قابلیت‌های فردی در کودکان و نوجوانان در سنین مشابه؛
- ارائه انواع فعالیت‌های خلاقانه و اجتناب از فعالیت‌های دستوری؛
- اطمینان از اینکه کودکان و نوجوانان کفش و لباس مناسب می‌پوشند؛
- بررسی منظم مناطق فعالیت و توضیح دستورالعمل‌های ایمنی؛
- توجه به این نکته که باید یک مدل وظیفه‌ای خوب باشید و در فعالیت بدنی منظم شرکت کنید؛
- تأکید بر توانایی انجام بهترین تلاش به جای گفتن «بهترین باشید»؛
- ایجاد فرصت‌هایی برای کمک کودکان بزرگ‌تر به کودکان کم‌سن و سال‌تر.

راهنمایی‌های فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان

بر اساس نیازها، مزایا و ویژگی‌های فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان، برای رسیدن به حداکثر سلامتی و رفاه، دستورالعمل‌های زیر در جهت افزایش سلامت و احساس خوب بودن در میان کودکان و نوجوانان باید مورد استفاده قرار گیرند. کودکان و نوجوانان باید حداقل شصت دقیقه فعالیت بدنی روزانه را به‌عنوان بخشی از برنامه حرکتی خود، تربیت بدنی، ورزش، بازی آزاد و برنامه‌ریزی‌شده انجام دهند. فعالیت‌ها باید شامل ترکیبی از فعالیت‌های متوسط و شدید باشند. فعالیت متوسط فعالیتی است که تنفس، عرق کردن و ضربان قلب را افزایش می‌دهد و فعالیت شدید به‌طور اساسی باعث افزایش تنفس، عرق کردن و ضربان قلب می‌شود.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت برای کودکان و نوجوانان باید متنوع، مناسب برای توسعه و لذت‌بخش باشد. نمونه‌هایی از فعالیت‌های هوایی عبارت‌اند از:

دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، دویدن، بازی‌های میدانی (فوتبال، چوگان، بسکتبال، والیبال، هاکی، هاکی روی چمن)، اسکیت و شنا. توجه داشته باشید که نظارت اندک بر ضربان قلب در طول دوره فعالیت کودکان و نوجوانان سالم کافی است.

کودکان و نوجوانان نیز باید در فعالیت‌هایی که قدرت عضله را افزایش می‌دهند، دو یا سه روز در هفته شرکت کنند. نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی که برای کودکان انجام می‌شود عبارت‌اند از: صعود، پریدن، غلت زدن، ژیمناستیک و انواع بازی‌ها. کودکان و نوجوانان بزرگ‌تر می‌توانند در برنامه‌های آموزش قدرت تحت نظارت شرکت کنند، در صورتی که تمرکز بر توسعه تکنیک‌های مناسب فعالیت ورزشی باشد. شکل و مکانیک‌های فعالیت‌های حرکتی خوب باید مورد توجه قرار گیرد. نمونه‌هایی از فعالیت‌های مناسب عبارت‌اند از: حرکات سوئدی با وزن بدن (یعنی کشش بارفیکسی، شنای سوئدی، صعود از دیوار صخره‌نوردی، رشته‌های با مانع و تمرین‌های قدرت با دمبل‌ها، توپ‌های پزشکی و نوارهای الاستیک).

بازی‌های سنتی و فعالیت‌های آمادگی که در آن شرکت‌کننده‌ها نیاز به دویدن سریع، پرش رو به بالا، تغییر جهت یا حفظ تعادل دارند، می‌توانند مهارت‌های حرکتی مورد نیاز را توسعه دهند و تقویت کنند. طناب‌زنی، رقابت‌های حیوانی، دویدن مداوم، بازی شکارچی و شکار و لی‌لی می‌توانند جوانان را در فعالیت‌های سرگرم‌کننده مشارکت دهند. مشارکت در بیشتر از یک ورزش یا فعالیت، می‌تواند مهارت‌هایی را در کودک بهبود بخشد که زمینه‌ساز دیگر مهارت‌ها نیز باشد.

بی‌حرکتی یکی از عوامل مهم اضافه وزن و کمبود آمادگی جسمانی است. فعالیت‌های بی‌تحرک مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه و تلفن و بازی‌های ویدیویی غیرفعال باید روزانه کمتر از دو ساعت باشند.

ملاحظات ویژه برای کودکان و

نوجوانان

- ارائه بازخورد مثبت و تشویق شیوه زندگی فعال.

- کودکان و نوجوانان باید در معرض انواع فعالیت‌های بدنی و ورزشی قرار گیرند. این کار برای جلوگیری از آسیب‌ها و توسعه کامل

مهارت‌های حرکتی مهم است.

- برای جلوگیری از آسیب کودکان و نوجوانان و تشویق موفقیت آن‌ها، مهارت‌ها و مکانیک مناسب و صحیح باید از یک متخصص حرفه‌ای آموخته شود. جوانانی که نمی‌توانند حداقل شصت دقیقه فعالیت بدنی در روز داشته باشند باید در طول زمان به تدریج تکرار و مدت فعالیت خود را افزایش دهند تا زمانی که بتوانند به این میزان از فعالیت برسند.

