

تربیت بدنی ۶۸

رشد آموزش

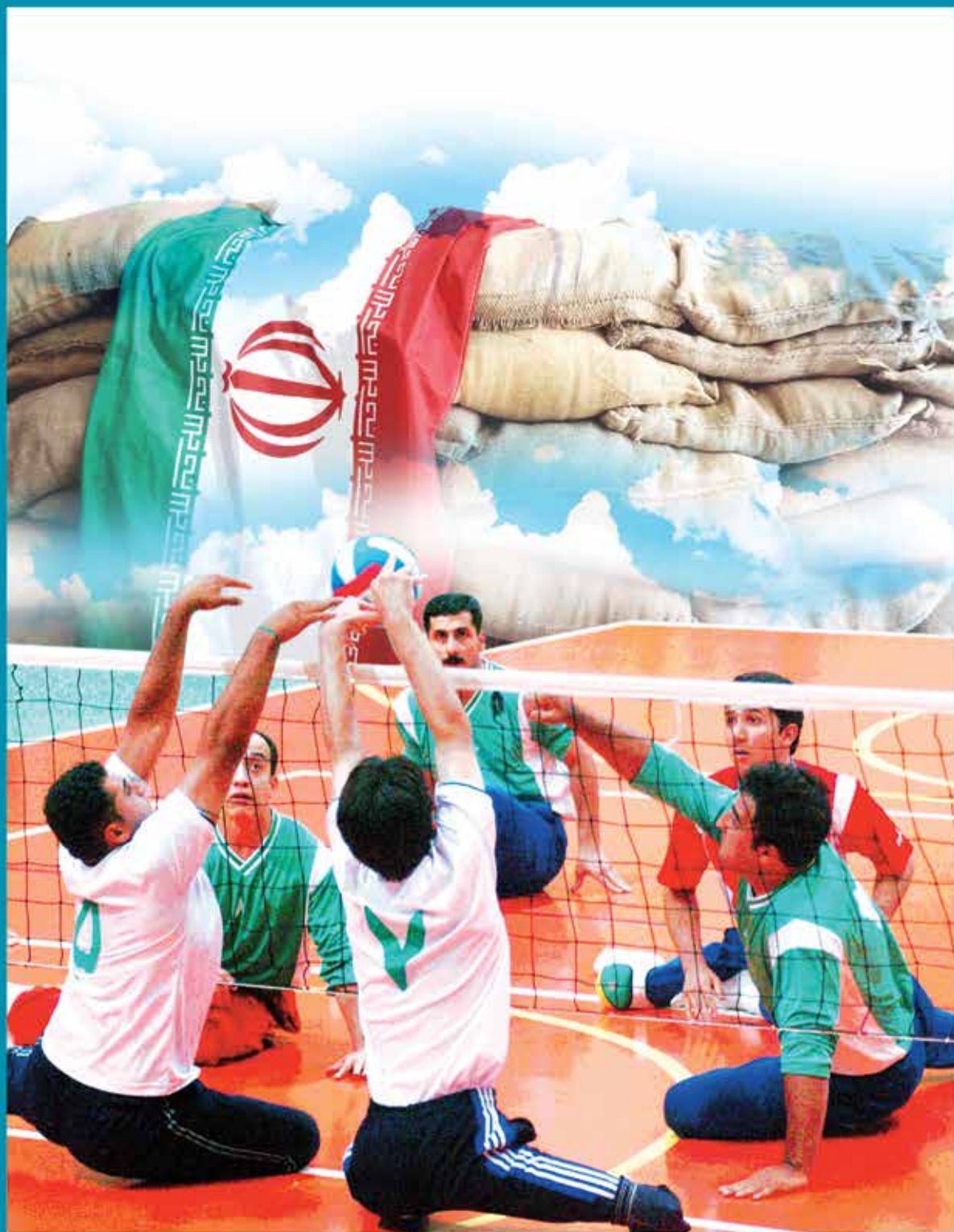
| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی | برای معلمان، دانش‌جو معلمان
| دانشگاه‌های وابسته و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |
| دوره بیستم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۸ | ۶۴ صفحه | ۳۶۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
w w w . r o s h d m a g . i r

● چستی پداگوژی تربیت بدنی

● پویش پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

● مکتب‌دهداری؛ درس‌هایی برای معلمان ورزش





۲۴ مهرماه
روز بزرگداشت ورزش جانبازان و معلولین
گرامی باد



رشد آموزش تربیت بدنی ۶۸

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای معلمان، دانشجو معلمان دانشگاه‌های وابسته
و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره بیستم / شماره ۱۵ / پاییز ۱۳۹۸

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

مدیر مسئول: مسعود فیاضی
سرمدیر: دکتر عباسعلی گائینی
مدیر داخلی: افسانه محمدی
هیئت تحریریه:

دکتر جواد آرمون، دکتر امیر حسینی،
دکتر محسن حلاجی، دکتر مهرزاد حمیدی،
دکتر حمید رجبی، جمشید رضائی،
دکتر علیرضا رضائی، دکتر محمدحسین علیزاده،
دکتر عباسعلی گائینی، افسانه محمدی
ویراستار: مرتضی حاج علی فرد
طراح گرافیک: نوید اندرودی
دبیر عکس: پرویز قراگوزلی
www.roshdmag.ir
Tarbiyatbadani@roshdmag.ir

نشانی مجله: تهران صندوق پستی: ۶۵۸۵-۱۵۸۷۵
دفتر مجله: (داخلی ۳۷۴) ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱
امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
صندوق پستی: ۱۵۸۷۵۳۳۳۱
چاپ و توزیع: شرکت افست
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

ماه مهر، ماه مهربانی / یادداشت سردبیر / ۲
مکتب دهداری؛ درس‌هایی برای معلمان ورزش (گفت‌وگو با دکتر محمد خبیری و محمدرضا پهلوان) / عباس قشمی
میمند / ۴

تجویز فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان بر مبنای توصیه‌های ACSM ۲۰۰۸ / دکتر حمید رجبی / ۱۰
تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر چربی بدن / پرهام کارگر فرد / ۱۲
طرح درس کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی) / حجت صادقی
خلیل آباد / ۱۶

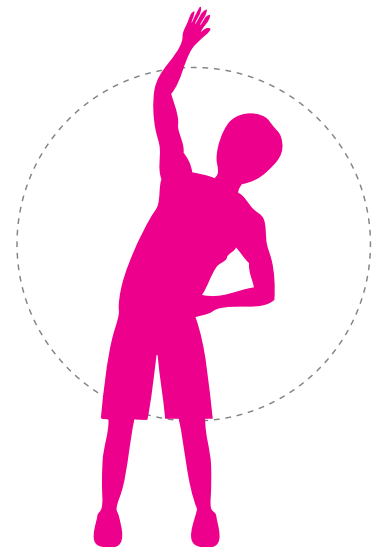
چیستی پداگوژی تربیت بدنی / دکتر جواد آرمون / ۲۱
نقش معلم ورزش در زندگی من / دکتر حمید رجبی / ۲۴
پویش پیشگیری از آسیب‌های ورزشی برای ارتقاء و آگاهی معلمان تربیت بدنی و دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها / زهرا
سروش فرد / ۲۶

کاربرد تکنیک‌های شناختی از سوی معلمان در یادگیری شنا / دکتر محسن حلاجی / ۳۲
تأثیر ورزش بر افزایش هوش / نازین به آئین، دکتر افسانه صنعتکاران / ۳۹
آشنایی با اختلال هماهنگی رشدی / دکتر غلامرضا لطفی، فاطمه زبوری / ۴۲
گزارشی از معاون تربیت بدنی و سلامت استان اردبیل / محمدتقی آهنگری خیابوی / ۴۶
تربیت بدنی و ورزش در مدارس اروپا «فکات برجسته یوری دیگ» / امین مهرابی، فاطمه امیر عضدی، مریم امیر عضدی / ۵۲
تأثیر دنیای مجازی بر رفتار ورزشی دانش‌آموزان (ورزش پذیری یا ورزش گریزی) / افرحناز قاسمیان، بهناز قاسمیان / ۵۶
مبارزه اکتها (پینگ پنگ - تنیس روی میز) / محمدامین صیادی / ۶۰
معرفی کتاب درک مهارت‌های حرکتی در کودکان دارای کنش پریشی، بیش فعالی با نقص توجه، اوتیسم و سایر
ناتوانی‌های یادگیری / افسانه محمدی / ۶۳

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.
- * نشر 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 مبنی نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.
- * مشخصات فرستنده مقاله شامل نام و نام خانوادگی، میزان تحصیلات، شغل، آدرس دقیق پستی و شماره تماس باشد.
- * مجله از بازگرداندن مطالبی که برای چاپ مناسب تشخیص داده نمی‌شود، معذور است.



ماه مهر، ماه مهربانی

کامیابی و توانمندی جامعه خود را می‌سازند و به پیش می‌برند.

بدون تردید، نخستین روزهای ماه مهر، مهربانی را به دانش‌آموزان عطا می‌کند تا در کنار توانایی‌های فکری، احساس عمیقی بیابند که فقط با خوشرویی می‌توان کندوکاو کرد و با عشق به خوبی، بنیان نیکی را در جان افشاند و آن را رمز بقا کرد.

چرا، چو ذره، نیاید به رقص هر صوفی
در آفتاب بقا، تارهایندش ز زوال
چنان لطافت و خوبی و حسن و جان‌بخشی
کسی از و بشکبید، زهی شقا و ضلال
و از این روست که نهال آموزش در دل عشق
ورزیدن به هم‌نوع به بلوغ می‌رسد و رَسش خود
را مدیون ماه مهر (ماه مهربانی) می‌داند. ماه مهر،
ماه رها شدن از دام صیاد جهل و خرافات است
و درود به پهنه دانش و معرفت که همگی را
شخصیتی ناقد در او به امانت می‌گذارد (معلم).

چگونه بر نبرد جان، چو از جناب جلال
خطاب لطف چو شکر به جان رسد که تعال
در آب چون نجهد زود ماهی از خشکی
چو بانگ موج به گوشش رسد ز بحر زلال
چرا ز صید نپرد به سوی سلطان باز
چو بشنود خبر «زُجعی» ز طبل و دُوال
و آنچه ماه مهر را از ماه‌های دیگر سال
متمایز می‌کند، همین نشاط‌آفرینی در حوزه
اندیشه‌ورزی است که جامعه آموزش کشور را
یکپارچه تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این ماه به
جز میلیون‌ها دانش‌آموز که در قالب نوآموز و
دانش‌آموز در مدارس حضور می‌یابند، امروزه،
میلیون‌ها دانشجو نیز روانه کلاس‌های درس

تاریخ در تقویم خود، روز شمارهایی دارد که
حکایت از تاریخی زنده و پویا دارد. از جاودانه
روزهای تاریخی یکی اول مهر ماه است که
با خود نشاط آموزشی به همراه می‌آورد. در
آموزش و پرورش پویا، آموزه‌های علمی در کنار
روش‌های تربیتی و پرورش اخلاق حسنه با
نشاط و سرور، یک‌جا جمع می‌شوند و افراد را
برای یک سبک زندگی خوش‌بینانه و امیدوار
به آینده پرورش می‌دهند. در افکار کسانی که
آموزش و پرورش را سازمانی نه تنها مؤثر در
تعلیم و تربیت، بلکه سازمانی تأثیرگذار در گسترش
روحیه اندیشه‌ورزی می‌دانند، در آغازین روز
مهرماه جشنی ذاتی برپا می‌شود که:

نوبت وصل لقاست، نوبت حُسن بقاست
نوبت لطف و عطاست، بحر صفا در صفاست
موج عطا شد پدید، غرش دریا رسید
صُبح سعادت دمید، صُبح چه، نور خداست
همه کسانی که امروز بالیده‌اند و در جامعه
خود کسانی‌اند راهگشا و اثربخش در خدمات
اجتماعی، ضمیرشان پر است از خاطرات روزهای
خوش دوران دبستان و دبیرستان. آن‌ها نخستین
آموزه‌های مقاومت در برابر تند بادهای اجتماعی
را آن‌جاها آموخته‌اند، آن‌ها نخستین بارقه‌های
صبر و بردباری در برابر مشکلات و چاره‌جویی
برای پشت سر نهادن آن‌ها را در نیمکت‌های
چوبی مدارس و گاه در کنار بخاری‌های نفتی پر
از دود فراگرفته‌اند و باز نیز در همان مکان‌های
نمور و خاک‌آلود آموختند چگونه می‌شود
آرزوهای بلندی برای سازندگی داشته باشند و
برای رسیدن به این رؤیا با کوششی پایان‌ناپذیر،
روشنمندی علمی را پیشه خود سازند و اکنون با

و حضور در آزمایشگاه و شرکت در کارگاه‌های تدریس و آموزش حرفه‌ای می‌شوند تا با تبخیر هر چه بهتر وارد جامعه خود شوند. ماه مهر با خود نشانه منحصربه فرد آموزش و رونق فراگیر آن را در مراکز آموزشی دارد و از میان همه لایه‌های آموزشی که نقش پرورشی آن‌ها چشمگیرتر است، نقش درس تربیت‌بدنی و به عبارتی دیگر «ورزش دانش‌آموزی» هم مورد توجه دانش‌آموزان و هم مورد توجه اکید والدین آن‌هاست.

شاید دانش‌آموزان به شادی و نشاط درس تربیت‌بدنی بیش از همه می‌پردازند و فارغ از سختی‌های احتمالی سایر کلاس‌ها، در این کلاس به بازی و آموزش فعالیت‌های پایه رو می‌آورند که سازنده روح و روان و ذهن (به جز جسم)، آن‌هاست، ولی والدین آن‌ها می‌دانند که فعالیت‌های بدنی دوره دانش‌آموزی تا چه حد در سلامتی دانش‌آموز و فراتر از آن در کل خانواده مؤثر است. برخلاف دیروز، والدین به شدت فرایند ورزش دانش‌آموزی را زیرنظر دارند و گاه و بی‌گاه با مراجعه به مراکز آموزشی در جریان این روند قرار می‌گیرند و به خوبی واقف شده‌اند که جریان تعلیم و تربیت، جریانی صرفاً یک سویه نیست که از آموزش و پرورش صرفاً بخواهند فرزندانشان را در جبر و مثلثات، ریاضیات، ادبیات و شیمی و فیزیک تقویت کنند. در حال حاضر، والدین دانش‌آموزان به جد از آموزش و پرورش می‌خواهند که کودکان و نوجوانان را طوری هدایت کنند که رشد همه جانبه‌ای داشته باشند تا بتوانند یک روش زندگی سالم، هدفمند، اجتماعی و پر از شور و نشاط را تجربه کنند. کودک شاد امروز، همان مدیر سازنده و با نشاط فرداست که انگیزه اصلی او پاک زیستن و پاک اندیشیدن و کمک به هم‌نوع است.

از میان همه پدیده‌ها و دروس و فعالیت‌های آموزشی دوره دبستان و دبیرستان، ورزش دانش‌آموزی فرصت مغتنمی برای والدین است تا ارتباط مؤثرتری با کانون آموزش و پرورش بیابند. پیوند خانه با مدرسه، هر اندازه قوی‌تر، باعث می‌شود تا همکاری‌های بین این دو نهاد مؤثر اجتماعی افزایش یابد و به دنبال آن، ارتباط سایر نهادهای اجتماعی و فرهنگی مؤثر، از جمله صدا و سیما تقویت شود. از سویی، آثار فرهنگی تعامل بین نهادی و سازمانی جلوه دیگری از همبستگی ملی را به ارمغان می‌آورد که در آن افراد، علاوه بر مسئولیت‌های شخصی

و فردی، به مسئولیت‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بیشتر واقف می‌شوند و مصونیت فردی و اجتماعی در مقابل آسیب‌های اجتماعی افزایش می‌یابد. اگر اکنون در جامعه اسلامی ما رگه‌هایی از ناهنجاری‌ها به ویژه در نزد جوانان و نوجوانان دیده می‌شود، بخشی از آن ریشه در بی‌خبری همه نهادهای سازنده یک جامعه از اهمیت تعامل اجتماعی دارد. در این میان، نقش ورزش دانش‌آموزی و نقش فعالیت‌های بین نسلی (پدر، مادر، مربیان، معلمان و دیگر اقدار نقش‌آفرین فرهنگی) اجتناب‌ناپذیر است. اگر یک سبک زندگی فعال (که تعامل‌های فرهنگی اجتماعی جزء جدایی‌ناپذیر آن است) در پیش گرفته شود، بیلان جامعه در شاخص‌های سلامت روان اجتماعی توسعه می‌یابد.

بدون تردید، عشق‌آفرینی خانواده و انتقال گشاده‌رویی به نسل در حال رشد و محبت کردن افراد به یکدیگر، که در فعالیت‌های ورزشی در عین رقابت شدید بدنی و حس غلبه بر دیگری جلوه‌ای پایدار دارد، می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری به‌ویژه انزواطلبی نسل جوان و تکی شدن و سرانجام افسرده شدن جامعه را مدیریت کند و به کنترل درآورد.

رفتار با کودک و نوجوان از سوی والدین، اولیای مدارس و در حد گسترده‌تر، نهادی مانند صدا و سیما باید به گونه‌ای باشد که او همیشه خود را با آن‌ها در پیوند بداند و معضلات روحی، روانی، درسی، جسمی و ... خود را به آسانی در میان بگذارد و الا در شرایطی فرصت را مغتنم می‌شمارد و فاصله خودش را با سایرین زیاد و زیادتر می‌کند. به کودک و نوجوان نمی‌توان توصیه کرد، ولی به والدین و سایر اولیا و نهادهای اجتماعی می‌توان توصیه کرد که «کودکان را دریابید و الا از شما می‌گریزند»:

بگیر دامن لطفش، که ناگهان بگریزد
ولی مکش تو چو تیرش، که از کمان بگریزد
چه نقش‌ها که ببازد، چه حیل‌ها که بسازد!
به نقش حاضر باشد، ز راه جان بگریزد
...

چو تیر می‌برود از کمان، چو مرغ گمات
یقین بدان که یقین‌وار از گمان بگریزد
خدایا، به جامعه آموزش و پرورش ما یاری‌رسان
تا بتوانند وظایف ملی، میهنی و دینی خود را با
حداکثر توان خویش انجام دهند و جامعه نمونه
مورد وعده تو را تحقق بخشند.
آمین یا رب العالمین.

سر دبیر

**برخلاف دیروز،
والدین به شدت
فرایند ورزش
دانش‌آموزی را
زیرنظر دارند و گاه
و بی‌گاه با مراجعه
به مراکز آموزش
در جریان این روند
قرار می‌گیرند و
به خوبی واقف
شده‌اند که جریان
تعلیم و تربیت،
جریانی صرفاً یک
سویه نیست**



مکتب‌دهداری؛ درس‌هایی برای معلمان ورزش

گفت‌وگو با دکتر محمد خیبری و محمدرضا پهلوان

عباس قشمی می‌مند

اشاره

دکتر سید امیر حسینی ضمن تشکر از استادان حاضر در نشست، با اشاره به نقش و اهمیت اخلاق در ورزش و تأثیر مربیان بزرگی مثل مرحوم دهداری بر فرهنگ ورزش و اخلاق‌مداری در ورزش، بحث را با شعری از فرج شاعری دربارهٔ مرحوم دهداری آغاز کرد

ای عزیزان مردی همتای ما پرویز بود
یادگار پوریای عصر ما پرویز بود
آشنا با مشکلات و درد و رنج بچه‌ها
مظهر آزادگی شهر ما پرویز بود
هم معلم، هم مدیر، هم رهنما
رهگشای ورزش ایران ما پرویز بود
نام او پرویز و پروانه صفت در گرد شمع
آنکه سوخت و نمی‌کرد ناله‌ای پرویز بود
استوار همچون دماوند، پر خروش همچون آرس
افتخار شهر آبادان ما پرویز بود
عشق مردم در وجودش ریشه‌ای دیرینه داشت
قلب او لبریز از عشق وطن پرویز بود
جسم او در خاک باشد، راه و رسم او

نقش مربی و تأثیری که مربیان بزرگ و موفق در سرنوشت ورزشکاران ایفا می‌کنند یکی از مفاهیم کلیدی در علوم ورزشی و از جمله موضوعات مهم برای بحث و تبادل نظر پیرامون آن است. «مکتب‌دهداری؛ درس‌هایی برای معلمان ورزش» عنوان یکی دیگر از گفت‌وگوهای مجلهٔ رشد تربیت‌بدنی بود که در اسفندماه ۹۷ در دانشکدهٔ تربیت‌بدنی دانشگاه تهران برگزار شد. در این جلسه دکتر سید امیر حسینی عضو شورای سردبیری نشریه، دکتر مهدی خیبری بازیکن سابق تیم ملی فوتبال و باشگاه هما، نایب رئیس و دبیر کل اسبق فدراسیون فوتبال و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، آقای محمدرضا پهلوان، معلم ورزش و رئیس اسبق فدراسیون فوتبال در دههٔ ۶۰ حضور داشتند.



تیم ملی فوتبال کشور کسانی بودند که مستقیم زیر نظر مرحوم دهداری در تیم هما کار می‌کردند و این نشان داد که رسیدن به موفقیت در ورزش باید همراه با درس خواندن باشد و این دو منافاتی با هم ندارد. فلسفه ایشان فرایندمحور بود و تمرکز اصلی بر بازیکن بود. بازیکن باید می‌دانست تا یک سنی باید دنبال فوتبال باشد و از آن به بعد باید دنبال زندگی برود.

پهلوان: این روزها در ورزش

اغلب مربیان به دنبال پیروزی هستند، ولی دهداری به‌عنوان یک معلم، قبل از تعلیم به دنبال تهذیب و اخلاق و پایبندی به اصول بود و هیچ‌گاه در زندگی مصلحت‌اندیشی را وجهه کار خود قرار نداد و از اصول خود حتی اگر بزرگ‌ترین خسران به او می‌رسید، کوتاه نمی‌آمد. بنابراین مهم‌ترین ویژگی دهداری در معلم بودن اوست. دهداری برای اخلاق خیلی زحمت کشید طی مدتی که در فوتبال با ایشان همکاری داشتم معتقدم فوتبال برای او هیچ‌گاه یک هدف نبود، بلکه وسیله‌ای برای ارتقای اخلاق، مسئولیت‌پذیری، خدمت به دیگران، رعایت نزاکت و ادب و نظم بود. همان چیزی که فلسفه تربیت‌بدنی را شکل می‌دهد در نظر مرحوم دهداری عملی شده است. دهداری از ورزش در درجه اول برای پرورش شخصیت آدم‌ها استفاده می‌کرد، چون ورزش جاذبه داشت. بنابراین، کسانی که در این حیطه حضور داشتند رعایت می‌کردند و در نهایت این رفتارهای اخلاقی نهادینه می‌شد. دهداری از ورزش به‌عنوان یک ابزار برای شکل دادن به شخصیت افراد استفاده کرد و تأثیر بسیار زیادی نیز در ورزش کشور داشت، اما حیف که به لحاظ شرایط جامعه و رواج لمپنیسم در فوتبال، اجازه بروز این تفکر در جامعه کمتر داده شد. تمام زندگی

تا ابد دارد چون که او پرویز بود مرحوم پرویز دهداری یکی از مربیان بزرگ و نام‌آشنای کشور است که مکتب دهداری را در ورزش کشور به وجود آورد و نه تنها بر زندگی خیلی از ورزشکاران تأثیر گذاشت، بلکه پایه‌گذار یک مکتب فرهنگی و اخلاقی برای ورزش کشور شد. بنابراین با توجه به اینکه معلمان تربیت‌بدنی با دانش‌آموزان سروکار دارند و رفتار آن‌ها در زندگی‌شان بسیار مؤثر است، بحث امروز به مکتب دهداری و درس‌هایی که معلمان ورزش از این مکتب می‌توانند بگیرند، اختصاص دارد. برای شروع لطفاً درباره نقش مربیان سازنده و موفق در فرهنگ کشور صحبت کنید؟

دکتر خیبری: فکر می‌کنم اولین نقش یک مربی در هر زمینه ورزشی و به‌ویژه فوتبال به فلسفه مربیگری و معلمی او برمی‌گردد. معیار تشخیص مربیان بزرگ به گفته بسیاری از روشنفکران تربیت‌بدنی بر اهمیت فلسفه مربیگری به‌عنوان معیار اندازه‌گیری مربیان است. مرحوم دکتر رحمت‌الله صدیق در کتاب *فرا‌تر از پیروزی*، مربیان بزرگ را کسانی می‌داند که دارای یک فلسفه روشن برای کار خودشان هستند. دهداری از جمله مربیانی بود که با فلسفه مربیگری خودش زندگی کرد و با آن فلسفه نیز کار می‌کرد. فلسفه مربیگری او بر دو محور اساسی اخلاق و تحصیل بود. همیشه نگران بازیکنان بود که تحصیل کنند و زندگی خود را بسازند. همواره دنبال این بود که بازیکنانش به بهترین مدارس بروند. بنابراین مکتب دهداری فرا‌تر از فوتبال است. وقتی ۱۶ ساله بودیم دهداری ما را به‌عنوان بازیکنان آینده‌دار باشگاه شاهین جمع کرد و از ما پرسید برای چه در باشگاه شاهین حضور داریم؟ پس از پاسخ‌های متعدد بازیکنان، دهداری شرط رسیدن به خواسته‌های تمامی بازیکنان را رعایت اخلاق و درس خواندن معرفی کرد. در سال ۱۳۵۳ تعداد ۶ نفر از اعضای

مرحوم پرویز دهداری یکی از مربیان بزرگ و نام‌آشنای کشور است که مکتب دهداری را در ورزش کشور به وجود آورد و نه تنها بر زندگی خیلی از ورزشکاران تأثیر گذاشت، بلکه پایه‌گذار یک مکتب فرهنگی و اخلاقی برای ورزش کشور شد

مرحوم دهداری صرف ساختن شخصیت آدم‌ها شد. دهداری تنها دنبال تربیت فوتبالیست خوب نبود، به همین دلیل برای فوتبالیست‌های محصل و درس‌خوان احترام قائل بود و هدفش از درس خواندن ورزشکاران نیز برای کسب مدرک نبود، بلکه دنبال افزایش دانش و مفید بودن آن‌ها برای جامعه بود. هر حرکت دهداری در هر روز یک درس بود و این، نتیجه شیوه تربیت غیرمستقیم او بود. در آموزه‌های دینی ما نیز به تربیت غیرمستقیم اشاره شده است و اگر دهداری جاذبه خوبی داشت به دلیل پیشینه خوب و همچنین اعتقاد عملی به آموزه‌های خودش بود. دهداری خودش عامل بود و بعداً دیگران را دعوت به عمل می‌کرد. از دوستانش می‌شنیدم که از مرحوم دهداری حساب می‌بردند و علی‌رغم سن بالاتر، سعی می‌کردند اصول مرحوم دهداری را رعایت کنند. تنها چیزی که معتقدم در ماندگاری مکتب دهداری تأثیر داشته، سلامت نفس و عمل کردن ایشان به اصول بوده است.

دکتر امیر حسینی: تیم‌گارد مربوط به اواخر دهه ۴۰ بود. خاطره‌ای برای من تداعی شد که اواخر دهه ۴۰ در تیم نوجوانان گارد بودم و فوتبال بازی می‌کردم. سرپرست تیم جمعه ما را به منزل دهداری برد. دهداری در آنجا در صحبت‌هایش به ما فوتبالیست‌ها گوشزد کرد که علاوه بر فوتبالیست بودن باید درس بخوانیم و به پدر و مادر نیز احترام بگذاریم. دهداری به درس خواندن در کنار ورزش خیلی تأکید کرد. وی ضمن تأکید بر اصول اخلاقی و درس خواندن، بر مسائل انضباطی نیز تأکید داشت. لطفاً درباره توجیه مرحوم دهداری به اهمیت نظم و انضباط در تیم‌های ورزشی و بین بازیکنان نکاتی بیان کنید.

دکتر خیبری: ویژگی مرحوم دهداری این بود که از لحاظ فنی بسیار به فوتبال مسلط بود. او یک مربی فوق‌العاده در فوتبال بود و بازیکنان را انتخاب می‌کرد. اولویت ایشان در کار کردن با بازیکنان به مسائل انضباطی برمی‌گشت. اگر در حین



**مرحوم دهداری
سفارش پذیر نبود
و بازیکن را بنا به
سفارش اشخاص
مختلف، حتی از
بهترین دوستانش
و مسئولین فوتبال
نمی‌پذیرفت**

ورود به زمین تمرین لباس یک بازیکنی مشکل داشت، نباید وارد زمین می‌شد و حتماً باید سر موقع به تمرین می‌آمد. خط قرمز او در زمین فوتبال این بود که در زمین به داور کاری نداشته باشیم و این روزها که در فوتبال ما همه با داور کار دارند برای مرحوم دهداری داور در زمین احترام خاصی داشت و حتی در یکی از بازی‌ها که پیروزی برای ما مهم بود، اجازه اعتراض به ما را نداد و ما بازی را باختیم. یعنی طوری ما را تربیت کرده بود که در زمین به هیچ تصمیم داور اعتراض نمی‌کردیم. حتی در یکی از مسابقات به دلیل اعتراض یکی از بهترین بازیکنان تیم، او را از بازی بعدی که با تیم پرسپولیس بود، کنار گذاشت. اما امروزه ذهن بازیکن متوجه بازی نیست و به دنبال اثرگذاری بر داور و تماشاچیان است. از نظر مرحوم دهداری وقتی ذهن یک بازیکن به داور، متوجه شود، تمرکز از دست می‌رود. امروزه روان‌شناسی تمرکز در ورزش خیلی مهم است و روی این مسائل در زمین مسابقه خیلی تأکید می‌شود. دهداری مسئله عدم اعتراض به داور را تنها از منظر رعایت اخلاق توصیه نمی‌کرد بلکه معتقد بود به لحاظ فنی این اعتراضات تمرکز بازیکنان را می‌گیرد. در بازی ژاپن و ایران در جام ملت‌های آسیا، تمرکز بازیکنان ما روی اعتراض به داور رفت، ولی تمرکز بازیکنان ژاپن روی زمین بود.

انضباط آقای دهداری فقط این نبود که بازیکنان به لحاظ اخلاقی خوب رفتار کنند بلکه به دنبال تأثیر متقابل این انضباط در زمین بازی به وسیله بازیکنان نیز بود. دهداری هیچ‌گاه اجازه نمی‌داد که یک بازیکن تک‌روی کند و سفت و سخت به مسائل انضباطی دقت می‌کرد. هرگز در تیم ملی اجازه نداد اصول تیمی و همبستگی تیم از بین برود. از لامباردی مربی بزرگ فوتبال آمریکایی نقل می‌کنند که یک روز خانواده‌اش در محل اردوی تیم مهمانش بودند و موقع غذا، خانم آقای باردی تقاضای دسر می‌کند که آقای باردی می‌گوید هر چه بقیه اعضای تیم خوردند اعضای خانواده هم باید میل کنند. این نشان می‌دهد مربیان بزرگ تا چه حد بر اصول خود پایبند هستند.



**دهداری مسئله
عدم اعتراض به
داور را تنها از
منظر رعایت اخلاق
توصیه نمی کرد
بلکه معتقد بود
به لحاظ فنی این
اعتراضات تمرکز
بازیکنان را می گیرد**

دهداری همواره با کمترین امکانات بهترین نتیجه را گرفت. در سال ۶۶ و ۶۷ میزان بودجه فدراسیون فوتبال مبلغ یک میلیون و ششصد هزار تومان بود و به مربیان تیم ملی حقوقی پرداخت نمی شد. و تنها به آقای وطن خواه ماهی شش هزار تومان می دادیم که آن هم گاهی دوماه به ایشان پرداخت نمی شد. در بحث تدارکاتی بسیار در مضيقه بودیم، ولی نتایج خوبی می گرفتیم. در سختی ها دهداری چنان به بازیکنان روحیه می داد که آن ها فکر می کردند در بهترین شرایط هستند. مرحوم دهداری طوری بازیکنان را تربیت کرده بود که به لحاظ مالی خود را بی نیاز می دانستند و برای بازی به دنبال معیارهای مادی نبودند، بلکه طبق مکتب دهداری باید براساس معیارهای معنوی، اخلاقی و مسئولیت پذیری برای میهن خودشان بازی می کردند. وی بازیکنان را مسئولیت پذیر بار آورده بود. یک معلم تا زمانی که خودش عمل نکند و از سلامت نفس برای ماندن بر سر اصولش برخوردار نباشد، موفق نخواهد شد. یک معلم باید ویژگی های پدرگونه داشته باشد و مرحوم دهداری به واقع نقش یک پدر را برای بازیکنانش داشت. از مسواک زدن به عنوان جزئی ترین امور زندگی تا چگونگی رفتار با فرزندان و پدر و مادر و دوستان را به بازیکنانش یاد می داد. دهداری با بازیکنانش زندگی می کرد و تمامی جزئیات زندگی آن ها را می دانست و برای زندگی آن ها دل می سوزاند. وقتی یک بازیکن در زندگی آرامش داشته باشد نتیجه فنی خوبی در زمین خواهد داشت و مرحوم دهداری درس زندگی به بازیکنانش می داد و از تمام ابزارها برای تربیت بازیکنان استفاده می کرد. به همین دلیل هر فردی با یک دوره شاگردی، ایشان بعدها در جامعه فردی مؤثر بوده است.

کمتر آدم هایی داریم که با دهداری هم نشین بوده باشند و خدمت گذار جامعه نباشند که همه این ها نتیجه رفتار و رویکرد مکتب پرویز دهداری بوده است. اگر آقای دکتر خیبری در عرصه ورزش و

مرحوم دهداری نیز به هیچ یک از اعضای تیم اجازه تکرار در اردوی تیم را نمی داد و همبستگی تیمی در زمان او بسیار مهم بود. امروزه بعد از گذشت ۵۰ سال همچنان اعضای تیمی که زیر نظر مرحوم دهداری فوتبال می کردیم گاهی دور هم جمع می شویم و همه این ها نتیجه نهادینه کردن روحیه همبستگی توسط مرحوم دهداری در تک تک بازیکنانی بود که زیر نظر وی فعالیت می کردند. بنابراین مکتب دهداری علاوه بر کارکرد اخلاقی، کارکرد فنی نیز داشت. مربیان می توانند با روش های اخلاقی، از لحاظ فنی نیز بازیکنان را به بالاترین سطح برسانند.

پهلوان: مرحوم دهداری در بحث نظم و انضباط به دنبال وسیله ای برای تربیت و ساختن آدم ها بود و در وهله اول خودش این تمرین را رعایت می کرد و هیچ موقع خودش سر تمرین دیر نمی آمد و همیشه قبل از تمرین در زمین بود. بنابراین تأکید می کنم که یکی از دلایل عدم موفقیت برخی از مربیان در نهادینه کردن رفتار در بازیکنان به عدم رعایت این رفتارها توسط خود مربیان برمی گردد. نظم و انضباط فراتر از مسائل اخلاقی در وهله بعد، کارکرد فنی و ورزشی نیز داشت. نظم و ترتیب مدنظر مرحوم دهداری بخشی از درس زندگی بود که متعلق به مکتب اوست. درآموزه های دینی نیز به نظم در امور تأکید بسیار شده است. برای مرحوم دهداری رعایت انضباط به قدری مهم بود که حتی بعد از استعفای دسته جمعی ۱۴ بازیکن تیم ملی بعد از بازی های آسیایی ۱۹۸۵، دهداری به دنبال بازیکنان جدیدی گشت و تیم ملی را مجدداً ساخت و کسانی را به تیم ملی آورد که بعدها بهترین نسل فوتبال ایران شدند. یکپارچگی و یکرنگی و همبستگی در تیم برای دهداری بسیار مهم بود. بنابراین مرحوم دهداری علاوه بر مسائل اخلاقی، تسلط زیادی نیز بر مباحث فنی داشت و اولین بار در ایران بحث هافبک دفاعی را مرحوم دهداری با آقای فنونی زاده مطرح کرد. مهم تر از همه این ها، تمام کسانی که درکادر فنی تیم درکنار ایشان بودند باید اصول مورد نظر دهداری را رعایت می کردند. مرحوم

درس موفق بوده است به دلیل تربیت خوب در مکتب دهداری است.

