

# رشد همه جانبه و رپتم در ورزش

آموزشی



دکتر آمنه رضوی  
استاد یار دانشگاه الزهرا

کلیدواژه‌ها: ریتم، تمرینات ریتمیک

## آنچه آموختم

در طول دوران تحصیل خود در «دانشگاه ورزش کلن آلمان» که «دانشگاه ورزش اروپا» نامیده می‌شود، بیشتر از حد تأثیر تعلیم بزرگی چون خانم‌ها مایالکس، و کارین مارتین آ قرار گرفتم. آن‌ها پایه حرکت انسانی و قوانین مربوطه را آموزش می‌دادند. در تمام این مراحل، «رشد همه جانبه کودک» هسته اصلی توجهات و آموزش‌های آن‌ها بود. مهم‌ترین نکته در این توجه، شناخت و آموزش ریتم به‌عنوان اساس حرکات انسانی بود. در این حرکات نقش ریتم مانند نقش الفبا و اعداد، در نوشتن و محاسبه کردن است. من سعی کردم این اصول را بشناسم و سپس در طول سالیان طولانی تدریس خود آن‌ها را به کار گرفته و تکامل بخشیده‌ام. حتی با سبک خویش راه‌هایی تازه را نیز

امروز می‌شود، استادان لیزه لوت دیم، به ما اساس و آموزش می‌دادند. «رشد همه جانبه کودک» هسته اصلی توجهات و آموزش‌های آن‌ها بود. مهم‌ترین نکته در این توجه، شناخت و آموزش ریتم به‌عنوان اساس حرکات انسانی بود. در این حرکات نقش ریتم مانند نقش الفبا و اعداد، در نوشتن و محاسبه کردن است. من سعی کردم این اصول را بشناسم و سپس در طول سالیان طولانی تدریس خود آن‌ها را به کار گرفته و تکامل بخشیده‌ام. حتی با سبک خویش راه‌هایی تازه را نیز

کشف کرده‌ام. بدین ترتیب بود که نوشتن این مقاله امکان پذیر شد.

قوانینی که آموختم عبارت بودند از:

- ما حرکات را می‌آموزیم، زیرا بدون آن‌ها زندگی ناممکن است.
- شناخت فرم‌های بنیادی حرکات اساس یادگیری است.
- اصول ریتمیک حرکات اصل اساسی زندگی است.
- به‌همین دلیل ما حرکات را می‌آموزیم، بدون اینکه خود را اسیر رشته خاصی در ورزش کنیم. اما تنها زمانی می‌توانیم حرکات را بیاموزیم که:
- آماده یادگیری باشیم؛
- خود را با دلیل حرکت دهیم؛
- آمادگی تمرین کردن داشته باشیم؛
- آمادگی فداکاری برای دیگران را داشته باشیم؛
- به یکدیگر کمک کنیم و مراقب هم باشیم؛

● آماده مشارکت باشیم، از یکدیگر انتقاد کنیم و ظرفیت پذیرش انتقاد را داشته باشیم.

## بازی زندگی کودک است

تربیت از طریق حرکت است که می‌تواند به نیازهای طبیعی و تجربیات بازی گونه کودک بپردازد. به‌طور کلی کودک تجربیات زندگی را از بازی‌های حرکتی کسب می‌کند. این تجربیات اساس حیات او هستند. پس از آن است که هوشمندی نیز، از طریق «سیستم اعصاب مرکزی» برای استفاده در اختیاراتش قرار می‌گیرد. از این سیستم قدرتمند که سلامتی و رشد کودک را تضمین می‌کند، اساس حفظ و نگهداری بدن و مهارت‌های حرکتی کودک است. کودک به حرکت علاقه و نیاز دارد؛ بنابراین حرکت قادر است نیازها و خواسته‌های اصلی او را برآورده سازد. کسانی که با کودک و تربیت او سروکار دارند باید این جمله لانگ ولد آرا به‌خاطر داشته باشند که: «هرکس می‌خواهد وجود کودک را کشف کند، باید خود به‌سوی کودک شدن برود.» بنا به گفته خانم لیزه لوت دیم (۱۹۷۳) نیز، معلمان و مربیان برای این حضور دارند که «مراقب رشد» کودک باشند.

