

راست سوار شوند و راست گویند

بابک اسکندری

مربی ژیمناستیک و پژوهشگر هنر

از آنجا که با کودکان، کار می‌کنیم، لازم است بدانیم: هم در حوزه جسمانی و هم در حوزه روانی: کودکان در حال رشدند. رشد استخوانی: فرایند تبدیل غضروف به استخوان در کودکان تا ۱۰ سالگی است. رشد روانی: ما با موجودات حساسی در ارتباط هستیم. در واقع، پی‌ریزی شخصیت کودکان هم تا ده سالگی است، همان‌گونه که در یک ساختمان، اسکلت و پی (فونداسیون) خیلی مهم است و برای آن وقت زیادی صرف می‌شود و اگر درست پی‌ریزی نشود یا «خشت اول» را معمار کج بگذارد، «تا ثریا می‌رود دیوار کج». برای همین، اگر می‌خواهیم نسل مانا و ماندگاری داشته باشیم، باید به آموزش این گروه سنی بها دهیم. چون سلامت



یکی از مهم‌ترین مبانی و اصول زندگی تعادل است که در تمامی فرهنگ‌ها به آن توجه شده است. آیات نخست سوره اعلی اشاره به تعادل دارد: الذی خلق فسوی والذی قدر فهدی: به تعبیری، تعادل موجب هدایت است. در فرهنگ‌های دیگر از جسم به عنوان معبد یاد می‌شود که روح در آن ساکن است. در اندیشه مولانا جسم، مرکب روح است و لازم است تحت کنترل روح قرار گیرد. اسب داند اسب را کوهست یار هم سواری داند احوال سوار چشم حس، اسب است و نور حق، سوار بی‌سواره، اسب خود ناید به کار در فرهنگ‌های شرقی، آساناها یعنی حرکات کششی و انعطافی، مقدمه یوگا و شناخت خداوند است. از این اشتراک‌ها به این فهم می‌رسیم که تسلط بر جسم و تعادل در جسم که با حرکات انعطافی حاصل می‌شود، مقدمه تعادل روانی و روحی است.

عقل سالم در بدن سالم

این مقدمه برای ورود به بحث سلامت جسم و روان کودکان است. حال باید بررسی کنیم برای تربیت کودکانی که نسبت به بدن خود و احساساتشان شناخت دارند و به تعبیری به خودآگاهی رسیده‌اند، چگونه باید عمل کنیم. خوب است در ابتدا این سؤال‌ها را مد نظر قرار دهیم:

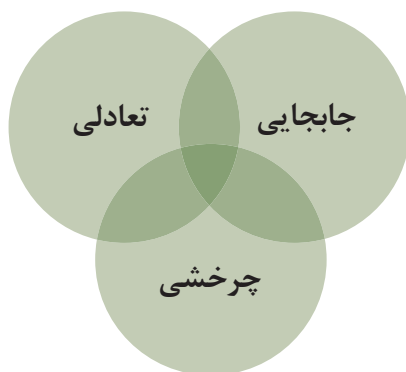
- (۱) از کجا و در چه فضایی شروع کنیم؟ گروه مخاطب ما چه ویژگی‌هایی دارد؟
- (۲) به کجا می‌خواهیم برسیم؟ چه نتیجه‌ای می‌خواهیم بگیریم؟
- (۳) چگونه؟ روش کار چیست؟ چه روش‌هایی مناسب این گروه و این هدف است؟

**اگر بتوانیم
کودکانی تربیت
کنیم که نسبت
به بدن و
احساساتشان
شناخت داشته
باشند، یعنی
به خودآگاهی
رسیده و خود را
شناخته‌اند و در
این صورت، راه
خویش را پیدا
می‌کنند**

قدرت، انعطاف‌پذیری، چابکی و هماهنگی و کنترل بدنی طراحی شده است. ژیمناستیک کنترل بدن با استفاده از حرکت برای ماهر کردن بدن می‌باشد. این تعریف در بازی‌ها برای تسلط یافتن بر اشیاء و اجرای یک هدف و در حرکات موزون برای ابراز احساسات، نگرش‌ها، ایده‌ها و مفاهیم به کار می‌رود. به‌طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین یا با وسایل، به منظور افزایش استقامت، انعطاف‌پذیری - چابکی و هماهنگی و کنترل بدن است. به عبارتی، مدیریت بدن با استفاده از حرکات اصولی به منظور تسلط یافتن بر بدن در موقعیت‌های مختلف مکانی، زمانی و نیرو می‌باشد.