دکتر امیر حسینی: آقای دکتر خیبری، شما چند مقاله علمی و پژوهشی دارید؟
دکتر خیبری: حدود ۱۴۰ مقاله و بیش از ۳۵ کتاب. من بچه درس خوانی نبودم و سه سال در دوران مدرسه مردود شدم. یک زمانی مرحوم دهداری همراه با تیم پیکان می‌خواست به اروپا برود و من را صدا زد و گفت «تو در تیم هستی، ولی چون دیپلم خودت را نگرفته‌ای، من مجبورم فرد دیگری را ببرم.»

گفتم «آقای دهداری، من دیپلم را خواهم گرفت.» دهداری گفت من با مدیر مدرسه شما صحبت کردم و گفته شما اصلاً مدرسه نمی‌روی، چطور می‌خواهی دیپلم بگیری؟ گفتم «من با مدیر صحبت می‌کنم.» فردای آن روز با آقای الوند، مدیر مدرسه، صحبت کردم و گفتم اگر شما مرا برای ادامه تحصیل نپذیرید، آقای دهداری مرا با خود به اروپا نمی‌برد و آقای الوند پذیرفت که مرا برای تحصیل معرفی کند. بنابراین در نتیجه فشارهای مرحوم دهداری من درس خواندم و در خردادماه در امتحانات قبول شدم و دیپلم گرفتم و تیرماه همراه تیم به اروپا رفتم و بعد از برگشتن از اروپا، مرحوم دهداری گفت: «به شرطی تو را برای تیم ملی انتخاب می‌کنم که به دانشگاه بروی» و باز هم با پیگیری مرحوم دهداری من در رشته روان‌شناسی به صورت شبانه در دانشگاه پذیرفته شدم و به دلیل علاقه به فوتبال به دانشگاه می‌رفتم تا آقای دهداری اجازه تمرین فوتبال و بازی کردن به من را بدهد و علی‌رغم همه این‌ها دهداری می‌گفت «دو روز در هفته بیشتر نباید تمرین کنی.» بعدها هم با اصرار مرحوم دهداری برای ادامه تحصیل به خارج از کشور رفتم. بنابراین روند زندگی من عوض شد. در خارج از کشور نیز قرار بود با شراکت چند نفر پمپ بنزین بخریم و من برای جمع‌آوری پول به ایران آمدم و همین که به دیدن مرحوم دهداری رفتم و برای ایشان شرح ماجرا را توضیح دادم، گفت «تو درس خواندی که پمپ بنزین بزنی. باید بیایی و برای مملکت خودت خدمت کنی.»

این خاطرات را توضیح دادم تا نشان بدهم مکتب دهداری چگونه روی بازیکنان و آدم‌ها تأثیر می‌گذاشت.

پهلوان: همه آدم‌هایی که به نوعی با دهداری کار کردند بعدها آدم‌های مؤثری برای جامعه شدند. وی انسان عجیب و با نفوذی بود.

دکتر امیر حسینی: یاد می‌آید زمانی که ایشان مریض شد و به لندن رفت و فوت شد چقدر مردم گریه کردند و چه بسیار کسانی که حاضر بودند برای ایشان کلیه اهدا کنند.

پهلوان: در حدیث داریم که «عز المؤمن استغناؤه عن الناس». مرحوم دهداری کاملاً خودش را بی‌نیاز می‌دانست، در حالی که نیازمند بود و همیشه می‌گفت «فقیر هستیم ولی گدا و حقیر نیستیم.» مرحوم دهداری در زندگی در تنگناهای سختی قرار گرفت، ولی هیچ‌گاه دست جلوی کسی دراز نکرد. یعنی در عین نیاز مناعت طبع داشت. آقای دهداری چون سالم زندگی می‌کرد چیزی نداشت و بعد از خودش نیز چیزی به لحاظ مالی نداشت. ایشان دنبال مادیات دنیایی نبود و این در حالی است که اگر اراده می‌کرد می‌توانست صاحب مقدار زیادی پول شود، اما همیشه خودش را بی‌نیاز می‌دانست. بنابراین یکی از رموز موفقیت آدم‌ها همین مناعت طبع است. بدهکار هیچ‌کسی نبود و این خیلی مهم است.

دکتر خیبری: مرحوم دهداری بسیار به دیگران کمک می‌کرد و اجازه کارهای خلاف به بازیکنانش را نیز نمی‌داد. یادم هست برای کمک به یکی از بازیکنان به میزان ۴۰ هزار تومان کمک کرد. حتی وقتی پدرم در سال ۱۳۵۰ خانه خریده بود و یک مبلغی کم داشت مرحوم دهداری یک چک به مبلغ ۱۰ هزار تومان به من داد و علی‌رغم اصرار پدرم، مرحوم دهداری گفت این پول کمک نیست. مرحوم دهداری با وجود اینکه به لحاظ کلی امکانات زیادی در اختیار داشت، ولی هیچ‌گاه سوءاستفاده نکرد.

پهلوان: مرحوم دهداری با وجود مناعت طبع، این مناعت طبع را برای خودش رعایت می‌کرد، ولی برای بازیکنان و اعضای تیم

مکتب دهداری بر اخلاق، تحصیل و اولویت‌بندی در زندگی ورزشکاران تأثیر زیادی داشت و این اولویت‌بندی که برخی از مربیان آن‌ها را ایمان، تحصیل، ورزش و خانواده نام‌گذاری می‌کنند، نشان می‌دهد که در الگوی مدیریتی مرحوم دهداری این الگوها به خوبی رعایت شده است

و حتی دیگران از این اصل عبور می‌کرد. یادم هست قرار بود بانک صنعت و معدن به تیم ما کمک کند و مدیر عامل بانک، من و مرحوم دهداری را مدتی در دفتر خودش منتظر گذاشت و مرحوم دهداری با ناراحتی از دفترشان بیرون آمد. این یعنی اینکه دهداری حاضر بود برای دیگران خودش را بشکند.

دکتر امیر حسینی: پس به‌طور کل آقای دهداری یک مربی دارای مناعت طبع، دارای استقلال رأی، دارای روحیه نظم و انضباط تیمی، اخلاق‌گرا بود و تأثیرپذیر نبود.

پهلوان: در آن سال‌ها آقای دهداری دارای نفوذ خاصی بود و به دلیل دوستی با دکتر کلاتری، وزیر کشاورزی آن زمان و رئیس کنونی سازمان حفاظت محیط‌زیست، خیلی از کارهای تیم ملی فوتبال از طریق سفارش‌های ایشان حل می‌شد، ولی علی‌رغم همه این‌ها هیچ‌گاه مرحوم دهداری سفارش‌پذیر نبود و بازیکن را بنا به سفارش اشخاص مختلف، حتی از بهترین دوستانش و مسئولین فوتبال نمی‌پذیرفت.

دکتر خیبری: مرحوم دهداری به‌عنوان یک مربی و معلم خیلی روی مسائل روحی و روانی بازیکنان کار می‌کرد. یادم هست در یکی از مسابقات تیم پرسپولیس در آبادان، مرحوم دهداری جواد الله‌وردی را به‌عنوان بازیکن دفاع وارد میدان کرد. الله‌وردی در نیمه اول آن مسابقه بازی خوبی انجام نداد و علی‌رغم همه این‌ها در بین دو نیمه از الله‌وردی تعریف کرد و گفت: «آقا جواد وقتی رفتی داخل زمین محکم و خیلی سفت و سخت بازی کن.» جواد الله‌وردی وقتی در نیمه دوم وارد زمین شد به قدری خوب بازی کرد که انگار زیر و رو شده بود و همه این‌ها در نتیجه اعتماد به نفسی بود که مرحوم دهداری به وی داده بود. البته اصولی برای خودش داشت. وقتی بازیکنی دیر می‌آمد حتماً باید روی نیمکت بیرون مسابقه می‌نشست و داخل ترکیب تیم قرار نمی‌گرفت.

پهلوان: در آن سال‌های دفاع مقدس، تفکر باشگاهی زیاد در ایران رواج نداشت، ولی ما تمام ایران را درگیر فوتبال کردیم. ما جام فلق و نصر را بین شهرستان‌ها و بخش‌های آن‌ها گذاشتیم و بدون یک ریال

هزینه فوتبال را در ایران گسترش دادیم. روحیه کار زیاد در زمان دفاع مقدس بر ورزش خیلی حاکم بود و مدیران کنونی کشور باید اقتصاد مقاومتی را از آن دوران جنگ بیاموزند. وقتی ما می‌دیدیم که مرحوم دهداری در تیم ملی یک ریال پول نمی‌گیرد روی همه ما تأثیر می‌گذاشت.

جمع‌بندی

دکتر امیر حسینی: فردی مثل یوسین بولت، دو دهه زحمت کشید و تمرین کرد و در کمتر از دو دقیقه در المپیک دوید، ولی ۹ مدال طلا به دست آورد. بنابراین وقتی زندگی قهرمانان بزرگ را مطالعه می‌کنیم به نقش زیاد مربیان در سرنوشت آن‌ها پی می‌بریم. مکتب دهداری بر اخلاق، تحصیل و اولویت‌بندی در زندگی ورزشکاران تأثیر زیادی داشت و این اولویت‌بندی که برخی از مربیان آن‌ها را ایمان، تحصیل، ورزش و خانواده نام‌گذاری می‌کنند، نشان می‌دهد که در الگوی مدیریتی مرحوم دهداری این الگوها به خوبی رعایت شده است. باید قصه‌های مختلفی از مکتب دهداری برای مربیان کنونی ورزش بیان شود و کسانی که عاشق کارشان باشند می‌توانند هم زندگی خود و هم دیگران را بسازند و مرحوم دهداری چنین نقشی داشته است. امیدواریم که مربیان ورزشی ما در سال‌های آینده از این مکتب درس و الگو بگیرند. جا دارد که رسانه‌ها در این زمینه بیشتر توجه کنند.

پهلوان: یک ظلم در حق دهداری این است که رسانه‌های مکتوب و نمایشی خیلی کم به مکتب دهداری می‌پردازند. واقعاً باید از زندگی ایشان درس بگیریم. بحث خانواده که مرحوم دهداری بسیار به آن اعتقاد داشت خیلی اهمیت دارد. اگر رسانه بخواهد به فوتبال و ورزش این مملکت خدمت کند باید زندگی وی را به تصویر بکشد. رسانه باید نشان دهد که مرحوم دهداری بدون توجه به مسائل مادی، با رعایت اصول، اخلاق و تلاش و پشتکار به همه موفقیت‌ها رسیده است.

رسانه باید نشان دهد که مرحوم دهداری بدون توجه به مسائل مادی، با رعایت تلاش و پشتکار به همه موفقیت‌ها رسیده است

اشاره

مطالب بسیاری در خصوص اهمیت فعالیت بدنی در زندگی حال حاضر کودکان و سلامتی آینده آنان نوشته و گفته شده است و توصیه‌های ورزشی از نظر شدت، مدت، تناوب و حتی نوع فعالیت ورزشی توسط مراکز آموزشی، پژوهشی و تندرستی ارائه شده است. اما با توجه به تغییرات شیوه زندگی و پیشرفت دانش و فناوری، این توصیه‌ها دائماً در حال بازنگری هستند. برای مثال دستورالعمل فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان در سال ۲۰۰۸، سه روز در هفته با شدت متوسط تا شدید به مدت ۶۰ دقیقه در روز بود. اما به نظر می‌رسد با توجه به شیوع بیشتر فقر حرکتی و اضافه وزن کودکان و نوجوانان امروزی، این حد از فعالیت ورزشی نمی‌تواند آثار مخرب کم‌حرکی را جبران کند. به همین دلیل با باید فعالیت‌های جسمانی و ورزشی افزایش یابد یا از رفتارهای کم‌تحرك کاسته شود.

مقدمه

آکادمی آمریکایی کودکان^۱ و مؤسسه ملی قلب، ریه و خون^۲ توصیه کرده‌اند که کودکان، زمان سرگرمی‌های تصویری و وابسته به صفحه نمایش (مانند بازی‌های رایانه‌ای، جست‌وجو در شبکه مجازی، تماشای تلویزیون و ...) را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنند. در مقاله حاضر ضمن مرور اهمیت فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان، آخرین توصیه‌ها برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان و تقویت ضریب سلامت آنان ارائه خواهد شد.

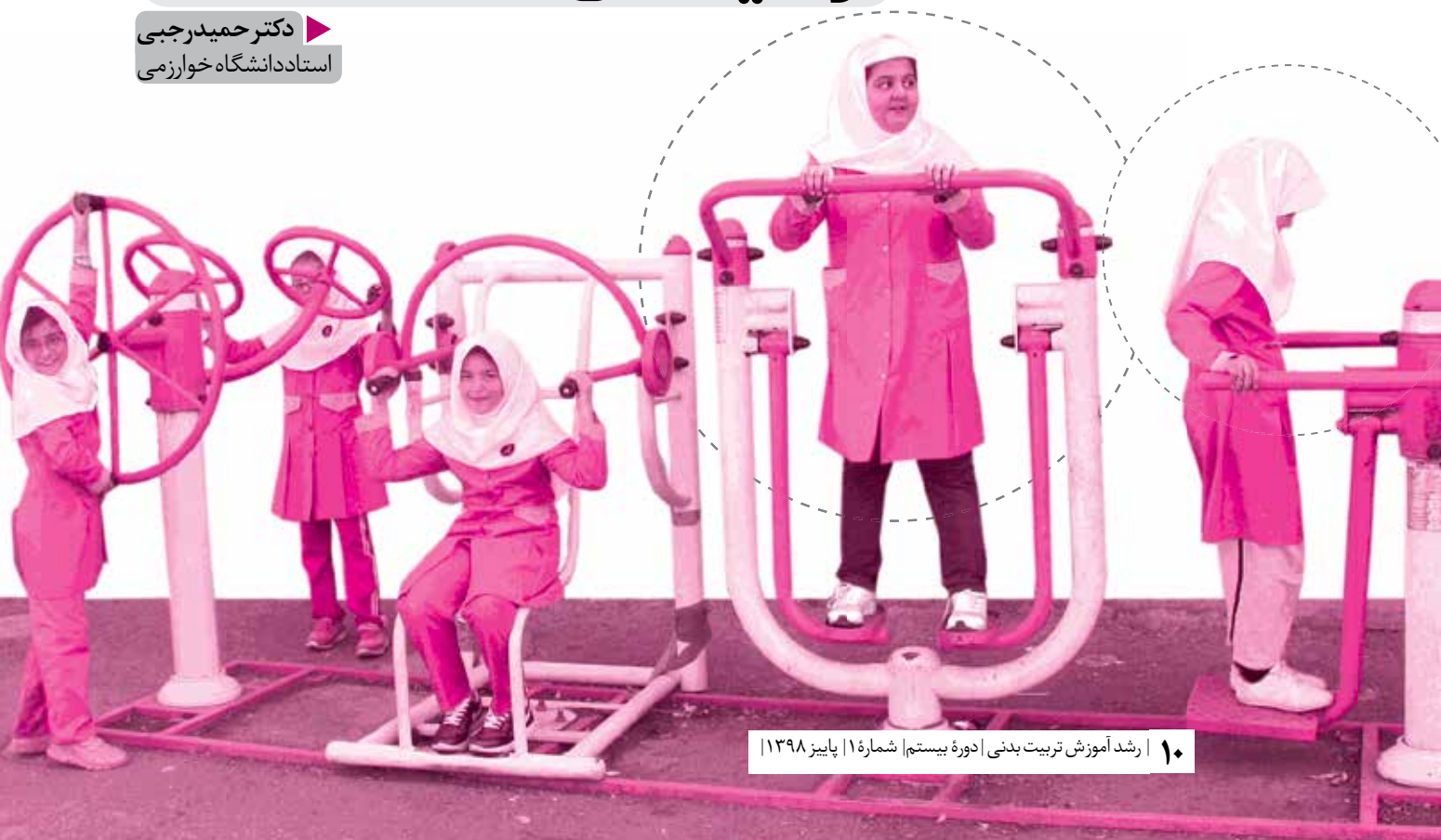
کلیدواژه‌ها: فعالیت بدنی کودکان، راهنمای ACSM

شیوع فقر حرکتی و عوارض آن

هر چند کودکان و نوجوانان (افراد ۶ تا ۱۷ سال) در مجموع از افراد بزرگسال فعالیت جسمانی بیشتری دارند، اما شاید

تجویز فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان بر مبنای توصیه‌های ACSM 2008

دکتر حمیدرجبی
استاد دانشگاه خوارزمی



فقط بچه‌های خردسال (حدود ۶ سال) که هنوز در دنیای کودکی خود به سر می‌برند و ذات کودکی آنان را تا حدی از فضای مجازی دور نگه داشته است، حداقل فعالیت بدنی مورد نیاز توصیه شده را دارند. اکثر بچه‌های بزرگ‌تر به‌ویژه بچه‌های ۱۰ ساله و بالاتر، حداقل فعالیت بدنی توصیه شده را طبق دستورالعمل‌های مراکز تندرستی و آموزشی برآورده نمی‌سازند. بنابراین با افزایش سن از ده سالگی به بعد، فعالیت بدنی با کاهش شدیدی روبه‌رو می‌شود. در تأیید این موضوع میزان فعالیت بدنی کودکان ۶ تا ۱۱ سال بر طبق توصیه‌های مراکز بهداشتی و آموزشی پژوهشی، ۴۲ درصد، ولی در نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ سال فقط ۸ درصد بوده است. فقر حرکتی حاصل از اختصاص دادن زمان نسبتاً زیاد به سرگرمی‌های غیرفعال (بازی‌های رایانه‌ای، جست‌وجو در شبکه‌های مجازی، بازی‌های تصویری و ...) موجب افزایش چاقی، کاهش آمادگی جسمانی و افزایش میزان فشار خون، چربی‌های خون و هموگلوبین‌قندی (گلیکوزیله) در افراد ۵ تا ۱۷ ساله شده است. هر چند کمیته تخصصی مؤسسه ملی قلب، ریه و خون و همچنین آکادمی آمریکایی کودکان توصیه کرده است که کودکان مجموع زمان سرگرمی‌های رایانه‌ای، تصویری و شبکه‌های مجازی را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنند، ولی براساس ارزیابی ملی بررسی تغذیه و سلامت آمریکا، تنها حدود نیمی از کودکان ۶ تا ۱۱ سال این توصیه‌ها را رعایت می‌کنند. بنابراین کودکان نه تنها توصیه‌های فعالیت جسمانی انجمن‌های بین‌المللی را رعایت نمی‌کنند، بلکه از طرف دیگر زمان اختصاص دادن به تفریحات غیرفعال تصویری را بیشتر کرده‌اند که باعث شده است عوارض حاصل از کم‌تحریکی بیش از پیش شود و بر همین اساس میزان فعالیت بدنی بیشتری در حال حاضر برای تندرستی کودکان توصیه شده است.

فعالیت‌های مناسب

کودکان و نوجوانان برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های آینده به فعالیت‌های هوازی، مقاومتی و فعالیت‌هایی که بار مکانیکی مناسبی به استخوان وارد کنند، نیاز دارند. همچنین برای حفظ سلامت و تکامل سیستم عصبی و توانایی‌های ادراکی - شناختی نیاز به فعالیت‌های جسمانی بازی‌گونه دارند. این مجموعه فعالیت‌ها بهبودهایی را در عوامل خطرزای قلبی - عروقی، سوخت و سازی، تناسب اندام، قدرت استخوان و سلامت روانی به وجود می‌آورد و در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی کمک می‌کند. با این همه، چون کودکان قبل از بلوغ اسکلت نابالغی دارند، نباید بیش از حد در فعالیت ورزشی شدید شرکت کنند. به‌علاوه باید توجه کرد که کودکان

ظرفیت‌های بی‌هوازی بسیار کمتری نسبت به بزرگسالان دارند که توانایی آن‌ها را برای انجام تمرینات ورزشی شدید مداوم، محدود می‌کند. بنابراین کودکان و نوجوانان باید تشویق شوند تا در فعالیت‌های حرکتی گوناگون و لذت‌بخش شامل بازی‌های فعال پشت‌سر هم با شدت متوسط یا فعالیت‌های حرکتی متناوب شدیدتر با دوره‌های استراحت کوتاه شرکت کنند.

راهنمای تجویز فعالیت ورزشی

در ادامه، متغیرهای فعالیت ورزشی (تناوب، شدت و مدت) و نوع فعالیت‌های توصیه شده برای کودکان و نوجوانان به تفکیک فعالیت هوازی، مقاومتی و تقویت استخوان ارائه شده است.

۱. فعالیت هوازی: فعالیت‌های مناسب و لذت‌بخش و رشدی، شامل دویدن، پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری، فعالیت‌های موزون و ورزش‌هایی همچون فوتبال، بسکتبال و تنیس. تناوب، مدت و شدت: هر روز به مدت ۶۰ دقیقه یا بیشتر در روز با شدت متوسط (افزایش قابل توجه در ضربان قلب و تنفس) تا بالا (افزایش زیاد در ضربان قلب و تنفس).
* توجه شود که سه روز از فعالیت باید با شدت بالا باشد.

۲. فعالیت مقاومتی: فعالیت‌های جسمانی تقویت عضله (بازی کردن با تجهیزات زمین بازی، بالا رفتن از درخت و مسابقه طناب‌کشی، کار با باند‌های کشی و توپ طبی و ...).

تناوب، مدت و شدت: سه روز در هفته به‌عنوان بخشی از فعالیت ورزشی روزانه که ۶۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد. با استفاده از وزن بدن با تکرارهای زیر بیشینه (۸ تا ۱۵ تکرار) تا رسیدن به نقطه متوسط خستگی با رعایت صحیح حرکت.

۳. تقویت استخوان: فعالیت‌هایی که با تحمل وزن همراه هستند، مانند دویدن، طناب‌زدن، بازی- بسکتبال، تنیس و انواع جست‌وخیز.

ملاحظات ویژه

● به دلیل کامل نشدن سیستم تنظیم دمایی، کودکان و نوجوانان باید از ورزش در محیط‌های گرم و مرطوب اجتناب کنند یا فعالیت را تعدیل کنند و مایعات کافی بنوشند.

● کودکان و نوجوانان غیرفعال (غیرآماده) یا دارای اضافه‌وزن ممکن است نتوانند توصیه‌های ورزش مطابق با سن خود مثل فعالیت بدنی متوسط تا شدید به مدت ۶۰ دقیقه در روز را رعایت کنند. این افراد باید فعالیت بدنی با شدت کمتر و با زمان کوتاه‌تر را شروع کنند و به تدریج تکرار و زمان فعالیت را افزایش دهند.

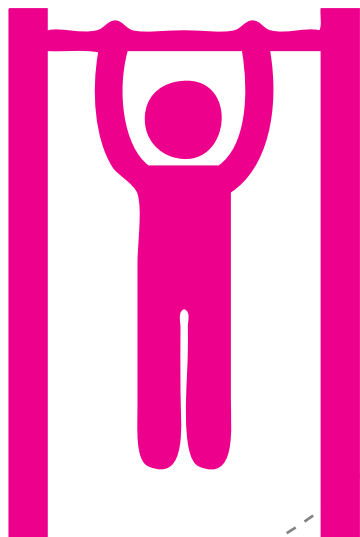
میزان فعالیت بدنی کودکان ۶ تا ۱۱ سال بر طبق توصیه‌های مراکز بهداشتی و آموزشی پژوهشی، ۴۲ درصد، ولی در نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ سال فقط ۸ درصد بوده است

پی‌نوشت‌ها

1. American academy of Pediatrics
2. National heart, lung and blood institute

منابع

1. Department Of Health And Human Services. Physical Activity Guidelines For Americans. 2008.
2. ACSM, S Guidelines For Exercise Testing And Prescription. Tenth Edition, Wolters Kluwer, 2018.



تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر چربی بدن

پرهام کارگرفرد

دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه شهید بهشتی ▼

چکیده

تمرین تناوبی خیلی شدید یا به اختصار HIIT^۱ به معنای تمرینات با شدت بالا در بازه‌های زمانی کوتاه است؛ تکنیکی از تمرین که در آن شما را به صورت همه جانبه وادار به تلاش صددرصدی و بسیار سریع می‌کند. فعالیت تناوبی خیلی شدید به دوره‌هایی از فعالیت اشاره می‌کند که ویژگی آن نوسان شدت تمرین در یک زمان مشخص است. با در نظر گرفتن اینکه HIIT از فعالیت شدید و فعالیت کم‌شدت تا متوسط تشکیل شده است، تولید ATP توسط دستگاه غیرهوازی و دستگاه هوازی تأمین می‌شود. با این حال اکسیداسیون لیپید، به‌ویژه در دوران برگشت به حالت اولیه در بین فعالیت‌های شدید و همچنین هنگامی که مدت تمرینات طولانی‌تر می‌شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تحقیقات حال حاضر بر روی تمرینات

HIIT نشان می‌دهد که این نوع تمرینات احتمالاً بر کاهش چربی زیرجلدی و چربی ناحیه شکمی نسبت به دیگر شکل‌های فعالیت ورزشی، تأثیر بیشتری دارد. اگرچه سازوکار کاهش چربی ناشی از HIIT به‌طور کامل مشخص نیست، شواهد نشان می‌دهد تمرینات HIIT نسبت به پروتکل‌های ورزشی تداومی دارای آثار بهتر و اقتصادی‌تر برای کاهش چربی افرادی است که اضافه‌وزن دارند. با توجه به یافته‌های به‌دست آمده، می‌توان به این نتیجه رسید که تمرینات HIIT از مزایا و فواید کاربردی فراوانی برای ورزشکاران و حتی افرادی که می‌خواهند وارد یک برنامه کاهش چربی شوند، برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: HIIT، تمرین تناوبی خیلی شدید، فعالیت ورزشی، چربی‌سوزی، چربی بدن، دیابت نوع ۲



HIIT چیست؟

تمرین تناوبی خیلی شدید یا به اختصار HIIT به معنای تمرین‌های خیلی شدید در بازه‌های زمانی کوتاه است؛ تکنیکی از تمرین که در آن، فرد را به صورت همه‌جانبه وادار به تلاش صددرصدی و بسیار سریع می‌کند. همچنین دارای تمرین‌های انفجاری شدید در زمان‌های کوتاه با دوره‌های استراحت و فعالیت متناوب است. برای مثال، ورزشکاری را در نظر بگیرید که الگوی تمرینی او به این صورت است: انجام ۳۰ ثانیه فعالیت (هر نوع فعالیتی می‌تواند باشد، مانند دویدن) با حداکثر توان و بعد از گذشت ۳۰ ثانیه یک دقیقه استراحت کاملاً غیرفعال و مجدداً تکرار همین روند. در این الگوی تمرینی زمان فعالیت و استراحت متناوباً در حال تکرار است. این نوع الگوی تمرینی مشخصه‌ای از تمرینات HIIT است.

انواع فعالیت تناوبی:

روش‌های سنتی فعالیت‌های استقامتی معمولاً

شامل دوره‌های تمرینی طولانی‌مدت با شدت متوسط هستند. با این حال، برخلاف برنامه‌های تداومی در سال‌های اخیر محققان بیش از پیش به بررسی کارایی تمرین‌های HIIT توجه داشته‌اند. برای مثال، انجام یک جلسه تمرین HIIT طولانی‌مدت در هفته معادل سه جلسه تمرین استقامتی است. معمولاً برنامه‌های HIIT شامل فعالیت‌های سرعتی فوق‌بیشینه تکراری (۶ تا ۳۰ ثانیه) با دوره‌های استراحتی ۱ تا ۴ دقیقه‌ای است. همچنین این برنامه‌ها می‌توانند شامل تمرین‌های تناوبی طولانی ۱ تا ۴ دقیقه‌ای باشند که با شدت نزدیک به بیشینه انجام می‌شوند.

فعالیت تناوبی خیلی شدید به دوره‌هایی از فعالیت اشاره می‌کند که ویژگی آن نوسان شدت تمرین در یک زمان مشخص است. معمولاً HIIT از تکرار دوره‌های **فعالیت با شدت بالا** (نزدیک به بیشینه^۲ یا فوق‌بیشینه^۳) تشکیل شده است که با **فعالیت کم‌شدت تا متوسط** یا در برخی موارد استراحت **غیرفعال** توأم است. این الگوی فعالیت، مشخصه الگوهای

HIIT در برنامه‌های کاهش وزن و بازتوانی برخی بیماری‌ها (از جمله بیماری‌های قلبی، تنفسی و دیابت نوع ۲) استفاده می‌شود.

فعالیت در برخی از مطرح‌ترین رشته‌های ورزشی جهان از جمله فوتبال، بسکتبال، راگبی، تنیس، بوکس و هاکی است.

دستگاه‌های انرژی در تمرین‌ها

با در نظر گرفتن اینکه HIIT از فعالیت شدید و فعالیت کم‌شدت تا متوسط تشکیل شده است، تولید ATP^۴ توسط دستگاه غیرهوازی و دستگاه هوازی تأمین می‌شود که در مورد آخر، کربوهیدرات منبع تأمین انرژی اصلی است. با این حال اکسیداسیون لیپید، به‌ویژه در دوران برگشت به حالت اولیه در فعالیت‌های شدید و همچنین هنگامی که مدت تمرین‌ها طولانی‌تر می‌شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اینکه اساساً انرژی لازم برای انجام HIIT توسط دستگاه غیرهوازی تأمین می‌شود، برداشتی نادرست است، اما در این زمینه باید گفت که هر دو دستگاه هوازی و غیرهوازی با شروع انقباض فعال می‌شوند. در واقع، با افزایش مدت تمرین، نقش دستگاه هوازی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. تأثیر متقابل مسیرهای متابولیکی در فعالیت ورزشی اغلب به‌عنوان تداوم انرژی در نظر گرفته می‌شود و مفهوم آن، این است که با افزایش مدت فعالیت، سهم یک مسیر تولید انرژی کاهش و بلافاصله سهم مسیری دیگر افزایش می‌یابد. با این حال، با شروع فعالیت انقباضی در فعالیت‌های ورزشی فزاینده، کلیه مسیرهای انرژی فعال می‌شوند اما درصد مشارکت هر مسیر خاص در تولید ATP متفاوت است. با توجه به مطالبی که ذکر شد، می‌توانیم به سازوکار تمرین‌های HIIT و تأثیر آن‌ها بر چربی بدن بپردازیم.

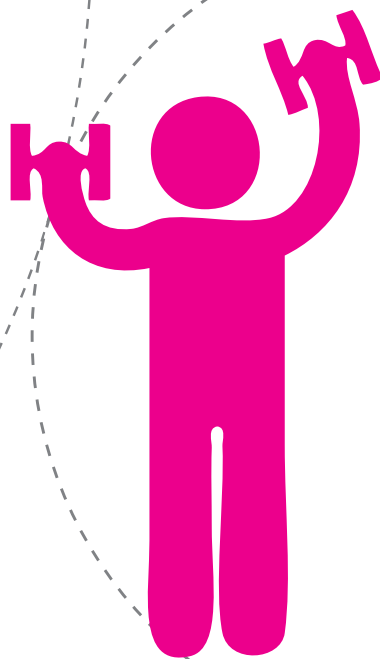
تأثیر تمرین‌ها بر چربی بدن

تأثیر فعالیت‌های ورزشی هوازی با شدت پایین بر کاهش چربی بدن ناچیز است، در حالی که دیگر شکل‌ها و گونه‌های فعالیت ورزشی ممکن است تأثیر بیشتری بر ترکیب بدن داشته باشند. برای مثال، تحقیقات حال حاضر روی تمرین‌های HIIT نشان می‌دهند که این نوع تمرین‌ها احتمالاً بر کاهش چربی زیرجلدی و چربی ناحیه شکمی نسبت به دیگر شکل‌های فعالیت ورزشی تأثیر بیشتری

مزایای تمرین‌ها

در برخی موارد، محققان مشاهده کرده‌اند با وجود آنکه در HIIT در مقایسه با برنامه‌های تداومی، تمرین به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد، بازدهی زمان بهتر می‌شود. استفاده از HIIT به‌خصوص برای ورزشکارانی که در ورزش‌های تناوبی شرکت می‌کنند مؤثر است، زیرا HIIT باعث افزایش ظرفیت دستگاه‌های هوازی و غیرهوازی می‌شود و این دو دستگاه در چنین ورزش‌هایی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند.

برخی از محققان نشان داده‌اند که HIIT می‌تواند جنبه‌های سلامت متابولیکی، از جمله حساسیت به انسولین را بهبود بخشد، که این خود نشان‌دهنده اهمیت این برنامه ورزشی است. اخیراً از تمرین‌های



برخی از محققان نشان داده‌اند که HIIT می‌تواند جنبه‌های سلامت متابولیکی، از جمله حساسیت به انسولین را بهبود بخشد، که این خود نشان‌دهنده اهمیت این برنامه ورزشی است

پی‌نوشت‌ها

1. High-Intensity Interval Training
2. Near Maximal
3. Supra-Maximal
4. Adenosine triPhosphate
5. Fat Oxidation
6. Glucose Tolerance
7. Jogging
8. Catecholamine (epinephrine and nor-epinephrine)
9. Cortisol
10. Glucagon
11. Growth hormone
12. Lipolysis
13. Beta-adrenergic Receptor
14. Alpha-2 adrenergic receptor
15. Tremblay et al.
16. Trapp et al.

منابع

1. D. Maclaren, J. Morton, 'Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism'.
2. K. Shaw, J. Gennet, P. O'Rourke, and C. Del Mar, 'Exercise for Overweight or Obesity', John Wiley & Sons, 2006, The Cochrane Collaboration.
3. T. Wu, X. Gao, M. Chen, and R. M. Van Dam, 'Longterm effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. dietonly interventions for weight loss: a meta-analysis: obesity Management,' Obesity Reviews, vol. 10, no. 3, pp. 313-323, 2009.
4. E. G. Trapp, D. J. Chisholm, J. Freund, and S. H. Boutcher, 'The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women', International Journal of Obesity, vol. 32, no. 4, pp. 684-691, 2008.
5. B. Issekutz Jr., 'Role of beta-adrenergic receptors in mobilization of energy sources in exercising dogs,' Journal of Applied Physiology Respiratory Environmental and Exercise Physiology, vol. 44, no. 6, pp. 869-876, 1978.
6. M. Rebuffe-Scrive, B. Andersson, L. Olbe, and P. Bjorntorp, 'Metabolism of adipose tissue in intraabdominal depots of nonobese men and women,' Metabolism, vol. 38, no. 5, pp. 453-458, 1989.
7. F. Crampes, M. Beauville, D. Riviere, and M. Garrigues, 'Effect of Physical training in humans on the responses of isolated fat cells to epinephrine,' Journal of Applied Physiology, vol. 61, no. 1, pp. 25-29, 1986.
8. Tremblay, J.-A. Simoneau, and C. Bouchard, 'Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism,' Metabolism, vol. 43, no. 7, pp. 814-818, 1994.