تربیت کودک از طریق حرکت، به معنای فراگیری چیره شدن او بر ناتوانی‌ها، شناخت او از نظم به‌عنوان یک هدف و فراگیری مشارکت در کارهای گروهی است. برای بزرگسالان (مراقبین رشد) نیز به معنای فراگیری دیدن ناتوانی‌های کودک و پذیرفتن آن‌ها، پذیرفتن مقوله نظم به‌عنوان یک هدف و فراگیری چگونگی بازی کردن با کودک است بزرگسالان کودک را به بازی هدایت می‌کنند تا آن‌ها برای بزرگ شدن فرصت کودکی داشته باشند.

برای پذیرش دیگران و احترام گذاشتن به آنان

موارد زیر مهم است:

- با یکدیگر بودن؛
- از یکدیگر آموختن؛
- انجام کارهای گروهی و کمک به
- یکدیگر و چیدن و جمع‌آوری وسایل بازی؛
- درک و قبول این نکته که تکالیف درون گروهی اهمیت زیادی دارند.

## همه‌جانبگی چیست؟

طی ۱۰ سال اولیة زندگی این فرصت‌ها باید فراهم شود تا رشد و نمو و تجربیات کسب شده در این دوره به همه‌جانبگی بینجامد. همه‌جانبگی در ورزش به این معناست که کسب مهارت‌های گوناگون و تجربیات متفاوت حرکتی به هماهنگی‌های حرکتی برجسته‌ای منجر شود. هنگامی می‌توانیم کودکان را از نظر حرکتی همه‌جانبه بار آوریم که:

- امکانات موجود را در شرایط گوناگون قرار دهیم؛
- بازی‌ها را با توجه به شرایط منحصر به فرد کودک انتخاب

کنیم

کسب تجربیات همه‌جانبه وقتی میسر خواهد شد که قصد نداشته باشیم کودک را فقط برای یک رشته خاص تربیت کنیم. بنابراین:

- فضاهای آزاد در اختیار کودک قرار دهیم.
- مهارت‌های ذهنی - گویشی مورد توجه قرار گیرند و جدی تلقی شوند.

اما «همه‌جانبگی» در شرایط زیر خود را نهادینه می‌کند:

- با یکدیگر؛
- در مقابل یکدیگر؛
- در تغییرات گوناگون (تنوع)؛
- در ارتقای سطح تکالیف؛
- در ترکیب حرکات (توالی)؛
- کسب مهارت‌های بازی؛
- در استفاده از وسایل (نیمکت، موانع، توپ و غیره).

اصول فوق باید در تمام مراحل تدریس مورد توجه قرار گیرد تا امکان کسب تجربیات فراوان حرکتی برای کودک ممکن شود. تجربیات فراوان حرکتی در رشته‌هایی مانند ژیمناستیک همگانی، رقص و انواع بازی‌های محلی و سنتی، و همچنین در رشته‌های شنا، به‌دست می‌آید.

نظارة دنیای حرکتی فی‌البداهة کودک این سؤال را به ذهن می‌آورد که تمرینات کودکان چگونه باید باشد تا او را در آینده برای همه رشته‌های ورزشی آماده سازد؟ کودکان در ۱۰ سال اول زندگی با چشم‌هایشان فکر می‌کنند، بنابراین

از این حس مهم باید خوب استفاده شود. قضاوت کردن از طریق دیدن آغاز می‌شود. روند مشاهده (دیدن) و تجربه را می‌توان از طریق برپایی تمرینات هدفمندی که در آن‌ها شناخت خویشتن، بدن و خلاقیت در رأس اهداف است، تقویت کرد. با استمرار، فزاینده‌گی و تنوع در تمرینات می‌توان این راز نهفته را آشکار ساخت. از نظر هانه بوت<sup>۵</sup> یکی از

وظایف تعلیم و تربیت (۱۹۶۴) این است که «بازی کردن» را از «بازی گوشه‌ای» جدا کند و در بازی کردن کار کودکان را رونق دهد که همانا برپا ساختن تلاش و رقابت صحیح است. وی در همین رابطه فعالیت‌های بدنی کودک را در این چند کلمه جمع‌بندی می‌کند: بازی کردن، کسب رکورد، برپا کردن، کوشیدن.