تقسیم‌بندی مهارت‌ها در ژیمناستیک

۱. مهارت‌های جابه‌جایی؛
 ۲. مهارت‌های تعادلی؛
 ۳. مهارت‌های چرخشی.
- توضیح اینکه در هر حرکت یا ورزشی این مهارت‌ها مورد نیاز است.



مهارت‌های بنیادی

در ژیمناستیک هر حرکت مرکزیتی دارد و به صورت زیر طبقه بندی می‌شود:

۱. **مهارت بنیادی با مرکزیت پاها:** حرکاتی که در آن‌ها پاها دخالت اصلی دارند؛ مانند: ایستادن - راه رفتن و پریدن.
۲. **مهارت بنیادی با مرکزیت دست‌ها:** حرکاتی که به کارگیری قدرت دست‌ها و بازوها در آن‌ها بیشترین دخالت را دارند، شامل: گرفتن، کشیدن، هل دادن، استقرار و آویزان شدن.

جسمانی و روانی آن‌ها در اولویت است.

این سؤال‌ها از کودکی تا به حال ذهن مرا مشغول داشته است:

- برای اینکه کودک، جسم خویش و احساس خویش را بشناسد، چه روش‌هایی وجود دارد؟

- چه فضاهایی لازم است برای کودکان به‌وجود آوریم؟

- آیا رویکرد ما در حوزه‌های ورزشی در فضاهای کودکان با توجه به روحیات حساسشان باید رقابتی باشد؟ یعنی رقابت ایجاد کنیم؟

- یکی از روش‌ها برای انگیزه دادن به کودکان که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرد، رقابت است.

در زندگی واقعی حتی در گیاهان و جانوران رقابت وجود دارد و در زندگی طبیعی انسان‌ها هم این رقابت هست. چگونه کودکان را برای این امر مهم آماده کنیم؟ روش برخورد آن‌ها در این جایگاه چگونه باید باشد؟

چگونه روح همکاری و کار کردن در گروه را در کودکان به‌وجود آوریم؟ به خصوص در ورزش‌های رقابتی تیمی که این مسئله بسیار مهم است.

- چگونه کودکانی تربیت کنیم که جایگاه شخصی خود را بشناسند و خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنند؟

- اگر رقابت و مقایسه به کودکان آسیب می‌رساند، چه روش‌هایی را می‌توانیم جایگزین آن‌ها کنیم؟

- کنترل هیجان را چگونه به کودکان بیاموزیم و راه تخلیه هیجانی چیست؟

- چه ورزش‌هایی برای کودکان در سنین متفاوت مناسب است؟

- در حوزه‌های ورزشی، برای دادن انگیزه به کودکان آیا فقط رویکرد رقابتی وجود دارد یا روش‌های دیگری هم هست؟

- در انتخاب روش، باید به سلامت روان و جسم کودک بیشتر اهمیت دهیم یا به رقابت؟ در انتخاب روش، بین سلامت جسم و سلامت روان کودک چه توافقی باید برقرار کنیم؟

- از آنجا که انجام دادن فعالیت‌های بدنی بسیار مشکل است، چگونه می‌شود انگیزه فعالیت و حرکت را بدون رقابت در کودکان به‌وجود آورد؟

جست‌وجو برای پاسخ این پرسش‌ها، مدخلی است برای ورود به بحث ورزش کودکان. هنگامی که بحث ورزش و تعادل خصوصاً در ارتباط با کودکان مطرح می‌شود اولین عبارتی که به ذهن متبادر می‌گردد ژیمناستیک است. در ادامه مقدمات و اصولی در ارتباط با ژیمناستیک خصوصاً در حوزه کودکان مطرح می‌شود.

ژیمناستیک: الفبای ورزش

ژیمناستیک یک واژه کلی و جهانی است و به هر تمرین بدنی در روی زمین یا با وسیله اطلاق می‌شود که برای پیشرفت،

۳. مهارت‌های بنیادی با مرکزیت اندام فوقانی یا ستون فقرات: حرکاتی که در آن‌ها ستون فقرات دخالت اصلی دارند؛ مثل: دراز کشیدن، چرخش‌های طولی، عرضی، میانی، غلتیدن

کار کردن روی این مراکز باعث خودآگاهی و شناخت بدن می‌شود.