حساسیت گیرنده‌های آلفا-۲ باعث چربی‌سوزی مضاعف می‌شوند و این موضوع می‌تواند وجه تمایزی بین این نوع تمرین‌ها با تمرین‌های استقامتی - هوازی باشد.

ترمبلی و همکاران^{۱۵} HIIT و فعالیت استقامتی - هوازی را مقایسه کردند و بعد از ۲۴ هفته دریافتند افرادی که در گروه HIIT قرار داشتند، نسبت به افرادی که در گروه فعالیت استقامتی - هوازی بودند، چربی زیرجلدی بیشتری کم کرده‌اند، با توجه به اینکه حجم تمرین‌های HIIT کمتر از تمرین‌های استقامتی - هوازی بود.

تحقیقی دیگر که تراپ و همکاران^{۱۶} انجام دادند شامل دو گروه آزمودنی بود که هر دو گروه را زنان جوان تشکیل داده بودند، با این تفاوت که یک گروه، یک برنامه HIIT شامل هشت ثانیه دویدن با حداکثر سرعت پس از ۱۲ ثانیه دوچرخه‌سواری با شدت کم را انجام می‌داد که در مجموع ۲۰ دقیقه به مدت ۱۵ هفته طول کشید. در مقابل، گروه دیگر برنامه‌ای هوازی شامل فعالیت دوچرخه ثابت با شدت متوسط به مدت ۴۰ دقیقه را اجرا کرد. نتایج حاصل نشان دادن جوانی که در گروه HIIT قرار داشتند نسبت به زنان جوانی که در گروه فعالیت هوازی با شدت متوسط بودند، چربی زیرجلدی بیشتری کم کرده‌اند. گفتنی است که تفاوت معناداری بین دو گروه در ارتباط با میزان کاهش چربی زیرجلدی مشاهده شد. با توجه به مطالبی که گفته شد می‌توان به این نتیجه رسید که تمرین‌های HIIT نسبت به تمرین‌های تداومی بر کاهش چربی تأثیر بیشتر و چشمگیری دارد.

نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه تمرین‌های HIIT دارای ویژگی‌هایی از جمله افزایش ظرفیت هوازی و غیرهوازی، افزایش اکسیداسیون چربی و بهبود تحمل گلوکز، افزایش متابولیسم پایه و به دنبال آن افزایش مصرف چربی در حالت استراحت است، می‌توان به این نتیجه رسید که تمرین‌های HIIT برای ورزشکاران و حتی افرادی که می‌خواهند وارد یک برنامه کاهش چربی شوند، مزایا و فواید کاربردی فراوانی دارد.

دارند. سازوکار کاهش چربی ناشی از HIIT به‌طور کامل مشخص نیست، اما نشان داده شده است که تمرین‌های HIIT باعث افزایش ظرفیت هوازی و غیرهوازی می‌شود. همچنین تمرین‌های HIIT مقاومت انسولینی را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد برخی از سازگاری‌های اسکلتی عضلانی می‌شود که نتیجه آن افزایش اکسیداسیون چربی^۵ و بهبود تحمل گلوکز^۶ است.

بیشتر برنامه‌های ورزشی طراحی شده برای کاهش چربی بر انجام فعالیت‌هایی در حالت پایدار و معمولی مانند راه رفتن و جاگینگ^۷ با شدت متوسط تأکید می‌کنند. با این حال این نوع برنامه‌ها کاهش وزن اندکی را در پی دارند. شواهد نشان می‌دهد که تمرین‌های HIIT نسبت به برنامه‌های ورزشی تداومی دارای تأثیرات مؤثرتر و مقرون به‌صرفه‌تری برای کاهش چربی افرادی است که اضافه‌وزن دارند.

هنگام تمرین‌های HIIT هورمون‌های کاتکولامین (اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین^۸)، کورتیزول^۹، گلوکاگون^{۱۰} و هورمون رشد^{۱۱} افزایش می‌یابند. افزایش این هورمون‌ها در فعالیت و حتی بعد از فعالیت در اکسیداسیون چربی تأثیر بسزایی دارد. پاسخ کاتکولامین‌ها یکی از ویژگی‌های مهم در این نوع از فعالیت‌های ورزشی است. همچنین نشان داده شده است که کاتکولامین‌ها به‌خصوص اپی‌نفرین باعث توسعه لیپولیز^{۱۲} می‌شود و تا حد زیادی مسئول انتشار چربی از بافت زیرجلدی و چربی‌های ذخیره‌شده در عضلات اسکلتی است. بیشتر گیرنده‌های آدرنرژیک بتا^{۱۳} به‌طور قابل ملاحظه‌ای در ناحیه شکمی یافت شده‌اند. بنابراین، حدس زده می‌شود که تمرین‌های HIIT برای کاهش ذخایر چربی ناحیه شکمی مناسب‌اند.

تمرین‌های استقامتی - هوازی حساسیت گیرنده‌های آدرنرژیک بتا را که در بافت چربی واقع‌اند، افزایش می‌دهد. خوب است بدانید که تمرین‌های HIIT باعث افزایش حساسیت گیرنده‌های بتا می‌شود که خاصیت لیپولیتیکی دارند و همچنین حساسیت گیرنده‌های آلفا-۱^{۱۴} را که خاصیت ضدلیپولیتیکی دارند، کاهش می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت این تمرین‌ها با افزایش حساسیت گیرنده‌های بتا و کاهش

طرح درس کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

▼ حجت صادقی خلیل آباد
کارشناس ارشد و آموزگار درس تربیت بدنی

اشاره

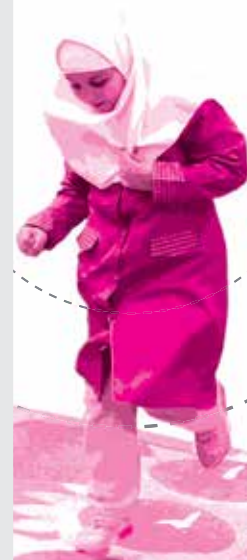
درس تربیت بدنی این قابلیت را دارد که در کنار تعلیم حرکت، از طریق حرکت برای تعلیم مؤثر واقع شود. در برنامه‌های درسی درهم تنیده، تربیت بدنی می‌تواند کمک مؤثری برای سایر دروس باشد. مهارت‌های ادراکی - حرکتی به دانش آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، حرکات را نیز آسان‌تر یاد بگیرند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب بازی به تقویت این مهارت‌ها کمک می‌کنیم. این مقاله با هدف شناخت هر چه بهتر اشکال هندسی دایره، مربع، مستطیل، لوزی، خط و ... به وسیله بازی برای دانش آموزان پایه دوم و سوم ابتدایی طراحی شده است.

کلیدواژه‌ها: طرح درس، آمادگی جسمانی، اشکال هندسی، دانش آموز، دوم ابتدایی، سوم ابتدایی، حرکت، فعالیت

مقدمه

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد، ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است، درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است.

معنای واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلوس است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است.



عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی).
قابل ذکر است این اهداف براساس الگوی قدیمی بنیامین بلوم است که در الگوی برنامه درسی این شیوه تغییر کرده و قرار است الگوی هدف گذاری برنامه درسی ملی پیاده شود.

اهداف جزئی

۱. **هدف حیطه شناختی:** آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، مستطیل، لوزی، بیضی، خط و ...).

۲. **اهداف حیطه مهارتی:** کسب مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت؛ کسب مهارت در تطابق بدنی با اشکال مختلف هندسی.

۳. **اهداف حیطه نگرشی:** علاقه مندی به کسب و توسعه مهارت های پایه؛ علاقه مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه.

وسایل مورد نیاز:

فضای مناسب، هشت عدد کارتن یا سبد، اشکال هندسی مختلف، گچ یا آب برای خط کشی طرح سه مرحله ای تدریس، یکی از طرح های سازمان دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:

۱. مرحله آمادگی؛
۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)؛
۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه.

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت های هر یک از آن ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی ۴۵ دقیقه باشد، تقسیم بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود:

۱. مرحله آمادگی

این مرحله از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی تشکیل شده است.

۱. آمادگی سازمانی:

تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و ...

اهداف:

- رعایت نظم و انضباط؛
- آشنایی با کار گروهی؛
- آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی.

مراحل اجرایی:

- دانش آموزان لباس ورزشی می پوشند؛
 - توسط سرگروه ها حضور و غیاب انجام می شود؛
 - گروه بندی دانش آموزان به صورت ناهمگن.
- هر جلسه در این مرحله ۵ دقیقه را به خود اختصاص می دهد.

۱-۲. آمادگی بدنی: این بخش، خود، دو قسمت دارد:

۱-۲-۱. آمادگی عمومی یا گرم کردن اهداف:

- آمادگی فیزیکی و روانی؛ کسب اطلاع از سلامتی دانش آموزان.
- مراحل اجرایی:** این قسمت شامل انواع راه رفتن ها، دویدن ها و پرش هاست. در پایه های دوم و سوم، بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود، زیرا دانش آموزان دوره اول ابتدایی به این حرکات علاقه دارند و کاملاً آن ها را انجام می دهند.
- مدت زمان لازم برای این قسمت ۲ دقیقه خواهد بود.

۱-۲-۲. آمادگی اختصاصی: در این قسمت

از نرمش هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می شود. این حرکات بیشتر تشبیهی است، ولی در پایه های بالاتر می توان از شیرین کاری ها، حرکات های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد.

اهداف:

- جلوگیری از گرفتگی عضلات؛ انعطاف پذیری.

مراحل اجرایی:

راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه، پاها و انجام حرکاتی که می توان با آن ها اشکال هندسی را ترسیم کرد.

مدت زمان لازم برای این قسمت ۵ دقیقه خواهد بود.

۲. مرحله آموزش و اجرای بازی (مرحله اصلی)

۱-۲-۱. مرحله آموزش به دو مرحله تقسیم می شود:

۱-۲-۱. مرور

اهداف:

- یادآوری مطالب قبلی؛

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد

- تمرین آموخته‌های پیشین؛
- ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی.

مراحل اجرایی:

در این مرحله، دانش‌آموزان که بدن خود را گرم کرده‌اند با توجه به مطالب قبلی که در ارتباط با معرفی اشکال هندسی بازگو شده است، به صورت گروهی بازی را اجرا می‌کنند. مدت زمان لازم برای این بخش ۳ دقیقه خواهد بود.

۱-۲. آموزش مهارت جدید

در این مرحله، هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام می‌شود. پس از توضیحات و تمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلف برای مهارت جدید استفاده می‌کند.

اهداف:

- یادگیری مهارت تازه؛ تکمیل مهارت‌های قبلی با یادگیری مهارت جدید.

مراحل اجرایی: دانش‌آموزان را در صف قرار

می‌دهیم و مهارت جدید را که در این بازی ترسیم اشکال هندسی است، با قرار دادن نقطه شروع و پایان آموزش می‌دهیم. مدت زمان لازم برای این بخش ۵ دقیقه خواهد بود.

۲-۲. مرحله اجرای بازی (مرحله اصلی)

اهداف:

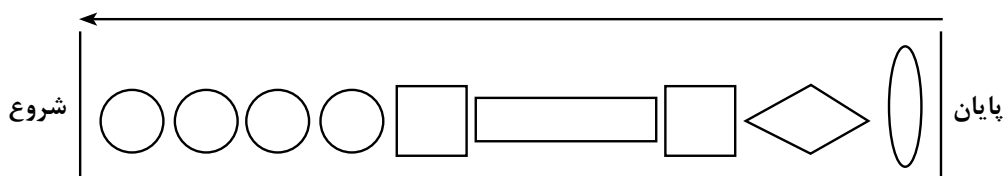
- نشان دادن نحوه انجام بازی؛
- نشان دادن حرکات بدن در حین بازی؛
- مطرح کردن قوانین بازی؛
- توضیح در مورد نقش شناخت مفاهیم و اشکال هندسی در بازی؛
- تقویت حس رقابت و همکاری گروهی؛
- هماهنگی عصب و عضله.

تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن، هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن، مطرح است

مراحل اجرایی:

● دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی با رعایت گروه‌بندی ناهمگون که ترکیبی از دانش‌آموزان ماهر و مبتدی است تقسیم می‌کنیم و گروه‌ها را به شکل ستونی پشت سرهم قرار می‌دهیم. در مقابل هر گروه به تعداد دانش‌آموزان اشکال هندسی مختلف (مربع، دایره، مستطیل، لوزی) را که به وسیله برگ A۴ برش زده شده‌اند، داخل سبد قرار می‌دهیم. در کنار هر گروه چهار کارتن قرار می‌دهیم و اسم هر شکل هندسی را روی کارتن می‌نویسیم. با فرمان معلم، سرگروه‌ها باید مسیر تعیین شده را بپیمایند (می‌توان از دانش‌آموزان خواست که با راه رفتن، دویدن، لی‌لی یا پریدن، مسیر را بروند) و یک شکل هندسی را از داخل سبد بردارند و داخل کارتنی که مربوط به همان شکل هندسی است بگذارند و سپس به نفر بعدی گروه دست بزنند و کنار بنشینند. بازی تا آخرین نفر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که اشکال هندسی را به شکل صحیح داخل کارتن‌ها گذاشته و زودتر از گروه دیگر بازی را به پایان رسانده باشد.

● دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم به طوری که دانش‌آموزان هر گروه با فرمان معلم باید مسیری را که مطابق شکل زیر ترسیم شده است بپیمایند. هر دانش‌آموز باید از خط شروع به شکل جفت پا در هر دایره بپرد تا به مربع برسد، در مربع استراحت کند، داخل مستطیل را با لی‌لی بپیماید و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و روی خط رسم شده ده بار پرش زیگزاگ انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. سپس با دویدن از کنار اشکال هندسی به نفر دوم گروه دست بزند و خودش کنار بنشیند. بازی به همین شکل تا آخرین نفر هر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که بتواند مسیر مشخص شده را زودتر طی کند. همین بازی می‌تواند به شکل انفرادی با ثبت زمان و رکورد برای هر نفر اجرا شود. مدت زمان لازم برای این بخش ۲۰ دقیقه خواهد بود.



۳. مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن) اهداف:

- کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش آموزان؛
- رعایت بهداشت فردی؛
- قرار دادن وسایل در جای خود.

مراحل اجرایی:

در این مرحله، راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مرور بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و ... صورت می گیرد.

مدت زمان لازم برای این بخش ۵ دقیقه خواهد بود.

طرح درس شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)

مشخصات کلاس		موضوع درسی: آموزشگاه:	طرح درس: جلسه: پایه: نام آموزگار: مدیرک تحصیلی:
عنوان درس		آمادگی جسمانی	
اهداف	کلی	کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت و فعالیت (شناخت اشکال هندسی)	
	حیطه شناختی	● آشنایی با اشکال مختلف هندسی (دایره، مربع، مستطیل، لوزی، بیضی، خط و ...)	
	حیطه مهارتی	● مهارت در شناخت اشکال هندسی از طریق فعالیت	
	حیطه نگرشی	● علاقه مندی به کسب و توسعه مهارت های پایه ● علاقه مندی به اعضای گروه و همکاری با گروه	
وسایل مورد نیاز		فضای مناسب، هشت عدد کارتن با سبد، اشکال هندسی مختلف، گچ با آب برای خط کشی	
نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
مرحله آمادگی	● تعویض لباس ● حضور و غیاب ● آماده سازی وسایل ● گروه بندی	● رعایت نظم و انضباط ● آشنایی با کار گروهی ● آشنایی با وسایل مورد نیاز بازی	● پوشیدن لباس های ورزشی ● حضور و غیاب دانش آموزان توسط سرگروه ها ● گروه بندی دانش آموزان به صورت ناهمگن.
	گرم کردن عمومی	● آمادگی فیزیکی و روانی ● کسب اطلاع از سلامتی دانش آموزان	شامل انواع راه رفتن ها، دویدن و پرش هاست. در پایه دوم و سوم بهتر است از حرکات تقلیدی و تشبیهی استفاده شود.
	گرم کردن اختصاصی	● جلوگیری از گرفتگی عضلات ● انعطاف پذیری	راه رفتن سریع، دویدن آرام، نرمش های کششی، جهشی، پرتابی، گرم کردن عضلات کمر، شانه، پاها و انجام حرکاتی با ترسیم اشکال هندسی
آموزش	مرور	● یادآوری مطالب قبلی ● تمرین آموخته های پیشین ● ارتباط مطالب قبلی با مطالب فعلی	در این مرحله به مطالب قبلی که در ارتباط با معرفی اشکال هندسی است به صورت گروهی اشاره می شود.
	آموزش مهارت جدید	● یادگیری مهارت تازه ● تکمیل مهارت های قبلی با یادگیری مهارت جدید	● دانش آموزان اشکال هندسی را که نام می بریم با حرکت روی زمین ترسیم می کنند. ● دانش آموزان دو به دو در مقابل یکدیگر قرار می گیرند و یک نفر از آن ها اسامی اشکال مختلف را بیان می کند و دیگری با حرکت، آن شکل را ترسیم می کند.

مهارت های ادراکی - حرکتی به دانش آموزان کمک می کند تا علاوه بر تقویت مفاهیم ذهنی، حرکات را نیز آسان تر یاد بگیرند. بنابراین با در کنار هم قرار دادن این دو در قالب بازی به تقویت این مهارت ها کمک می کنیم

۲۰ دقیقه	۱. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و در مقابل هر گروه به تعداد دانش‌آموزان اشکال هندسی مختلف (مربع، دایره، مستطیل، لوزی) را که به وسیله برگ A۴ برش زده شده‌اند، داخل سبد قرار می‌دهیم. در کنار هر گروه چهار کارتن قرار می‌دهیم و اسم هر شکل هندسی را روی کارتن می‌نویسیم. با فرمان معلم، سرگروه‌ها باید مسیر تعیین شده را بپیمایند (می‌توان از دانش‌آموزان خواست که با راه رفتن، دویدن، لی‌لی یا پریدن، مسیر را بروند) و یک شکل هندسی را از داخل سبد بردارند و داخل کارتنی که مربوط به همان شکل هندسی است بیندازند و سپس به نفر بعدی گروه دست بزنند و کنار بنشینند. بازی تا آخرین نفر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که اشکال هندسی را به شکل صحیح داخل کارتن‌ها گذاشته و زودتر از گروه دیگر بازی را به پایان رسانده باشند. ۲. دانش‌آموزان را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم و دانش‌آموزان هر گروه با فرمان معلم مسیری را که مطابق شکل زیر ترسیم شده است، باید بپیمایند. دانش‌آموز از خط شروع به شکل جفت‌پا در هر دایره باید بپرد تا به مربع برسد، در مربع استراحت کند، داخل مستطیل را با لی‌لی بپیماید و در مربع استراحت کند و مسیر لوزی را عقب عقب برود. در داخل بیضی و روی خط رسم شده ده بار پرش زیگزاگ را انجام دهد و در پشت خط پایان قرار گیرد. سپس با دویدن از کنار اشکال هندسی به نفر دوم گروه دست بزند و خودش کنار بنشیند. بازی به همین شکل تا آخرین نفر هر گروه ادامه پیدا می‌کند. در پایان، گروهی برنده است که بتوانند مسیر مشخص شده را زودتر بپیمایند.	● نشان دادن نحوه انجام بازی ● نشان دادن حرکات بدن در حین بازی ● مطرح کردن قوانین بازی ● توضیح در مورد نقش تعادل در بازی ● تقویت حس رقابت و همکاری گروهی ● هماهنگی عصب و عضله	تمرین و بازی بازی ورزشی
۵ دقیقه	راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی	– کاهش ضربان قلب و تعداد تنفس دانش‌آموزان – رعایت بهداشت فردی – قرار دادن وسایل در جای خود	– انجام دادن حرکات سبک – سرد کردن – جمع کردن وسایل – دادن تذکراتی در مورد بهداشت و تغذیه مرحله بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن)

هدف اصلی برنامه
تربیت بدنی سرگرمی و شادی نیست. ممکن است هدف کودک شادی و سرگرمی باشد، ولی معلم نباید چنین هدفی داشته باشد البته شادی و سرگرمی شاید از اهداف ثانویه درس تربیت بدنی باشد

منبع
 ۱. سراج‌زاده، غلامرضا و همکاران (۱۳۹۱). کتاب معلم تربیت‌بدنی دوره ابتدایی. اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی، چاپ سوم.



چیسستے پداگوژی تربیت بدنے

نویسنده: ریچارد تاینینگ - مترجم: دکتر جواد آزمون

مقدمه مترجم

مدتها بود که در متون انگلیسی و گاهی ترجمه‌های مرتبط با تعلیم و تربیت و تربیت بدنی با واژه یا اصطلاح «pedagogy» برخورد داشتم که معادل‌ها یا معنای ارائه شده برای آن (مثل تعلیم، تربیت، فن تعلیم، تعلیم و تربیت و...) را مقبول نیافتم. توفیق دسترسی به کتاب «پداگوژی» ترجمه دکتر فریده مشایخ (تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۲) و مطالعه آن، مرا به معنای مقصود و مقبول رساند. مترجم در این کتاب، که به گونه‌ای جالب و مستند پداگوژی را از دوران باستان تا به امروز به خواننده عرضه می‌کند، «علم و هنر یاددهی - یادگیری» را معادل پداگوژی معرفی می‌کند. این معادل به نظرم مناسب‌ترین و شیواترین معنا را در خود دارد و به بهترین شکل، منظور واقعی و حق کلمه را ادا می‌کند. شغف حاصل از درک معادل کامل برای واژه پداگوژی علاوه بر علاقه و تمایلم به درک بیشتر و بهتر این کلمه، مرا به جست‌وجو در منابع مرتبط با تربیت بدنی و یافتن، مطالعه و ترجمه مقاله ذیل واداشت. این مقاله مختصر و مفید که ریچارد تاینینگ^۱، استاد پداگوژی و تربیت بدنی دانشگاه کوئینزلند، آن را به رشته تحریر درآورده است، همانند کتاب پداگوژی، برای اصطلاح «pedagogy» معادلی مشابه، یعنی «هنر و علم تدریس» ارائه و آن را به وضوح تشریح کرده است. هدف از ترجمه پیش رو، علاوه بر افزایش دانش و آگاهی خود، این بود که یافته موردنظر را با علاقه‌مندان این حوزه از علم به اشتراک بگذارم. اما قبل از مطالعه اصل ترجمه، توجه شما را به دو تصمیم ذیل، که به منظور یکدستی و جلوگیری از طولانی شدن متن ترجمه گرفته شده است، جلب می‌کنم:

۱. واژه «pedagogy» با همان تلفظ «پداگوژی» به معنای «علم و هنر یاددهی - یادگیری» استفاده شده است.
۲. واژه «pedagogical» با همان تلفظ «پداگوژیکال»، از ریشه «pedagogy» به معنای «مربوط به علم و هنر یاددهی - یادگیری»، استفاده شده است.

کلیدواژه‌ها: پداگوژی، تربیت بدنی، تعلیم و تربیت



با این حال در طی دهه‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ این علم تدریس بود که به روش غالب تفکر در مورد پداگوژی در تربیت‌بدنی تبدیل شد. اگرچه معلمان ممکن است به کار خودشان به‌عنوان یک علم فکر نکنند، اما محققان حوزهٔ تعلیم و تربیت معتقد به سنت روان‌شناسی رفتاری بر این باور بودند که شیوهٔ پداگوژیکال بر پایهٔ اصول رفتاری خاصی پی‌ریزی شده است و می‌تواند مشاهده، اندازه‌گیری و با شیوهٔ علمی مطالعه شود. تمرکز ابزاری بر موضوعات فنی مرتبط با بهبود شیوهٔ تدریس، مشخصهٔ بسیاری از کارهای اولیهٔ محققان در تربیت‌بدنی بود.

روش دیگر برای تفکر در مورد پداگوژی، تفکر روی فرایندی است که از طریق آن دانش به‌دست آمده است. تفکر در مورد پداگوژی به‌عنوان یک فرایند، به معلمان اجازه می‌دهد تا پا را فراتر از تمرکز فنی بر راهبردهای تدریس بگذارند و پرسش‌هایی را در مورد علایق خود بپرسند که با انتخاب برنامهٔ درسی خاص و شیوهٔ پداگوژیکال به آن‌ها پاسخ بدهند.

هنگامی که معلمان «پداگوژی» را اعمال می‌کنند، یعنی درگیر شیوه‌های خاصی می‌شوند و هدفشان آن است که دانشی را منتقل یا بازتولید کنند (مانند نحوهٔ بازی فوتبال یا انجام کراول سینه). ایده و نظریهٔ هدف یا نیت برای پداگوژی مهم است. هر کسی ممکن است از تجربه کردن یا مواجه شدن با یک دستگاه یا قطعه‌ای از تجهیزات چیزی یاد بگیرد (برای مثال، کودکی که یک توپ فوتبال را در حیاط خلوت پیدا می‌کند و از طریق آزمون و خطا یاد می‌گیرد توپ را شوت کند). اما اگر هدف از انتقال دانش (توسط یک معلم، مربی، والدین یا سایر عوامل درگیر در امر پداگوژی) صریح و روشن نباشد، بدین معناست که هیچ‌گونه پداگوژی وجود نداشته است. از این گذشته، به‌عنوان یک نتیجه یا پیامد برای پداگوژی می‌توان گفت و فرض کرد که کار پداگوژیکال خاصی انجام شده است.

کار پداگوژیکال

بنابراین، کار پداگوژیکال، عواقب و پیامدهای پداگوژی را چشمگیر و برجسته می‌کند. این موضوع مربوط به شیوه‌های پداگوژیکال خاص نیست، بلکه به دانش، روش‌های تفکر، گرایش‌ها و غیره مربوط می‌شود که در واقع به‌وسیلهٔ مواجهه‌های خاص پداگوژیکال تولید (یا بازتولید) می‌شوند. اصطلاح تولیدشده (یا بازتولیدشده)

در سرتاسر گفتمان تعلیم و تربیتی، استفادهٔ مکرر از واژه انگلیسی نامأنوس و جدید پداگوژی^۱، پداگوژی همه‌شمول، پداگوژی سازنده و حتی پداگوژی تربیت‌بدنی وجود دارد. توضیح اصطلاح پداگوژی، نحوهٔ استفاده از آن در تربیت‌بدنی و اینکه چگونه ایدهٔ پداگوژیکال می‌تواند مفهوم مفیدی برای تفکر دربارهٔ یاددهی و یادگیری در حوزهٔ سلامت و تربیت‌بدنی باشد، هدف این مقاله است.

اصطلاح پداگوژی از سوی بعضی (یا بسیاری) از افراد یک واژهٔ بدترکیب تلقی می‌شود و به ندرت معلمان از آن استفاده می‌کنند. برخی چنین استدلال می‌کنند که پداگوژی یک گفتمان علمی در مورد تعلیم و تربیت است و عمدتاً در داخل دانشگاه‌ها و در صفحات مجلات علمی گمنام از آن بحث و حمایت می‌شود. اما امروزه، این اصطلاح به جریان اصلی گفتمان تعلیم و تربیتی نفوذ و رسوخ کرده است و می‌توان آن را در بسیاری از اسناد رسمی بخش تعلیم و تربیت یافت.

ریشه‌های اصطلاح پداگوژی را می‌توان در کلمهٔ یونان باستانی «معلم یا پداگاک» یافت. پداگاک در یونان باستان به مردی گفته می‌شد که بر یک کودک یا جوان نظارت داشت و کسی بود که یک پسر (یا فقط پسران) را از خانه به مدرسه هدایت و راهنمایی می‌کرد. اصطلاح پداگوژی در کشورهای انگلیسی‌زبان متفاوت با قارهٔ اروپا یا اسکانندیناوی درک و فهمیده می‌شود. مثلاً برای بعضی در جمهوری چک پداگوژی یک اصطلاح تحقیرآمیز است که به نظام دولتی ایدئولوژیکی رژیم پیشین کمونیست مربوط می‌شود. در سوئد، پداگوژی در ارتباط با خانواده و شیوه‌های فرزندپروری به کار می‌رود.

روش‌های متعددی وجود دارند که در آن‌ها اصطلاح پداگوژی در داخل تربیت‌بدنی استفاده می‌شود. برای برخی، پداگوژی با یاددهی یا تدریس^۲ تربیت‌بدنی یکسان تلقی می‌شود. برای دیگران، پداگوژی مترادف با آموزش^۳ است. این لغزش یا کمبود وضوح مفهومی گاهی همراه‌کننده است و تمایز قاطع بین این اصطلاحات را دشوار می‌سازد. فرهنگ‌های لغت (برای مثال، فرهنگ لغات انگلیسی آکسفورد) تعریف واضح و مفیدی از پداگوژی، یعنی «هنر یا علم تدریس»^۴، ارائه می‌دهند. در واقع، این تعریف یک مفهوم متداول از پداگوژی، به‌ویژه در ایالات متحدهٔ آمریکا است.

با این حال، پداگوژی سلامت و تربیت‌بدنی در تجهیز دانش‌آموزان جوان به دانش، توانایی بالقوه‌ای دارد که می‌تواند به آنان کمک کند تا با دانش به‌دست آمده در مورد فعالیت‌بدنی، بدن و سلامت، مسیر و روش آگاهانه‌ای بیابند



بدین منظور در اینجا استفاده شد که روشن سازد هم تولید و هم بازتولید دانش رخ می دهند. اکثر آنچه معلمان در تربیت بدنی (همان طور در حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی) انجام می دهند تولید کارهای پداگوژیکال مربوط به سه بعد مشترک و مرتبط به هم فعالیت بدنی، بدن و سلامت است. برای مثال، زمانی که معلمان برای فعالیت بدنی به پداگوژی می پردازند، انجام کارهای پداگوژیکال روی بدن اجتناب ناپذیر است. بچه ها از طریق یادگیری فعالیت های بدنی که بخشی از تربیت بدنی مدرسه را تشکیل می دهند، در مورد بدنشان (یعنی آنچه که می توانند یا نمی توانند انجام دهند) یاد می گیرند.

یکی از مزایای توجه به پداگوژی به عنوان فرایند تولید (یا بازتولید) دانش، به جای توجه صرف به هنر و علم تدریس، این است که معلمان را قادر می سازد تا توجه خود را از تمرکز بر جنبه های فنی راهبردهای تدریس (نه به این معنا که مهم نیستند) به سمت توجه بیشتر به عواقب یا پیامدهای (هم مشهود و هم نامشهود) حاصل از مواجهات پداگوژیکال بچرخانند. برای لحظه ای به دانش آموزان دوره ابتدایی مشغول یا درگیر درس شنا فکر کنید. هدف یا مقصود درس ممکن است تدریس نحوه انجام شنای کرال سینه باشد. بعضی از بچه ها (یا بیشتر آن ها) ممکن است هدف در نظر گرفته شده را یاد بگیرند، اما شاید بعضی نیز یاد بگیرند که نفس گیری در این نوع شنا می تواند موجب ورود آب به دهانشان شود یا اینکه نگه داشتن سرشان در زیر آب ترسناک است. چنین یادگیری هایی قصدشده نیستند، اما با این وجود می توانند بر میل کودک برای ادامه فعالیت تأثیر بسیار مهمی داشته باشند. همچنین به درس شنا در یک مدرسه متوسطه فکر کنید. چنین درسی به گونه ای اجتناب ناپذیر، موقعیتی برای یادگیری چیزی در مورد بدن خود خواهد بود (یعنی یاد بگیرند که بدنشان خوب، خیلی لاغر، بیش از حد چاق، بیش از حد نابالغ یا هر چیز دیگری است). در نتیجه، پداگوژی درس شنا می تواند باعث کار پداگوژیکال روی بدن شود که در برنامه درسی معلم نبوده است.

با این حال، اساساً کار پداگوژیکال روی بدن یا برای بهبود آن، فعالیت بدنی و سلامتی، دیگر منحصر به حفظ و پیگیری سلامت و تربیت بدنی نیست. سایر بازیگران فرهنگی مانند رسانه ها، سازمان های دولتی، کارزارهای تبلیغ و ترویج سلامت و صنعت آمادگی جسمانی نیز دارای

منافعی (که لزوماً بد نیستند) در تولید (یا بازتولید) دانش خاص در مورد بدن، فعالیت بدنی و سلامت هستند. کارزارهای^۷ تبلیغ و ارتقای سلامت می توانند به عنوان یک پداگوژی طراحی شده برای آموزش افراد در مورد اهمیت انجام فعالیت بدنی منظم مورد توجه قرار گیرند. برای مثال در برنامه جدید ۱۰۰۰۰ گام در روز، پیام صریح، راه رفتن بیشتر برای سلامتی است. در این مورد، نیت از پداگوژی ترویج سلامتی شبیه به پداگوژی ترویج سلامت و تربیت بدنی مدرسه است که تلاش می کند تا در مورد اهمیت فعالیت بدنی برای سلامتی، دانش تولید (یا بازتولید) کند. سلامت و تربیت بدنی بیشتر درباره تعلیم و تربیت شهروند فعال و سالم و آینده است.

با این حال، درست همانند مثال درس شنا، کار پداگوژیکال ترویج سلامتی همیشه به این معنا نیست که طراحان می توانند امیدوار باشند و احتمال بدهند که برخی یاد بگیرند پیاده روی برای بهبود سلامت آن ها اهمیت زیادی دارد، اما هنوز تصمیمی برای شرکت در آن را ندارند. آیا احتمال دارد که پیروی از هدف ۱۰۰۰۰ گام بیش از حد دلهره آور باشد و موجب تعویق شرکت در فعالیت شود؟ با این حال، گاهی دانشی که سایر بازیگران فرهنگی ممکن است در پداگوژی یا به کمک آن، تولید (یا بازتولید) کنند، با آنچه در پداگوژی سلامت و تربیت بدنی تدریس می شود مطابق و سازگار نیست. هنگامی که چنین موردی پیش آید، معمولاً به دانش آموزان اجازه داده می شود برای دستیابی به یک معنای واحد از پیام های گیج کننده بی شمار در مورد بدن، فعالیت بدنی و سلامت با یکدیگر گفت و گو کنند و به توافق برسند. با این حال، پداگوژی سلامت و تربیت بدنی در تجهیز دانش آموزان جوان به دانش، توانایی بالقوه ای دارد که می تواند به آنان کمک کند تا با دانش به دست آمده در مورد فعالیت بدنی، بدن و سلامت، مسیر و روش آگاهانه ای بیابند.

جا انداختن کلمه «بدترکیب» پداگوژی و درک چیزهایی که کار پداگوژیکال تولید می کند کانون توجه مفیدی برای معلمان مهیا می کند تا در شیوه خود و عواقب یا پیامدهای موردنظر و ناخواسته آن تأمل کنند. با تمرکز دقیق بر فرایندی که از طریق آن دانش تولید (یا بازتولید) می شود، معلمان می توانند کار خود را روی زمینه وسیع تری متمرکز کنند و این عمل می تواند به تعیین انتظارات واقعی برای یادگیری دانش آموز کمک کند.

آنچه معلمان در تربیت بدنی (همان طور در حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی) انجام می دهند تولید کارهای پداگوژیکال مربوط به سه بعد مشترک و مرتبط به هم فعالیت بدنی، بدن و سلامت است

پی نوشت ها

1. Richard Tinning
2. Pedagogy
3. pedagogue
4. teaching
5. instruction
6. the art or science of teaching
7. campaigns

منابع

۱. گوتیه، کرمون و تاردیف، موریس (۱۹۹۶). پداگوژی، مترجم: فریده مشایخ، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۲.
2. <https://activeeducationmagazine.Wordpress.com/2012/12/10/what-is-physical-education-pedagogy/>.