جوانان با شرایط خاص (مثلاً دیابت یا اختلالات حرکتی) یا معلولیت باید برنامه فعالیت خود را با نیازهای خاص خود منطبق سازند.

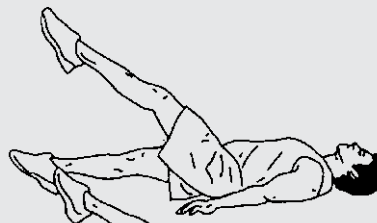
- حرکات ویژه تقویت عضلات مرکز بدن با تأکید بر عضلات شکمی

پیش‌تر حرکت دراز و نشست به‌عنوان یک روش برای سفت‌تر شدن عضلات شکم و لاغر شدن محیط کمر استفاده می‌شد، در حالی که به حرکت پلانک کمتر توجه می‌شد. اما اکنون حرکت پلانک به‌عنوان استاندارد طلایی برای تقویت عضلات مرکز بدن به شمار می‌آید و حرکت دراز و نشست به شکل کلاسیک آن به دلیل آسیب‌های وارده بر مهره‌های کمری و دیسک‌های بین‌مهره‌ای که در مطالعات طولی مشخص شده از اعتبار بسیار کمی برخوردار است.

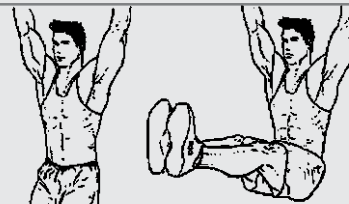
۱. حرکت کرانچ



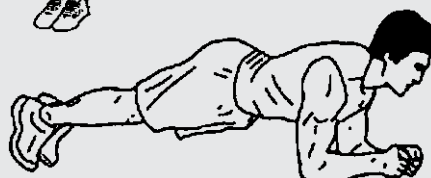
۲. حرکت قیچی پا



۳. بالا آوردن پاها



۴. حرکت پلانک



فعالیت‌های بی‌تحرك مانند تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه و تلفن و بازی‌های ویدیویی غیرفعال باید روزانه کمتر از دو ساعت باشند

منابع

۱. برایان آر، مکینتاش؛ فلیپ اف. گاردینر و والن جی، مک کومز. ساختار و عملکرد عضله اسکلتی. ترجمه دکتر رضا قراخانو، دکتر احمد آزاد و دکتر علی گرزلی (۱۳۹۳). تهران: سمت.
۲. فارل، پیترا؛ جویتر میکائیل جی. و کاپوزو، وینسنت جی. فیزیولوژی ورزشی پیشرفته (جلد اول). ترجمه دکتر احمد آزاد، دکتر حمید آقاعلی‌نژاد، دکتر سجاد احمدی‌زاد، دکتر محمدرضا حامدی‌نیا، دکتر ولی‌الله دبیدی روشن، دکتر حمید رجبی، دکتر عباسعلی گائینی و دکتر حمید محبی (۱۳۹۴). تهران: سمت.
3. Avery D. Faigenbaum Ed.D. FACSM(2015) «Physical Activity in Children and Adolescents». American College of Sports Medicine.
4. Australian college of sport fitness. «Top 25Core Exercises». proconditioning.com. <http://acsf.edu.au>.

فراگیری ضرب بازی

شیلا مدرس

کارشناس تربیت بدنی و آموزگار ناحیه ۳ اصفهان

نصیباً تبریزیان

کارشناس ارشد محاسبات نرم و آموزگار ناحیه ۳ اصفهان

اشاره

نوشته حاضر گزارشی از یاری گرفتن از درس تربیت بدنی و بازی برای آموزش و حفظ ضرب اعداد است که به دلیل خسته کننده بودن آن موجب مشکلاتی در سطوح مختلف می شود. بدین منظور، طرحی از سوی دبیر تربیت بدنی آماده و اجرا شده است که به صورت فعالانه و با اشتیاق زیاد از سوی دانش آموزان مورد توجه آنان قرار گرفت و به وسیله خودشان اجرا شد. اجرای این بازی می تواند مشکل یادگیری ضرب را تا حدی برطرف کند و یادگیری آن را برای دانش آموزان خوشایند گرداند.

در طول چندین سال تدریس ریاضی در مدارس متوسطه چهار استان کشور شاهد آن بودیم که برخی از دانش آموزان در جدول ضرب مشکل داشتند و در نتیجه برخی محاسبات مربوط به ضرب و تقسیم کسر، اعداد صحیح، جذر و... را اشتباه انجام می دادند. این امر باعث شد تا در سال تحصیلی گذشته که برای اولین بار تجربه تدریس در مقطع چهارم ابتدایی پیدا شد، در جلسات اولیه سال تحصیلی جدول ضرب دانش آموزان مورد ارزیابی قرار گیرد. در دو فصل کتاب ریاضی چهارم ابتدایی ضرب های چندرقمی و تقسیم آموزش داده می شود. هنگام پرسش و پاسخ، تعدادی از دانش آموزان که در ضرب یک رقمی ایراد دارند، دیده شدند. از وسایل کمک آموزشی بهره گیری شد. اصرار بر یادگیری و حفظ جدول ضرب باعث شد برخی جدول ضرب را حفظ کنند. ضرب با کمک انگشتان دست نیز آموزش داده شد، اما با وجود علاقه و شور و اشتیاق دانش آموزان هنوز عده ای در پیدا کردن حاصل ضرب اعداد بیشتر از پنج مشکل داشتند. در درس تربیت بدنی از بچه ها خواسته شد تا برای جلسه آینده با تمرین جدول ضرب را به حافظه شان بسپارند تا بتوانند در بازی شرکت کنند.