به عقیده هانه بوت، کودک در بازی‌های خود کار می‌کند،

**در طول روند رشد تا سن بلوغ، کودک از مراحل رشدی گوناگونی عبور می‌کند که این عبور نه تنها رشد جسمی بلکه رشد روانی را نیز باعث می‌شود**

برپا می‌سازد و برای مراحل رشد می‌جنگد و این کارها بسته به سن و سال او در هر مرحله با ابزار متفاوتی انجام می‌گیرد. در طول روند رشد تا سن بلوغ، کودک از مراحل رشدی گوناگونی عبور می‌کند که این عبور نه تنها رشد جسمی بلکه رشد روانی را نیز باعث می‌شود. علاقه‌ها مانند نگرش به محیط زیست و ارزش‌ها تغییر می‌کنند. در این بین بزرگ‌ترین دشمن زندگی کودکان، آموزش‌ها و تکالیف یکنواخت است. آن‌ها وقتی تکلیفی را بدون هدف می‌بینند، علاقه خود را از دست می‌دهند.

«در آموزش همه جانبه» نکته مهم این است که تمرینات برانگیزاننده‌ای ارائه شوند. با دستور دادن و اینکه بدوید، بالاتر بپرید یا دورتر بپرید، هیچ نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد. تمرینات وقتی جذاب می‌شوند که برای کودکان در تمرین موانعی برپا کنیم و آن‌ها به‌طور غیر مستقیم به بالاتر و دورتر پریدن تشویق شوند. این موانع هدفی را در مقابل آن‌ها قرار می‌دهد که رسیدن به آن‌ها یا عبور از آن‌ها برایشان بسیار جذاب است. در چنین تمریناتی عوامل بدنی و ذهنی تقویت می‌شوند.

نکته دیگر اینکه کودکان از مقایسه رکوردهای جدید خود با رکوردهای قبلی بسیار لذت می‌برند. مثلاً چنانچه بتوانند امروز یک بار بیشتر از دیروز کشش بارفیکس را انجام دهند، ذوق زده می‌شوند و انگیزه ادامه تمرین در آن‌ها افزایش می‌یابد. همه جانبگی در تمرینات باید قادر باشد عامل‌های قدرت، استقامت، سرعت، انعطاف و ریتم را حتی الامکان در فرم‌های گوناگون حرکتی و با توجه به قوانین مربوط به ریتم در اختیار کودک بگذارد. در این مدت مهارت‌های کودکان تحریک می‌شود و عمق پیدا می‌کند. اصول ریتم، اصول مهم زندگی هستند، زیرا سراسر حیات با ریتم (نظم) به هم پیچیده است و همین نظم در تمامی اندام‌های انسان ملموس است.

## همه جانبگی در تمرینات ریتمیک

نبضی که در ضربان قلب، آهنگ تنفس، صحبت کردن، اجرای حرکات و غیره دیده می‌شود، همان رابطه تنگاتنگ است که ریتم زندگی را به وجود می‌آورد و می‌توان آن را در تمرینات و تکالیف بدنی نیز به کودکان آموزش داد و انتقال آن را به رشته‌های گوناگون ورزشی ممکن ساخت.