نقش معلّم ورزش در زندگی من

دکتر حمیدرجبی، استاد دانشگاه خوارزمی

بارها و به بهانه‌های مختلف به این موضوع اندیشیده‌ام که در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای من، غیر از خانواده چه کسانی اثر داشته‌اند و ضریب تأثیر هر یک از آن‌ها چقدر بوده است. وقتی تمام مؤلفه‌ها را کنار یکدیگر قرار داده‌ام، دبیر ورزش دبیرستان در بالاترین جایگاه این هرم خودنمایی کرده است، زیرا دلیل اصلی انتخاب حرفه آموزش ورزش، این معلم بزرگوار بوده است.

در سال چهارم دبیرستان که آرام آرام جدا شدن از محیط مدرسه و وارد شدن به اجتماع انتخاب شغل یکی از دغدغه‌های ذهنی من شده بود، ساعت‌ها به‌ویژه شب‌ها که در خلوت پشت بام و رو به آسمان پرستاره آن روزهای تهران دراز می‌کشیدم، به این موضوع فکر می‌کردم که می‌خواهم چه شغلی داشته باشم. در خانواده ما شغل خیاطی زیاد بود. (پدر، دو عمو و دایی) و از بچگی به‌ویژه در تابستان‌ها در این شغل وردستی کرده بودم، ولی این شغل را دوست نمی‌داشتم، بلکه علاقه من به آموزش و معلمی بود و به‌ویژه در دوران راهنمایی به برخی بچه‌های محل (رضا ...، داود ... و ...، کوچه شهید یوسفی خیابان سیلان شمالی) درس می‌دادم، حتی درس خواندن خودم هم به شیوه معلمی بود. بنابراین جمع‌بندی تفکراتم این بود که معلم شوم، اما معلم چه درسی؟

وقتی علائق و معلم‌های اثرگذار دوران زندگی خود به‌ویژه در دوران دبیرستان (دبیرستان شهید کلاهدوز، خیابان قصر، منطقه ۷ تهران) که یک گام قبل از بزرگسالی است فکر کردم، آزاداندیشی دبیر ادبیات آقای کیایی، تدریس عاشقانه دبیر زیست‌شناسی آقای خوش‌نیت، متانت و شخصیت دوست‌داشتنی دبیر فیزیک آقای سهیلی، برجستگی خاصی در مجموعه معلمان تأثیرگذار و ارزشمند برای الگو شدن داشته‌اند و همیشه فکر می‌کردم اگر روزی معلم شوم، سعی کنم تمام این ویژگی‌ها را کنار هم داشته باشم.



در کنار این سه معلم بزرگوار، نظم و جدیت دبیر ورزش، آقای قاسمی و مقبولیت او در بین دانش آموزان و نقشی که به عنوان پدر دوم بچه ها داشت، هر انسان عاطفی و هوشمندی را برای الگو قرار دادن او تحریک می کرد. او در کنار جدیت و نظم که برای زنگ ورزش قائل می شد، صاحب یک بزرگ منشی خاصی بود که اعتماد هر کسی را جلب می کرد و به همین دلیل اکثر بچه ها او را به عنوان یک راهنما و مشاور در امور اجتماعی و مسائل عاطفی در نظر می گرفتند. در کنار صفات اخلاقی و اجتماعی نیکو که در آقای قاسمی وجود داشت، دو نکته اساسی و برجسته در کلاس زنگ ورزش او، این بود که ورزش درس است و نه تفریح و دیگر اینکه روی چگونه ایستادن و راه رفتن تأکید زیادی داشت و بخش اعظم نرمش هایی که در ابتدای زنگ ورزش شخصاً انجام می داد، مربوط به جلوگیری از افتادگی شانه و پشت و سپر کردن سینه بود و تأکید می کرد که اگر نامناسب بایستید (قوز کنید) یا صحیح راه نروید، آبروی من را برده اید، چون از شما سؤال خواهند کرد که معلم ورزش شما کدام آدم بی عرضه ای بوده است.

مجموعه این صفات آقای قاسمی و آموزش های او دلایلی بود که در سال چهارم دبیرستان، شغل آینده خود را انتخاب و برای رسیدن به آن به صورت هدفمند تلاش کردم و علی رغم داشتن رتبه نسبتاً خوب در کنکور سراسری سال ۶۵ و شانس قبولی در سایر رشته های غیر پزشکی، دبیری ورزش را انتخاب کردم و امروز علی رغم تدریس در دانشگاه، همچنان خود را معلم ورزش می دانم و موفقیت خود را مدیون تفکرات و رفتارهای معلمان هم چون کیایی، سهیلی، خوش نیت و قاسمی هستیم که حداقل تلاش کرده ام ادای آن ها را در آورم.



چکیده

تربیت بدنی بخش عمده و روحیه بخش برنامه های آموزش و پرورش مدارس کشور است. بی تردید آنچه موجب ایجاد آرامش و امنیت ساعات ورزشی است، نظارت دقیق و همه جانبه معلمان، مسئولان و اولیای مدارس و مدیران ارشد اداری، و همچنین مشارکت نهادهای و انجمن های تخصصی و مراکز علمی و تحقیقاتی برای کاهش آسیب های ورزشی است. به همین منظور، ضرورت وجود پویش متشکل از همکاری و مشارکت فراگیر عموم معلمان ورزش و دانش آموزان و والدین آنها و همراهی مدیران احساس می شود. وجود این پویش ضمانت کننده نحوه صحیح ورزش کردن و روند سلامت و بدون آسیب ساعات ورزشی و تحصیل یافته ها و آمار تحقیقاتی خواهد بود.

کلیدواژه ها: تربیت بدنی، نظارت، آسیب ورزشی، معلمان، دانش آموزان، والدین، اولیا، مراکز علمی و تحقیقاتی تربیت بدنی

پویش پیشگیری از آسیب های ورزشی برای ارتقاء و آگاهی معلمان تربیت بدنی و دانش آموزان و اولیای آنها

زهرا سروش فرد

دانشجوی کارشناسی ارشد و دبیر تربیت بدنی

ساعت ورزش در مدارس در عین حال که می‌تواند زنگی نشاط‌آور و خاطره‌انگیز باشد، ممکن است دربردارنده اوقات دلهره‌آور و پراز خاطره بد و فراموش‌نشده باشد. آسیب‌های ورزشی که دانش‌آموزان در ساعات ورزش با آن مواجه می‌شوند می‌تواند ناشی از گرم کردن نامناسب یا ضعف برنامه آمادگی جسمانی یا نبود محیط ایمن باشد و دانش‌آموز را در معرض خطرهای جسمانی و روانی جبران‌ناپذیر از جمله کناره‌گیری او از ورزش قرار دهد. لذا نقش معلمان تربیت‌بدنی برای نشاط‌آوری و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی و کاهش آن‌ها بسیار اهمیت دارد.

معلمان تربیت‌بدنی در ساعت ورزش لحظاتی را برای دانش‌آموزان خلق می‌کنند تا آن‌ها با فراغ بال و امنیت خاطر، نیازهای جسمی و روحی خود را توأم با لذت برطرف کنند و کسب چنین حس خوب شادابی و سلامتی هنگامی امکان‌پذیر است که دانش‌آموزان از هرگونه خطر مصون باشند. نگاهی به مطالعات انجام‌شده در این زمینه اطلاعات خوبی را در اختیار ما قرار می‌دهد.

آسیب‌های ورزشی دانش‌آموزان

هر ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان، آسیب‌های جسمانی ناشی از ورزش زمین افتادن را تجربه می‌کنند که اغلب آن‌ها خفیف‌اند و موجب دردهای آنی و زودگذر می‌شوند و برخی از آن‌ها شدیدند و می‌توانند موجب عواقب جبران‌ناپذیری برای آنان شوند. از عواقب این آسیب‌ها می‌توان به دور شدن مادام‌العمر دانش‌آموز از فعالیت و ورزش، ترس از فعالیت و ورزش، منزوی شدن و افسردگی آنان، دردهای مزمن و کاهش آمادگی جسمانی اشاره کرد (۱).

امیرزاده (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان داده است که ۱۶/۳ درصد حوادث مدرسه در زنگ ورزش و ۴۱/۹ درصد دیگر مربوط به زمین خوردن در فضای ورزشی است. در تحقیقی که حسین‌پور در سطح مدارس

شهر ارومیه انجام داده است، آمار حوادث به ترتیب: برخورد با زمین در هنگام ورزش (۴۱/۵٪)، برخورد با مانع در زمین‌های بازی، تیرک‌ها، درختچه‌ها، سکوها و... (۱۹/۵٪)، برخورد ضربات توپ و استفاده ناصحیح از تجهیزات (۱۸/۲٪)، حرکات ناصحیح ورزشی (۱۱/۷٪) و درگیری دانش‌آموزان هنگام بازی (۹٪) است که بیشتر این حوادث در فضای ورزشی مدارس اتفاق افتاده است (۷۵٪). در این میان بیشترین آسیب‌ها به ترتیب مربوط به دست و بازو (۴۴/۱٪)، اندام‌های تحتانی (۳۳/۸٪)، دیگر اعضا (بینی، چشم و...) (۱۶/۹٪) و تنه (۵/۹٪) بوده است. اقدامات انجام‌شده در مدرسه در ۶۵ آسیب‌دیدگی، ۱۲ اعزام به اورژانس صورت گرفته بود و در نهایت ۷/۸٪ عدم بهبودی کامل در دانش‌آموزان مشاهده شد.

در تحقیقی دیگر که در ۲۸۹ مدرسه از چهار منطقه ۱، ۴، ۱۱ و ۱۸ شهر تهران به‌منظور گزارش درصد استاندارد بودن و ایمنی زمین ورزشی انجام شده، خطوط و خط‌کشی‌های زمین بازی دارای بالاترین استاندارد و کمترین استاندارد و ایمنی گزارش شده مربوط به سطح زمین، پستی‌ها و بلندی‌های زمین و همچنین نبود ایمنی و استاندارد در وسایل ورزشی شامل وزن، طول و جنس مواد استفاده شده در آن‌ها بوده است (۲). آسیب حاصل از نبود ایمنی به وفور در سایر کشورها نیز یافت می‌شود. در پژوهشی که در سال ۲۰۰۰ در ۱۰۲۴ زمین بازی در ۲۷ ایالت آمریکا انجام شده است، آمار نبود سطح ایمن به ۸۰٪ می‌رسد. سطح نامناسب و به تبع آن افتادن (۷۵٪) و درگیری با تیرک‌ها و برآمدگی‌ها در زمین ورزشی (۶۰٪) است (۲).

علت بروز آسیب

سازمان بهداشت جهانی (WHO) حادثه را این‌گونه تعریف می‌کند: «حادثه رویدادی غیرمنتظره است که معمولاً در ترافیک، محل کار، مراکز تفریحی یا ورزشی اتفاق می‌افتد و باعث آسیب می‌شود.» به عبارت

ایجاد کمپینی برای آگاهی دادن به معلمان تربیت‌بدنی در حیطه چگونگی فعالیت منظم آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در ساعات ورزشی مدرسه و همچنین افزایش قابلیت‌های جسمانی و بالابردن ایمنی ورزشی آن‌ها از طریق برنامه‌ها و کانال‌های اطلاع‌رسانی، می‌تواند بسیار مؤثر باشد

باعث می‌شود آموزش‌هایی که دانش‌آموز در کلاس تربیت‌بدنی برای پیشگیری از آسیب‌ها و رعایت ایمنی کسب می‌کند به یک عادت در زندگی او تبدیل شوند. اما عاملی که ممکن است غالب معلمان تربیت‌بدنی از آن غافل باشند، عامل روان‌شناختی در بروز آسیب‌های ورزشی است. در تحقیق برزگری و مهدی‌وند (۱۳۹۱) ارتباط بین آسیب‌های جسمانی و آسیب‌های روانی مدرسه‌ای بررسی شده و نتیجه این بوده است که آسیب‌های مزمن با سن پایین‌تر افراد و میانگین نمرات پایین، عصبانیت، عدم جدیت، عدم آرامش و نگرانی ارتباط بالایی داشته است. به‌طور دقیق‌تر، از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی، ۵۱/۸٪ افراد آسیب‌دیده زیاد دچار عصبانیت می‌شدند، ۶۵/۹٪ نگرانی داشتند، ۵۴/۲٪ آرامش نداشتند و ۴۵/۳٪ جدیت نداشتند.

نقش معلمان در کاهش بروز آسیب ورزشی

درس تربیت‌بدنی می‌تواند اطلاعات لازم را برای حفظ آمادگی جسمانی و سلامت در طول زندگی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد. از طرفی ورزش و فضاهای بازی در مدارس عمده‌ترین علت بروز آسیب در دانش‌آموزان است. اهمیت پیشگیری و شناسایی اولیه آسیب‌ها در مدارس از این نظر مهم است که در مدارس سیستمی برای پیشگیری اولیه از وقوع آسیب و همچنین سیستمی برای پیگیری و پشتیبانی به موقع آسیب‌ها وجود ندارد.

طبق اشاره‌ای که دکتر محمدحسین علیزاده، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه تهران پیرامون به‌روزرسانی دانش معلمان داشت، این نکته را ذکر کرد که: «معلمان ورزش مدارس کشور نسبت به پنج یا ده سال گذشته، تحول یا تکامل چندانی نداشته‌اند و این خود زنگ خطری برای نظام آموزشی کشور است. معلمان هر دوره تحصیلی باید هرچند وقت یک‌بار به‌روزرسانی شوند و خود را با برنامه‌های جدید و علم روز دنیا مطابقت دهند و با بهره‌گیری از حرکات جدید و تمرین‌های علمی به جلوگیری از شیوع آسیب‌ها و

دیگر، نیروی بالقوه‌ای است که برای آسیب زدن به بالفعل تبدیل می‌شود. این تعریف می‌تواند به نقایص و کمبودهای ساختاری و امنیت در فضاهای ورزشی مدارس ارتباط داشته باشد. ۲ دلیل مهم برای آسیب در دانش‌آموزان وجود دارد که عبارت‌اند از: ۱. ناآشنایی با اصول اولیه ورزش، گرم نکردن، دقت نکردن به دستورهای مربی و...؛ ۲. فضاها و تجهیزات ورزشی غیرایمن و غیراصولی که باید در ورزش مدارس مورد توجه قرار گیرند. آسیب ورزشی می‌تواند بر اثر ضربه‌های شدید یا کشش‌های متمادی و بیش از حد یا افتادن در حین انجام حرکات ورزشی به وجود آید. صدمات ورزشی می‌تواند استخوان‌ها یا بافت نرم (رباط، عضله، تاندون) یا هر دو را دچار مشکل سازد. کودکان به دلیل عکس‌العمل‌های ناپخته، عدم توانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات، بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب قرار می‌گیرند.

دانستن تمام این عوامل، ضرورت اقداماتی را می‌طلبد تا قشر نوجوان و جوان کشور عزیزمان در شرایطی ایمن‌تر به ورزش در مدارس بپردازند.

آموزش ایمن در زنگ ورزش

بهتر است به منظور برگزاری یک کلاس ورزشی ایمن در مدارسمان از این مؤلفه‌ها پیروی کنیم (۳):

۱. نوشتن طرح درس براساس محیطی که در آن، کلاس ورزش برگزار می‌شود. به همین منظور طرح درس ما با توجه به محیطمان بازنویسی می‌شود.
۲. نوشتن عامل‌های خطر (ریسک فاکتورها) در طرح درس. در این قسمت باید عواملی همچون امکانات و وسایل ورزشی مدارس و سطح زمین مدنظر قرار گیرد. همچنین شناسایی ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان و طرح‌ریزی دقیق و موشکافانه گرم کردن و سرد کردن باید در نظر باشد.
۳. بسط ایمنی از ساعت و کلاس ورزش به تمام ساعات فعالیت‌های جسمانی فردی و اجتماعی دانش‌آموز. این اقدام

کودکی که زیر فشار روحی است نسبت به کودکی که با اطمینان ناشی از برخورد مثبت و دلگرم‌کننده بزرگ‌ترها وارد میدان بازی می‌شود، بیشتر در معرض صدمه و آسیب قرار می‌گیرد

ناهنجاری‌های قامتی کمک شایان کنند.» آگاهی عموم معلمان تربیت‌بدنی از انواع آسیب‌های متداول و چگونگی وقوع آن‌ها و نیز ضرورت گذراندن دوره‌های ضمن خدمت کمک‌های اولیه و دوره‌های ایمنی اماکن و فضاهای ورزشی الزامی است. وی اضافه کرد:

«در حال حاضر حرکات اصلاحی از خود تربیت‌بدنی پررنگ‌تر است، در حالی که عکس این موضوع باید حاکم باشد. با وجود این باید اتاق‌های حرکات اصلاحی در همه مدارس سراسر کشور ایجاد شود، در حالی که این امر نادرست است و نباید به اینجا برسیم. معلمان ورزش باید وظایف خود را به لحاظ سازمانی و علمی به‌خوبی انجام دهند که در این صورت به چنین اتاق‌هایی نیاز پیدا نخواهیم کرد. اگر معلمان ورزش به خوبی آموزش دیده باشند و با دانش‌آموزان آگاهانه برخورد کنند، نوعی پیشگیری و در بعضی موارد، درمان مؤثر ایجاد می‌شود.» (۴)

در این زمینه ایجاد کمپینی برای آگاهی دادن به معلمان تربیت‌بدنی در حیطه چگونگی فعالیت منظم آمادگی جسمانی دانش‌آموزان در ساعات ورزشی مدرسه و همچنین افزایش قابلیت‌های جسمانی و بالابردن ایمنی ورزشی آن‌ها از طریق برنامه‌ها و کانال‌های اطلاع‌رسانی، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

مشارکت معلمان در پویش

اطلاع از روش‌های صحیح گرم و سرد کردن همراه با به‌کارگیری دیگر روش‌های علمی و خلاقانه ورزشی از الزامات جلوگیری و کاهش آسیب‌ها در ساعات‌های ورزشی است. از جمله روش‌های مکمل، ایجاد یک کانال اطلاع‌رسانی برای به روز بودن دانش معلمان است. تبادل اطلاعات خلاقانه در موارد مختلف دانش‌های ورزشی و چگونگی گرم و سرد کردن‌های متنوع و آموزش تمرینات قدرتی، استقامتی، پلیومتریک برای هر اندام با توجه به هدف طرح درس سالانه و روزانه، معلمان و والدین و دانش‌آموزان را در مسیر صحیح فعالیت‌های آموزشی یاری می‌کند. کاهش آسیب‌های

بالانته و پایین‌تنه و همچنین آگاهی دادن درباره چگونگی برخورد فنی و اثرگذار با دانش‌آموزان آسیب‌دیده هنگام بروز اتفاق در ساعات ورزشی و مطلع بودن از RICE^۱ و آسیب‌های روانی برخاسته از هر نوع آسیب ورزشی، از دیگر مزایای مشارکت معلمان در این پویش است.

• ایجاد کلاس‌های ضمن خدمت کوتاه‌مدت درباره آموزش کمک‌های اولیه، تمرینات اصلاحی و کاهش بروز ناهنجاری‌ها موجب ارتباط دائمی و علمی و پیوسته معلمان و دانش‌آموزان با یافته‌های جدید علمی - ورزشی است.

• واگذاری CDهای آموزشی مبتنی بر روش‌های صحیح و خلاقانه تمرینات مهارت‌ها با پیش‌زمینه جلوگیری از بروز آسیب‌ها و روش‌های صحیح و مبتکرانه گرم و سرد کردن.

• وجود یک ناظر ورزشی در مدارس به‌منظور گزارش دادن هر نوع آسیب ورزشی الزامی است. نظارت و گزارش آسیب‌هایی شامل خراشیدگی، کوفتگی، اسپرین‌ها، استرین‌ها، انواع شکستگی‌های چنگانه، مرکب یا ساده یا به‌طور ویژه، آسیب‌های بالانته و پایین‌تنه، پیگیری‌های آماری آسیب‌های ورزشی را تسهیل خواهد کرد.

به‌همین منظور انتظار می‌رود معلمان در کانال پیشنهادی اشاره‌شده در قسمت مربوط، گزارش‌های ماهیانه خود را از چگونگی بروز آسیب، تعداد دانش‌آموزان آسیب‌دیده و نوع آسیب اتفاق افتاده با ذکر تاریخ به‌صورت دقیق درج کنند.

این روش نیز، راهکاری مفید برای جلوگیری از بروز آسیب ورزشی در ساعات ورزشی مدارس است به‌طوری‌که با اطلاع از چگونگی بروز آسیب، در هر سال تحصیلی جدید می‌توان عوامل خطر را مهار کرد. زمین ورزشی نامناسب، وجود پستی و بلندی‌های حیاط مدرسه، نبود حفاظ تیرک‌ها یا حتی به پا نکردن کفش‌های ورزشی مناسب، دانش کم معلم در انجام تمرینات و ضعف آگاهی از چگونگی برخورد با آسیب و چندین عوامل مهم دیگر از جمله عناصری است که در روش‌ها و راهکارهای

**معلمان تربیت‌بدنی در
ساعت ورزش لحظاتی
را برای دانش‌آموزان
خلق می‌کنند تا آن‌ها با
فراغ بال و امنیت خاطر،
نیازهای جسمی و روحی
خود را توأم با لذت برطرف
کنند و کسب چنین حس
خوب شادابی و سلامتی
هنگامی امکان‌پذیر است
که دانش‌آموزان از هرگونه
خطر مصون باشند**

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

۲. اهمیت ندادن به بردن مسابقه: کودکان باید درک کنند که در مرحله اول برای سرگرمی بازی می‌کنند و در مرحله دوم ممکن است نتیجه مسابقه اهمیت داشته باشد. والدینی که به برد و باخت اهمیت می‌دهند، به کودکان فشار روحی وارد می‌کنند و شادی و لذتی را که آن‌ها می‌توانند در جریان یک بازی اشتراکی داشته باشند، از آن‌ها می‌گیرند. کودکی که زیر فشار روحی است نسبت به کودکی که با اطمینان ناشی از برخورد مثبت و دلگرم‌کننده بزرگ‌ترها وارد میدان بازی می‌شود، بیشتر در معرض صدمه و آسیب قرار می‌گیرد.

مشارکت والدین

• دعوت از والدین

از والدینی که فرزندان آن‌ها در تیم‌های ورزشی و المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای فعال هستند یا والدین عضو انجمن در مدارس دعوت شود تا در زمان برگزاری مسابقات در مدارس، لباس‌هایی را که نشانگر این کمپین ایمنی ورزشی در ساعات مسابقه است بپوشند یا از پین‌ها و پلاکاردهای مخصوص کمپین استفاده کنند تا این اقدام را نشر دهند (۵).

• نقش حمایتی والدین

از والدین مشتاق در امر ترویج و اطلاع‌رسانی این کمپین درخواست می‌کنیم که شبکه اطلاع‌رسانی فعالیت‌های کمپین را که تنها در آن والدین مدارس حضور دارند راه‌اندازی کنند. محتویات این شبکه اجتماعی شامل فعالیت‌های کمپین است از جمله برگزاری کلاس‌های کمک‌های اولیه یا ثبت‌نام در وبلاگ اطلاع‌رسانی آسیب‌های ورزشی فرزندان در مدرسه، که به محققان در دسترسی به داده‌های وسیع‌تر در ارتباط با هر نوع آسیب کمک خواهد کرد (۵).

عرضه‌شده در نظر خواهند بود. نظارت بر این عوامل، بهبود و پیشرفت سلامت ورزشی دانش‌آموزان را تأمین و ضمانت خواهد کرد. از جمله مزایای طرح آگاه‌سازی و ارتقای دانش ورزشی (کمپین آسیب‌زدایی ورزشی) دسترسی محققان مشتاق ورزشی به زمینه‌های دقیق و آماری واقعی و فعال مدارس کشور است. بدیهی است مناطق و ادارات کل آموزش و پرورش با کمک چنین محققانی برای روند کاهش آسیب‌های ورزشی از برنامه‌ریزی‌های کلان و راهبردی ورزشی حمایت بیشتری خواهند کرد.

مشارکت دانش‌آموزان

روش‌های مکملی برای دانش‌افزایی دانش‌آموزان در حیطه پیشگیری از آسیب ورزشی وجود دارد، از جمله بروشور، روزنامه‌های دیواری در راهرو، پاورپوینت‌ها (روش مفید برای اطلاع‌رسانی در روزهای بارانی و اجبار به حضور در فضای بسته) و C.D.

این‌گونه آموزش‌ها شامل اطلاعاتی درباره آشنایی با عضلات بدن و حرکات اصلاحی و کاهش بروز ناهنجاری‌ها و چگونگی بروز آسیب‌ها و راهکارهای کاهش آسیب‌ها از جمله کمیت و کیفیت پوشیدن کفش ورزشی مناسب، پوشش ورزشی مناسب تا حد امکان، به‌ویژه پوشش‌های مناسب ورزشی در فصل زمستان و جلوگیری از افراط در پوشش‌های زمستانی که دامنه حرکتی مفصل‌ها را کاهش می‌دهد و توصیه‌های مناسب برای فعالیت مفصل‌ها در دامنه حرکتی کامل خواهد بود.

نکته مهم در آموزش‌های این مفاهیم، آگاهی از میزان اثربخشی آن‌هاست. معلم باید با آزمون‌های ارزشیابی‌های ورودی و میانی و تکوینی خود، این آموزش‌ها را پیگیری کند. در کنار آموزش‌ها و تمریناتی که در ساعات ورزشی خود انجام می‌دهد زمانی را نیز به مرور این اطلاعات اختصاص خواهد داد.

نقش والدین در کاهش آسیب‌های

ورزشی

۱. انتخاب ورزش متناسب با کودک: هنگام انتخاب یک ورزش برای کودکان،

تبادل اطلاعات
خلاقانه در موارد
مختلف دانش‌های
ورزشی و چگونگی
گرم و سرد
کردن‌های متنوع
و آموزش تمرینات
قدرتی، استقامتی،
پلیومتریک برای
هر اندام با توجه به
هدف طرح درس
سالانه و روزانه،
معلمان و والدین
و دانش‌آموزان را
در مسیر صحیح
فعالیت‌های آموزشی
یاری می‌کند

ایجاد کلاس‌های ضمن خدمت
کوتاه‌مدت درباره آموزش
کمک‌های اولیه، تمرینات اصلاحی
و کاهش بروز ناهنجاری‌ها موجب
ارتباط دائمی و علمی و پیوسته
معلمان و دانش‌آموزان با یافته‌های
جدید علمی-ورزشی است



پی‌نوشت‌ها

1. RICE: rest-ice-compression-elevation

۲. علامت یا نشانه‌ای که بر روی لباس افراد نصب می‌شود.

منابع

۱. ابوالقاسمی، ناریا و برکاتی، سیدحامد (۱۳۹۳). بچه‌های کوچک، آسیب‌های بزرگ. انتشارات اندیشه ماندگار.

۲. فارسی، علیرضا؛ علیزاده، محمدحسین؛ فارسی، سیروس و شجاعی، علی (۱۳۸۶).

«بررسی وضعیت ایمنی اماکن ورزشی

دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و ارائه

راهکارهای مناسب». پژوهش در علوم

ورزشی، ش ۱۵، صص ۲۳-۳۹.

3. Park, Y. (2018). «How do special-ist teachers practice safety lessons? exploring the aspects of physical education safety lessons in elementary schools». International Electronic Journal of Elementary Education, 10(4), 457-461.

Doi: <http://dx.doi.org/10.26822/iejee.201843813>

۴. رشد آموزش تربیت بدنی، دوره

هجدهم، شماره ۱، پاییز ۹۶، ص ۴.

5. <https://youthsportssafetyalliance.org>

6. www.heart.org/kidsheardch-hallenge

نتیجه‌گیری

تأکید می‌شود که آنچه در این طرح آگاهی‌بخش یا کمپین ارتقای بخشی سطح دانش ورزشی پیشنهادشده، همگی مبتنی بر رویدادها و اتفاقات و آسیب‌های مکرر ورزشی مدارس بوده است.

بدیهی است تحقق این طرح و موفقیت طولی آن در گرو مجموعه کمک‌های مردمی و پشتیبانی ادارات کل ورزشی و همراهی اصلی‌ترین عناصر طرح یعنی عموم معلمان ورزشی و اولیای دانش‌آموزان است و تجربه‌های به‌دست آمده تاکنون، مؤید چنین معاضدت‌های مردمی و اداری و عوامل دست‌اندرکار ورزشی است.

حاصل اینکه به یاری خداوند متعال این کمپین مسیر توسعه سلامت ورزشی دانش‌آموزان مدارس کشور عزیزمان را بهبود و ضمانت بیشتر خواهد بخشید.

• چالش جلوگیری از آسیب ورزشی

مدارس

شرکت دادن والدین به همراه فرزندان در برنامه چالشی تمرینی. این برنامه شامل انواع برنامه‌های تمرینی برای بهبود روند زندگی و همچنین طرز صحیح انجام دادن حرکات ورزشی برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در مدارس است. ثبت‌نام و دریافت این برنامه که هم مشارکت والدین و هم مشارکت دانش‌آموزان را می‌طلبد از طریق کپی آرم کمپین و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی به تعداد مشخص است. هنگامی که این اقدام انجام گیرد، والدین برنامه تمرینی را در اختیار دارند و آن را به فرزند خود آموزش می‌دهند (۶). به دلیل اینکه معلم هر هفته فقط یک‌بار یک کلاس در اختیار دارد، بنابراین برای اثربخشی بیشتر برنامه‌های تمرینی و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی از حمایت والدین از طریق این برنامه چالشی دریغ نمی‌کنیم.

کاربرد تکنیک‌های شناختی از سوی معلمان در یادگیری شنا

نویسنده: اندرسون

مترجم: دکتر محسن حلاجی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

مقدمه

معلمان چگونه می‌توانند شناگران خود را از نظر روانی، شناختی و حرکتی آماده اجرای مهارت‌های ورزشی پیچیده در زمان رقابت‌های ورزشی کنند؟ آیا اجرای معلمان و گفته‌های آن‌ها به اندازه کافی شناگران را برای اجرای یک مهارت ورزشی در یک شرایط خاص که شناگر عصبی و دستپاچه است آماده می‌کند؟ چه چیزی یک شناگر را با وجود عوامل مزاحم موفق می‌گرداند؟ علاوه بر اینکه باید به شناگران یاد بدهیم که چگونه با استفاده از اندام خود و در یک فضای مناسب یک مهارت ورزشی را اجرا کنند. باید به آن‌ها یاد بدهیم که چگونه به‌طور استراتژیکی (راهبردی) درباره مهارت فکر کنند؟ یعنی چگونه قبل و در حین مهارت با برنامه‌ریزی و داشتن یک طرح ذهنی و نسبتاً آماده، خود را برای اجرای مهارت مهیا سازند. تماشای اجرای مهارت‌های ورزشی در حین رقابت‌های ورزشی به ما گوشزد می‌کند که یادگیری امری است تفسیری و به لحاظ عاطفی (هیجانی) تجربه‌ای است احساسی. اطلاعات به سه طریق پردازش می‌شوند:

۱. شناختی (انتظار انجام چه کاری را داشتند؟)؛
 ۲. نگرشی (چه احساسی نسبت به توانایی‌ام در انجام این کار دارم؟)؛
 ۳. فراشناختی (برای پیشرفتم در اجرای مهارت ... چه اقدامی باید بکنم؟).
- این فرایندها به‌ویژه در موقعیت‌های پیچیده و متغیر بر اجرا مؤثرند. این مقاله در نظر دارد به شما نشان دهد که راهبردهای یادگیری قادر به افزایش آگاهی حرکتی و درک شناگر از خود فرایند یادگیری هستند. به عبارت دیگر با خواندن این مقاله، خواننده با ایده‌های تازه پیرامون نقش استراتژی‌های یادگیری در افزایش درک شناگر از فرایند یادگیری آشنا خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: تکنیک‌های شناختی، معلمان، یادگیری، شنا، مهارت ورزشی

ذهن انباشته در برابر ذهن ساخت یافته

در گذشته روش‌های سنتی آموزش متکی بر انباشتن ذهن شناگران با انواع دانش بود. متخصصان تعلیم و تربیت و معتقد به فرایندمداری بر این باورند که یادگیری مستلزم ایجاد رغبت در شناگران و فراگیری توسعه مهارت‌های مرتبط با تفکر راهبردی و خلاق برای رویارویی برای حل مسائل دنیای امروز است. یک ذهن ساخت یافته چنین ذهنی است که به‌طور فرایندی فعالیت می‌کند و به انباشته‌های خود متکی نیست (سکاردملیا و بریتز^۱، ۱۹۹۳). یادگیری مطابق با گفته جونز^۲ پالین سار^۳ و کار^۴ (۱۹۸۷)، یک فرایند درگیر با احساسات است.

یادگیرندگان، تجارب و درون‌دادهای آموزشی را در ارتباط با دانش و تجارب خود (که در ذهن دارند) تعبیر و تفسیر می‌کنند و اگر ضرورت داشته باشد، ایده‌ها، تجارب و دانش داده‌شده را اصلاح و تعدیل می‌کنند. در جهت ایجاد ارتباط بین مطالب و دانش‌های جدید و دانش موجود، هر فراگیر باید به‌طور فعال خود را درگیر ساخت معنا کند. بدین ترتیب، یادگیری یک فرایند آگاهانه و عمدی است که بنا به طبیعت انسان، مستلزم بهره‌گیری از راهبردهای مناسب است. راهبردهای یادگیری ابزارهای ذهنی برای نظم بخشیدن به فرایندهای فکری مرتبط با دانش و مهارت‌های کسب کردنی است (اندرسون، ۱۹۹۲). اندرسون (۱۹۹۷) از سه راهبرد یادگیری مناسب برای درس تربیت بدنی یاد می‌کند و آن‌ها را چنین توضیح می‌دهد:

۱. **با خود سخن گفتن (Self - talk):** آنچه یادگیرندگان برای ایجاد آمادگی برای فراگیری، اجرا یا ارائه پاسخ مناسب به محرک‌های محیطی به خود می‌گویند و در خود ایجاد هوشیاری می‌کنند، خود - بیانی یا حرف زدن با خود نام دارد.

۲. **تصویرسازی (Imagery):** استفاده عمومی و آگاهانه از احساسات به منظور تحریک ذهنی یک مهارت انتقالی ویژه یا توالی حرکت با یا بدون یک حرکت جسمانی، تصویرسازی نامیده می‌شود (اوربای و ودوز، ۱۹۹۶، اظهارشده از سوی اندرسون).

۳. **هدف‌چینی (goal - Setting):** تلاش متمرکز بر اجرای بخشی از مهارت یا اجرای یک وظیفه خاص، هدف‌چینی نام دارد. به عبارت دیگر، مجری (دانش‌آموز) از پیش نسبت به انجام یک وظیفه تعیین هدف می‌کند.

این تکنیک‌ها فرصت‌های بی‌شماری را برای مربیان و شناگران به‌منظور تمرکز هر چه بیشتر بر فرایند به‌جای نتیجه (دستاورد)، بر ساختار به جای مصرف و برخوردتنظیمی به جای پاسخ‌های شرطی فراهم می‌کنند.