کلیدواژه ها: تربیت بدنی، آموزش ریاضی، بازی ضرب

نام بازی آموزش ضرب با بازی

هدف

آموزش بهتر جدول ضرب با بازی بدون استرس و نگرانی. تصور بر این است که این تجربه و بازی برای علاقه‌مند شدن دانش‌آموزان به جدول ضرب و ریاضی به‌ویژه در جلسات آغازین سال تحصیلی مناسب است، زیرا همه دانش‌آموزان بیشترین توان و انرژی خویش را در حال بازی به کار می‌گیرند و به دور از استرس‌های کلاس درس در محیطی جذاب و متفاوت به فراگیری ریاضی به همراه ورزش می‌پردازند؛ امری که به فراگیری ریاضی به‌صورت ضمنی و شیرین شدن آن به معنای واقعی و همچنین هدفمندتر شدن بازی و ورزش می‌انجامد. این نوع آموزش مستلزم همکاری آموزگاران و برنامه‌ریزی میان‌رشته‌ای است؛ کاری که در مدارس ما به ندرت یافت می‌شود، ولی بسیار جذاب است.

وسایل مورد نیاز

گچ و نخ به طول دو متر برای رسم دایره

شرح بازی

با همکاری دانش‌آموزان دایره‌ای به شعاع ۲ متر در حیاط دبستان کشیده و ارقام ۰ تا ۹ با فاصله مناسب روی محیط دایره نوشته می‌شود. در مرکز دایره دو مربع خالی کشیده می‌شود: مربع سمت چپی برای دهگان و مربع سمت راستی برای یکان. سپس قانون بازی برای بچه‌ها توضیح داده می‌شود. بازی با ده نفر اول آغاز می‌شود و هر دانش‌آموز روی یکی از ارقام ۰ تا ۹ قرار می‌گیرد. گردن‌آویزی برای هر یک از دانش‌آموزان متناسب با شماره‌ای که روی آن قرار داشتند، تهیه می‌شود. وقتی حاصل ضرب ۹ در ۳ را بخواهیم، با توجه به جواب که ۲۷ می‌شود، اشخاصی که روی شماره‌های ۲ و ۷ قرار دارند، باید به درستی روی یکان و دهگان قرار گیرند. هر دانش‌آموزی اشتباه کند، گردن‌آویز خود را به دانش‌آموز دیگر می‌دهد. محل قرار گرفتن دانش‌آموزان مطابق شکل روبه‌روست.

مقررات

دانش‌آموزان باید جدول ضرب را تا حدی حفظ باشند و با این بازی جدول ضرب در ذهنشان حک می‌شود. بازی با ده نفر اول آغاز می‌شود و هر دانش‌آموز روی یکی از ارقام ۰ تا ۹ قرار می‌گیرد. بعد از اعلام ضرب توسط معلم یا یک دانش‌آموز همیار معلم، دانش‌آموزان بلافاصله جواب را به ذهن خود می‌آورند و دو دانش‌آموزی که جواب ضرب عدد آن‌هاست، در قسمت دهگان و یکان وسط دایره می‌ایستند. هر دانش‌آموزی که به موقع نتواند در قسمت وسط دایره قرار گیرد و جواب صحیح بدهد، جاییش را با دانش‌آموز دیگری که خارج از بازی است عوض می‌کند.

در پایان کلاس می‌توانیم در محیطی متفاوت و جذاب به کمک یک بازی بر مشکل کمبود وقت برای تکرار و تمرین آموزش ضرب غلبه کنیم.



چکیده

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است. با توجه به افزایش روزافزون افسردگی، پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در دختران دبیرستانی شهر بالاده صورت گرفت. این پژوهش از نوع توصیفی است و در آن ۱۰۰ نفر از دختران دبیرستانی شهر بالاده در سال ۱۳۹۴، که ۵۰ نفر آنان دختران ورزشکار و ۵۰ نفر آنان غیرورزشکار بوده‌اند، به صورت نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای تعیین میزان افسردگی دختران از پرسش‌نامه افسردگی بک و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون T برای مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ میزان افسردگی تفاوت وجود دارد. میانگین نمره شدت افسردگی دختران ورزشکار کمتر از دختران غیرورزشکار است، با توجه به یافته‌های پژوهش، مبنی بر اینکه میزان افسردگی در دختران ورزشکار کمتر از دختران غیرورزشکار است، می‌توان نتیجه گرفت که وجود برنامه ورزشی در زندگی روزمره می‌تواند بر کاهش میزان افسردگی دختران مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، ورزش، دختران دبیرستانی، اختلالات روانی

بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در دختران

زهره نامی نژاد، دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش بالاده (استان فارس)
آیت‌اله دهقان، کارشناس اداره کل آموزش و پرورش استان فارس



افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می‌کنند و این احساس، واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی است که به آن‌ها علاقه داریم، اما اگر این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی، بیچارگی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، مشخص می‌شود که فرد دچار بیماری افسردگی شده است.