حرکات با مرکزیت اندام فوقانی	حرکت با مرکزیت دست‌ها	حرکات با مرکزیت پاها
دراز کشیدن	گرفتن	ایستادن
چرخش‌های طولی و عرضی	کشیدن	راه رفتن
میانی	هل دادن	دویدن
غلتیدن	استقرار	پریدن
آویزان شدن	آویزان شدن	کشیدن
↓	هل دادن	↓
قلب کردن	فشار دادن، ضربه زدن، استقرار	بادست بالا رفتن
↓	پرتاب	
قاب گرفتن	↓	
	استقرار	

آگاهی رسیده است. همان‌طور که دیدیم، حرکت مرکزیتی دارد که می‌تواند (جابه‌جایی) - (تعادلی) - (چرخشی) باشد. مرکز حرکت ممکن است دست یا اندام فوقانی یا پاها باشد.

توضیح اینکه هر حرکتی (مثلاً فوتبال) را در نظر می‌گیریم: فوتبال با مرکزیت پاهاست؛ یعنی هر کس قبل از اینکه بخواهد فوتبالیست شود، باید در حرکات با مرکزیت پا مهارت پیدا کند. به عبارتی، فرد وقتی می‌تواند خوب به توپ شوت بزند که بتواند خوب راه رود یا خوب بدود.

در بسکتبال، مرکزیت با دست‌هاست؛ هر چند که روی پاها هم لازم است تمرکز شود. به همین صورت، در مشت‌زنی (بوکس) دست‌ها و در تکواندو پاها مرکزیت دارند. علاوه بر این، در تمام این رشته‌ها جابه‌جایی، چرخیدن و تعادل مهم است. بعضی حرکات، مثلاً جابه‌جایی، تعادلی هستند، بعضی‌ها چرخشی تعادلی و بعضی هر سه با هم. به خاطر همین، کسانی که به مراحل پیشرفته‌تر یک ورزش می‌رسند، اول در حوزه تعادل نسبت به خود موفق بوده‌اند.

برای همین، قبل از شکل‌گیری این تعادل نسبت به خود (خودآگاهی) توپ دادن به کودک صحیح نیست.

اولویت‌های کودکان: و قرار گرفتن هر مهارت در جای مناسب

خودآگاهی

۱. بدن آگاهی
۲. دیدن
۳. شنیدن
۴. حس کردن
۵. مهارت‌های اجتماعی

تعادل

خود
شیء و محیط (طبیعت)
دوستان

با کودکانی در ارتباط هستیم که لازم است نسبت به بدنشان آگاه شوند خوب ببینند، خوب بشنوند، احساساتشان را بشناسند، مهارت‌های اجتماعی یعنی کار گروهی و همکاری را یاد بگیرند. یاد بگیرند که به هم کمک کنند و مشارکت داشته باشند. ما قبل از اینکه امکانی را به کودکان بدهیم، لازم است، اول ظرفیت آن را ایجاد کنیم؛ مثلاً تلویزیون امکان مناسبی است ولی در وقت و زمان مناسب. وقتی کودک یاد گرفت خوب ببیند و خوب بشنود، مسلماً هر چیزی را نگاه نمی‌کند یا توپ را وقتی به کودک می‌دهیم که مهارت‌های بنیادینی که قبلاً

مراکز نیروهای اصلی

حال که ژیمناستیک و مهارت‌های آن را تعریف کردیم، لازم است بدانیم که: ژیمناستیک کودکان قطعاً در حوزه فعالیت‌های خود آن‌ها تعریف می‌شود و فعالیت‌ها باید مناسب کودکان باشند. قطعاً کودک لازم است تعادل‌های اولیه را به دست آورد. تعادل در کودکان بسیار مهم است؛ کودک در حال رشد یاد می‌گیرد که بخزد و بعد، چهار دست و پا راه برود. او به مرور که نسبت به پاهای خود آگاهی پیدا می‌کند، ایستادن را یاد می‌گیرد. بعد، راه رفتن و دویدن را می‌آموزد و همه این‌ها نوعی تعادل است و توازن و هماهنگی و انعطاف خود را لازم دارد. کودک از یک نوع تعادل به تعادل بعدی می‌رود. در اینجا نقش ژیمناستیک و حرکات پایه آن بسیار پررنگ است؛ چون کودک صحیح ایستادن و درست راه رفتن و درست نشستن و صحیح دویدن را یاد می‌گیرد و اگر درست آموزش ببیند، بسیاری از مشکلات بزرگسالان را پیدا نمی‌کند. سیستم قلبی عروقی و تنفسی او قوی می‌شود، استخوان‌بندی‌اش محکم می‌شود، عضلاتش درست شکل می‌گیرد و اتفاق خوب دیگری برایش می‌افتد که هماهنگی عصب و عضله است.