آموزش همه جانبه ریتم، با رشد گویش و نظم گویشی نیز در رابطه است. حرکات و نظم گویش یک واحد را به وجود می‌آورند. وقتی کودک وادار می‌شود که ریتم حرکتی را با واژه‌های مناسب همراهی کند، در این صورت حرکت را نیز راحت‌تر و بهتر انجام می‌دهد. به این ترتیب حتی مربیان و معلمان که از ریتمیک نبودن حرکات خود بیم دارند، بر این ضعف فائق می‌آیند. به‌عنوان یک قاعده اصلی به‌خاطر بسیاریم که هیچ انسانی فاقد خصوصیت ریتمیک نیست، بلکه ممکن

است در این حیطة تمرین نکرده باشد. ریتم هسته اصلی در آموزش حرکتی به‌شمار می‌رود و مفهومی کلیدی در این خصوص است. بنابراین به جرئت می‌توان اعلام کرد: «آموزش ریتم مقدم بر آموزش تکنیک است.» در سال‌های پیش دبستانی و دبستانی با یک برنامه‌ریزی آموزشی دقیق برای آموزش ریتم با همکاری گروه موسیقی مدرسه می‌توان تدریس کاملی را برای کودک فراهم آورد. در مجموع ضروری است، بازی‌ها و تکالیف بازی گونه‌ای که آگاهانه به حرکت، ریتم و موسیقی توجه دارند، در تدریس تئوری و عملی جایگاه ویژه‌ای داشته باشند. فراموش نکنیم، هدف آموزش حرکتی «توانستن» است که روی تجربه‌های امن حرکتی قبل استوار است. در آموزش حرکت همیشه چیرگی بر شرایط موجود حرکت نکته اصلی است. در عین حال فعالیت‌های حرکتی کودک او را به سمت تطبیق با محیط زیست سوق می‌دهد.

البته صرف پرداختن به حرکت، چه به‌صورت جزئی و چه به‌صورت کلی، می‌تواند مانع پیشرفت آموزش شود. از نظر

ماترین در این سنین آموزش یک روند حرکتی، به تشریح جزئیات حرکت نیاز ندارد. زیرا کودک حرکت را به شکل کلی فوراً درونی و آن را بلافاصله (از طریق مشاهده) آزمایش می‌کند همه تمریناتی که کودک را به‌سوی هماهنگی‌های عصبی-عضلانی پیش می‌برند، رابطه تنگاتنگی با رشد جسمی و روانی او دارند. در این هماهنگی‌ها، آموزش تنفس صحیح، شناخت واژگان، نگهداری

حالت صحیح بدن و انعطاف‌پذیری نقش مهمی دارند. عملکرد قلب و فعالیت ریه‌ها زندگی بخش است و

به‌همین دلیل کودکان می‌دوند، زیرا به زندگی نیاز دارند. آن‌ها از طریق دویدن و بازی‌های دویدنی - سرعتی، اندام‌های خود را تکامل می‌بخشند و اکسیژن بیشتری در اختیار آن‌ها قرار دهند. به همین دلیل بدون همه جانبگی هماهنگی میسر نیست.

به نظر می‌رسد که تنها از طریق رعایت همه جانبگی در مهارت‌های بنیادی و از طریق تمریناتی که به هم متصل می‌شوند، می‌توان گام‌های تکاملی را در جهت رشد و ایجاد ریتم همه جانبه برداشت. تکامل



بدن انسان بی‌شک به قوانین خاصی مربوط است. اندام‌ها و سیستم اسکلتی براساس فشاری که بر آن‌ها وارد می‌شود، رشد می‌کنند. سیستم‌های حیاتی تمامی موجودات زنده (سیستم‌های بیولوژیک) چنانچه مورد استفاده قرار نگیرند، از رشد باز می‌مانند و یا به عقب برمی‌گردند.