بدون در نظر گرفتن نژاد و طبقه و موقعیت اجتماعی، افسردگی می‌تواند در هر فردی بروز کند. علائم خاص آن عدم رضایت، از دست دادن انرژی و علاقه، اعتماد به نفس پایین، احساس غم و گناه، تغییر در اشتها و الگوی خواب است (سدوک، ۲۰۰۳). بیماری افسردگی بر طرز فکر، احساس و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی شود. افراد افسرده ممکن است در انجام وظایف روزانه ناتوان شوند و حتی احساس کنند زندگی ارزشی ندارد. برخلاف تصور افراد، افسردگی فقط یک ضعف و ناتوانی نیست و نمی‌توان آن را به سادگی نادیده گرفت، بلکه یک بیماری مزمن مانند دیابت و فشار خون است که باید برای درمان آن اقدام کرد. اکثر افراد مبتلا به بیماری افسردگی بعد از مصرف دارو، جلسات مشاوره یا سایر اشکال درمان، بهبود می‌یابند. به نظر روان‌شناسان، ورزش راهی مناسب، کم‌هزینه، با اثرات جانبی حداقل برای مبارزه با افسردگی و یکی از روش‌های پیشگیری و حتی درمان افسردگی خفیف است (اصفهانی، ۲۰۰۲). تأثیر برنامه‌های ورزشی منظم بر میزان افسردگی کودکان ۱۲-۸ ساله تحت درمان با هومودیالیز در مراکز هومودیالیز تهران بررسی شد و مورد تأیید قرار گرفت (حاتمی و همکاران، ۲۰۰۲). براساس این اطلاعات، تحقیق حاضر برای بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با ورزش در دختران دبیرستانی انجام گرفت.

با رعایت قوانین گروهی به فعالیت می‌پردازند. در این پژوهش از ابزار پرسش‌نامه افسردگی بک (۱۹۶۱) برای سنجش سطح افسردگی آزمودنی‌ها استفاده شد. در این پرسش‌نامه، نمره صفر تا ۹ نشانه نبودن افسردگی، نمره ۱۰ تا ۱۶ نشانه افسردگی ضعیف، نمره ۱۷ تا ۲۹ نشانه افسردگی متوسط و نمرات بالاتر از ۳۰ گویای افسردگی شایع است. با توجه به نمره‌گذاری این پرسش‌نامه، نمره بالاتر از ۳۰ برای شناسایی زنان افسرده و نمره پایین‌تر از ۱۰ برای شناسایی زنان غیرافسرده در نظر گرفته شد. تحلیل نتایج از آمار توصیفی و استنباطی به وسیله نرم‌افزار SPSS انجام گرفت. در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد نمره افراد در هر یک از گروه‌ها و در بخش آمار استنباطی از آزمون T برای میانگین‌های گروه‌های مستقل استفاده شد.

یافته‌ها

تعداد کل نمونه ۱۰۰ نفر بودند که از این تعداد ۵۰ نفر ورزشکار و ۵۰ نفر غیرورزشکار بودند. از ۵۰ نفر دانش‌آموز ورزشکار ۲۶ نفر دارای سابقه بالای ورزشی و ۲۴ نفر دارای سابقه کم ورزشی بودند. با توجه به جدول ۱ براساس داده‌های حاصل از آزمون T، تفاوت معناداری از لحاظ افسردگی بین دو گروه دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار وجود داشت (p=۰/۰۵). به عبارت دیگر، میانگین نمره افسردگی در دانش‌آموزان ورزشکار کمتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار بود. همچنین، دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار از وضعیت خلقی بهتری برخوردار بودند.

جدول ۱: داده‌های مربوط به میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون

T برای مقایسه میانگین افسردگی دو گروه دانش‌آموزان دختر ورزشکار و غیرورزشکار

گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t
دانش‌آموزان دختر ورزشکار	۷/۳۶	۵/۲۳	۱۴۶	۳/۷۶
دانش‌آموزان دختر غیرورزشکار	۲۳/۵	۷/۶۶	۱۴۶	

بحث و نتیجه‌گیری

پس از جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل یافته‌های آماری، نتایج حکایت از آن داشت که میزان افسردگی دانش‌آموزان ورزشکار کمتر از دانش‌آموزان غیرورزشکار است و دانش‌آموزان ورزشکار از وضعیت خلقی بهتری نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار برخوردارند. همچنین، وجود برنامه ورزشی در زندگی روزمره در کاهش افسردگی دانش‌آموزان مؤثر است. به نظر روان‌شناسان، ورزش به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری و حتی درمان افسردگی خفیف مطرح است و نتایج حاصل از مطالعه حاضر نیز این مطلب را تأیید می‌کند. با توجه به این موضوع، ورزش به‌عنوان یک فعالیت بدنی مناسب، غیرتهاجمی و با هزینه کم، بهترین راه پیشنهادی ارتقای سلامت و کاهش افسردگی خفیف است.

