

حسین نامی ساعی

بیست دقیقه برای ۲۰

سلام دوستان خوبم. کم‌کم به عید نوروز، بهار زیبا و پر امید طبیعت نزدیک می‌شویم. از طرف دیگر، امسال ۲۲ اسفند مقارن است با شروع ماه مبارک رمضان. بنابراین امسال هم مانند سال گذشته دو بهار داریم: بهار طبیعت و بهار دل‌ها و نیایش و رحمت و بندگی خداوند. این هم‌زمانی اتفاقی پربرکت است که ما می‌توانیم هم از شادی و نشاط نوروز لذت ببریم و هم از فضیلت و برکت ماه مبارک رمضان بهره بگیریم. پس از این فرصت نادر حداکثر استفاده را ببریم.

من و برهان هم فرارسیدن سال نو و ماه مبارک رمضان را به شما و خانواده‌های محترمتان تبریک می‌گوییم و سالی پر از موفقیت، سلامتی، شادی، آرامش و عبادت را برایتان آرزو می‌کنیم.

همراهان همیشگی. حتماً روی جلد‌های مجله رشد ریاضی برهان متوسطه اول در این دوره تحصیلی را خوب دیده‌اید. روی جلد‌های مجله برهان در این دوره ترکیبی از ورزش و ریاضی هستند و به استفاده ورزش، رشته‌های ورزشی، و ورزشکاران، مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی از ریاضیات مربوط‌اند. ما در هر شماره، همراه تصویر روی جلد، رمزینهای آورده‌ایم که شما با پویش کردن و خواندن متن رمزین تا حدودی با نحوه استفاده آن رشته ورزشی از ریاضیات آشنا می‌شوید. در همه روی جلد‌ها موضوع و سؤال این است: «ریاضیات در ورزش چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟» و به صورت کلی پاسخ این است که: «ورزشکاران یا مربیان و برنامه‌ریزان ورزشی از ریاضیات کمک می‌گیرند تا بهترین نتیجه و عملکرد را در فعالیت‌های ورزشی خود داشته باشند. ریاضیات به آن‌ها کمک می‌کند تا تجزیه و تحلیل‌هایی که بر پایه منطق و محاسبه‌های ریاضی انجام می‌دهند، مهارت‌های فردی، تیمی و گروهی خود را ارتقا دهند و...» این جلد‌ها و توضیح‌های رمزین همه مربوط به استفاده از ریاضیات در ورزش هستند. و اما سؤال امروز ما این است: «ورزش چه کمکی می‌تواند به ریاضیات و کسانی بکند که در زمینه ریاضیات مطالعه و تحصیل می‌کنند؟» قبل از پاسخ به این سؤال به یک ضرب‌المثل اشاره می‌کنیم که بدون شک همه شنیده‌اید: «عقل سالم در بدن سالم است.» این ضرب‌المثل یعنی هرگاه جسم سالم و نیرومند باشد، فکر و عقل هم خوب کار می‌کند. ورزش همان طور که بدن را سالم می‌کند و پرورش می‌دهد، عقل را هم سالم می‌کند. یادم هست در یکی از مدرسه‌هایی که تدریس می‌کردم، معلم ورزشی بود که در علوم ورزشی، چه نظری و چه عملی، صاحب‌نظر بود. ایشان دکترای تربیت‌بدنی داشت و هم در مدرسه و هم در دانشگاه تدریس و فعالیت می‌کرد. بچه‌ها و معلم‌ها هر روز اول صبح، همراه با ایشان، بعد از مراسم مقدماتی صبحگاه، چند دقیقه‌ای ورزش می‌کردند و حرکات ورزشی منظم و اصولی را انجام می‌دادند. به این ترتیب خودشان را برای شروع کلاس و درس آماده می‌کردند. بعضی از روزها ایشان بعد از ورزش صبحگاهی، چند دقیقه‌ای را هم درباره فایده‌های ورزش صحبت می‌کرد. اتفاقاً یک روز در صحبت‌هایش به نکته جالبی درباره تأثیر ورزش در ارتقای کیفیت نمره و عملکرد ریاضیات دانش‌آموزان اشاره کرد. آن نکته مربوط به مجموعه پژوهش‌هایی بود که ایشان به همراه یک تیم پژوهشگر درباره نقش ورزش در ارتقای نمره‌های ریاضی در چند مدرسه انجام داده بودند. نتایج پژوهش را که گفت، بسیار جالب بود. ایشان شرح داد، در اولین کار پژوهشی که در مدرسه‌ای انجام دادند، به این نتیجه رسیدند: «دانش‌آموزانی که در یک برنامه ورزشی، شامل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه برای ۱۲ هفته، شرکت کرده بودند، نمره‌های ریاضی‌شان به طور متوسط هشت درصد افزایش پیدا کرده بود.» در پژوهشی در مدرسه دیگری نتیجه گرفتند: «دانش‌آموزانی که در یک برنامه ورزشی، شامل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه برای ۱۶ هفته، شرکت کرده بودند، نمره‌های ریاضی‌شان به طور متوسط ۱۰ درصد افزایش پیدا کرده بود.» و در پژوهش آخری که در مدرسه دیگر انجام داده بودند، دریافتند: «دانش‌آموزانی که در یک برنامه ورزشی، شامل ۱۵ دقیقه ورزش روزانه برای ۲۴ هفته، شرکت کرده بودند، نمره‌های ریاضی‌شان به طور متوسط ۱۲ درصد افزایش پیدا کرده بود. این پژوهش‌ها و نتایج آن‌ها بسیار بسیار جالب و قابل تأمل بودند. به طوری که الان چندین سال از آن صحبت کوتاه معلم ورزش گذشته است و هنوز در خاطر من هست و هرگز نتایج این تحقیقات را فراموش نمی‌کنم. توصیه من به شما این است که شما هم حتماً روزانه حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید تا حداقل ۲۰ درصد به نمره ریاضیاتان افزوده شود!