چرایی آموزش استراتژی‌های یادگیری

تکنیک‌های یادگیری شناگران را قادر می‌سازد تا به تمرین بیشتری در حوزه شناختی، نگرشی و روان - حرکتی بپردازند. بدین ترتیب تسلط آن‌ها به‌طور ناخودآگاه بر این حوزه‌ها افزایش می‌یابد (سنگر و گرسون^۵، ۱۹۷۹). در مقایسه با فراگیران غیرتکنیکی، فراگیران تکنیکی احتمالاً موفقیت‌هایشان را بیشتر به تلاش‌ها، استقامت در برابر مشکلات، چالش برای یادگیری مهارت‌های جدید و استفاده از خطاها برای بهبود عملکرد آینده نسبت می‌دهند (آرامستراک و سالیس^۶، ۱۹۹۳). یکی از اهداف تعلیم و تربیت، توانا ساختن مردم در هدایت یک زندگی سالم و فعال است. تعهد و ظرفیت، هدایت ذاتی یا ارثی نیستند، بلکه آن‌ها را باید آموخت، الگوبرداری کرد و از آن‌ها برای بهبود فرایند یادگیری کمک گرفت. تکنیک‌های یادگیری شناگران را برای یادگیری در سرتاسر زندگی مهیا می‌کنند.

توانایی خود - تنظیمی با تکنیک‌های یادگیری

خیلی اوقات، معلمان یا سایر دانش‌آموزان به جای یادگیرندگان فکر می‌کنند. محدودیت‌های زمانی و کلاس‌های بزرگ، کار تدریس را برای معلم دشوار می‌سازد. آن‌ها نمی‌توانند به شکل مطلوب تدریس کنند و با تک‌تک دانش‌آموزان در تعامل باشند. تحت این شرایط، درون‌داد دانش‌آموز به حداقل می‌رسد و پیروی بی‌چون و چرا و اطلاعات بیش از رهبری و خود - اعتمادی آموخته می‌شود. بچه‌ها تبدیل به موجودی می‌شوند که دیگران برای آن‌ها فکر می‌کنند. طبق پژوهش بیمیلر^۷ دانش‌آموزان غیرخود - هدایتگر سیکل معیوبی از وابستگی را ایجاد می‌کنند. آن‌ها برای فکر کردن روی دیگران حساب باز می‌کنند و مانند یک دستگاه باید فرمان بگیرند. این‌گونه دانش‌آموزان سرتاسر زندگی خود را وابسته به دیگران می‌گذرانند و باید دیگران برای آن‌ها فکر کنند و راه‌حل مشکلاتشان را ارائه دهند. به عبارت دیگر، اگر دانش‌آموزان آمادگی به دست گرفتن سر رشته

یادگیری یک
فرایند آگاهانه
و عمدی است
که بنا به طبیعت
انسان، مستلزم
بهره‌گیری از
راهبردهای
مناسب است

استراتژی در عمل

مثال‌های زیر به شما نشان می‌دهد که راهبردها چگونه یادگیری خود-هدایت‌شده را تسهیل می‌کنند.

مثال ۱: یک کلاس پایه اول با معرفی پرتاب زبردستی آغاز می‌شود. از تصاویر گویا (حاوی تصاویری که به ترتیب حرکات دست را نمایش می‌دهند و توضیحاتی نیز به همراه تصویر ارائه می‌شود) برای آشنا ساختن ذهن دانش‌آموزان در آغاز تدریس استفاده می‌شود. این تصاویر گویا بخشی از توسعه مهارت تصویرسازی ذهنی است. تصاویر گویا توسط معلم و بعداً توسط دانش‌آموزان برای هدایت گفت‌وگو راجع به تصویرسازی (تصاویر یا عکس‌هایی از حرکات بدن در ذهن که نشانگر عملکرد بدن است) انتخاب می‌شوند. این تصاویر گویا را می‌توان پس از گزینش برای سخن گفتن با خود (Self-talk) که به هدایت دقیق‌تر عملکرد دانش‌آموز منتهی می‌شود به کار برد. تصاویر گویا دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا در یک شرایط راحت‌تر بین افکار (تصاویر) و حرکاتشان ارتباط برقرار سازند. همچنین فایده دیگر این تصاویر گویا تسهیل چگونگی اجرای حرکات است. بنابراین تصاویر گویا همان گونه که برای ارتباط بین گفته‌ها و تصاویر در داستان‌ها و سریال‌های چاپ‌شده در مجلات مورد استفاده قرار می‌گیرند و بسیار جالب‌اند برای ساخت یک داستان اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی نیز نگارش شوند.

دانش‌آموزان ابتدا تمام مهارت را مشاهده می‌کنند. پیش از اینکه آن‌ها برای بار دوم مهارت را ببینند، به آن‌ها آموزش داده می‌شود تا چگونه عمل پرتاب بازو (حرکت بازو) انجام می‌شود. به دنبال نمایش دوم، معلم از دانش‌آموزان سؤال می‌کند: «چه در حرکت بازو من دیدید؟». دانش‌آموزان داوطلب پاسخ‌های مختلفی به این پرسش می‌دهند: «ابتدا بازو شما به عقب و سپس به جلو حرکت می‌کند». «او پرتاب می‌کند یک کیف بزرگ را». حال، معلم بهتر متوجه می‌شود که دانش‌آموزان چه دیدند و چه راجع به حرکت اجراشده در ذهنشان تصور می‌کنند. این پاسخ‌ها می‌تواند با پاسخ‌های بعدی مقایسه شوند. در طول نمایش سوم از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا ارتباطی بین حرکت بازو و تصاویر آشنا برقرار سازند مثال: دست خود را

زندگی خود را ندارند و نمی‌توانند به لحاظ عقلانی، اجتماعی، اخلاقی، جسمانی، عاطفی و روحی همچون یک فرد بالغ عمل کنند احتمالاً محکوم به وابستگی به دیگران هستند. استراتژی‌های یادگیری پایبندی و درگیر بودن در یادگیری را فعال می‌سازند.

استراتژی‌های یادگیری و عمل متفکرانه

استراتژی‌های یادگیری دانش‌آموزان را برای عمل با نیت، تمرکز و هوشیاری آماده می‌سازد. بر طبق گفته سیج^۸ (۱۹۸۴) در یادگیری یک مهارت آغاز نمی‌شود. مگر زمانی که فعالیت واقعی شروع و با فهم شناختی از تکلیف حرکتی همراه شود. پیش از آنکه فراگیرندگان بتوانند انجام تکلیفی را آغاز کنند، باید برخی از حواس مورد نیاز را بیدار کنند. به عبارت دیگر، هدف از انجام یک تکلیف حرکتی، حرکات مورد نیاز برای انجام آن تکلیف حرکتی و راهبردی است که آن‌ها را قادر به تولید حرکات مورد نیاز کند که همه و همه باید مورد بازبینی قرار گیرند. احساس‌ها - نگاه‌ها، حس‌ها و صداها - که یک فرد در زمان انجام حرکت با آن‌ها درگیر است، به شکل متنوع و گوناگونی در پیشینه علم یادگیری به عنوان نقشه شناختی، طرح، مدل و یا الگو به آن‌ها اشاره شده است. نقشه‌کشی حرکتی (فکر کردن به چگونگی انجام یک حرکت) یک کار جدی است. چنین کاری مستلزم خلق الگوهای جدید حرکتی است که هم‌اکنون در حافظه فرد وجود ندارد. علاوه بر این یادگیرندگان یک زمینه از توانایی‌های توسعه‌یافته و مهارت‌های ویژه از قبیل دودن، پریدن، پیچ و تاب خوردن و حرکات کششی را می‌سازند. یادگیرندگان همچنین نیاز به یادگیری چگونگی استفاده از تجارب موجود به منظور تعبیر و تفسیر طرح‌های حرکتی جدید را دارند. دانش‌آموزانی که از اقدام به طرح‌ریزی هرگونه نقشه حرکتی امتناع می‌کنند و به دنبال انجام مهارت‌ها با آزمون و خطا هستند، هرگز نمی‌توانند به یک شناخت دقیق و کافی از طرح عملکرد حرکتی خود برسند. راهبردهای یادگیری در صورت آموخته شدن و به کارگیری از سوی دانش‌آموزان می‌توانند امکان برقراری ارتباط بین تجارب گذشته و آموزه‌های جدید را فراهم سازند.

برای دانش‌آموزان مهم است که به ایده‌هایشان در خصوص توصیف حرکات مهارت‌های تدریس شده اهمیت داده شود. این نیز مهم است که آن‌ها می‌توانند و باید مسئولیت اعمالشان (یعنی کنترل، راهنمایی و اصلاح و تعدیل اجرای حرکات) را برعهده بگیرند. توانایی خود-کنترلی گامی مهم به سوی خود-تنظیمی است

مانند خرطوم فیل تصور کنند و آن را به عقب و جلو حرکت دهند. زمانی که آن به جلو می‌آید. فرض کنید یک بادام زمینی را از دهان خود به جلو پرتاب می‌کنید. در نمایش چهارم، معلم تصویر دوم را ارائه می‌دهد: «خط نقاشی کنید.» «کنار یکی از خطوط سالن ورزشی بایستید: تصور کنید یک قلم نقاشی در دست دارید و سپس یک خط بلند در کف سالن می‌کشید و بازوی خود را به عقب و جلو حرکت می‌دهید. این توضیحات داستان‌مانند (بدین معنا که به دنبال هم ارائه می‌شوند) به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا حرکت تاب دادن بازو از کنار بدن را به خاطر بسپارند و از حرکت متقاطع دست با بدن پرهیز کنند (چه در جلو بدن و چه در پشت بدن). بعداً دانش‌آموزان مجدداً از موقعیت پاها و چگونگی حرکت آن‌ها در ارتباط با دست سخن می‌گویند.

تصاویر گویا به دانش‌آموزان اطلاعات قابل درک می‌دهد به‌طوری‌که آن‌ها می‌توانند در زمان بررسی حرکات یک مهارت و بحث راجع به آن‌ها با سایر دانش‌آموزان از آن‌ها استفاده کنند. در یک سریال تصاویر گویا اطلاعات به جلسات تمرین انتقال پیدا می‌کنند. همین‌طور که دانش‌آموزان تمرین می‌کنند، معلم برای هدایت بهتر فرایند یادگیری بازخوردهای لازم را می‌دهد. «کدام تصویر گویا، از مجموعه تصاویر گویا به شما کمک می‌کند تا جزئیات حرکات را به‌خاطر بیاورید؛ تصویر خرطوم فیلم یا نقاشی کردن خطوط؟» «یا توانستید به‌خوبی حرکات دست نقاش را تقلید کنید؟».

از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که همین حرکت، یعنی حرکت پرتاب زیردستی را با دست غیر مسلط انجام دهند. «چه جالب، شما توانستید به دست دیگران آموزش بدهید که پرتاب زیردستی را انجام دهد.» در پایان کلاس، معلم مجدداً تمام حرکت را به‌طور کامل اجرا می‌کند. و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا راجع به این حرکت اظهار نظر کنند. «نگاه کنید من چطور پرتاب را اجرا می‌کنم، آیا پرتاب مناسبی داشتم؟» معلم مهارت را اجرا می‌کند، اما با کمی خطا. دانش‌آموز حالا دیگر کاملاً اطمینان می‌یابد که حرکت دست باید مانند حرکت دست نقاش هنگام نقاشی کردن زمین یا دیوار با قلم باشد. در پاسخ به سؤال «چه چیزی موجب یک پرتاب زیردستی خوب می‌شود؟» دانش‌آموزان داستان خود را می‌گویند (منظور

همان سلسله‌حرکاتی است که در نهایت مهارت پرتاب زیردستی را شکل می‌دهد).

شما باید به‌خاطر داشته باشید که بازویتان را حرکت بدهید، همچون زمانی که در حال کشیدن یک خط در کنار بدنتان هستید، زمانی که فرجه رنگ‌زنی به جلو می‌آید، یک گام با پای مخالف بردارید. در مقایسه با پاسخ‌های پیش از تدریس، دانش‌آموزان اطلاعاتی ارائه می‌دهند که بسیار تخصصی و برای تمام گروه با معناست.

سرانجام، شناگران مستقیماً می‌توانند با برخی از تصاویر گویا خود را مشغول کنند. معلم عناصر کلیدی را مشخص و سپس از شناگران می‌خواهد که هر یک از زبان خودشان حرکات مهارت پاس زیردستی را توصیف کنند و داستانی برای آن بسازند. در یک دفتر، دانش‌آموز می‌تواند تصویری ترسیم کند که خودش را در حالت اجرای مهارت ببیند. همچنین زیر هر یک از تصاویر می‌تواند جملاتی را به‌عنوان توضیح بیاورد. این کار تسلط و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را بیشتر می‌کند. برای دانش‌آموزان مهم است که به ایده‌هایشان در خصوص توصیف حرکات مهارت‌های تدریس‌شده اهمیت داده شود. این نیز مهم است که آن‌ها می‌توانند و باید مسئولیت اعمالشان (یعنی کنترل، راهنمایی و اصلاح و تعدیل اجرای حرکات) را برعهده بگیرند. توانایی خود - کنترلی گامی مهم به‌سوی خود - تنظیمی است.

دانش‌آموزان به آموزش یکدیگر تشویق می‌شوند که چطور پرتاب زیردستی را انجام دهند. توالی پیشرفت دانش‌آموزان از درک و فهم (من آنچه را که قرار است انجام دهم درک می‌کنم) شروع و به کاربرد (من می‌توانم مهارت را به شکل کامل انجام دهم) و سپس مشورت و یاد دادن به دیگران (من می‌توانم به دیگران کمک کنم تا مهارت را یاد بگیرند) ختم می‌شود.

سیچ (۱۹۸۶) نشان داد که تکنیک‌های تمرینات ذهنی به‌ویژه برای مبتدیان کاربرد دارد. علت این موضوع آن است که جنبه‌های شناختی تکالیف حرکتی در اجرای حرکت صحیح، مقدم بر جنبه‌های روان - حرکتی است. همین‌طور که یک یادگیرنده در جهت ساخت یک تصویر از هدف مورد نظر (یعنی تکلیف حرکتی و چگونگی اجرای آن) تلاش می‌کند،

**اگر دانش‌آموزان
آمادگی به دست
گرفتن سر رشته
زندگی خود را
ندارند و نمی‌توانند
به لحاظ عقلانی،
اجتماعی، اخلاقی،
جسمانی، عاطفی و
روحي همچون یک
فرد بالغ عمل کنند،
احتمالاً محکوم به
وابستگی به دیگران
هستند**

نیاز به شناخت عناصر کلیدی از اجرا دارد. چنین شناختی از عناصر کلیدی به تصحیح خطاهای اجرا و افزایش تمرکز دانش آموز کمک می کند و در درک جنبه های حرکتی به آن ها یاری می رساند.

مثال ۲: کلاس پایه چهارم گینا در حال فراگیری تاباندن چوب بیسبال است. تصاویر گویای بخش اصلی از فرایند یادگیری است. علاوه بر توصیف اعمال بدن در اشکال تصاویر گویا، کلاس گینا همچنین در حال فراگیری چگونگی استفاده از تکنیک «با خود سخن گفتن» است به طوری که هر دانش آموز بتواند معلم خودش باشد. کلاس در حال آموختن گفتن این عبارت به خودش است «دست هایت را با چوب بیسبال پرتاب کن». معلم مهارت را نشان می دهد و آنچه باید زنده گوی بیسبال به خود بگوید، در قالب کلمات می گوید.

بسیار خوب، به یاد داشته باشید که دست هایتان را همراه با چوب بیسبال پرتاب کنید. «دست ها توپ را بدرقه کند». پس از نشان دادن حرکت همراه با دو بار خود - بیانی، معلم عمداً توپ را از دست می دهد، چرا که بچه ها باید یاد بگیرند چطور خطاها را مدیریت کنند. معلم به شرح زیر حرکت ها را با کلمات به خود می گوید:

بسیار خوب، من این توپ را از دست دادم، آیا در حال فکر کردن به پرتاب دستم همراه با چوب بیسبال بودم؟ فکر می کنم بودم. من می توانم این کار را انجام دهم. توپ دیگری برایم پرتاب کن. متوجه شدم، آرام دستت را به سمت توپ پرتاب کن. اجازه بده بینم این یکی چطور بود؟ بله! من خودم را مربیگری می کنم تا توپ را بهتر بزنم.

ساخت متوالی برای اجرای حرکت معلم ضروری است، یعنی توالی کار از تهیه نوشته ها و تطبیق آن ها با عکس ها و چگونگی استفاده از کلمات در زمان «با خود سخن گفتن» یا «تکلم با خود» و غیره.

در زمان تمرین، معلم به دقت دانش آموزان را از جهت استفاده از تکنیک های آموزش داده شده زیر نظر می گیرد. آیا آن ها از این تکنیک ها برای مدیریت و هدایت حرکاتشان بهره می گیرند؟ در صورت لزوم با برخی از دانش آموزان پیرامون تمرکز بر راهبردهای یادگیری به بحث می نشیند. در پایان کلاس، معلم ایده های دانش آموزان درباره چگونگی کار با تکنیک «تکلم با خود» را ثبت می کند.

من در حال قدم زدن به سمت جعبه های چماق های بیسبال هستم. کمی عصبی هستم. یکی از چماق های بیسبال را برمی دارم و روی شانه ام می گذارم. به پرتاب کننده می گویم که آماده باشد و توپ را به سمت من پرتاب کند. من می توانم توپ را در حال پرواز به سمتم ببینم. من دستم را همراه چماق پرتاب می کنم. عجب ضربه ای زدم. فنس های اطراف زمین به لرزش درآیند.

استفاده مناسب و دائم از راهبردهای یادگیری، درک ذهنی و فرایندهای جسمانی درگیر در کسب مهارت را ارتقا می دهد و همچنین راه هایی را که باعث می شوند اطلاعات به طور منظم در ذهن جای گیرند، فاکتورهایی که بر کسب مهارت حرکتی تأثیر دارند و سرانجام انواع تمرینات و بازخوردهای لازم را بهبود می بخشد (اندرسون، ون هولیت، ۱۹۹۴).

به طور اساسی، استفاده از راهبردهای یادگیری کار یادگیری تا اجرا را ساده می سازند. در یک محیط یادگیری محور، مهارت ها ابزاری برای موفقیت هستند و در چنین محیطی ظرفیت ادامه دادن و رشد خود - هدایتی از جمله قابلیت هایی هستند که کاربرد دارند. مطالعه و پژوهش در خصوص راهبردهای یادگیری فرصت های بی همتایی را برای جلب توجه دانش آموزان به وجوه «خودفرایند یادگیری» ارائه می دهند.

چه چیزی راهبردهای یادگیری درباره فرایند یادگیری به دانش آموزان را یاد می دهند؟ بحث مربوط به راهبردها، یادگیری و فراگیران «خوب» از بحث مربوط به کسب مهارت نشأت می گیرد. در هر دو کلاس پایه اول و پایه چهارم گینا زمانی به بررسی این موضوع که «چگونه یادگیری اتفاق می افتد» اختصاص داد یا دانش آموزان قادر به تشخیص ابعاد اصلی یادگیری و یک فراگیر

دانش آموزانی که از اقدام به طرح ریزی هر گونه نقشه حرکتی امتناع می کنند و به دنبال انجام مهارت ها با آزمون و خطا هستند، هرگز نمی توانند به یک شناخت دقیق و کافی از طرح عملکرد حرکتی خود برسند

«خوب» بودن هستند (شکل ۱). برگردیم به کلاس گینه؛ ما مکالمات زیر را می‌شنویم:

معلم: «اولین چیزی را که باید قبل از مسافرت راجع به آن تصمیم بگیریم چیست؟»

دانش آموز: «کجا می‌خواهیم برویم.»

معلم: «اگر تصمیم گرفتیم به هاوایی برویم، تصمیم بعدی ما چیست؟»

دانش آموز: «چطور می‌خواهیم به آنجا برسیم؟»

معلم: «دقیقا حالا ما می‌توانیم برای سفرمان برنامه‌ریزی کنیم.»

معلم: «زمانی که ما به اهدافمان درباره‌ی ضربه زدن با چماق رسیدیم، چگونه آن به ما کمک می‌کند؟»

دانش آموز: «آن به شما کمک می‌کند تا در مسیر صحیح بمانید و این به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های خود را بهبود ببخشید.»

معلم: «آیا ما می‌توانیم روی یک سری اهداف برای یادگیرنده به توافق برسیم؟»

معلم: «ما چیزهای زیادی درباره‌ی یادگیری می‌آموزیم. اجازه بدهید لیستی از چیزهایی که یاد گرفته‌ایم تنظیم کنیم، سپس هر وقت چیز جدیدی یاد گرفتیم به آن اضافه کنیم. اجازه بدهید یک ستون را با عبارت «یادگیری هست» نام‌گذاری کنیم. ستون دیگر را با عبارت «فراگیران خوب». چه اطلاعاتی را می‌توانیم ذیل ستون «یادگیری هست» قرار دهیم؟»

دانش آموز: «پیش از اینکه شما بتوانید یاد بگیرید، باید بدانید کجا می‌خواهید بروید.»

معلم: «بسیار خوب! اگر شما ندانید کجا می‌خواهید بروید، احتمالا به جایی می‌رسید که قصد رفتن به آنجا را نداشته‌اید.»

دانش آموز: «همچنین ما به تصویری از کلمه نیاز داریم.»

معلم: «آیا باید آن را در چارتمان نیز بگنجانیم؟»

دانش آموزان: «بله.»

معلم: «اجازه بدهید نگاهی به ستون یادگیرندگان خوب بیندازم. چه می‌توانیم راجع به یادگیرندگان خوب بگوییم؟»

دانش آموز: «آن‌ها هدف‌گذاری می‌کنند.»

دانش آموز: «آن‌ها از تصویر کلمات استفاده می‌کنند.»

معلم: «چرا دانش آموز خوب از تکنیک تصویر کردن کلمات استفاده می‌کند؟»

دانش آموز: «برای تمرکز.»

دانش آموز: «برای اینکه به یاد بیاورید چطور

حرکت کند.»

معلم: «بسیار خوب، شما ایده‌های خوبی برای اضافه کردن دارید. اجازه دهید باز هم با همکاری یکدیگر ایده‌های بیشتری را به دست بیاوریم (کشف کنیم).»

همین‌طور که تجارب پیشین از ذهن دانش‌آموزان کلاس بیرون کشیده می‌شود، دانش‌آموزان عمیق‌تر راجع به خودشان به‌عنوان یک دانش‌آموز خوب فکر می‌کنند. آن‌ها از رازهای چگونگی اتفاق افتادن فرایند یادگیری پرده برمی‌دارند و آن را شخصا کشف می‌کنند. در این روند، خود - تکلمی چگونه به آن‌ها کمک می‌کند؟ چه نوع برداشتی (دیداری، احساسی، شنیداری) برای من کارایی بیشتری دارد؟ تا پایان دوره ابتدایی، دانش‌آموزان باید از نظر شایستگی، اعتماد و موفقیت خوب شوند، منظور دانش‌آموزانی است که بتوانند هدف‌گذاری کنند، مرور ذهنی کنند و خود - تکلمی را توسعه دهند، از ابزارهای یادگیری استفاده کنند، مهارت‌های خود را افزایش دهند، بین مطالب گذشته و مطالبی که هم‌اکنون در حال فراگیری آن‌ها هستند ارتباط برقرار سازند و سرانجام در برخورد با هر موضوعی، راهبردی و با تفکر عمل کنند.

ویژگی استفاده از راهبرد در انجام تکالیف و سایر امور باید در زمره ویژگی عالم کردن و دانشمند کردن خود (خود - عالمی) قرار گیرد (ستون و دایل هانت^۱، ۱۹۷۸). علت این موضوع آن است که استفاده از راهبرد و تفکر راهبردی به خود - آگاهی (یعنی مشاهده خود و شناخت احساسات خود)، تصمیم‌گیری شخصی (آزمودن اعمال و پی‌بردن به پیامدهای آن‌ها)، ارتباطات (بیان احساسات و اعمال)، پذیرش خود (احساس افتخار کردن به خود، همراه با شناخت نقاط قوت و ضعف) و مسئولیت‌پذیری شخصی (برعهده گرفتن مسئولیت و پیروی از تعهدات) منتهی می‌شود. هر چقدر ما بیشتر به‌عنوان یک یادگیری از خودمان شناخت پیدا می‌کنیم، بیشتر با محتوای موضوعات، روش‌ها، موقعیت‌ها و حتی سایر یادگیرندگان تعامل برقرار می‌کنیم. در مجموع، یادگیرندگان راهبردی مجهز به مهارت‌ها و نظم و آمادگی‌های مورد نیاز برای یادگیری چیزهایی هستند که می‌خواهند آن‌ها را فراگیرند. به‌ویژه استفاده از راهبردهای یادگیری و مطالعه فرایند یادگیری در تسهیل موارد زیر مؤثر است:

راهبردهای یادگیری می‌توانند به گونه‌ای موفقیت‌آمیز در رشد خود - گردانی یادگیری و افزایش درک دانش‌آموزان از فرایند یادگیری مورد استفاده قرار گیرند. همیشه آنچه ما می‌توانیم به خود یاد بدهیم، شگفت‌انگیز است

(شکل D) مفاهیم مربوط به یادگیری و یادگیرنده خوب	
یادگیری	یادگیرنده خوب
هدف‌مدار است.	می‌داند کجا می‌خواهد برود و چگونه می‌خواهد برود.
دارای فرایند راهبردی است.	ذهن طرحی از آنچه را که می‌خواهد یاد بگیرد، سامان می‌دهد.
رو به توسعه است.	برای رسیدن به احساس تسلط و ملکه شدن مهارت حرکتی وقت صرف می‌کند.
زمانی که شما مطالب گذشته را به مطالبی که هم‌اکنون در حال یادگیری آن هستید مرتبط می‌سازید، قابل بهبود است.	از تصویر کردن کلمات استفاده می‌کند.
نیازمند مجموعه‌ای از ذخایر شناختی و فراشناختی است.	می‌داند که ابزارهای یادگیری (راهبردهای یادگیری) برای ساخت دانش و کسب مهارت‌ها ضروری هستند.

● دانش راهبردی نیاز یادگیرنده به معلم را کاهش می‌دهد.

● یادگیرندگان خود - گردان برای رسیدن به موفقیت، انتظارات بالایی از خود دارند که این امر در تعهد، عزم و تعهدشان در انجام تکلیف حرکتی مؤثر است.

۴. آموزش دوجانبه (دوسویه)؛ گوش دادن به کلمات گویای بچه‌ها، برداشت‌ها و خود - تکلمی، معلم را قادر به شنیدن عملکردهای ذهنی حاکم بر رفتار دانش‌آموزان می‌کند. از دانش‌آموزان انتظار می‌رود تا با معلم خودشان راجع به عملکرد سخن بگویند و بدین ترتیب ترغیب و تشویق می‌شوند تا پیرامون تکلیف حرکتی سخن بگویند و ابراز نظر کنند.

معلم همچون یک نظاره‌گر و تسهیل‌کننده عمل می‌کند. دستیابی به چگونگی فکر کردن دانش‌آموزان می‌تواند راهنمای خوبی برای طراحی تجارب یادگیری فردی و گروهی باشد. راهبردهای یادگیری می‌توانند به گونه‌ای موفقیت‌آمیز در رشد خود - گردانی یادگیری و افزایش درک دانش‌آموزان از فرایند یادگیری مورد استفاده قرار گیرند. همیشه آنچه ما می‌توانیم به خود یاد بدهیم، شگفت‌انگیز است.

۱. درک بهتر پیش‌نیازهای انجام تکلیف حرکتی؛ تشخیص و استفاده از برداشت‌های کلیدی، درک تکلیف حرکتی را بیشتر و سبب ترغیب یادگیرنده به استفاده از راهبردهای یادگیری در سایر موفقیت‌ها می‌شود.

۲. برنامه‌ریزی، آمادگی فکری و اجرای مهارت؛ یادگیری راهبردها به یادگیرنده فرصت و شانس مرور ذهنی یا بازخوانی توانی حرکتی را پیشرفت می‌دهد. بنابراین هر اجرایی در حد عالی انجام می‌شود.

۳. آگاهی نسبت به نیاز به راهبردهای یادگیری را بالا می‌برد؛ یادگیری راهبردها برای یادگیرنده به مثابه راهی برای خود - گردانی و تعقل در زندگی می‌شود. همین‌طور که یادگیرنده در استفاده از راهبردهای یادگیری مهارت پیدا می‌کند، می‌آموزد که راهبردها می‌توانند بر پیشرفت آن‌ها مؤثر واقع شوند. میچن بام و بیمیلر (۱۹۹۰) مطالعه‌ای را پیرامون دانش‌آموزان انجام دادند که یافته‌های آن‌ها بدین شرح است:

● دانش‌آموزان خود - گردان نه تنها راجع به تکلیف حرکتی اطلاعات زیادی دارند، بلکه نسبت به میزان دانش خود آگاه‌اند و در صورت نیاز برحسب شرایط نسبت به تعدیل، جابه‌جایی یا پالایش اطلاعات خود اقدام می‌کنند.

پی‌نوشت‌ها

1. Secardemaila & Bereiter
2. Jones
3. Pa Linscar
4. Carr
5. Singer and Gerson
6. Armstrong & Sallis
7. Beimiller
8. Sage
9. Setone and Dillehunt

منبع

1. Anderson, A. (2010). «The Case for Learning Strategies in Physical Education». JOPERD. V.70.1 (45-49).

تأثیر ورزش بر افزایش هوش

نازین به آئین

کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی
دکتر افسانه صنعتکاران

اشاره

زندگی مدرن به‌رغم تسهیلات فراوانی که در زندگی بشر ایجاد کرده، به سبب استفاده بی‌رویه از ماشین و کاهش سطح فعالیت بدنی، چاقی، مشکلات قلبی و عروقی و استخوانی، استرس‌های روحی و افسردگی را نیز به ارمغان آورده است. شرکت افراد جوان در فعالیت‌های ورزشی، علاوه بر تقویت قوای جسمانی، در افزایش اعتماد به نفس و ارتقای سایر جنبه‌های سلامت روانی نیز مؤثر است. شناسایی عوامل بیولوژیکی، محیطی، اجتماعی و روانی اثرگذار بر فعالیت بدنی، ایده‌آسی برای ترویج فعالیت بدنی در جوانان و نوجوانان است. به عبارت دیگر، ورزش مناسب نسخه‌ای همگانی برای مشکلات است (دونالسون، کوین؛ ۲۰۰۶).

کلیدواژه‌ها: قوای جسمانی، فعالیت بدنی، مشکلات قلبی و عروقی، هوش، ورزش، ...

تعریف هوش:

هوش دارای تعاریف متعددی است که یکی از نزدیک‌ترین آن‌ها «هوش را مجموعه توانایی‌های شناختی می‌داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکل را فراهم می‌سازد»

تعریف ورزش: ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشدگی، مهارت‌جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد.

دانشمندان مختلف برای تعریف هوش، این پیچیده‌ترین فرایند روانی، تلاش‌های بسیار کرده‌اند؛ برای مثال، هوش را استعدادی عمومی دانسته‌اند که تمام فعالیت‌های ذهنی را در برمی‌گیرد و موجب می‌شود انسان قادر باشد مسائل زندگی را حل کند و با موقعیت جدید و محیط سازگار شود. نظریه رشد شناختی پیاژه (۱۹۷۰)، هوش را از نظر روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده است. به نظر پیاژه، کودک از راه توجه و تعامل با محیط و انطباق

با آن به شناخت محیط خود دست می‌یابد. گاردنر (۱۹۹۳) معتقد است هوش یک نوع واحد و پیچیده نیست بلکه طیف گسترده‌ای از هوش وجود دارد که موفقیت در زندگی را تعیین می‌کند و هفت نوع اصلی آن عبارت‌اند از: ۱. هوش زبانی، ۲. درک فضایی، ۳. استدلال ریاضی، ۴. هوش حرکتی، ۵. هوش موسیقی، ۶. مهارت‌های اجتماعی، ۷. استعدادهای درون فردی.

ثوراندایک در طرح خود هوش را به سه دسته هوش اجتماعی، هوش عینی و هوش انتزاعی تقسیم کرد. او اعتقاد داشت هوش اجتماعی آداب، سنت‌ها و قوانین حقوق جزایی را تحت پوشش قرار می‌دهد؛ هوش عینی در رابطه با اشیا و پدیده‌های مادی فعال می‌شود و هوش انتزاعی به ما اجازه می‌دهد از نمادها و زبان علامتی کمک بگیریم و به تفکر و استدلال بپردازیم (افزوز و همکاران، ۱۳۸۸).

اسپیرومن (به نقل از ساعتچی، ۱۳۸۲) با اینکه با وجود یک عامل عمومی به نام هوش در تمامی فعالیت‌های ذهنی موافق بود، معتقد بود که افراد مختلف انواع خاصی از هوش را دارند؛ به عبارت دیگر، اضافه بر عامل مشترک

دانشمندان معتقدند که در زمان تولد تعداد مشخصی سلول‌های مغزی داریم و به مرور، با پیر شدن تعداد بسیار زیادی از آن‌ها را از دست می‌دهیم



در ضمیر هر کس اراده وجود دارد اما شدت و ضعف دارد. رفتار هوشمندانه در ورزش همیشه مهم تر از قدرت جسمانی است

پی‌نوشت

1. Donaldson and Kevin

منابع

1. Shaun MG, Mark G. Tracey D. (2005). Emotional Intelligence and friendship patterns among Sport Studies Students. School of Sport, Performing Arts and Leisure. Learning and Teaching Projects.
2. David, S. A. (2005). Emotional intelligence: Conceptual and methodological issues, and its role in coping and well-being. Unpublished doctoral dissertation, University of Melbourne, Melbourne, Victoria, Australia.
3. Donaldson, Sarah J and Kevin R. Ronan. (2006). The effects of Sports Participation on Young Adolescents' Emotional Well-being. Adolescence Vol. 41, NO. 162: 369- 389.
4. سیاروچی، ژوزف؛ فورگاس، مایر، جان (۱۳۸۳). هوش عاطفی در زندگی روزمره. مترجمان: اصغر نوری و حبیب‌الله نصیری. اصفهان: نشر نوشته.
5. پیلاژ، ژان. (۱۳۵۷). روان‌شناسی هوش. ترجمه: حبیب‌الله ربانی، تهران: انتشارات صفی‌علی‌شاه.
6. اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۳). هوش هیجانی. تهران: انتشارات فارابی.

تنها تمرین‌های ورزشی بدنی نیست که به رشد سلول‌های مغزی کمک می‌کند. شما نیز مانند راننده‌ها و نوازندگان می‌توانید با استفاده از سلول‌های مغز و وادار کردن آن‌ها به کار در زمینه‌های مختلف، از مغز بخش‌های گسترده و متفاوتی بسازید. یافتن راه‌های ساده در استفاده از توانایی مغزی می‌تواند رشد و ترمیم سلول‌های عصبی و دندریتها (انشعاب‌هایی از سلول‌ها که اطلاعات را دریافت می‌کند) را به جریان اندازد و در جهت درست به میزان زیادی کمک کند. درست مانند یک ورزش مخصوص در بدن‌سازان که به رشد و به کار افتادن ماهیچه‌ها و عضلات تحتانی بدون استفاده کمک می‌کند. راه‌های مشخص و درست فکر کردن و دوره کردن کلمات می‌تواند عملکرد بخش‌های غیرفعال مغز را بهبود بخشد و آن‌ها را به کار اندازد (کولین، ۲۰۰۵). برخی افراد مصمم، بالاراده، باهوش موفق‌اند؛ زیرا نه تنها با ورزش اراده خود را تقویت کرده‌اند بلکه در طول دوران ورزشی خود بارها مرز تلخ شکست را چشیده، در برابر آن مقاومت بیشتری یافته‌اند و پس از شکست با نیروی اراده و سعی و کوشش بیشتر پیروزی را به دست آورده‌اند. این دسته افراد به‌گونه‌ای بار آمده‌اند که در صورت شکست، بردباری خود را حفظ می‌کنند و ناامید نمی‌شوند. آن‌ها نیروی اراده را در خویش تا حد اعلا تقویت کرده‌اند و از این رو در مراحل مختلف زندگی بردباری و ثبات خود را حفظ می‌کنند و موفق خواهند بود؛ موفقیتی که فقط در پرتو آموختن صحیح ورزش به دست آمده است. علاوه بر این، ورزشکار باید از نظر روحی هم بدون مشکل باشد. چون روح و جسم او باید سالم و پر قدرت باشد تا بتواند بهتر و عاقلانه‌تر تصمیم بگیرد. این تصمیم در واقع نوعی اراده است. در ضمیر هر کس اراده وجود دارد اما شدت و ضعف دارد. رفتار هوشمندانه در ورزش همیشه مهم‌تر از قدرت جسمانی است. حال این رفتار ممکن است دسته جمعی و در قالب گروهی (تیمی) ظاهر شود یا در ورزش انفرادی. به عبارت دیگر، همیشه عقل و هوش بر نیرو و قدرت برتری دارد (دیوید، ۲۰۰۵).