مواد و روش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر بالاده تشکیل می‌دهند. نمونه آماری ۱۰۰ نفر از دختران دبیرستان شهر بالاده در سال ۱۳۹۴ بودند، متشکل از ۵۰ نفر دختران ورزشکار (دانش‌آموزان ورزشکار) افرادی که عضو مدرسه بودند و حداقل یک جلسه در هفته به مدت یک ساعت و سی دقیقه ورزش می‌کردند و ۵۰ نفر دختران غیرورزشکار (که پیش‌دانشگاهی بودند و ساعت تربیت‌بدنی نداشتند). نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی انجام شد. تمرین‌های گروه دختران ورزشکار این پژوهش در رشته‌های والیبال و هندبال انجام شد که در آن‌ها افراد با هم و

برخلاف تصور افراد، افسردگی فقط یک ضعف و ناتوانی نیست و نمی‌توان آن را به سادگی نادیده گرفت، بلکه یک بیماری مزمن مانند دیابت و فشار خون است که باید برای درمان آن اقدام کرد

منابع

- Smith LL, Elliott CH. *Demystifying and defeating depression*. [ebook]. Wiley, 2003. p. 9-20. Available from: www.media.wiley.
- Sadok BJ. *Abstract of psychiatry*. Trans Rafiei H, Sobhanian Kh. Tehran: Arjmand; 2004.
- Esfahani N. «The effect of sport activities on mental health, body, anxiety, sleep disorder, disorder in social efficiency and depression among alzahra university students». *J Harekat* 2002; 10(5): 75-86.
- Hatami Mylajerdy L, Kerman-shahi S, Memarian R. «Effect of regular exercise program on depression in children 8-12 years of hemodialysis in Tehran children's medical center». *J Daneshvar* 2002; 9 (4): 28-23.

ورزش و تفریح در طبیعت با دوچرخه‌سواری

یوسف منگشتی جونی

کارشناس ارشد مدیریت و علوم ورزشی

اسکندر حسین پور

دکتری مدیریت و علوم ورزشی

چکیده
امروزه مزایای تحرک و فعالیت‌های بدنی روزمره بر کسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آن‌ها در مقابل تنش‌های روانی و بسیاری از بیماری‌ها نیز بیشتر است. توسعه فناوری و پیشرفت صنعت در کنار مزایایی که دارد، زندگی افراد جامعه را به‌سوی کم‌تحرکی و سکون سوق داده است. کم‌تحرکی یا عدم حرکت و فعالیت، باعث افت عملکرد عضلات می‌شود و این امر عواقب ناگواری دارد؛ در صورتی که به‌راحتی می‌توان از بروز این‌گونه عواقب ناگوار و آسیب‌ها جلوگیری کرد. خوشبختانه در اکثر جوامع با تغییر نگرش ایجادشده و تقویت احساس نیاز به زندگی سالم و شاداب‌تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی می‌آورند، روزبه‌روز در حال افزایش است.

دوچرخه‌سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست. این ورزش علاوه بر تأثیرگذاری مستقیم بر سلامتی انسان، به‌دلیل قابلیت‌هایی نظیر حمل‌ونقل آسان و بی‌ضرر بودن برای محیط‌زیست، فواید زیست‌محیطی بسیاری دارد که باعث سلامت هر چه بیشتر جامعه در درازمدت می‌شود. این ورزش سن و جنس نمی‌شناسد و در تمام سنین می‌توان به آن پرداخت. همچنین، با توجه به اینکه اغلب برای دوچرخه‌سواری لازم است از محیط خارج از منزل و طبیعت زیبا استفاده شود، روحیه‌ای شاد و باطراوت در ورزشکار ایجاد می‌کند که در سایر ورزش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

یکی از شیرین‌ترین ورزش‌هایی که بی‌شک اغلب ما را به یاد دوران کودکی و بازی‌هایش می‌اندازد، همین ورزش دوچرخه‌سواری است. این فعالیت شیرین و جذاب امروزه نه تنها یک ورزش جهانی به حساب می‌آید، بلکه در اکثر کشورهای پیشرفته به‌عنوان یکی از شیوه‌های مرسوم حمل‌ونقل نیز کاربرد دارد، اما متأسفانه با وجود اینکه دسترسی به آن آسان است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد و همچنین از آلودگی هوا بکاهد، این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: ورزش، تفریح، طبیعت، دوچرخه‌سواری

مزایای دوچرخه‌سواری

بنابر مستندات بنیاد قلب بریتانیا، دوچرخه‌سواری از بهترین فعالیت‌هایی است که خطر ابتلا به بیماری قلبی و کرونری را کاهش می‌دهد. تا ساعت‌ها پس از انجام دادن این ورزش، سطح متابولیسم بدن بالا می‌ماند و در نتیجه بدن پس از آن همچنان در حال سوزاندن کالری است. علاوه بر این، به ریه‌ها برای جذب اکسیژن بیشتر کمک می‌کند و قلب هم برای انتقال این اکسیژن به تمام بدن، ضربان سریع‌تری پیدا می‌کند. در این ورزش، تغذیه نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر قصد دوچرخه‌سواری طولانی‌مدت دارید قبل از آن مقداری غذا بخورید، زیرا در صورت خالی بودن معده، فشار سنگین این ورزش ممکن است باعث حالت تهوع شود. هنگام دوچرخه‌سواری، همیشه آب به همراه داشته باشید، زیرا این ورزش آب بدن را کم می‌کند.