بدن در طول مراحل تکامل ساخته می‌شود. به‌طور طبیعی هم اگر به میزان مناسب رشد کند، به استراحت می‌پردازد. برای مثال، وقتی که حرکات بنیادی می‌خواهند شکل بگیرند، بدن نیاز فراوانی به حرکت از خود نشان می‌دهد و جالب اینکه وقتی قد کشیدن به حداکثر خود می‌رسد، میل حرکتی نیز کاهش می‌یابد. در مقابل تکامل جسمانی، تکامل روانی آرام‌تر رخ می‌دهد. نکته دیگر آنکه وقتی بدن ذخیره‌های قدرتی خود را صرف ساختن اندام‌ها می‌کند، به استراحت می‌پردازد. حال سؤال این است که در روند تعلیم و تربیت حرکتی کودک، چگونه تدریس ما می‌تواند روی جنبه‌هایی از کودک که در حال شکل‌گیری هستند تأثیر مطلوب بگذارد؟ تدریس ما زمانی تأثیر خواهد داشت که مهارت‌های بنیادی را گام‌به‌گام و سپس در ترکیب (ایجاد توالی) و آن‌گاه در ادغام با موسیقی (به‌منظور تقویت مهارت رعایت ریتم) ارائه کند. به‌طور کلی ضروری است که مهارت رعایت ریتم، به‌دلیل اهمیتی که دارد، از بدو تولد مورد حمایت قرار گیرد. برای کسب این مهارت مراحل زیر را می‌توان طی کرد:

● همراهی با صدا؛

● ضبط کردن و شنیدن؛

● تمرکز کردن؛

● جور شدن با یار، وسیله، شرایط و غیره؛

● همراهی و سهیم شدن در کمک‌رسانی به یکدیگر.

وقتی اولین نشانه‌های رعایت تنظیم زمانی برای حرکت در کودک شکل می‌گیرند، گام‌به‌گام امنیت «حرکتی» نیز بیشتر می‌شود؛ زیرا ریتم وارد حرکت شده است.

پی‌نوشت‌ها

1. Maya Lex
2. Lyse Lot Diem
3. Karin Martin
4. Lange Veld
5. Hane Buth
6. Martin

منابع

1. Langeveld, M.J.: studien zur Anthropologie des Kindes. Tubingen, 1968.
2. Diem, L.: sport jur kinder. Munchen, 1973.
3. Martin, k.; Bantz, h.: vielsetingkitschulug fur kinder an Geraten. Vom Kindes-bis zum jugendalter. Schorndorf, 1992.
4. Martin, D.: zur sportlichen leistungsfahigkeit von kinder. In: sportwissenschaft 12, 1982.
5. Hane Buth, o.: Grundsulung zur sportlichen Leistung. Frankfurt, 1961.
6. Dordel, S.: Bewegungsforderuge in der schule. Dortmund, 1987.
7. KURZ, d.: Elemente des schulsports. Schorndorf, 1977.
8. Rothing, P.: Rhythmus und Bewegung. Schorndorf Band 28.2. Aufl. 1981.



◀ نویسنده: پروفیسور گری والتون

◀ مترجم: دکتر رحمت‌الله صدیق سروستانی

# فراتر از پیروزی

ناهید کریمی

این روزها حال و هوای درستی نداشتم. خبر فوت یک عزیز و بزرگوار را شنیده بودم؛ کسی که همیشه برای من خاص بود و خاطرات زیادی از حضور در جلسات دروس علمی و همچنین دروس زندگی از او داشتم و هر بهانه‌ای یادآور ارزش‌ها و بینش‌های این مرد بزرگ بود. خبر دقیقی از زمان و نحوه به خاک سپاری او نداشتم و دغدغه فکری‌ام این بود، پس چگونه به او بگویم همیشه یاد شما و زحمات شما برای ما و سازمان ما محفوظ است. تا اینکه تلفن زنگ زد و از من خواستند برای معرفی کتاب این شماره از مجله رشد، کتاب «فراتر از پیروزی» را انتخاب کنم. از این کتاب خاطرات بسیاری دارم. کتابی که به‌دلیل محتوای بسیار جذاب و ترجمه بسیار ماهرانه و تأثیرگذار آن، سال‌هاست در کمیته ملی المپیک تجدید چاپ می‌شود و به‌دست هزاران مخاطب در سراسر ایران می‌رسد. این کتاب ترجمه آقای دکتر صدیق سروستانی، استاد بزرگ علم اخلاق و زندگی است که اکنون بین ما نیست. به یاد دارم او می‌گفت برای حفظ امانت‌داری در