با عمومی، هوش اختصاصی دیگری نیز وجود دارد که هر یک مخصوص فعالیت ویژه‌ای هستند. ترستون، نظریه اسپیرمن را با استفاده از روش‌های آماری تحلیل عوامل بسط داد و اعلام نمود که اساسا در آدمی پنج نوع کنش اصلی هوش وجود دارد که عبارت‌اند از: ۱. تجسم فضایی، ۲. عدد، ۳. حافظه، ۴. سلامت کلامی، ۵. استدلال که در مجموع پدیده‌ای به نام هوش را نمایان می‌سازند. دانشمندان معتقدند که در زمان تولد تعداد مشخصی سلول‌های مغزی داریم و به مرور، با پیر شدن تعداد بسیار زیادی از آن‌ها را از دست می‌دهیم. تحقیقات گسترده در این باره نشان داده‌اند که سلول‌های مغزی جدید در طول زندگی نیز برخلاف آنچه در گذشته تصور می‌شد، تولید می‌شوند و مغز در صورت استفاده هر چه بیشتر از آن، قابلیت رشد و حجیم‌تر شدن را دارد. با استفاده از چند راه ساده می‌توان توانایی سلول‌های مغزی را در بالاترین حد آن حفظ کرد (شاوون، ۲۰۰۵).

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که تمرین‌های فیزیکی و ورزشی انجام می‌دهند، سلول‌های مغزی بهتری را پرورش می‌دهند. دانشمندان مؤسسه تحقیقات بیولوژیکی در مطالعات خود دریافته‌اند، موش‌های بالغی که تحت برنامه ورزش قرار گرفته‌اند، سلول‌های جدید بسیاری را در قسمت هیپوتالاموس مغز - که مربوط به یادگیری و حافظه است - کسب کرده‌اند. از طرف دیگر، ثابت شده است که انجام دادن حرکات ورزشی دلخواه و مورد علاقه نسبت به یکسری حرکات ورزشی مشخص تأثیرات چند برابر دارد. این مطلب می‌تواند به این معنی باشد که راهی بیابید تا از ورزش کردن لذت ببرید، نه اینکه فقط مجبور به انجام دادن آن باشید. از این طریق هم باهوش‌تر می‌شوید و هم شادتر زندگی می‌کنید (سیاروچی، ۲۰۰۲). یک ورزش را به‌طور مستمر انجام دهید. مانند دو ماراتن و دویدن تفریحی، یا اینکه در تمرین کردن برای خود یک همراه در نظر بگیرید تا انجام دادن حرکات را جالب‌تر و ادامه کار را آسان‌تر کند. هیچ کس نمی‌تواند به درستی مشخص کند که چه مقدار ورزش برای سلول‌های مغز کافی و مناسب است، اما درباره موش‌ها حدود ۴ تا ۶ مایل پیاده‌روی در روز مؤثر بوده است.



آشنایی با اختلال هماهنگی رشدی

دکتر غلامرضا لطفی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر

شهید رجائی

فاطمه زیوری

کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه

تربیت دبیر شهید رجائی

مقدمه

پسر ده ساله‌ای را در نظر بگیرید که با مشکل در اجرای مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف روبه‌رو شده است. این مشکل باعث شده است تا از همسالان خود که دو یا سه سال پیش مسلط به اجرای این مهارت‌ها شده‌اند، عقب بیفتد. او در مهارت‌های روزانه زندگی، مانند لباس پوشیدن، بستن بند کفش و شستن موها مشکل دارد. او نمی‌تواند دوچرخه‌سواری کند یا در تیم‌های ورزشی مدرسه انتخاب شود. این موضوع باعث عزت‌نفس پایین و احساس خجالت در او شده است و خودش را از جامعه دور نگه می‌دارد. معلمش در مصاحبه با والدینش اظهار می‌دارد که پسرشان باهوش به نظر می‌رسد، اما در مهارت نوشتن ضعف دارد و به دلیل این مشکل نمی‌تواند تکالیفش را به‌موقع به اتمام برساند و این باعث می‌شود اغلب نمرات پایینی را کسب کند. والدین نیز قطعاً برای پسر خود نگران هستند، چون او اختلال هماهنگی رشدی (DCD) دارد. این اختلال کودکان مورد توجه جهانی پزشکان و پژوهشگران قرار گرفته است، اگرچه هنوز در ایران تا حدودی ناشناخته است. بنابراین هدف اصلی این مطالعه فراهم کردن آگاهی از شرایط و توضیح سؤالات مختلف در رابطه با اختلال هماهنگی رشدی است. اقدامات به‌موقع می‌تواند کیفیت زندگی کودکان را به‌گونه‌ای معنادار بهبود بخشد.

کلیدواژه‌ها: اختلال هماهنگی رشدی، مهارت‌های حرکتی، فعالیت روزانه، عملکرد ورزشی

اختلال هماهنگی رشدی چیست؟

اختلال هماهنگی رشدی (Developmental Coordination Disorder) که به اختصار DCD نامیده می‌شود، تأخیر در رشد مهارت‌های حرکتی یا اختلال در هماهنگی حرکات است که باعث اختلال در عملکرد ورزشی و فعالیت‌های روزانه می‌شود. این کودکان معمولاً هیچ اختلالی در توان عضلانی، عملکرد حسی یا حرکات غیرارادی ندارند. برخی از کودکان در مهارت‌های حرکتی ظریف و برخی دیگر در مهارت‌های حرکتی درشت و برخی در هر دو مشکل دارند. این اختلال در چند دهه گذشته با اسامی مختلفی مثل سندرم کودکان خام‌حرکت، نقص ادراکی - حرکتی، آپراکسی رشدی، ناشیگری مادرزادی و ناتوانی یادگیری غیر کلامی معرفی شده است و اخیراً نیز در بریتانیا به عنوان کنش‌پریشی (دیسپراکسی) شناخته می‌شود. براساس راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات ذهنی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، چهار معیار تشخیصی برای DCD معرفی شده است:

الف. عملکرد فعالیت‌های روزانه‌ای که به هماهنگی حرکات نیاز دارد، با توجه به سن تقویمی فرد و اندازه‌گیری هوش، کمتر از حد انتظار است. این امر ممکن است به صورت تأخیر محسوس در دستیابی به مراحل برجسته حرکتی (مانند راه رفتن، خزیدن و نشستن)، رها کردن اشیاء، دست و پا چلفتی بودن، عملکرد ضعیف ورزشی و دست‌خط ضعیف ظاهر شود. ب. میزان اختلال در مورد اول (مورد الف) به گونه‌ای معنادار با فعالیت‌های روزانه زندگی یا موفقیت تحصیلی در تعامل است. ج. شرایط پزشکی عمومی (مانند فلج مغزی، همی‌پلژی یا دیستروفی عضلانی) دلیل اختلال نیست و وسعت اختلال با معیارهای اختلال رشدی فراگیر همخوانی ندارد. د. در صورت وجود کم‌توانی ذهنی، مشکلات حرکتی شدیدتر از مواردی است که معمولاً با آن مواجه می‌شوند.

علت اختلال هماهنگی رشدی چیست؟

اگرچه DCD علت ژنتیکی و ارثی ندارد، اما علت دقیق آن هنوز ناشناخته است. مطالعات نشان داده‌اند که ۱۲ تا ۵۰ درصد نوزادان زودرس، اختلالات حرکتی دارند و شش تا

هشت مرتبه بیشتر از نوزادان کامل در معرض ابتلا به DCD قرار می‌گیرند. DCD احتمالاً با نقص ساختاری در مغز همراه است که در اکثر موارد، این نقایص در مخچه و لوب آهیانه‌ای دیده می‌شوند.

آسیب‌شناسی: آسیب‌شناسی دقیق DCD هنوز به خوبی روشن نیست، اما به نظر می‌رسد نقص در برنامه‌ریزی و یادگیری حرکتی، مسئول و علت DCD باشد. کودکان DCD برای تصحیح خطا از بازخورد بینایی نسبت به سایر بازخوردها بیشتر استفاده می‌کنند که این امر باعث ضعیف شدن برنامه حرکتی می‌شود. همراه با توانایی بازنمایی ذهنی اعمال موردنظر، کودکان DCD نقص در تصویرسازی حرکتی (جنبشی) را نشان می‌دهند. به‌طور کلی مشارکت این عوامل در ناکارآمدی برنامه حرکتی و یادگیری حرکتی باعث اختلالات حرکتی در کودکان DCD می‌شود.

شیوع اختلال هماهنگی رشدی

میزان شیوع DCD در سراسر جهان از حدود ۲ درصد در انگلستان، ۶ درصد در آمریکا تا ۱۹ درصد در یونان و میانگین جهانی آن حدود ۶ درصد گزارش شده است. در ایران اگرچه آمار جامع منتشر شده‌ای وجود ندارد، اما در برخی تحقیقات شیوع اختلال هماهنگی رشدی، بیش از ۷ درصد در نمونه‌های محدود اشاره شده است. شیوع این اختلال در پسران ۲ تا ۳ برابر دختران گزارش شده است.

ویژگی‌های خاص کودکان با اختلال هماهنگی رشدی

DCD همانند سایر اختلالات، ویژگی‌های گوناگون دارد. شدت DCD از کودکی به کودک دیگر متفاوت است و ممکن است به عنوان یک سندرم وابسته یا به صورت یک عارضه بالینی مجزا اتفاق بیفتد. به‌طور کلی انواع خصوصياتی که در کودکان DCD دیده می‌شود، شامل این مواردند:

الف. خصوصیات جسمانی: کودکان ممکن است:

- دست و پا چلفتی باشند یا حرکات را به شکل نامناسب انجام دهند.
- مرتب به اشیاء برخورد کنند یا روی آن‌ها بیفتند.
- در اجرای مهارت‌های حرکتی درشت، ظریف یا هر دو مشکلاتی را تجربه کنند.

در ایران اگرچه آمار جامع منتشر شده‌ای وجود ندارد، اما در برخی تحقیقات شیوع اختلال هماهنگی رشدی، بیش از ۷ درصد در نمونه‌های محدود اشاره شده است، شیوع این اختلال در پسران ۲ تا ۳ برابر دختران گزارش شده است

**پرسشنامه
DCD (DCD-Q)
یک ابزار غربالگری
مورد علاقه والدین
و کاربران است که
تقریباً ۱۰ دقیقه طول
می کشد تا تکمیل
شود. این پرسش نامه
شامل ۱۵ آیتیم است و
می تواند در تشخیص
کودکان دارای DCD
کاملاً مفید باشد**

- در رشد مهارت‌های حرکتی خاص مانند سه‌چرخه/ دوچرخه‌سواری و گرفتن توپ تأخیر داشته باشند.

- بین توانایی‌های حرکتی و توانایی‌های سایر حوزه‌ها اختلاف نشان دهند. مثلاً ممکن است از نظر مهارت‌های ذهنی و کلامی کاملاً قوی باشند، در حالی که مهارت حرکتی‌شان دارای تأخیر باشند.

- در یادگیری مهارت‌های حرکتی جدید دارای مشکل باشند.

- در فعالیت‌هایی که به تغییرات مداوم در وضعیت بدن نیاز دارند یا باید با تغییرات محیط سازگار شوند، مشکلات بیشتری داشته باشند.

- در اجرای فعالیت‌هایی که نیازمند هماهنگی دو طرف بدن هستند (مانند برش با قیچی، تاب دادن چوب بیسبال) مشکل داشته باشند.

- در کنترل راستای بدن و تعادل، به‌ویژه در فعالیت‌هایی که به تعادل نیاز دارند (مانند بالا رفتن از پله) ضعف داشته باشند.

- در کپی کردن و دست‌خط مشکل داشته باشند.

این مشکلات موجب غیرفعال شدن کودکان DCD می‌شوند و در نتیجه باعث عوارض ثانویه‌ای از قبیل چاقی و مشکلات عروق کرنری قلب خواهند شد که از شایع‌ترین بیماری‌ها در همه افراد است.

ب. سایر ویژگی‌های رایج: کودکان ممکن است دارای مشکلاتی در:

- ایجاد تعادل بین سرعت و دقت باشند. برای مثال، ممکن است دارای دست‌خطی مرتب اما فوق‌العاده آهسته باشند.

- موضوعات تحصیلی مانند ریاضیات، املا یا زبان نوشتاری باشند.

- فعالیت‌های روزانه زندگی مانند (مانند لباس پوشیدن و مسواک زدن) باشند.

- انجام دادن تکلیف در چارچوب زمان در نظر گرفته شده باشند.

- سازمان‌دهی و مرتب کردن میز، قفسه، تکالیف و حتی فضای یک صفحه دفتر باشند.

ج. تأثیر بر زندگی روزانه: به دلیل وجود مشکلات در عملکرد حرکتی، کودک DCD تحت تأثیر مشکلات اجتماعی و احساسی زیادی قرار می‌گیرد. برخی از تأثیرات رایج بر زندگی روزانه عبارت‌اند از:

- علاقه نداشتن به فعالیت‌های خاص یا اجتناب از آن‌ها به‌ویژه فعالیت‌هایی که به

پاسخ جسمانی نیاز دارند.

- تاب‌آوری اندک، ناامیدی، کاهش عزت‌نفس و نداشتن انگیزه که باعث مشکلاتی در کنار آمدن با فعالیت‌هایی می‌شود که در تمام جنبه‌های زندگی مورد نیاز است.

- همکاری نکردن با همسالان خود، به‌ویژه در زمین بازی. برخی از کودکان به دنبال افراد کوچک‌تر از خود برای بازی هستند، در حالی که برخی دیگر با خود بازی می‌کنند یا به دنبال کردن مربی یا سرپرست زمین بازی می‌پردازند.

- رضایت نداشتن از عملکرد خود (مثلاً تکالیف نوشته‌شده را پاک می‌کنند، از عملکرد خود در فعالیت‌های حرکتی شکایت دارند و از نتیجه کار خود اظهار ناامیدی می‌کنند).

- مقاومت کردن در مقابل تغییر در محیط یا روال عادی زندگی خود. اگر کودک تلاش زیادی برای برنامه‌ریزی یک تکلیف انجام دهد، حتی کوچک‌ترین تغییر در نحوه انجام آن ممکن است مشکلات جدی برای کودک به وجود آورد.

د. عوارض همراه: کودکان DCD ممکن است دچار بیش از یک عارضه باشند و با مواردی مثل اختلال بیش‌فعالی نقص توجه (ADHD)، ناتوانایی‌های یادگیری از جمله نارساخوانی و اختلال زبان نیز درگیر باشند. ADHD یکی از شایع‌ترین عوارض همراه است که برای آن اشتراک ژنتیکی با DCD فرض شده است.

ارزیابی اختلال هماهنگی رشدی

مجموع آزمون ارزیابی حرکتی کودکان [نسخه دوم (۲-MABC)] و آزمون تبحر حرکتی برونیکس اوزرتسکی [نسخه دوم (۲-BOT)] رایج‌ترین آزمون‌ها برای ارزیابی DCD هستند. ۲-MABC برای تشخیص تأخیر یا اختلال در رشد حرکتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای دامنه سنی ۳ تا ۱۶ سال قابل استفاده است. این آزمون شامل ۸ تکلیف حرکتی درشت و ظریف مرتبط با چالاکی دستی، مهارت‌های تویی و تعادل است. امتیاز استاندارد کل به درصد تبدیل می‌شود و اگر امتیاز کودک بین ۶ تا ۱۵ درصد باشد به DCD مشکوک است و اگر امتیاز زیر ۵ درصد باشد DCD تشخیص داده می‌شود. بخش رفتاری این آزمون به تعیین نگرش و احساس کودک در موقعیتی

نظر گرفت که کودک را به سمتی هدایت کند که از عهده کارهای روزانه‌اش به‌خوبی برآید. پس یک رویکرد درمانی هماهنگ‌شده شامل درمانگر، مربی، والدین و کودک است که می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند.

بحث و نتیجه‌گیری

در حالی که پیش از این اعتقاد بر این بود که کودک DCD به تدریج از مشکلات کمتری رنج می‌برد، پژوهشگران نشان دادند که در واقع مشکلات حرکتی ممکن است با افزایش سن بیشتر شود. اگرچه علت DCD غیرواضح است، اما تشخیص به‌موقع، ارزیابی و مداخله می‌تواند به کاهش و رفع مشکلات حرکتی کمک کند و از پیشرفت عوارض ثانویه جلوگیری کند و بدین ترتیب کیفیت زندگی کودک را بهبود بخشد. با این همه، نیاز به آگاهی بیشتر جامعه از DCD کاملاً احساس می‌شود.

در حالی که پیش از این
اعتقاد بر این بود که
کودک DCD به تدریج
از مشکلات کمتری رنج
می‌برد، پژوهشگران
نشان دادند که در واقع
مشکلات حرکتی ممکن
است با افزایش سن
بیشتر شود



منابع

1. Gabbard, C. & Cacula, P. (2010). «Children with developmental coordination disorder have difficulty with action representation». Revista de Neurologia; 50(1):33-38.
2. Patel, P. & Gabbard, C. (2014). «Developmental coordination disorder: What patterns need to know». Physiotimes; 6(2): 20-23.
3. Zwicker, J.G., Missiuna, Ch., Harris, S.R. & Boyd, L.A. (2012). «Developmental coordination disorder: A review and update». European Journal of Pediatric Neurology; 16:573-581.

خاص یا ماهیت عمومی کمک می‌کند. ۲- BOTM به منظور ارزیابی مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف افراد ۴ تا ۲۱ سال طراحی شده است و برای ایجاد و ارزیابی برنامه آموزشی حرکتی استفاده می‌شود. ۵۳ آیتام، امتیازات ۴ حوزه حرکتی را اندازه‌گیری می‌کنند و یک ارزیابی جامع از کنترل دستی ظریف، هماهنگی دستی، هماهنگی بدن، قدرت و چابکی و ترکیب کلی حرکات ارائه می‌کنند. امتیازات کسب‌شده در قالب نمرات ملاک، نمرات استاندارد، دامنه رتبه درصدی یا انحراف معیار میانگین تفسیر می‌شوند.

پرسشنامه DCD (DCD-Q) یک ابزار غربالگری مورد علاقه والدین و کاربران است که تقریباً ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا تکمیل شود. این پرسش‌نامه شامل ۱۵ آیتام است و می‌تواند در تشخیص کودکان دارای DCD کاملاً مفید باشد. کودکانی که به DCD مشکوک هستند از پرسش‌نامه DCD استفاده می‌کنند، سپس تحت ارزیابی حرکتی دقیق‌تر با استفاده از MABC-۲ یا BOT-۲ قرار می‌گیرند. یکی از قابلیت‌های پرسش‌نامه DCD صرفه‌جویی در وقت و هزینه است. لذا بهتر است قبل از ارزیابی‌های کامل، از آن به‌عنوان روشی استاندارد برای تشخیص کودکان در معرض خطر استفاده شود. قابلیت دیگر پرسش‌نامه DCD آن است که احتمال بیشتری وجود دارد که والدین، ارزیابی اولیه و در معرض خطر بودن کودک را قبول کنند.

نقش معلم، والدین و کودک

علاوه بر تهیه ابزارهای ارزیابی شرح داده‌شده برای تعیین وضعیت DCD در کودک، فیزیوتراپیست‌ها در ایجاد و مدیریت استراتژی‌های درمان نیز وارد عمل می‌شوند. فعالیت‌های حرکتی درمانی خاص (برنامه) به‌طور مشخص به نتیجه ارزیابی حرکتی بستگی دارد، زیرا ممکن است برخی از کودکان در حرکات درشت سطح مهارت مناسبی را نشان دهند، اما در اجرای حرکات ظریف و تعادلی ضعف داشته باشند. همچنین درمانگر به تمرکز بر جنبه‌های دیگر مانند آموزش والدین، معلم و کودک، مراقبت از عوارض ثانویه مانند چاقی، مشکلات رفتاری و احساسی هم نیاز دارد. درمان DCD نباید به مطب و بیمارستان محدود شود، بلکه درمان باید در خانه، مدرسه و جامعه ادامه داشته باشد. امکانات مختلف و همچنین فعالیت‌های طراحی‌شده برای کمک به مشکلات هماهنگی و درمان کودک را باید مجموعه‌ای در



ارتقاء سرانه ورزش دانش‌آموزی پلی به سوی احداث و افتتاح سالن‌های ورزشی و چمن مصنوعی

گزارشی از معاون تربیت‌بدنی و سلامت استان اردبیل

محمدتقی آهنگری خیابوی

اشاره

دره‌های شگفت‌انگیز و رویایی رودها، دریاچه‌ها، آبشارها، جنگل‌ها، دشت‌های زیبا، مدافع تشیع علوی، مهد آیین‌های سنتی و بومی، کانون هنرهای اصیل ایرانی و اسلامی، منزلگاه ستارگان علم و ادب و یادمان‌های تاریخی، دیار قهرمانان، صنایع دستی زیبا و متنوع، گردشگاهی برای چهار فصل و از همه مهم‌تر، مردمی مهمان‌نواز و صمیمی، همه و همه در نگین گردشگری ایران (استان اردبیل) جای گرفته است.

استان اردبیل با مساحت ۱۷۹۵۲ کیلومتر مربع (۱/۰۹ درصد مساحت کل ایران) در شمال غرب کشور جای گرفته از شمال با جمهوری آذربایجان، از شرق با استان گیلان، از غرب با استان آذربایجان شرقی و از جنوب با استان زنجان هم مرز است.

ریشه اردبیل از واژه متحوّل شده آرتاویل گرفته شده که آرتا به معنای مقدس و ویل به معنای ناحیه و شهر است. این استان، ۱۰ شهرستان، ۲۱ شهر، ۲۵ بخش، و ۲۲۲۳ آبادی دارد. جمعیت این استان ۱/۲۷۰/۴۲۰ نفر، مرکز استان شهرستان اردبیل با ۶۰۵/۹۹۲ نفر جمعیت و جمعیت دانش‌آموزی استان ۲۴۴ هزار نفر است.

روز شنبه ۴ خرداد ۱۳۹۸ در دفتر آقای منصور صاحب معاون تربیت‌بدنی و سلامت استان اردبیل مهمان ایشان بودیم وی که فارغ‌التحصیل رشته تربیت‌بدنی از دانشگاه تربیت معلم تهران است سمت‌های گوناگونی از جمله دبیری تربیت بدنی، مدیریت هنرستان، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی، معاون آموزشی، کارشناس مسئول تربیت‌بدنی آموزش و پرورش داشته است و از سال ۱۳۹۶ تاکنون به‌عنوان معاون تربیت‌بدنی و سلامت مشغول به فعالیت است. سال ۱۳۷۴ ازدواج کرده و حاصل آن سه فرزند [یک دختر و دو پسر] است. آن‌چه در ذیل می‌خوانید حاصل گفت‌وگوی مجله رشد تربیت‌بدنی با ایشان است.

لطفاً در ارتباط با تاریخچه استان و وضعیت درس تربیت‌بدنی در مدارس استان توضیح دهید؟

کهن‌دیار نام آشنای اردبیل به سرزمین مهر و وفا و عشق به آل‌الله معروف است. سرزمین چشمه‌های بهشتی، ییلاق خوش آب و هوای ایران‌زمین، کوهستان با شکوه و باوقار سبلان با

در سایه تلاش معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش و مجموعه مرتبط در طی چند سال اخیر طرح‌ها و برنامه‌هایی بسیار مناسب در حوزه تربیت‌بدنی طراحی شده که تأثیر مستقیم بر دیدگاه آحاد مردم و به‌ویژه خانواده‌های محترم داشته‌اند.

علاوه بر این، دیدگاه مثبتی که در بین مدیران مدارس ایجاد شده، روند اجرایی برنامه‌های تربیت‌بدنی را تسهیل و کیفیت درس تربیت‌بدنی را ارتقا بخشیده است.

از جمله کارهای عمده‌ای که در این زمینه انجام گرفته است، می‌توان به چند مورد اشاره کرد:

- اختصاص تجهیزات مناسب به ورزش مدارس؛
- افزایش قابل توجه سرانه ورزش دانش‌آموزی با احداث و افتتاح چمن مصنوعی و سالن‌های ورزشی و تغییر کاربری‌ها؛
- اجرای برنامه‌های مناسب در راستای توانمندسازی نیروی انسانی حوزه تربیت‌بدنی.

مشکلات درس تربیت‌بدنی و ورزش دانش‌آموزی استان بیشتر در چه حوزه‌هایی است؟

یکی از مشکلات اساسی در این زمینه، آبهوای سرد اردیبه‌ل است. به جرئت می‌توان گفت در این استان، دوماه اول و دوماه آخر سال تحصیلی برای درس تربیت‌بدنی و همچنین فعالیت‌های ورزشی مناسب است، زیرا در این چهار ماه ۵۰ درصد فعالیت‌های ورزشی در فضای باز مقدور نیست. لذا باید این موضوع مورد عنایت مسئولان ذی‌ربط باشد و ایجاد فضای لازم از جمله سالن‌های ورزشی با ابعاد کوچک در داخل مدارس برای اجرای درس تربیت‌بدنی در دستور کار قرار گیرد.

از طرف دیگر، علی‌رغم اینکه در طی چند سال اخیر اقدامات خوبی انجام گرفته، اما سرانه فضای ورزش دانش‌آموزان با کمتر از ۱۹ سانتی‌مترمربع پایین‌تر از میانگین کشوری است. همچنین کمبود نیروی متخصص تربیت‌بدنی یکی دیگر از مشکلات استان است. در حال حاضر در این حوزه ۵۳ نفر کمبود نیرو داریم.

راجع به ورزش مدارس و المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای چه اقداماتی انجام داده‌اید؟

این طرح یکی از طرح‌های خوب معاونت تربیت‌بدنی و سلامت است. ما امسال پنجمین

دوره المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای را با هدف ارتقای سطح آمادگی جسمانی، ارتقای نشاط و شادابی، ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی و روانی و شناسایی و هدایت استعدادها و ورزشی در استان برگزار کردیم.

در بین مدیران مدارس و دبیران تربیت‌بدنی و آموزگاران، رقابت خوبی در مورد باشکوه بودن مراسم افتتاحیه، اجرا و مراسم اختتامیه وجود داشت. در سایه همین تلاش‌ها بالغ بر ۵۸ درصد از دانش‌آموزان استان تحت پوشش برنامه قرار گرفتند.

در متن المپیاد، اهداف دیگری مثل اجتماعی شدن، احترام به قوانین و مقررات و حقوق دیگران و سایر مهارت‌های لازم برای اولیای آینده جامعه محقق می‌شود.

تاریخچه درس تربیت‌بدنی در کشور را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

درس تربیت‌بدنی قریب به یکصد سال قدمت دارد، اما همواره مورد بی‌مهری قرار گرفته و چندان مورد توجه و دارای چارچوب مدونی نبوده است.

از سال ۱۳۷۹ این درس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شد؛ کاری که در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی اتفاق افتاد و در سایه تلاش مسئولان، کتاب راهنما برای درس تربیت‌بدنی تدوین شد.

اما از سال تحصیلی ۹۲-۹۱ به‌ویژه با تفکیک معاونت تربیت‌بدنی از معاونت پرورشی، تحول چشمگیری در این حوزه اتفاق افتاد.

ما اکنون در استان اردبیل در کلیه مدارس، کتاب راهنمای تدریس داریم و همکاران، دوره‌های لازم در این خصوص را سپری کرده و براساس کتاب راهنما و سرفصل‌های تعیین شده این درس را مدیریت می‌کنند.

به جرئت می‌توان گفت که در طول تاریخچه درس تربیت‌بدنی، بهترین دوران و بلکه دوران طلایی این درس در کشور مربوط به چند سال اخیر است.

برای تأمین تجهیزات لازم برای درس تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی مدارس چه اقداماتی را انجام داده‌اید؟

یکی از عوامل اساسی و لازم برای کیفیت بخشی درس تربیت‌بدنی، تأمین تجهیزات و ملزومات

در سایه تلاش معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش و مجموعه مرتبط در طی چند سال اخیر طرح‌ها و برنامه‌هایی بسیار مناسب در حوزه تربیت‌بدنی طراحی شده که تأثیر مستقیم بر دیدگاه آحاد مردم و به‌ویژه خانواده‌های محترم داشته‌اند

بررسی ظرفیت‌های مرتبط در آذرماه ۹۷، این استان به‌عنوان یکی از میزبانان مسابقات کشوری انتخاب و مقرر شد رشته‌های فوتسال متوسطه اول و والیبال متوسطه دوم پسران در استان اردبیل برگزار شود.

در این راستا به محض دریافت ابلاغ وزارتی، رایزنی و مکاتبات لازم با دانشگاه محقق اردبیلی، اداره کل ورزش و جوانان، مرکز رفاهی آموزشی فرهنگیان اردبیل و سایر دستگاه‌های استان در خصوص استفاده از خوابگاه‌ها، سالن‌های ورزشی و امکانات رفاهی دیگر انجام گرفت.

پس از تشکیل جلسه ستاد اجرایی مسابقات و انتخاب افراد توانمند و تشکیل کمیته‌های ۱۹ گانه و صدور ابلاغ عوامل استانی و برگزاری جلسات متعدد برای تبیین شرح وظایف و تشکیل جلسه شورای هماهنگی استان در استانداری با حضور اعضا محترم و دستگاه‌های ذی‌ربط استانی، استان اردبیل این آمادگی را دارد که در هفته اول مرداد ماه ۱۳۹۸ میزبان شایسته‌ای برای قریب به یک‌هزار نفر میهمان (ورزشکار، مربی، سرپرست، داوران و ناظران) باشد.

در ارتباط با طرح سباح (آموزش شنا برای دانش‌آموزان مقطع سوم ابتدایی) چه اقداماتی انجام داده‌اید؟

طرح سباح یا آموزش شنا برای دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی طرح خوبی بود، اما به‌نظر می‌رسید که روی این طرح کارشناسی دقیقی انجام نگرفته بود، به‌طوری‌که شاید پس از گذشت سال‌ها هنوز تعدادی از مربیان حق‌الزحمه خود را دریافت نکرده‌اند، از طرفی باید توجه می‌شد که در تعدادی از مناطق آموزشی دور دست کشور، شاید در آموزش و پرورش و حتی سایر ارگان‌ها و بخش‌های خصوصی هم استخر وجود نداشته باشد، در چنین وضعیتی تکلیف چه خواهد بود؟ پس ابتدا می‌بایست زیرساخت‌ها مطالعه و بررسی و بعد اجرای طرح شروع می‌شد. البته هنوز هم این طرح در بعضی از مدارس، به‌ویژه مدارس خاص و غیردولتی اجرا می‌شود. به هر حال این طرح مورد استقبال دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و شور و شوق خاصی در میان آن‌ها ایجاد می‌کند.

لطفاً کمی درباره رقابت‌های علمی و تخصصی معلمان تربیت‌بدنی توضیح دهید؟

رقابت‌های علمی و تخصصی یکی از مهم‌ترین برنامه‌های دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی است که با الهام از راهکارهای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مبنی بر ایجاد ساز و کارهای لازم

ورزشی است. به همین منظور قبل از شروع سال تحصیلی جاری، با اختصاص اعتبار مناسب از طریق معاونت تربیت‌بدنی و سلامت و همچنین از طریق جذب منابع استانی، تجهیزاتی بالغ بر ۱۲ میلیارد ریال تهیه و در قالب کاروان تجهیزات ورزشی و بهداشتی با حضور جمعی از مسئولان استانی برای توزیع در مدارس در اختیار نواحی و مناطق ۱۹ گانه قرار گرفت.

بفرمایید طرح حیاط پویا در این استان چه موفقیت‌هایی داشته است؟

همان‌طوری که مستحضرد امروزه در دنیا و همچنین در کشور ما، شیوه تغذیه ناسالم از یک سو و فقر حرکتی ناشی از پارهای عوامل از سوی دیگر، وضعیت و شرایطی را به‌وجود آورده است که اقشار مختلف مردم حتی در سنین پایین با پدیده‌ای به نام اضافه‌وزن و چاقی مواجه‌اند. باید توجه داشت که بین چاقی و انواع امراض قلبی و عروقی و ... ارتباط مستقیم وجود دارد، لذا دستگاه‌های مختلف به فراخور فلسفه وجودی خود باید ایفای نقش کنند.

در این راستا معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با هدف سازمان‌دهی و بهینه‌سازی فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در اوقات فراغت و شاداب‌سازی حیاط مدارس، طرح «حیاط پویا» را به مرحله اجرا درآورده است.

در استان اردبیل به همت مسئولان آموزش و پرورش به‌ویژه مدیران مدارس و همکاران تربیت‌بدنی در سال تحصیلی جاری در راستای تحقق اهداف تربیت‌بدنی در ساحت زیستی و بدنی سند تحول، طرح «حیاط پویا» را با کیفیت مناسب برای ۱۲۸۷ مدرسه یعنی ۶۰/۵۹ درصد مدارس استان اجرا کردیم.

سابقه استانی در برگزاری و میزبانی مسابقات آموزشگاه‌های کشور به چه صورت می‌باشد؟

دو سال قبل، استان اردبیل میزبان دوازدهمین جشنواره روش‌های برتر تدریس معلمان تربیت‌بدنی سراسر کشور بود که این میزبانی، باشکوه هرچه تمام انجام پذیرفت.

تأییدات سال ۹۷ میزبان رقابت‌های علمی و تخصصی معلمان تربیت‌بدنی کل کشور بودیم. که این میزبانی نیز به اذعان مسئولان وزارتی و شرکت‌کنندگان در سطحی بسیار شایسته صورت گرفت.

در پی بازدید دبیر و نایب رئیس محترم فدراسیون ورزش دانش‌آموزی کشور از استان اردبیل و

ما امسال پنجمین دوره المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای را با هدف ارتقای سطح آمادگی جسمانی، ارتقای نشاط و شادابی، ارتقای سطح سلامت جسمی و روحی و روانی و شناسایی و هدایت استعدادها و ورزشی در استان برگزار کردیم

برای ارتقای علمی معلمان برگزار می‌شود. این رقابت‌ها از طرفی باعث حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی و مهارتی معلمان تربیت‌بدنی و از طرفی دیگر باعث به روز شدن و افزایش اندوخته‌های علمی معلمان تربیت‌بدنی می‌شود. امسال سی‌امین دوره این رقابت‌ها را با حضور منتخبان نواحی و مناطق نوزده‌گانه استان هم در بخش معلمان تربیت‌بدنی خواهران و برادران و هم در حوزه آموزگاران پایه خواهر برگزار کردیم. در این دوره تعداد ۷۶ نفر از برادران و ۷۵ نفر از خواهران به مرحله استانی راه یافته بودند که پس از اتمام رقابت‌های عملی و علمی نفرات و تیم‌های برتر معلمان تربیت‌بدنی و آموزگاران پایه، در مراسمی با شکوه با حضور مسئولان استانی از آنان تجلیل شد. گفتنی است استان اردبیل در رقابت‌های سال‌های آخر دهه ۷۰ و سال‌های آغازین دهه ۸۰ کارنامه‌ای بسیار درخشان از خود نشان داده و پس از آن افول قابل ملاحظه‌ای داشته است، اما در سه سال اخیر قصد داشته است. دوباره در جایگاه خود قرار گیرد؛ لذا دو سال قبل از رتبه شانزدهم به رتبه هشتم و پارسال از رتبه هشتم به جایگاه ششم رسید. امیدواریم امسال نیز ضمن حفظ جایگاه به رتبه‌های برتر دست پیدا کنیم.