دیگر مزایای ورزش دوچرخه‌سواری

۱. ایجاد احساس شادابی و آرامش؛
 ۲. جوانی و کاهش استرس؛
 ۳. تقویت قدرت عضلات پاها و پشت؛
 ۴. تقویت تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل بدن؛
 ۵. تقویت توانایی بدن برای جلوگیری از ساخت اسید لاکتیک؛
 ۶. کاهش چربی بدن؛
 ۷. وزن ایده‌آل و تناسب اندام.
- ضمن آنکه هر ورزشی آسیب‌های خاص خود را دارد، بهتر است موارد زیر را رعایت کنیم تا بتوانیم ضمن برخورداری از تندرستی، از ناهنجاری‌های اکتسابی بدنی و آسیب‌های رایج دوچرخه‌سواری جلوگیری کنیم یا از شدت آن‌ها بکاهیم.
- انتخاب لباس ورزشی مناسب، دستکش، کفش مناسب و کلاه ایمنی اهمیت زیادی دارد؛
 - قبل از حرکت، دوچرخه بازرسی و اطمینان حاصل شود که اجزای آن خوب کار می‌کنند، باد لاستیک‌ها مناسب است و ترمز دوچرخه خوب کار می‌کند و ایمنی دارد.
 - اندازه‌دهنده (شاسی) دوچرخه با اندام فرد متناسب باشد به طوری که اگر فرد پاهای خود را در طرفین بدنه دوچرخه و کف پاها را روی زمین قرار دهد، بدنه دوچرخه نباید با فاق شلوارش تماس داشته باشد.
 - انحنای جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به سمت بالا باشد و بدون ایجاد کیفور، دست‌ها صاف و کشیده یا اندکی خم باشند.



● صندلی دوچرخه نباید خیلی بالا تنظیم شود، چون باعث می‌شود پاها زیادی کشیده شوند و تعادل شخص به هم بخورد. در واقع، صندلی باید طوری تنظیم شود که دوچرخه‌سوار بتواند به راحتی خم شود و پاهایش هنگام رکاب زدن کشیده شوند. دستگیره دوچرخه و صندلی باید هم‌سطح باشند.

● روی پدال دوچرخه از گیره پنجه استفاده شود تا امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم کند.

● هنگام دوچرخه‌سواری در روز، طلوع، غروب، هوای مه‌آلود و شب، دوچرخه‌سوار باید به راحتی دیده شود. پوشیدن لباس‌های فلورسنت، شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود که ورزشکار راحت‌تر دیده شود. بهتر است در شب دوچرخه‌سواری نکنید

● دوچرخه یک وسیله نقلیه است و شما راننده آن هستید؛ بنابراین، باید مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید.

از آنجا که یکی از اهداف درس تربیت‌بدنی مدارس آگاهی بخشیدن به جامعه دانش‌آموزی، خانواده‌ها، اولیای مدرسه و بالا بردن سطح علمی ورزشی جامعه است، درس تربیت‌بدنی و سلامت در پایه هشتم در بخش اختیاری برنامه ورزش مدارس دوره اول متوسطه به ورزش دوچرخه‌سواری می‌پردازد. انتظار می‌رود که معلمان تربیت‌بدنی با درک نقش کلیدی خود در ایجاد نگرش و فرهنگ صحیح این رشته ورزشی در بین دانش‌آموزان، بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به ترویج و گسترش آن در سطح جامعه کمک کنند. عنوان کردن مزایای سلامتی و تندرستی، تناسب اندام و ... افراد جامعه را به سوی این ورزش جذاب و مفرح جلب می‌کند. ایجاد یک حرکت توسعه‌ای برای رواج ورزش دوچرخه‌سواری از ضروریات جامعه امروزی به شمار می‌رود.

اگر قصد دوچرخه سواری طولانی مدت دارید، قبل از آن مقداری غذا بخورید، زیرا در صورت خالی بودن معده، فشار سنگین این ورزش ممکن است باعث حالت تهوع شود

منابع

۱. کمالیان، صفاعلی و همکاران (۱۳۹۳). کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه تهران: انتشارات چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
 ۲. غلامسی، ماندانا (۱۳۸۰). «توصیه‌هایی برای تغذیه در حین ورزش دوچرخه‌سواری». ماهنامه ورزش و ارزش، شماره ۱۵۶ و ۱۵۷. تهران: معاونت پرورشی و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
3. www.abbreviation-finder.org

تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان

افسانه محمدی

و مربی باید بدانند در هر گروه سنی چه سطحی از تمرینات را به کار بندند و از ابزار و وسایل برای تمرینات کودکان و نوجوانان اطلاع کافی داشته باشد تا کودکان و نوجوانان بتوانند از آن برنامه‌ی تمرینی بدون هیچ‌گونه آسیب‌دیدگی حداکثر استفاده را ببرند. کتاب تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان که به کوشش دکتر حمید رجبی و حسین رضانی تألیف شده، در دو بخش مفاهیم، اصول و تمرینات و در قالب یازده فصل نگاشته شده است. فصل اول به اهمیت تمرین مقاومتی در دوران رشد پرداخته است. در بحث رشد سیستم اسکلتی - عضلانی به مواردی چون رشد سیستم اسکلتی - عضلانی، دستگاه عضلانی، دستگاه اسکلتی، عوامل مؤثر بر رشد پس از تولد، تغذیه پس از تولد، محیط فیزیکی، فعالیت جسمانی و تمرین منظم اشاره کرده و در قسمت دیگر از این فصل به آگاهی از کارکرد سیستم عضلانی بدن به مفاهیمی چون نقش عضلات موافق، عضلات مخالف، ثابت‌کننده‌ها، کمک‌کننده‌ها، شناسایی عمل عضله، عضلات تک، دو یا چند مفصلی پرداخته است. همچنین مراحل تکامل ورزشی، اهمیت فعالیت مقاومتی برای کودکان و نوجوانان و مزایای تمرینات مقاومتی و توانی به‌طور کامل توضیح داده شده است.