هماهنگی عصب و عضله بعدها به کودک کمک می‌کند که در حیطه‌های ورزشی دیگر موفق باشد. به علاوه، در حیطه‌های هنری به او کمک می‌کند. و مهم اینکه به بدن

ما لازم است عادات ورزش، صحیح و اصولی را در کودکان این سرزمین به وجود آوریم تا نسلی با نشاط و سرزنده داشته باشیم. هر عادت را که بخواهیم در کسی ایجاد کنیم، لازم است اول تمایل و انگیزه و علاقه در او به وجود آوریم. دوم آموزش دهیم که این عادت صحیح ورزشی چگونه شکل بگیرد که هم حیطة سلامت فرد را بالا ببرد و هم حیطة روانی.

عادت

تمایل
علم
مهارت

مهارت هم با تکرار به وجود می آید. این عادات ماست که به رفتار ما شکل می دهد و رفتار ماست

که شخصیت ما را به وجود می آورد و شخصیت فرد ماست که به جامعه هویت می دهد.

حال، با چه روش هایی می توانیم در کودکان انگیزه ایجاد کنیم؟ اینجا است که لزوم هنر مشخص می شود، هنر می تواند به کمک ما آید. ژیمناستیک در چهار هزار سال پیش برای اهداف نظامی بود و بعداً برای اهداف درمانی هم به کار گرفته می شد. امروز نیز از حرکات ژیمناستیک در توان بخشی معلولیت ها استفاده می شود.

در ارتش: رژه سربازان و فعالیت های بدنی که روحیه سرباز را می سازند، نوعی ژیمناستیک است. در رژه برای انگیزه دادن از مارش و طبل و در در ورزش باستانی از تمبک استفاده می کنند. بدون شک، ریتم و حرکت جدا از هم نیستند و برای درک ریتم، به کار گرفتن ابزار موسیقی بسیار لازم است. مخصوصاً در بخش

کنترل هیجانی و بروز احساسات موسیقی بسیار مؤثر است. مورخان خاستگاه خرک حلقه را کشور ایران می دانند. ایرانیان باستان سوارکاران ماهری بودند که از این ابزار برای توانایی سوارکار استفاده می کردند.

در پایان، سخنی از استرابو، تاریخ نگار یونانی، ذکر می کنم: «پارسیان کار قصه گویی و خنیاگری را با هم در آمیختند.

در دوره ساسانی گوسان ها یا خنیاگران آموزگاران پاک ذهن و شریف و راستگویند که با داستان ها و افسانه های سودمند کارهای ایزدان و مردان نامی را با نوای موسیقی برای کودکان باز گویند.

از سن ۲۴-۵ سالگی به پارسیان می آموزند که تیر و زوبین بیندازند، راست سوار شوند و راست گویند.»



گفته ایم، در آن ها شکل گرفته باشد. از همه مهم تر، لازم است کنترل هیجانی او شکل گرفته باشد که اگر بعدها رقابتی هم کرد، آسیب نزنند و آسیب نبینند.

مهم است که کودکان در محیط هایی پرورش یابند که هم در حیطة ورزشی و هم هنری و حوزه های دیگر احساس شکست نکنند؛ چون با موجودات حساسی طرف هستیم که این احساس شکست تا آخر زندگی می تواند همراهشان باشد. در حیطة های روان شناسی، روان شناسان معتقدند که طرح واره ها در کودکی شکل می گیرند و همه آن احساس ها را با خود به میانسالی و کهنسالی می آوریم. وظیفه ماست که به کودکان به جای احساس شکست، انگیزه رشد و حرکت بدهیم تا خودشان را بشناسند. کودکان را باید جست و جوگر پرورش دهیم تا احساس سرزندگی و نشاط را همیشه با خود داشته باشند.

انگیزه

هیچ حرکتی اتفاق نمی افتد، مگر اینکه انگیزه ابتدا به وجود بیاید.

واژه ورزش در زبان عربی «ریاضی» است که از ریاضت گرفته شده است. به عبارتی، ورزش کردن انگیزه می خواهد و گر نه بسیار دشوار است. برای همین، رقابت را انگیزه قرار می دهند.

کسانی که به
مراحل پیشرفته
یک ورزش
می رسند، اول
در حوزه تعادل
نسبت به خود
موفق بوده اند.
برای همین، قبل
از شکل گیری این
تعادل نسبت به
خود (خودآگاهی)
توپ دادن به
کودک صحیح
نیست