با این سابقه‌ای که ذکر کردید جای تعجب است که در این استان مشکل سالن استخر توسط خیرین هنوز حل نشده است؟

متأسفانه در سال‌های قبل استقبال چندانی از طرف خیرین استان در این زمینه صورت نمی‌گرفت و رغبتی برای این امر دیده نمی‌شد، اما امسال به دنبال رایزنی‌هایی که انجام گرفت در هفته معلم در یکی از مناطق آموزشی استان (شهرستان سرعین) مراسم کلنگ‌زنی یک باب سالن ورزشی در یکی از مدارس این شهرستان توسط خیر بزرگوار، آقای مسعود موسی‌زاده، انجام شد. همچنین ایشان قول مساعد داده‌اند که در اسرع وقت کار احداث یک باب سالن دیگر را نیز در مدرسه شهید عباسی سرعین شروع کنند. امیدوارم با تعاملی که با مجمع خیرین بزرگوار داریم از این پس شاهد، خدمات ارزنده این عزیزان در عرصه ورزش دانش‌آموزی استان باشیم.

ورزش دانش‌آموزی استان اردبیل در حوزه ملی و کشوری آیا صاحب عنوان است؟

در طی یکی دو سال اخیر در عرصه ورزش دانش‌آموزی موفقیت‌های خوبی داشتیم. استان

اردبیل در رشته فوتسال همه ساله حداقل به‌عنوان یکی از تیم‌های برتر کشور مطرح شده است. از جمله موفقیت‌های استان در ورزش دانش‌آموزی می‌توان به رشته‌های زیر اشاره کرد: در رشته ژیمناستیک که همه ساله رتبه اول و دوم کشوری را کسب می‌کنیم، علاوه بر کسب عنوان قهرمانی تعدادی از ورزشکاران موفق به پوشیدن پیراهن تیم ملی هم شده‌اند، از جمله امیرعلی قهرمانی، سیاوش پناهی عضو تیم ملی جوانان و علی مهدی‌زاده و امیر مهدی امیرنسب عضو تیم ملی نوجوانان شدند و تعداد ۷ نفر از ورزشکاران ژیمناستیک استان مقام‌های قهرمانی کشور را به خود اختصاص دادند.

در رشته وزنه‌برداری، رضا باغی، مسعود نصرتی، نیما فضل‌نگار از دانش‌آموزان استان عضو تیم ملی نوجوانان و آرمین عباسی و علی قاسمی عضو تیم ملی جوانان هستند. همچنین آقای فرهاد عظیمی از دبیران تربیت‌بدنی استان در سمت مربی دوره‌ای تیم ملی وزنه‌برداری جوانان انجام وظیفه می‌کند. در رشته فوتبال ۳ نفر از دانش‌آموزان (محمد حسین علی‌پور، حسن احدوند و میلاد بهشتی) به اردوی تیم ملی جوانان دعوت شدند.

در رشته دو و میدانی هم قهرمانانی مثل میلاد رضایی، فاطمه نوبدی (مقطع ابتدایی)، محدثه هاشم‌زاده، نگین میرزایی و نسترن امیری‌مهر برای استان در مسابقات کشوری افتخارآفرینی کردند.

در رقابت‌های علمی - تخصصی، معلمان تربیت‌بدنی معلمان این استان توانسته‌اند به موفقیتی دست پیدا کنند؟

در رقابت‌های علمی تخصصی ابتدا از رتبه ۱۶ به رتبه ۸ و در آخرین دوره از رقابت‌های علمی تخصصی کشور، دبیران تربیت‌بدنی استان رتبه ششم را از آن خود کردند.

در جشنواره روش‌های برتر تدریس درس تربیت‌بدنی، تیم اعزامی از استان اردبیل با اقتدار مقام اول کشور را به دست آورد. همچنین در ورزش فرهنگیان تیم تنیس روی میز اعزامی از استان مقام سوم تیمی و انفرادی کشور را به دست آورد.

کتاب درس تربیت‌بدنی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

درست است که درس تربیت‌بدنی در حال حاضر کتاب دانش‌آموزی ندارد، اما با همت معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت، امروزه برای تمامی پایه‌ها و تمامی مقاطع تحصیلی کتاب راهنمای تدریس درس تربیت‌بدنی تألیف و در اختیار دبیران تربیت‌بدنی قرار گرفته است که بر اساس

استان اردبیل در رقابت‌های سال‌های آخر دهه ۷۰ و سال‌های آغازین دهه ۸۰ کارنامه‌ای بسیار درخشان از خود نشان داده و پس از آن افول قابل ملاحظه‌ای داشته است، اما در سه سال اخیر قصد داشته است دوباره در جایگاه خود قرار گیرد؛ لذا دو سال قبل از رتبه شانزدهم به رتبه هشتم و پارسال از رتبه هشتم به جایگاه ششم رسید

سرفصل‌های موجود در کتاب به تدریس این درس مشغول‌اند، هر چند که احساس می‌شود با توجه به سبک و سیاق زندگی امروزی باید ساعات این درس افزایش یابد و کتاب مخصوص این درس تألیف و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد.

تعداد اماکن ورزشی و نیروی انسانی در استان به چه صورت می‌باشد؟

در حوزه اماکن ورزشی که لازمه پیشرفت ورزش دانش‌آموزی است استان اردبیل جزء استان‌های ضعیف کشور است به‌طوری‌که برای برگزاری مسابقات استانی گاهی فضای مناسب در اختیار نیست و باید از فضاهای دیگر ارگان‌ها و ادارات استفاده شود. هر چند در سال‌های اخیر در سایه تلاش‌های معاونت تربیت‌بدنی و تندرستی وزارتخانه و جذب اعتبارات لازم به‌ویژه در خصوص تکمیل پروژه‌های ورزشی نیمه‌تمام شاهد رشد چشمگیری در کل کشور و همچنین در استان اردبیل بودیم و چندین سالن ورزشی و چمن مصنوعی به سرانه فضای ورزشی اضافه شده، اما هنوز این سرانه فضا کمتر از ۱۹ صدم مربع و پایین‌تر از میانگین کشوری است و این موضوع همت همه‌جانبه مسئولان ذی‌ربط را می‌طلبد. به‌طور کلی در استان اردبیل ۶۷ فضای ورزشی شامل ۱ استخر، ۱۱ چمن مصنوعی، ۲ چمن طبیعی و ۵۳ سالن ورزشی سقف‌بلند و سقف‌کوتاه وجود دارد. گفتنی است که ۱۵ پروژه ورزشی نیمه تمام در سطح استان وجود دارد که مراحل تکمیل اکثر آن‌ها در دست اقدام و برخی از آن‌ها به‌زودی افتتاح خواهد شد.

در خصوص نیروی انسانی تعداد ۶۴۱ دبیر شاغل در پست آموزش تربیت‌بدنی شامل ۲۹۵ خواهر و ۳۴۶ برادر داریم و در مجموع، تعداد ۵۳ نفر کمبود نیرو داریم.

در مورد میزان تحصیلات همکاران تربیت‌بدنی باید اعلام کنم مدرک تحصیلی لیسانس و فوق‌لیسانس از فراوانی بالایی برخوردار است و این در حالی است که ۵ نفر از همکاران دارای مدرک تحصیلی دکترا و ۱۳ نفر دانشجوی دکترا هستند و فقط تعداد ۲۵ نفر از همکاران با مدرک کاردانی مشغول خدمت‌اند.

کمی هم درباره طرح «سفیران سلامت» و انجام این طرح در استان اردبیل توضیح دهید؟

در مدرسه، تربیت دانش‌آموزان باید در تمامی ابعاد وجودی آن‌ها مدنظر باشد. بر همین مبنا ابعاد و

ساحت وجودی متربیان در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به ۶ ساحت تقسیم شده است. یکی از مهم‌ترین این ساحت‌ها، ساحت زیستی و بدنی است. این ساحت بخشی از تعلیم و تربیت رسمی و عمومی و مستقیماً ناظر به حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت جسمی و روانی دانش‌آموزان به‌صورت فردی و اجتماعی است.

در همین راستا وزارت آموزش و پرورش ضمن انعقاد تفاهم‌نامه با وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در خصوص بسیج ظرفیت‌ها برای ارتقای سطح سلامت، طرح‌ها و برنامه‌های متنوعی اجرا می‌کند که یکی از آن‌ها طرح «سفیران سلامت» است.

این طرح تنها تشکل دانش‌آموزی سلامت‌محور است که بر پایه آموزش همسالان اجرا می‌شود و فرصتی است که دانش‌آموزان اطلاعات لازم را دریافت و آن‌ها را به سایر همسالان منتقل می‌کنند.

طرح «سفیران سلامت» در کلیه مدارس استان اردبیل (شهر و روستا) با تحت پوشش قرار دادن ۱۶ درصد از دانش‌آموزان اجرا شد و تعداد ۳۲۵۰۲ نفر از دانش‌آموزان تحت‌عنوان سفیران سلامت سازمان‌دهی شدند.

سومین جشنواره سفیران سلامت که با رشد بیش از ۱۰۰ درصد آثار واصله همراه بود، در اردیبهشت‌ماه به کار خود پایان داد و از بین ۹۳۲۴ اثر رسیده ۲۷ اثر منتخب مورد تجلیل قرار گرفت.

برنامه سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان (وارنیش فلوراید) در حوزه سلامت و تندرستی هدف از اجرای این طرح، افزایش تعداد و درصد دانش‌آموزان ۶ تا ۱۲ ساله بدون پوسیدگی دندانی و در واقع ارتقای سطح سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان ابتدایی از طریق ارائه خدمات پیشگیری و درمانی است. در استان اردبیل علاوه بر ارائه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان ۱۲۱۰۰۰ نفر از آنان (۹۳٪ کل دانش‌آموزان) در دو نوبت تحت پوشش وارنیش فلوراید قرار گرفتند. در اردیبهشت ماه سال جاری جشن ملی و کشوری مدارس ابتدایی عاری از پوسیدگی دندان با حضور وزیر محترم بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، مدیر کل محترم دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش مسئولان استانی در شهرستان نمین برگزار شد و از مجریان این برنامه تجلیل به عمل آمد.

در این طرح در شهرستان نمین بالغ بر ۵۰ هزار مورد خدمات دندان‌پزشکی از جمله پر

در استان اردبیل
علاوه بر ارائه
آموزش‌های لازم به
دانش‌آموزان ۱۲۱۰۰۰
نفر از آنان (۹۳٪)
کل دانش‌آموزان
در دو نوبت تحت
پوشش وارنیش
فلوراید قرار گرفتند



**در شهرستان نمین
بالغ بر ۵۰ هزار مورد
خدمات دندان پزشکی
از جمله پر کردن
دندان، جرم گیری و
خدمات دیگر برای
دانش آموزان ابتدایی
شهر و روستا ارائه شد**

همکاران تعداد ۱۲۱۳۰ مورد بود که در مقایسه با هفتمین جشنواره نوجوان سالم از رشد قابل توجهی برخوردار بود.

همچنین در مراسم اختتامیه از ۱۷۱ نفر (شامل دانش آموزان، اولیا و همکاران) تجلیل به عمل آمد. از دیگر برنامه های حوزه آسیب های اجتماعی می توان به طرح «فست و پیشگیری رشدمدار» و طرح «ماد» و ... اشاره کرد که در مورد هر یک از آن ها اقدامات شایسته ای با همکاری های بین بخشی در استان انجام گرفته است.

در پایان نظر تان را درباره مجله رشد تربیت بدنی بفرمایید؟

در مورد مجلات رشد باید عرض کنم که متأسفانه این مجلات به دست ما نمی رسند، اما با پیگیری هایی که سرکار خانم محمدی (مدیر داخلی مجله) داشتند، شماره های ۶۵، ۶۶ و ۶۷ در اختیار ما قرار گرفت. مجلات رشد می توانند یک منبع علمی خوب و قابل استفاده برای معلمان تربیت بدنی کشور و وسیله مناسبی برای انعکاس ورزش دانش آموزی و تبیین وضعیت کلی استان ها باشند. بنابراین یکی از کانال های مؤثر برای توانمندسازی دبیران تربیت بدنی قرار دادن چنین مجلاتی در دسترس آنان است؛ حتی می توان این مجلات را به عنوان یکی از منابع آزمون های علمی رقابت های علمی و تخصصی در نظر گرفت.

کردن دندان، جرم گیری و خدمات دیگر برای دانش آموزان ابتدایی شهر و روستا ارائه شد. طرح «نظام مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی» در حوزه آسیب های اجتماعی یکی از طرح هایی که در حوزه اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی برگزار می شود طرح «نماد» است. این طرح برای اولین بار در سال ۹۴ طراحی و آغاز شد. در اجرای این طرح دستگاه های مانند دادگستری، دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری، دانشگاه علوم پزشکی، بهزیستی، نیروی انتظامی، کمیته امداد، شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، جمعیت هلال احمر و اداره کل تعاون همکاری دارند.

هدف از اجرای طرح «نماد»، توجه سازمان یافته به سرنوشت کودکان و نوجوانان از طریق هم افزایی و جلب مشارکت دستگاه های عضو و ارائه آموزش های لازم، غربالگری و حمایت های روانی، مددکاری اجتماعی و معاضدت های قضایی و انتظامی و ارجاع و درمان است. این طرح در سال تحصیلی جاری در مناطق مشکین شهر و نیز نواحی یک و دو شهر اردبیل با پوشش بالغ بر ۱۵۰۰۰ نفر از والدین، ۷۰۰۰ نفر از دانش آموزان و تعداد ۱۱۰۰ نفر از همکاران در حال اجراست. گفتنی است که علی رغم جدایی این حوزه از معاونت تربیت بدنی و تندرستی، علاقه مند به مساعدت در برنامه های مراقبت، کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی هستیم.

برگزاری جشنواره نوجوان سالم هم در ارتباط با موضوع آسیب های اجتماعی بود؟

بله، این جشنواره یکی دیگر از برنامه های اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی است که در راستای تفاهم نامه وزارت آموزش و پرورش و ستاد مبارزه با مواد مخدر به منظور تقویت برنامه های پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مبارزه با اعتیاد و وقوع جرم و مصون سازی آحاد سالم و در معرض خطر در محیط های آموزشی و ترویج و اشاعه سبک های زندگی سلامت محور مبتنی بر هویت و ارزش های دین مبین اسلام و در سایه تعاملات بین بخشی (شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، معاونت و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری، دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری و اداره کل بهزیستی) در آموزش و پرورش اجرا می شود.

گفتنی است که آثار واصله به دبیرخانه استانی جشنواره هشتم در سه حوزه اولیای دانش آموزان و

تربیت بدنی و ورزش در مدارس اروپا

نکات برجسته گزارش یوری دیک

امین مهرابی، فاطمه امیرعضدی و مریم امیرعضدی



تربیت بدنی در مدارس نه تنها در آمادگی جسمانی فوری و سلامتی مطلوب دانش آموزان مؤثر است، بلکه به آنان کمک می‌کند تا فعالیت بدنی را بهتر بفهمند و انجام دهند و آثار مثبت درازمدت آن را لمس کنند. به علاوه، دانش و مهارت‌های قابل انتقال مانند کارگروهی، بازی جوانمردانه، ترویج احترام و آگاهی از بدن خود و اجتماع را به ارمغان می‌آورد و شناختی عمومی از قواعد بازی را فراهم می‌سازد که دانش آموزان می‌توانند در امور دیگر در مدرسه یا در شرایط دیگر زندگی از آن استفاده کنند. ارتقای فعالیت بدنی به دلیل فواید بی‌شماری که دارد، در سطح اروپا توجه روزافزونی را به خود جلب کرده است. اتحادیه اروپا در سال ۲۰۰۹ پیمان لیسبون^۱ را به‌عنوان یک مبنای حقوقی وضع کرد تا اقداماتی در زمینه توسعه ابعاد ورزش در اروپا انجام گیرد و وضعیت ورزش اروپا بهبود یابد.

شبکه یوری دیک^۲ برای شناخت بهتر وضعیت تربیت بدنی در اروپای مرکزی گزارشی با عنوان تربیت بدنی و ورزش در مدارس اروپایی با در نظر گرفتن تحولات سیاسی تهیه کرده است.

هدف این گزارش، نشان دادن وضعیت بازی در تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در مدارس ۳۰ کشور اروپایی است. همچنین، این گزارش می‌تواند اولین اقدام کمیته اروپا برای شناسایی دغدغه‌ها و نقاط قوت اصلی تربیت بدنی در مدارس اروپا باشد. یافته‌های کلیدی گزارش مذکور در این نوشتار آمده است.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، ورزش، یوری دیک، مدارس اروپایی

یوری دیک چیست؟

شبکه یوری دیک در سیستم‌های آموزشی و سیاسی اروپا اطلاعاتی را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل می‌کند. یوری دیک شامل ۴۰ زیرمجموعه ملی است که در همه ۳۶ کشور عضو برنامه یادگیری مادام‌العمر اتحادیه اروپا که توسط نماینده اجرایی آموزش و پرورش و فرهنگ اتحادیه اروپا در بروکسل هماهنگ و مدیریت می‌شود، شرکت می‌کنند و طرح پیش‌نویس نشریات و پایگاه‌های اطلاعاتی آن را تهیه می‌کنند.

تربیت بدنی به عنوان یک درس در همه برنامه‌های درسی ملی

تربیت بدنی در همه برنامه‌های درسی ملی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه یک وجود دارد. تقریباً هدف اصلی تربیت بدنی در همه کشورها توسعه رشد جسمانی، فردی و اجتماعی کودکان است. تربیت بدنی، اغلب برای ترویج سبک زندگی سالم مورد تأکید قرار گرفته است. در همین راستا، سلامت فردی (آموزش تندرستی) در ایرلند، قبرس و فنلاند اجباری شده است. پیامدهای یادگیری تربیت بدنی با اهداف اصلی آن ارتباط نزدیک دارد. برخی کشورها مانند آلمان، پرتغال، انگلستان و کشورهای شمال اروپا رویکرد متقابل را در مدارس به کار می‌گیرند. این موضوع بدان معناست که مثلاً جنبه‌هایی از علوم اجتماعی و طبیعی در قالب تربیت بدنی و برعکس وجود دارد و نشان می‌دهد که چگونه این موضوعات با یکدیگر مرتبط‌اند.

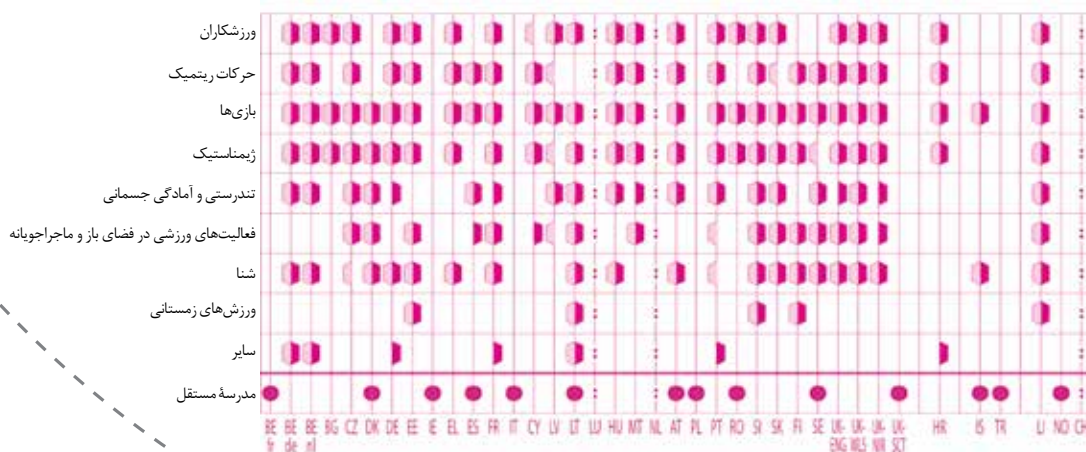
مثال‌هایی از رویکرد متقابل

در جمهوری چک، آلمان و نروژ، آموزش قوانین ترافیکی برای عابران پیاده و دوچرخه‌سواران بخشی از برنامه آموزشی درس تربیت بدنی است. کشورهای شمال اروپا گزارش می‌دهند که دانش‌آموزان چگونگی استفاده از نقشه‌ها و سایر ابزارهای جهت‌یابی را در طبیعت، خودشان یاد می‌گیرند. جمهوری چک، یونان و لهستان بر اهمیت آشنایی جوانان با ایده‌ها و نمادهای المپیک تأکید دارند. در اسلونی همه آموزگاران به جز آموزگار درس تربیت بدنی، تشویق می‌شوند تا استراحتی کوتاه در حین کلاس درس به دانش‌آموزان بدهند که با عنوان «دقیقه‌ای برای سلامتی» شناخته می‌شود. در طی این استراحت کوتاه، دانش‌آموزان فعالیت‌های حرکتی انجام می‌دهند و برای ادامه درس آرام می‌شوند.

بازی و ژیمناستیک، دو فعالیت اجباری متداول

مقامات بلندپایه بسیاری از کشورها فعالیت‌های حرکتی پایه مثل راه رفتن، دویدن، پریدن و پرتاب کردن را در برنامه‌های درسی سال‌های اول مدارس ابتدایی قرار می‌دهند. به تدریج، برنامه‌های درسی بر اساس این مهارت‌های پایه گسترش می‌یابد و زمینه را برای یادگیری ورزش‌های پیچیده‌تر فراهم می‌کند. متداول‌ترین فعالیت‌های اجباری در جدول زیر نام‌برده شده است. برخی کشورها این اختیار را به مدارس داده‌اند که دربارهٔ اختیاری یا اجباری بودن فعالیت‌ها تصمیم بگیرند. در میان فعالیت‌های اجباری تربیت بدنی در مدارس، بازی‌ها (معمولاً بازی با توپ) متداول‌ترین

فعالیت‌های مشخص شده به عنوان فعالیت‌های اجباری در اسناد برنامه درسی در دوره‌های ابتدایی (ISCED ۱) و متوسطه ۱ (ISCED ۲). (۲۰۱۱/۱۲)



منبع: Eurydice

چپ
راست
ابتدایی
متوسطه ۱

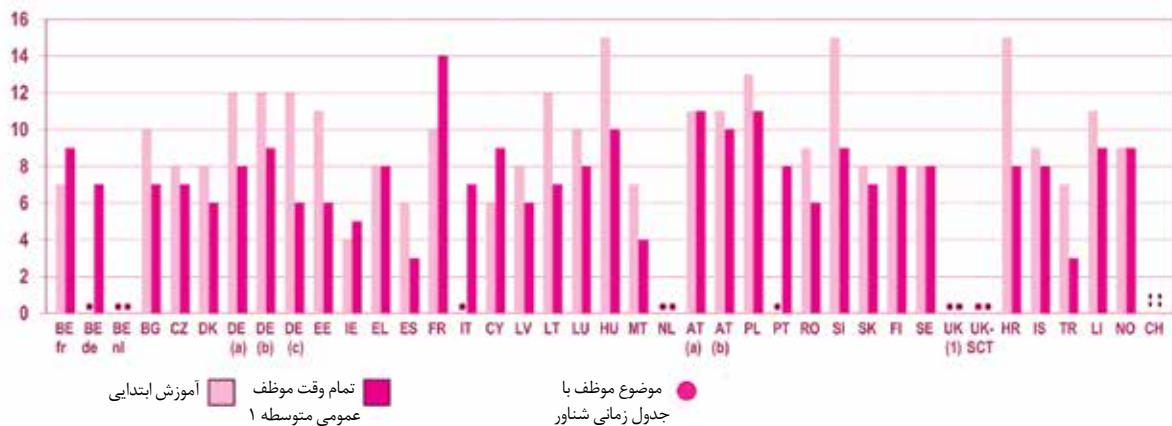
در سال تحصیلی ۲۰۱۱-۲۰۱۲ حداقل میانگین ساعات آموزش درس تربیت بدنی توصیه شده در دوره ابتدایی در کشور ایرلند ۳۷ ساعت و در کشور فرانسه ۱۰۸ ساعت بوده است

کم بودن زمان آموزش درس تربیت بدنی نسبت به سایر دروس

تعیین زمان لازم برای تدریس درس تربیت بدنی از کشوری به کشور دیگر و همچنین در دوره های تحصیلی مختلف به طور چشمگیر متفاوت است. علاوه بر این در برخی از کشورها در دوره های تحصیلی میانی کمترین ساعت آموزشی برای درس تربیت بدنی تعیین می شود و این در حالی است که در کشورهای دیگر تصمیم گیری در این باره را بر عهده مدارس می گذارند. برای مثال در سال تحصیلی ۲۰۱۱-۲۰۱۲ حداقل میانگین ساعات آموزش درس تربیت بدنی توصیه شده در دوره ابتدایی در کشور ایرلند ۳۷ ساعت و در کشور

فرانسه ۱۰۸ ساعت بوده است. مدت زمانی که در دوره راهنمایی صرف درس تربیت بدنی شده از ۲۴ تا ۳۵ ساعت در اسپانیا، جزیره مالت، ترکیه و ۱۰۲ تا ۱۰۸ ساعت در فرانسه و استرالیا متفاوت بوده است. به طور کلی، سهم درس تربیت بدنی از لحاظ زمانی نسبت به دروس دیگر کمتر است. این واقعیت نشان می دهد که این موضوع معمولاً در اولویت قرار نگرفته و به آن کمتر اهمیت داده شده است. اختلاف یادشده در دوره ابتدایی بسیار قابل ملاحظه است. در اینجا زمان اختصاص یافته به درس تربیت بدنی فقط نیمی از زمان اختصاص داده شده به تدریس درس ریاضیات است. به طور کلی، از سال تحصیلی ۲۰۰۷-۲۰۰۶ تغییر چشمگیری در زمان تدریس درس تربیت بدنی ایجاد نشده است.

حداقل زمان اختصاص داده شده به درس تربیت بدنی به عنوان یک درس اجباری؛ به عنوان بخشی از ساعات درسی در دوره ابتدایی و تمام وقت متوسطه ۱ (۲۰۱۱/۱۲)



دانش آموزان قرار دارند و کودکان دارای معلولیت یا با نیازهای آموزشی ویژه نیز از گروه های هدف آن هاست. برخی فعالیت های فوق برنامه در طول روز در مدارس و حین فعالیت های آموزشی نیز انجام می گیرند. در برخی از کشورها آموزش تربیت بدنی به کلاس درس تربیت بدنی محدود نمی شوند و روزانه در مدارس انجام می پذیرند. برای مثال در بسیاری از مدارس دانمارک، دانش آموزان صبح زود، قبل از شروع مدرسه، ورزش می کنند. کشورهای دیگر برای اجرای فعالیت های بدنی در زمین بازی یا سالن ورزشی از تعطیلی بیشتر مدارس استفاده می کنند.

تربیت بدنی و ورزش فوق برنامه در اروپا

فعالیت های بدنی فوق برنامه از قبیل مسابقات یا فعالیت های مرتبط با تندرستی بعد از ساعات آموزشی مدارس پیشنهاد شده اند. این گونه فعالیت ها به این دلیل طراحی شده اند که فعالیت های بدنی، حتی برای افراد جوان، جذاب تر و در دسترس باشند. هدف اصلی فعالیت های فوق برنامه، گسترش یا تکمیل فعالیت هایی است که در مدارس انجام شده اند. فعالیت های بدنی فوق برنامه در سطح ملی، منطقه ای، محلی و اغلب در سطح مدارس، سازمان یافته اند. به این ترتیب، فعالیت های فوق برنامه در دسترس همه

ارزیابی درس تربیت بدنی مانند درس دیگر

در بیشتر کشورها، پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی مثل هر درس دیگری ارزیابی می شود. مهارت های دانش آموزان فقط در چند کشور به شکل رسمی ارزیابی نمی شود. این موضوع در جزیره مالت و نروژ فقط در دوره ابتدایی و در ایرلند در هر دو دوره ابتدایی و متوسطه یک وجود دارد. در بیشتر کشورهای اروپایی پیشنهاد های مؤثری درباره استفاده از روش های ارزیابی ارائه شده است. فقط در دو کشور بلژیک و ايسلند، مؤسسات آموزشی در انتخاب روش های ارزیابی خود آزادند. اکثر کشورها در پایان هر سال تحصیلی گزارشی شامل نتایج درس تربیت بدنی همراه با نتایج سایر دروس ارائه می کنند. برخی کشورها معیارهای ارزیابی اصلی را به وسیله ابزارهای مشخص برای دستیابی به ارزیابی پیشرفت دانش آموزان جهت ارائه به آموزگاران، توسعه داده اند. آن ها به نوبه خود می توانند از این معیارها برای سنجش پیامدهای یادگیری در سطح ملی استفاده کنند.

تخصص در آموزگاران تربیت بدنی

در بیشتر کشورها تصمیم گیری درباره اینکه یک معلم عمومی یا متخصص در کلاس درس تربیت بدنی قرار بگیرد، به سطح آموزشی بستگی دارد. به عنوان یک قاعده کلی، یک آموزگار

متخصص ممکن است یک موضوع را بالاتر از سطح آموزش و پرورش آموزش دهد. در دوره ابتدایی درس تربیت بدنی را آموزگاران متخصص و عمومی تدریس می کنند، در حالی که در دوره متوسطه یک، آموزگاران تربیت بدنی به موارد تخصصی گرایش دارند. با توجه به مقررات مربوط به صلاحیت، معلمان متخصص در دوره ابتدایی باید مدرک لیسانس داشته باشند، در حالی که در دوره راهنمایی یا باید دارای مدرک لیسانس باشند یا همان طور که قبلاً گفته شد، در ۱۵ کشور باید مدرک کارشناسی ارشد داشته باشند. فرصت های پیشرفت شغلی پیوسته در طول دوره اشتغال به آموزگاران عمومی و متخصص ارائه می شود.

اصلاح وضعیت درس تربیت بدنی در بسیاری از کشورها

تقریباً یک سوم کشورها در حال برنامه ریزی برای درس تربیت بدنی و اصلاح وضعیت آن هستند. برای مثال، پرتغال و فنلاند قصد دارند مستقیماً از طریق افزایش حداقل ساعت تدریس درس تربیت بدنی میزان فعالیت های بدنی را افزایش دهند. یونان و مجارستان قصد دارند در چشم انداز آینده فعالیت های بدنی سازمان یافته مدارس، تغییر ایجاد کنند. همچنین در بسیاری از کشورها، اصلاحات ملی به دنبال بهبود شرایطی است که آموزش موردنظر آموزگاران آن را ارتقا می دهد.

در بیشتر کشورها تصمیم گیری درباره اینکه یک معلم عمومی یا متخصص در کلاس درس تربیت بدنی قرار بگیرد، به سطح آموزشی بستگی دارد

توصیه های مرتبط با تخصص مورد نیاز برای آموزش درس تربیت بدنی در دوره های ابتدایی [ISCED 1] و متوسطه ۱ [ISCED 2] 2011/12



منبع: Eurydice

پی نوشت ها

1. Lisbon Treaty
2. Eurydice network

منبع

«Physical Education and Sport at school in Europe»
Eurydice network. European Commission. Education and Training.

تأثیر دنیای مجازی بر رفتار ورزشی دانش آموزان (ورزش پذیری یا ورزش گریزی)

فرحناز قاسمیان، دانشجوی دکترای مدیریت راهبردی در ورزش
بهناز قاسمیان، کارشناس تربیت بدنی



اشاره

ورزش مهم ترین پدیده اجتماعی است که در تمام دنیا نقش مهمی در هدایت استعداد های نوجوانان ایفا می کند. متأسفانه در کشور ما به مسائل ورزشی کمتر اهمیت داده می شود و لازم است مسئولان در این خصوص چاره اندیشی کنند (شمس، ۱۳۹۵)؛ از سویی شبکه های اجتماعی اینترنتی، امروزه با استقبال فراوانی از سوی نوجوانان مواجه شده اند و نوجوانان، بخش قابل توجهی از اوقات فراغت خود را در این شبکه ها سپری می کنند. با ظهور فناوری های نوین ارتباطی، یک فضای مجازی در کنار فضای واقعی ایجاد شده است که این دو تأثیرات متقابلی بر یکدیگر دارند (بشیر و افراسیابی، ۱۳۹۱). بحث ها، چالش ها و تفکرات زیادی در دنیای مجازی در زمینه ورزش و سلامت ترویج می شود و این مطالب می تواند تصویر خاصی از ورزش را در ذهن مخاطبان نهادینه کند و عادت به ورزش یا گریز از آن را در آن ها به وجود آورد. تاکنون بیشتر پژوهش ها در باب شبکه های اجتماعی معطوف به آسیب های روحی و روانی کاربران این شبکه ها بوده و کمتر پژوهشی در خصوص نقش دنیای مجازی بر رفتار ورزشی کاربران آن انجام شده است.