«مفاهیم و اصول عمومی و اختصاصی در تمرینات مقاومتی» عنوان فصل دوم کتاب است که در آن به اصطلاحات و واژه‌های تمرین مقاومتی و توانی، تمرینات مقاومتی و تفاوت آن با وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ و پرورش اندام، ابزار و تجهیزات، انواع انقباض‌های عضلانی، روش و سیستم‌های تمرین مقاومتی ارزیابی آمادگی ذهنی و جسمی، اصول عمومی و اختصاصی تمرین، پرتیمینی و بیش‌تمرینی، استراحت و بازگشت به حالت اولیه اشاره شده است. از آنجا که داشتن تکنیک مناسب برای جلوگیری



■ تألیف: دکتر حمید رجبی، حسین رضانی

■ انتشارات: پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

■ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۷۸۸۴

مربیان به تأثیر فعالیت‌های جسمی و تمرین‌های مرتب ورزشی روی رشد و فرایند افزایش سن، توجه و علاقه زیادی دارند. صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که هر فرد به حداقل فعالیت‌های جسمی برای کمک به رشد و نمو خود نیاز دارد. از آنجا که آگاهی از مسائل آناتومیکی و فیزیولوژیکی کودکان و نوجوانان برای مربی و معلم لازم است تا در امر برخورد با افراد کم‌سن و سال و تفاوت‌های فردی و سنی برای هر شخص بتواند به طراحی یک برنامه‌ی تمرینی مناسب و مؤثر برای او بپردازد و توانایی‌های عملکردی مختص هر سن را پدید آورد، معلم

از صدمات به‌ویژه در تمرین‌هایی از قبیل چمباتمه و لیفت و بلند کردن یک‌ضرب وزنه ضروری است و برعکس بزرگ‌سالان، چون کودکان هنوز در حال رشد هستند و بیشتر در معرض انواع صدمات هستند، برای به حداقل رساندن شانس صدمه به صفحات رشد کودکان باید همیشه از روش‌های تمرینی مناسب و پیش‌رونده پیروی کرد. همچنین سوء‌تغذیه می‌تواند سبب ابتلا به بسیاری از بیماری‌های خاص با قابلیت تأثیر بر نمو جسمانی شود. مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که از سوء‌تغذیه مزمن به‌ویژه در دوران طفولیت و اوایل کودکی رنج می‌برند، هرگز به‌طور کامل به هنجارهای نمو مختص به سنشان نمی‌رسند و همواره از عقب‌ماندگی رشد و نمو جسمانی رنج می‌برند. بر همین اساس، فصل سوم به موضوع ایمنی و تغذیه در تمرینات مقاومتی و توانی افراد جوان پرداخته و در آن به تکنیک و نحوه انجام حرکت، آسیب‌های معمول، نکات ایمنی در تمرینات مقاومتی و توانی، ارزیابی محیط و ابزار مناسب، نیازهای غذایی کودک و نوجوانان به‌طور مفصل اشاره کرده است. شکی نیست که اگر مربی نتواند تمرین‌های خود را در چارچوب یک طرح بلندمدت برنامه‌ریزی کند، نباید منتظر پیشرفت مرحله به مرحله نوآموز خود باشد، زیرا برای رسیدن به اهداف هر برنامه باید طرح و نقشه‌ای بسته آن تدوین شود.

فصل چهارم کتاب با عنوان «زمان‌بندی و طراحی تمرین مقاومتی» به بیان اهمیت زمان‌بندی و طراحی تمرین، طراحی و نمونه برنامه تمرینات مقاومتی، طراحی و نمونه برنامه تمرینات پلائومتریک اختصاص داده شده است. بخش دوم کتاب که به بیان تمرینات پرداخته است از فصل پنجم تا یازدهم را شامل می‌شود. فصل پنجم به تمرینات مقاومتی در قالب بازی می‌پردازد. بازی دارای روحی پویا و سرشار از شادی و سرگرمی است و به علت داشتن تنوع می‌تواند کودکان و نوجوانان را با اشتیاق به انجام کارهایی که ممکن است در شرایط جدی برای آن‌ها دشوار باشد به شیوه‌ای دلپذیر سوق دهد و آن‌ها را برای انجام حرکات ورزشی موردنظر علاقه‌مند کند. مربی و معلم می‌توانند