کلیدواژه ها: دنیای مجازی، ورزش، شبکه های اجتماعی، نوجوانان، ورزش پذیری، ورزش گریزی

دنیای مجازی و ورزش پذیری

دنیای مجازی از راه‌های گوناگون توانایی ایجاد علاقه، رغبت و توجه به ورزش را در بین مخاطبان خود دارد. یکی از این راه‌ها، ارتباط و تعامل بین سازمان‌ها و باشگاه‌های ورزشی با طرفداران و علاقه‌مندان به ورزش است. در گذشته به سبب سخت بودن ارتباطات در دنیای واقعی با افراد مشهور و باشگاه‌های بزرگ در دنیای ورزش، علاقه‌مندان صرفاً از طریق حضور در استادیوم‌های ورزشی و حضور در مسابقات و تمرینات تیم‌های موردعلاقه خود می‌توانستند ارتباطات کمی با بازیکنان، مربیان و عوامل مختلف تیم‌ها داشته باشند، اما با دنیای مجازی این امکان برای تمام افراد مهیا شده است که به‌طور مستقیم بتوانند نظرات، پیشنهادهای، انتقادات و علاقه‌مندی خود به افراد و باشگاه‌ها را به واسطه صفحات شخصی ورزشکاران و باشگاه‌ها به گوش آن‌ها برسانند و لحظه‌به‌لحظه با فرد و سازمان مورد علاقه خود ارتباط داشته باشند. این ارتباطات دو سویه و توانایی ارائه دیدگاه‌های مخاطبان نسبت به یک سویه بودن رسانه‌های سنتی، یک مزیت رقابتی مهم برای رسانه‌های مجازی به حساب می‌آید. هر قدر افراد توانایی ارائه نظر و تحلیل در قبال یک شخص یا یک رویداد ورزشی را داشته باشند و هر قدر تعاملات به سمت چند بعدی حرکت کنند، تمایل افراد برای استفاده از یک رسانه بیشتر خواهد شد. در کنار امکان ارتباطات دوسویه، باشگاه‌های ورزشی اخبار و اطلاعیه‌ها و موارد مربوط به تیم‌ها و ورزشکاران را لحظه‌به‌لحظه به گوش علاقه‌مندان می‌رسانند و افراد را از انجام تلاش بسیار برای کسب اطلاع از وضعیت تیم‌های خود رهایی داده‌اند و تنها با مرور صفحات اجتماعی و سایت‌های شخصی و باشگاهی، طرفداران و علاقه‌مندان می‌توانند به‌طور کامل و جامع در تیررس اخبار و اتفاقات تیم‌های محبوب خود باشند و حتی بازی‌ها و لحظات مهم بازی‌ها و تمرینات این تیم‌ها هم از دسترس علاقه‌مندان دور نخواهد بود. پخش اینترنتی بازی‌ها و ارسال لحظات مهم بازی‌ها و همچنین ارائه گزارش‌ها و عکس‌های خبری و تحلیلی لحظه‌به‌لحظه در دنیای مجازی، حتی برای رسانه‌های سنتی نظیر روزنامه‌ها و رادیو و تلویزیون به‌عنوان یک چالش بسیار مهم در

سال‌های گذشته شناخته شده است. برای مثال در داخل کشور ما نیز چند صبحی است که شاهد نزول تعداد تماشاگران تلویزیونی برنامه‌های ورزشی بوده‌ایم که یک نظریه برای تحلیل این کاهش مخاطب، می‌تواند حضور رسانه‌های مجازی در ورزش ایران باشد.^۲

روش دیگری که دنیای مجازی به کمک آن مشارکت بیشتر مردم را در ورزش فراهم کرده است، توانایی این رسانه‌ها به ارائه اطلاعات مناسب درباره ورزش و ورزش کردن است. به واسطه حضور رسانه‌های اجتماعی و دنیای دیجیتال، دیگر لازم نیست افراد وقت و انرژی زیادی را برای بالا بردن سطح اطلاعات و دانش خود در زمینه ورزش، حرکات ورزشی و عوامل مرتبط با ورزش کردن اختصاص دهند. افراد می‌توانند اطلاعات، تصاویر و فیلم‌های مرتبط با حرکات ورزشی و خواص و مزایا و معایب حرکات ورزشی را به راحتی در اختیار داشته باشند. اطلاعات مربوط به تغذیه و مکمل‌های ورزشی را کسب کنند و در زمان کوتاهی بتوانند نظرات و دیدگاه‌های گوناگون در این حوزه‌ها را مطالعه و تجزیه و تحلیل کنند و به شناخت نسبتاً خوبی در خصوص انواع ورزش‌ها و اطلاعات ورزشی برسند. فضای مجازی یک محیط مناسب آموزشی است به شرطی که نسبت به آنچه می‌بینیم و می‌خوانیم حساسیت و دقت و نسبت به صفحات و سایت‌های مختلف شناخت داشته باشیم تا بتوانیم مطالب معتبر را از مطالب غیرمعتبر و غیرعلمی تمیز دهیم. شبکه‌های مجازی آموزشی، فرصتی بسیار مناسب برای کسانی فراهم می‌آورد که فرصت حضور در باشگاه‌های ورزشی را ندارند و با آموزش ورزش‌های روزانه و نحوه صحیح حرکات به آن‌ها این امکان را فراهم می‌کند که افراد در هر مکان و موقعیت که هستند توانایی انجام حرکات صحیح ورزشی را داشته باشند. در فضای مجازی، صفحات و سایت‌های بسیاری وجود دارند که به‌صورت برخط به ارائه خدمات ورزشی از جمله ارائه تمرینات ورزشی و تجویز برنامه‌های تغذیه‌ای می‌پردازند و با پاسخ‌گویی برخط، افراد را به داشتن یک مربی مجازی و برخط ترغیب می‌کنند، بازی‌های دیجیتال و رایانه‌ای و بازی‌های برخط نیز به نوبه خود سهم مهمی در ایجاد تغییر در رفتار ورزشی افراد دارند. بازی‌های رایانه‌ای در

با دنیای مجازی این امکان برای تمام افراد مهیا شده است که به‌طور مستقیم بتوانند نظرات، پیشنهادهای، انتقادات و علاقه‌مندی خود به افراد و باشگاه‌ها را به واسطه صفحات شخصی ورزشکاران و باشگاه‌ها به گوش آن‌ها برسانند و لحظه‌به‌لحظه با فرد و سازمان مورد علاقه خود ارتباط داشته باشند

گذشته تا حدی افراد را از انجام فعالیت بدنی دور کرده بودند، چرا که به عنوان یک سرگرمی رقیب جدی برای حضور در مکان های ورزشی شناخته می شدند و بازی با آن ها نیاز به کوچک ترین حرکت و فعالیت بدنی نداشت، اما با گذشت زمان و برای ایجاد رقابت صنایع بازی سازی با صنایع سرگرمی که فعالیت بدنی و تحرک را در بطن خود داشتند، این صنایع توانستند با طراحی بازی های نیازمند تحرک بدنی و نیز بازی هایی که موفقیت در آن ها منوط به انجام حرکات و فعالیت های بدنی می شد، توانستند نقطه ضعف اصلی خود را پوشش دهند و با اضافه کردن انجام حرکات بدنی به بازی ها، حتی خانواده های مخالف در گذشته را نیز با خود همراه کنند.^۲

دنیای مجازی و ورزش گریزی

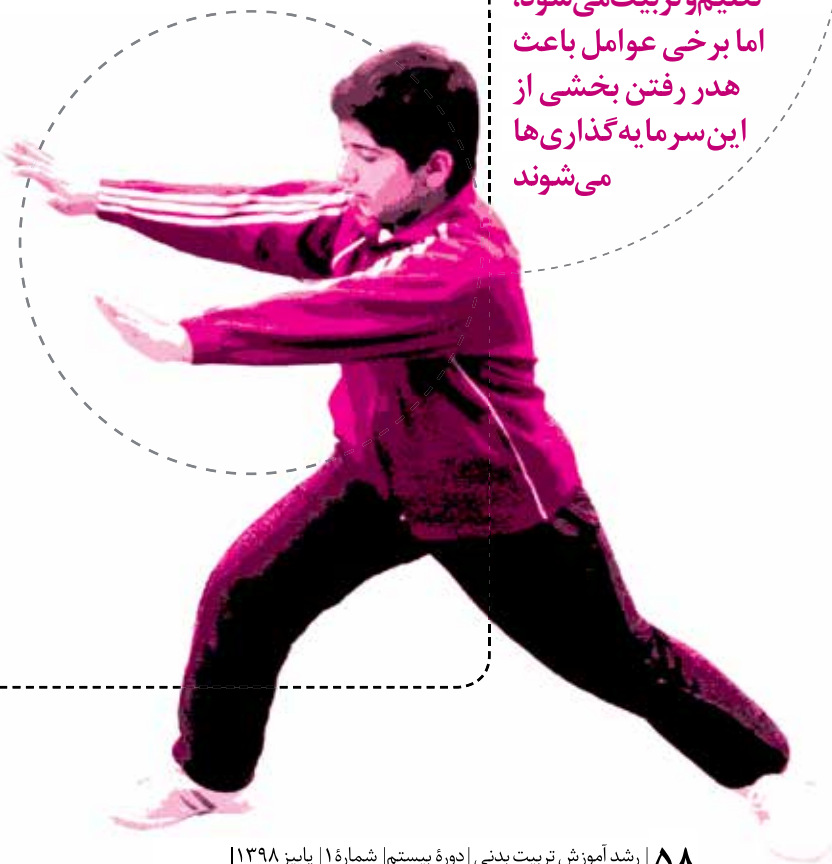
فعالیت مداوم در این شبکه ها غیر از محاسن مذکور، آسیب هایی را نیز به همراه دارد. همه گیر شدن گوشی های هوشمند و دسترسی آسان همه به اینترنت، این نگرانی

را برای عده ای به وجود آورده که روابط مجازی علاوه بر جایگزینی روابط انسانی می تواند آثار مخربی بر جسم، روح و روان کاربران این شبکه ها داشته باشد که از امراض جسمی آن می توان به اضافه وزن، چاقی و کم تحرکی اشاره کرد و نیز بین ابعاد عضویت در شبکه های اجتماعی مجازی (فردی، اجتماعی و فرهنگی - اخلاقی) با ورزش گریزی رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد (براهویی و محمد حسینی لوطک، ۱۳۹۴).

بازی های اینترنتی در مرحله های مختلف افراد را با چالش هایی روبه رو می سازند و ناگزیر به پذیرفتن این موارد می کنند. تغییر در تفکر افراد با بازی های اینترنتی نامناسب و محدود شدن فعالیت های فیزیکی نوجوانان و جوانان یکی از مهم ترین دلایل گرایش آن ها به چالش های فضای مجازی است. شبکه های اجتماعی مجازی با ارضای هم زمان نیازهای عقلی، منطقی و عاطفی جوانان و نوجوانان، گروه های سنی مذکور را به سمت خود جذب می کنند و مؤسسان جوامع مجازی از این فرصت برای انتقال مفاهیم فرهنگی، سیاسی و اجتماعی مدنظر خود در قالب نرم و پنهان، نهایت استفاده را می برند (نجفی سولاری، ۱۳۸۹). عدم آشنایی کامل با فضای مجازی، فقدان مهارت و اعتماد به نفس، می تواند آسیب هایی را برای کاربرانی که بیشتر نوجوانان و جوانان هستند به همراه آورد (جوان بخت، ناظر و پورشافعی، ۱۳۹۴).

با رشد شبکه های اجتماعی و گسترش روزانه آن و سرگرم شدن و اشغال وقت نوجوانان و جوانان، زمان توجه و نقش و حضور آنان در امر مهم ورزش کاهش می یابد و در نتیجه در آینده خطر افزایش انحرافات در جوانان کشور پیش بینی می شود (شمس، ۱۳۹۵). افراد با صرف زمان زیاد برای دستیابی به اطلاعاتی که خیلی مواقع بیهوده است، علاوه بر اتلاف وقت خود، دچار آسیب های این شبکه ها از جمله اتلاف وقت، اطلاعات بیهوده، سست شدن اعتقادات، انزوای فردی، ضعف شخصیتی و ضعف توانایی های فردی نیز می شوند. منزوی شدن از محیط های واقعی اجتماع ورزشی، شکل گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار کذب

در کشور ایران نیز با توجه به بستر فرهنگی و دینی موجود که بر رشد و پرورش انسان ها تأکید دارد، سالانه بودجه زیادی صرف تعلیم و تربیت می شود، اما برخی عوامل باعث هدر رفتن بخشی از این سرمایه گذاری ها می شوند





پی‌نوشت‌ها

1. <http://www.dargazkhabar.ir>
2. <https://www.tasnimnews.com>
3. <http://www.naragh-tarbiat-badani.blogspot.com>
4. <http://www.dargazkhabar.ir>
5. <http://www.irna.ir>

منابع

۱. ایرانمهر، ف. شفیع‌آبادی و نعیمی (۱۳۹۷). «بررسی کیفی آسیب‌شناسی شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامت روانی دانش‌آموزان (از دیدگاه مشاوران مدارس)». فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹ (۳۳)، صص ۴۳-۷۲.
۲. براهویی، مهرنگار و محمدحسینی لوطی، محمد نعیم (۱۳۹۴). «بررسی ورزش‌گریزی با عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی بین معلمان منطقه نصرت‌آباد». همایش ملی روان‌شناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی، چابهار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
۳. بشیر، حسن و افراسیابی، محمدصادق (۱۳۹۱). «شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و سبک زندگی جوانان: مطالعه موردی (بزرگ‌ترین جامعه مجازی ایران)». فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۵ (۱۷)، ۴.
۴. جوان‌بخت، محمدناظر، مقداد و پورشافعی، هادی (۱۳۹۴). «آسیب‌شناسی شبکه‌های اجتماعی مجازی، همایش ملی روان‌شناسی و مدیریت آسیب‌های اجتماعی»، چابهار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چابهار.
۵. شمس (۱۳۹۵). «شبکه‌های اجتماعی به ورزش کشور آسیب می‌زند». منتشر شده در تاریخ ۱۳۹۵/۵/۳ در ۴۳ ب. ط.
6. <http://www.dargazkhabar.ir>
۷. نجفی سولاری، حسن (۱۳۸۹). «مدل حمایت از شبکه‌های اجتماعی تدوین می‌شود». روزنامه ایران، ۴۵۷۲، ۳۶.
8. <http://www.dargazkhabar.ir>
9. <https://www.tasnimnews.com>
10. <http://www.naragh-tarbiat-badani.blogspot.com>
11. <http://www.dargazkhabar.ir>
12. <http://www.irna.ir>

بر رشد و پرورش انسان‌ها تأکید دارد، سالانه بودجه زیادی صرف تعلیم و تربیت می‌شود، اما برخی عوامل باعث هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شوند. رایج شدن فعالیت نوجوانان و جوانان در شبکه‌های اجتماعی مجازی، که به‌طور معمول قشر دانش‌آموز جامعه را شامل می‌شوند، می‌تواند یکی از این عوامل در دهه حاضر باشد. از طرفی نحوه تعلیم و تربیتی که نوجوانان و جوانان ما عموماً در فضای محیط‌های آموزشی به دنبال آن هستند به گونه‌ای است که این فضای آموزشی و تربیتی متأسفانه افراد فراگیر را به سمت تربیت ماشینی یعنی تربیتی که مبتنی بر مصرف‌آراء و اندیشه‌ها و محصولات عقلی دیگران و تکرارپذیری و همچنین انتظار از عدم خطاپذیری در این سیستم می‌گذرد، سوق می‌دهد. در واقع در سیستم آموزش و پرورش و دانشگاه ما، تفکر خلاقانه را به فراگیرها یاد نمی‌دهند، بلکه عموماً یک نگاه تکرارپذیر و مصرف‌کننده محصولات دیگران را آموزش می‌دهند. بنابراین نظام آموزشی باید متناسب با نسل جدید رشد کند و با برنامه‌ریزی و فراهم آوردن اوقات مناسب و مفید، نیازهای دانش‌آموزان را برآورده سازد تا در کنار برطرف کردن نیازهای جامعه برای دانش‌آموزان نیز جذابیت داشته باشد. در این میان، با توجه به رشد روزافزون چالش‌های اینترنتی باید به فرهنگ‌سازی و آموزش در این باره پرداخت تا با آگاهی‌بخشی به افراد بتوان از وقوع ورزش‌گریزی در این زمینه پیشگیری کرد و زمینه دستیابی افراد به اهداف مرتبط با سلامت، نظیر دنبال کردن فعالیت‌ها و مباحث مرتبط با موضوعات ورزش و سلامت را فراهم کرد. بدیهی است هر قدر تعداد افراد در دنیای مجازی بیشتر شود، مطالبی که در این رسانه به اشتراک می‌گذارند نیز، بیشتر خواهد شد. فضای مجازی نیز می‌تواند استفاده‌های مثبت و قابل توجه برای کاربران داشته باشد. در این فضا بحث‌های آموزشی ساده‌تر و سهل‌الوصول‌تر و قابل دسترس‌تر است. پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی در جهت آگاهی‌بخشی دانش‌آموزان، اولیای آن‌ها و کارکنان مدارس در مورد آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامتی دانش‌آموزان برگزار شود.

ورزشی با فعالیت بیش از حد دانش‌آموز در فضای مجازی، روابط و تعاملات غیرمجازی او با اطرافیان خصوصاً اعضای خانواده و محیط‌های ورزشی کاهش پیدا می‌کند و از سوی دیگر با قرار گرفتن در یک موقعیت دوفرهنگی که شامل فرهنگ بومی و فرهنگ تبلیغی فضای مجازی است، دچار چالش در انتخاب و تعارض فرهنگی می‌شود (همتی، ۱۳۹۰).^۵ فضای مجازی با داشتن برنامه‌هایی متناسب برای تمام سنین به گونه‌ای شخص را مجذوب خود می‌کند که نوجوان متوجه گذر زمان نمی‌شود و استفاده مکرر از آن باعث ساکن شدن فرد و عدم تمایل به حرکت و انجام ورزش خواهد شد. اگر چه رایانه، تلویزیون، گوشی همراه و ... برای ما مفیدند، اما اگر اجازه دهیم بر ما تسلط پیدا کنند می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ما ایجاد کنند. بنابراین آگاهی یافتن از مهارت‌ها و مسئولیت‌هایمان و درک نیاز به ایجاد تعادل، ما را یک قدم به ایجاد تغییر در سبک زندگی نزدیک‌تر می‌کند.

نتایج

شکی نیست که بهره‌گیری از تجهیزات و ادوات موجود در هر جامعه‌ای مطلقاً خوب و بد نیست و این کاربران و بازیگران شبکه‌های اجتماعی هستند که به آن سمت‌وسو می‌دهند. برای مهار آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی نباید فناوری را زیر سؤال برد، بلکه باید با برنامه‌ریزی هوشمند در سه مقطع کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت مخاطرات آن را رفع و دفع کرد. یکی از کارکردهای فرهنگ، بسترسازی و زمینه‌سازی برای استفاده صحیح و اصولی از علم و فناوری روز است. فرهنگ‌سازی، اطلاع‌رسانی و تولید محتوای اصولی و صحیح از طریق مجاری مرتبط، اصلی‌ترین راهکار برون‌رفت از چنین معضلاتی است. از سویی رشد و پیشرفت در هر جامعه‌ای وابسته به نظام آموزشی آن جامعه است که باعث می‌شود اغلب کشورها سالانه بودجه هنگفتی را صرف آموزش و پرورش کنند. در کشور ایران نیز با توجه به بستر فرهنگی و دینی موجود که



مبارزه راکت‌ها

پینگ‌پنگ - تنیس روی میز - Table Tennis

محمد امین صیادی
دکترای مدیریت ورزشی

ز نیرو بود مرد را راستی
ز سستی کژی زاید و کاستی

فردوسی

تو هنور ناپدیدي ز جمال خود چه دیدي
سحری چو آفتابی ز درون خود بر آیی

مولوی

بازی پینگ‌پنگ: مبارزه‌ای است که به جای شمشیرها راکت‌ها می‌چرخند و صدای برخورد توپ روی میز و راکت، به راستی چکاچک شمشیرها را یادآور می‌شود که بازیکن، سامورائی‌وار در فضایی قرار می‌گیرد که با تک‌تک سلول‌ها و روح و روان خود با حریف مبارزه می‌کند (حریف در بیرون و خویشتن خود در درون).

کلیدواژه‌ها: تنیس روی میز، راکت، قهرمانان تنیس

ویژگی‌ها و فواید چندبعدی پینگ‌پنگ

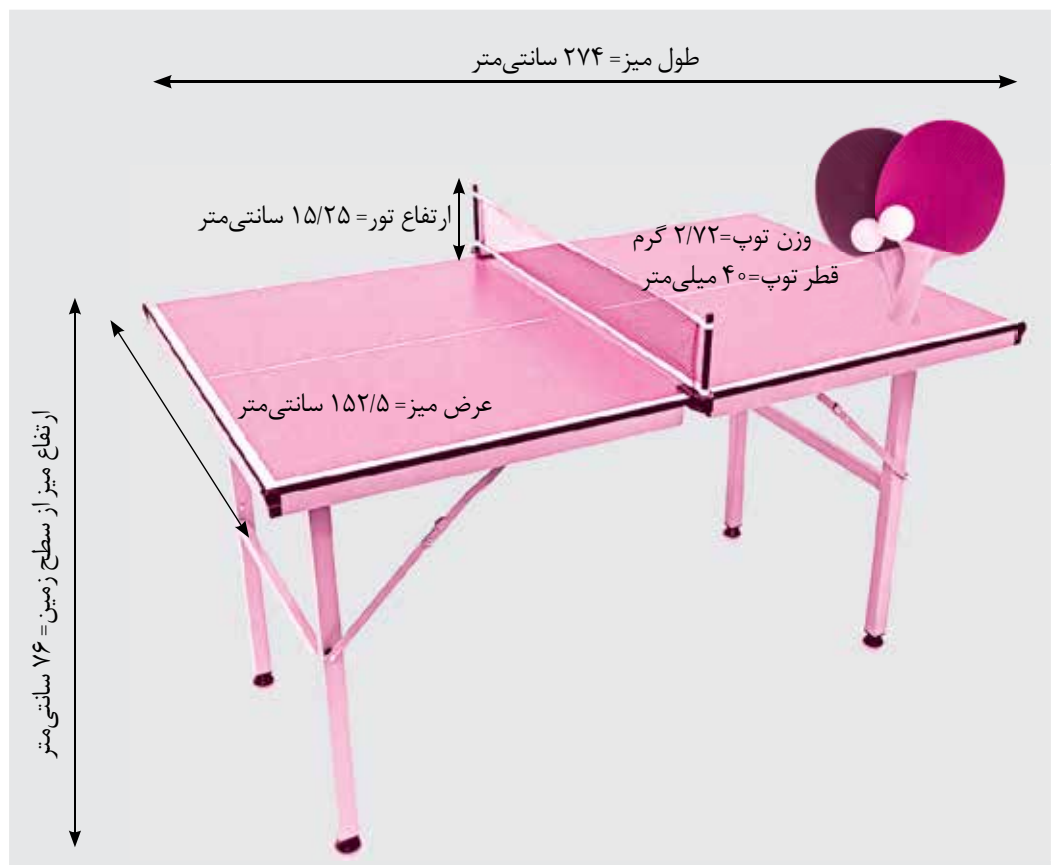
۱. درگیری و برخورد فیزیکی مطلقاً در این رشته وجود ندارد و کمترین مصدومیت ممکن را در بین رشته‌های ورزشی در پی دارد (آسیب شایع این رشته مربوط به آرنج تنیس‌بازان است).
۲. ورزشی پرتحرک، مهیج و نشاط‌آور است.
۳. از بیماری مهلک سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان به گونه‌ای معجزه‌آسا جلوگیری می‌کند.
۴. همه افراد در هر سنی به راحتی می‌توانند به صورت تفریحی یا حتی حرفه‌ای در این ورزش فعالیت کنند.
۵. باعث هماهنگی بسیار ظریف و دقیق اعصاب و عضلات (هماهنگی عصبی عضلانی) می‌شود.
۶. باعث ورزیدگی عضلات بدن و قشرهای مغز و هماهنگی بین آن‌ها می‌شود.
۷. باعث تقویت حافظه، هوش انتزاعی و فراست می‌شود.
۸. باعث تقویت عضلات چشم‌ها، قدرت بینایی و تیزبینی در مراحل اولیه و افزایش حس حرکتی در مراحل نهایی می‌شود و به همان دلیل ورزش ویژه و اجباری خلبانان است.

چون تیزبینی، دقت در شناسایی، هدف‌گیری و عدم غافلگیری هوایی را بسیار بالا می‌برد.

۹. باعث می‌شود تمام اعضای بدن، بالاتنه و پایین‌تنه سلول به سلول درگیر و در نتیجه تقویت شوند (از نوک انگشتان تا پيازچه موی سر).

۱۰. پینگ‌پنگ بهترین ورزش برای آمادگی بدنی است، چرا که به اندازه یک دوندۀ، به سرعت و به اندازه یک وزنه‌بردار، به قدرت و به اندازه یک ژیمناستیک‌کار به انعطاف نیاز دارد. این رشته بعد از پرش با نیزه دومین رشته سخت ورزشی به لحاظ وضعیت بدنی است. به علاوه، تکنیکی‌ترین رشته ورزشی است که دومین رشته پرسرعت ورزشی بعد از هاکی روی یخ و در بین رشته‌های راکتی دنیا اولین رشته سرعتی و ذهنی است و بیشترین فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی را به شرح زیر داراست:

۱. استقامت قلبی عروقی ۲. چابکی ۳. تعادل ۴. سرعت ۵. قدرت (تقویت عضلات ران و ساق و بازوان و کتف و مچ و زانوها) ۶. سرعت عکس‌العمل ۷. انعطاف‌پذیری (موسوی، ۱۳۹۵ و محمدی، ۱۳۹۷).



پینگ پنگ و قشرهای خاکستری

پینگ پنگ باعث تحریک هیپوفیز مغز و ترشح هورمون‌هایی می‌شود که جذب املاح کلسیم‌دار را بیشتر می‌کند و تراکم بافت استخوانی را افزایش می‌دهد و از پوکی استخوان مخصوصاً در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی جلوگیری می‌کند. در بازی پینگ پنگ پردازش اطلاعات (ورودی و خروجی) در قشر مخ انجام می‌گیرد و رابطه دو نیمکره مخ (رابطه سه گوش - جسم پینه‌ای - مثلث مغزی) و سیناپس‌های مغزی (نواحی مختلف قشر مخ) فعال می‌شوند، چون در غیر این صورت تحلیل می‌روند و قشرهای مخ تغییر رنگ نمی‌دهند (رو به تنبلی، کم‌کاری و فراموشی می‌گیرند). به مرور زمان، مخچه را تقویت می‌کند و قشرهای مخ در اثر فعالیت پررنگ‌تر می‌شوند و در این رشته دو نیمکره مغز هم‌زمان فعال می‌شوند و کار می‌کنند، زیرا در یک لحظه تمام اعضای بدن باید با هم و با فرمان مغز خود هماهنگ شوند تا نسبت به ضربه و توپ بهترین عکس‌العمل لازم را نشان دهند (هت، ۲۰۰۸).

پینگ پنگ درواقع شطرنج (مبارزه ذهن‌ها و فکرها) متحرک و سرپایی است. پینگ پنگ مبارزه و تسلیم نشدن و پایداری و استقامت تا آخرین توان را به ما می‌آموزد. پینگ پنگ درواقع رشته ورزشی تیزهوشان و نخبه‌هاست.

پینگ پنگ یک مدیریت دقیق، سریع، هوشمند و بسیار متعالی را از بازیکن می‌طلبد و ضمناً به او می‌آموزد که در تمام ارکان زندگی، آن‌ها را به کار گیرد.

پینگ پنگ از آزیمر، پارکینسون، صرع، بیماری ام‌اس و لرزش دست و پا در ایام پیری جلوگیری می‌کند، سبکته‌های مغزی و قلبی را کاهش می‌دهد و با توجه به اینکه سبب افزایش میزان پمپ کردن خون از قلب می‌شود از خطر ابتلا به اختلال‌های قلبی جلوگیری می‌کند و درواقع به بازیکن می‌آموزد که بر تک‌تک سلول‌های حسی و حرکتی کنترل داشته و مسلط باشد (موسوی، ۱۳۹۵).

پینگ پنگ پایین‌آورنده چربی خون، قند خون، فشار خون و کراتین خون است و چاقی را کاهش می‌دهد. از لحاظ تناسب اندام نیز، پاهایی قوی و کمری باریک و اندامی متناسب و پوستی شاداب و با طراوت و انگشتانی قوی

و خوش‌فرم به شما هدیه می‌کند و در هر خانه‌ای (بازی خانواده‌ها، میز پینگ پنگ در هر خانه) می‌تواند رایج و دایر باشد.

پینگ پنگ با حرکات سریع باعث گردش خون بالا در کل بدن می‌شود که این امر باعث ایجاد نشاط و مانع افسردگی خواهد شد و از افتادگی و شل شدن عضلات صورت و بازوان و ران‌ها در دوران میان‌سالی و کهنسالی جلوگیری می‌کند و پوستی شاداب و باطراوت و انگشتان و دست‌هایی قوی به ما هدیه می‌کند (کمینر، ۲۰۱۱).

پینگ پنگ بازی ۴ ساله تا ... ساله است به طوری که بانویی انگلیسی در سن ۸۶ سالگی قهرمان زنان جهان می‌شود (پم بوچر) و بانویی در سن ۹۷ سالگی به عضویت تیم ملی استرالیا انتخاب می‌شود (خانم دوروتی) که نامشان در کتاب رکوردهای جهانی گینس چاپ شده است.

پینگ پنگ به ما بینش، شناخت و وسعت دید می‌دهد و به ما می‌آموزد که با استراتژی بهتر، دنیا را چندبعدی ببینیم و جسم، فهم و شعور ما را صیقل می‌دهد و هرچه انسان فهم و باشعور باشد، ظرف وجودش از چیزهای بی‌ارزش، تهی می‌شود و شعور هستی و آفرینش را بهتر احساس کند.

اسامی بازیکنان شهیر تنیس روی میز، آقایان:

۱. شوریک (یوگسلاوی)
۲. والدنر (سوئد)
۳. تیمو بول (آلمان)
۴. لیانگ کو لیانگ (چین)
۵. لی چی شن (چین)
۶. مالونگ (چین)
۷. فان ژندونگ (چین)

بازیکنان مشهور کشور

امیرحسین احتشام‌زاده، هوشنگ بزرگ‌زاده، مجیدرضا احتشام‌زاده، نوشاد عالمیان، نیما عالمیان، شاهین اخلاقی‌پسند، بهنام رحمت‌پناه، ندا شهنساری.

مری مشهور کشور: احمد جعفری‌پور
رکودار مربیگری در سطح تیم ملی با سابقه ۲۵ سال مربیگری.

پینگ پنگ باعث تحریک هیپوفیز مغز و ترشح هورمون‌هایی می‌شود که جذب املاح کلسیم‌دار را بیشتر می‌کند و تراکم بافت استخوانی را افزایش می‌دهد و از پوکی استخوان مخصوصاً در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی جلوگیری می‌کند

منابع

۱. محمدی، دلیر (۱۳۹۷). فواید پینگ پنگ
www.pingpong-academy.ir
۲. موسوی، مهرداد (۱۳۹۵). چرا پینگ پنگ توصیه می‌شود؟
<http://rivasjonoob.ir/?p=28856>
3. Hurt III, Harry (2008). 'Ping-Pong as Mind Game (Although a Good)'.
4. Kaminer, Ariel (2011). 'The Joys of Ping-Pong in the Open'. The New York Times.
5. Member Associations. (2014). ITTF. Retrieved 13 September.



درک مهارت‌های حرکتی

در کودکان دارای کنش‌پریشی، بیش‌فعالی با نقص توجه، اوتیسم و سایر ناتوانی‌های یادگیری

افسانه محمدی

یا نقص توجه، اوتیسم و سایر ناتوانی‌های یادگیری را به رشته تحریر درآورده که با کوشش دکتر غلامرضا لطفی، فؤاد نیک‌نسب و حسن باغنده ترجمه شده است.

کتاب حاضر طوری طراحی شده است که توصیه‌های تجربی و محتوای مرجعی را در اختیار والدین، معلمان، درمانگران و سایر کسانی قرار می‌دهد که با کودکان دارای تأخیر رشدی خفیف تا متوسط و تأثیرگذار بر مهارت‌های حرکتی‌شان سروکار دارند. این کتاب به‌صورت تخصصی برای معرفی نیازهای کودکان دارای هماهنگی ضعیف، علی‌رغم داشتن رشد طبیعی در سایر ابعاد یا همراه با اختلالات رشدی مشخص در کودکی شامل اختلال بیش‌فعالی همراه با نقص توجه (ADHD)، کنش‌پریشی یا اختلال هماهنگی رشدی (DCD)، ناتوانی‌های خاص یادگیری، اوتیسم و اختلال رشدی فراگیر نوشته شده است، اما بعضی از پیشنهادها ممکن است برای کودکان دارای مشکلات رشدی عمده و تأثیرگذار بر رشد و کنترل حرکتی مثل فلج مغزی یا کم‌توانی ذهنی نیز مفید باشد. این کتاب در قالب دو بخش و هفت فصل تنظیم شده است. بخش اول که درک ماهیت مهارت‌های حرکتی را در برمی‌گیرد، در سه فصل تنظیم شده است. فصل اول به مهارت‌های برجسته رشد حرکتی طبیعی پرداخته و آن را به‌عنوان ابزاری برای تخمین درجه تأخیر رشدی کودک مورد نظر بررسی کرده است. این فصل به بحث درباره علائم اجتماعی تأخیر در رشد حرکتی می‌پردازد. همچنین به خواننده کمک می‌کند تا تصمیم بگیرد که آیا علائم مهمی برای نگرانی وجود دارد و آیا ارجاع برای معاینات تخصصی لازم است. در این فصل به رشد حرکتی طبیعی، تأخیر یا نقص در رشد حرکتی، مهارت‌های کارکردی بینایی، اختلالات گفتاری به تفصیل پرداخته شده است. یافتن کمک‌های حرفه‌ای موضوعی است که در فصل دوم به آن پرداخته شده است. فصل دوم بیان می‌کند که در صورت وجود علائم نگران‌کننده، کمک‌های بیشتر را چه زمانی و از کجا دریافت کنیم. این فصل به توصیف نقش متخصصان مختلف و انواع آزمون‌ها و روش‌های مورد استفاده برای ارزیابی کودک می‌پردازد. فصل سوم شامل

● نویسنده: لیزا ای. کورتز
● مترجمان: دکتر غلامرضا لطفی، فؤاد نیک‌نسب و حسن باغنده
● انتشارات: ریرا
● تلفن: ۶۶۴۹۳۳۴۸

بسیاری از اختلالات رشدی دوران کودکی مثل اوتیسم، اختلال نقص توجه (ADD) و سایر ناتوانی‌های یادگیری دارای علائم مشخصه‌ای هستند که مشکلات هماهنگی بدنی را نیز شامل می‌شوند. تشخیص کودکی که با مشکلات هماهنگی دست و پنجه نرم می‌کند، دشوار نیست. این کودک اگرچه ممکن است از ظاهری طبیعی برخوردار باشد، اما پیوسته توجه هم‌تیمی‌ها و بزرگ‌ترها را به خود جلب می‌کند، زیرا هر چیزی را که برمی‌دارد از دستش می‌افتد، در عبور از کوچک‌ترین موانع با آن‌ها برخورد می‌کند و در اثر کوچک‌ترین برخورد به زمین می‌افتد، چون ناشیگری جسمانی دارد. برای چنین کودکانی مشکلاتی مثل داشتن عزت نفس پایین کاملاً طبیعی است، در حالی که از آنان انتظار می‌رود که به‌خصوص در سال‌های اول کودکی در اجتماعی که ارزش قهرمانی و سایر فعالیت‌های بدنی بسیار بالاست به رقابت بپردازند. توانایی هماهنگ کردن حرکت بدن به‌طور قابل ملاحظه‌ای در بین افراد مختلف، نه تنها در کودکی، بلکه در طول بزرگسالی نیز متفاوت است و همچون سایر ابعاد عملکردی‌شان کیفیت هماهنگی حرکتی فرد نیز تحت تأثیر ترکیبی از عوامل متعدد، شامل میزان بالندگی رشدی، استعداد یا توانایی ذاتی فرد و میزان انگیزش او برای تمرین و پالایش این مهارت‌هاست. کودکی که مهارت کمتری دارد ممکن است از شرکت در فعالیت‌های چالش‌آور جسمانی خودداری کند و به بازی‌های کم‌تحرك و انحرافات متمایل شود و یا ممکن است در حین فعالیت‌های جسمانی به رفتارهای پرخاشگرانه یا دلقک‌بازی روی آورد تا بیشتر مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از کودکان دارای مشکل هماهنگی در سایر حوزه‌های رشدی، مثل زبان یا حفظ لغات استعداد دارند که ممکن است مهارت در آن‌ها توجه‌ها را از ناشی بودن نسبی در مهارت‌های حرکتی منحرف نماید. لیزا ای. کورتز کتاب درک مهارت‌های حرکتی در کودکان دارای کنش‌پریشی، بیش‌فعالی



تأثیر دنیای مجازی بر رفتار ورزشی دانش‌آموزان

صفحه ۵۶ را مطالعه کنید

مقام معظم رهبری:

امر به ورزش امر به معروف است.



۲۶ مهر روز
تربیت بدنی
و ورزش