از تمرینات ورزشی در قالب بازی برای علاقه‌مند کردن کودکان و نوجوانان به ورزش یا جلوگیری از دل‌زدگی از تمرینات و فرصتی برای تجدید روحیه ورزشکار خود استفاده کنند. بنابراین تمرینات مقاومتی در قالب بازی نمونه‌ای مناسب از این‌گونه تمرینات است. تمرین با وزن بدن یکی از قدیمی‌ترین شکل‌های تمرینات قدرتی است. شنای سوئدی، بارفیکس، جهش و پرش مثال‌هایی از تمرینات با وزن بدن هستند که توان و قدرت را توسعه می‌دهند. افراد کم سن و سال می‌توانند انواع تمرینات مختلف را به‌طور هم‌زمان با یکدیگر تمرین کنند. مانند سایر انواع تمرینات مقاومتی در انتخاب انواع تمرینات مقاومتی با وزن بدن باید به سطح قدرت، تجربه تمرینی و میزان آمادگی کودک یا نوجوان توجه و شدت و حجم تمرین را با در نظر گرفتن این موارد تعیین کرد. لذا فصل ششم به تمرینات با وزن بدن پرداخته است.

فصل هفتم به توپ‌های تمرینی اختصاص پیدا کرده است. از آنجا که ما در سراسر زندگی مان یک‌سری از مهارت‌های حرکتی پایه را با توپ‌هایی در اندازه‌ها و اشکال مختلف یاد می‌گیریم که به ما در بهبود تعادل، هماهنگی، آهنگ و سرعت عمل کمک می‌کند، در این فصل تمرینات با دو نوع توپ بدن‌سازی و توپ طبی که بیشتر در خصوص آمادگی بدنی کاربرد دارند و در همه‌جا قابل تهیه و استفاده هستند، توضیح داده شده‌اند. تمرین با مقاومت ارتجاعی، رازی ساده دارد. همانند یک باندکشی که وقتی کشیده می‌شود مقاومت آن افزایش می‌یابد، این مقاومت در عضله یک محرک فزاینده برای ایجاد قدرت فراهم می‌سازد و به افزایش توده عضلانی کمک می‌کند. لذا تمرین با طناب و باندهای کشی در فصل هشتم کتاب گنجانده شده است.

فصل نهم به تمرین با دستگاه و ماشین‌های مقاومتی پرداخته است. اشتیاق روزافزون کودکان و نوجوانان به تمرینات مقاومتی به طراحی و توسعه دستگاه‌های مقاومتی متنوع انجامیده است. کار با دستگاه‌های مقاومتی از الگوی حرکتی ثابتی پیروی می‌کند. بنابراین استفاده از ابزارهای مقاومتی آسان‌تر و ایمن‌تر خواهد بود. دستگاه‌های مقاومتی تقویت



موسسه تخصصی رشد
آموزش و پژوهش
پایه علمی و پژوهشی
موسسه تخصصی رشد

با مجله‌های رشد آشنا شوید

به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد کودک برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسط اول

رشد دانش آموزان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسط دوم

مجله‌های دانش آموزی به صورت ماهانه و هفت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسط اول

رشد دانش آموزان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسط اول

رشد دانش آموزان برای دانش آموزان دوره آموزش متوسط دوم

مجله‌های نوزگسال عمومی (به صورت ماهانه و هفت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

• رشد آموزش ابتدایی • رشد تکوازی آموزشی

• رشد مدرسه فردا • رشد معلم

مجله‌های نوزگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود:

• رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی

• رشد آموزش هنر • رشد آموزش مشاوره مدرسه • رشد آموزش تربیت‌پذیری

• رشد آموزش علوم اجتماعی • رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا

• رشد آموزش زبان‌های خارجی • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک

• رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد آموزش هنر

• رشد آموزش فلسفه و عرفانی و کار و دانش • رشد آموزش پیش دبستانی

• رشد آموزش پرورش متوسط دوم

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، براساس هماهنگی مدیران عزیزان، فرهنگیان و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌آموزان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و ... تهیه و منتشر می‌شود.

• انتشاراتی: تهران، خیابان ایرانشهر، شماره ۲ ساختمان شماره ۴ آموزش و پژوهش، پلاک ۲۶۶

• تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۳۱۳۷۸

• وبگاه: www.roshdaj.ir



موسسه تخصصی رشد
آموزش و پژوهش
پایه علمی و پژوهشی
موسسه تخصصی رشد

حمایت از کالای ایرانی

رشد اکادمی

توجه! انتشار اکادمی مجلات رشد به جو روش زیر:
الف. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdaj.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمرقان، آرمینش گد ۳۹ در وجه شرکت اگست و ارسال قبضه بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۱-۸۸۳۱۳۷۸.

• عنوان مجلات در خواستی:

• نام و نام خانوادگی:

• تاریخ تولد:

• تلفن:

• نشانی کامل پستی:

• استان:

• خیابان:

• پلاک:

• شماره قبضه بانکی:

• مبلغ پرداختی:

• اگر هژدا مشترک چند مجله بود، شماره اشتراک خود را بنویسید:

• نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵-۳۳۳۱

• تلفن بازگویی: ۰۲۱-۸۸۳۱۳۷۸

• Email: Eshterak@roshdaj.ir

• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۴۵/۰۰۰ ریال

• هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۳۳/۰۰۰ ریال

بررسی میزان افسردگی
و رابطه آن با ورزش در دختران



صفحه ۵۸ را مطالعه کنید

۲۴ مهرماه
روز ملی
پارالمپیک

