

بکوشش : شهید صومعه سرائی ثابت

(مربی رسمی فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران)

info@seikimushin.org

A black and white photograph of a pair of sneakers and a basketball. The sneakers are in the foreground, with one showing the side and the other showing the sole. A basketball is partially visible on the right. A large grey arrow points from the sneakers towards the text.

ورزش در مدارس

پروژه نگاه علوم انسانی

Sport in School

میدانی خود، هریک، زاویه‌ای را در این زمینه ترسیم نموده‌اند که در اینجا بدان اشاره می‌شود. دکتر ((بانی گیلیوم))، استاد دانشگاه ایالتی کلمبوس اوهایوی آمریکا اشاره دارد به اینکه ((حرکت زیر بنای تربیت است و عوامل حرکت عبارتند از: فضا، زمان نیرو، جریان و تداوم. دیگر اینکه قوانین فیزیکی حرکت در طبیعت بر حرکات مختلف بدن انسان نیز حاکم است.))

دکتر ((پتریشیا تانر)) استاد دانشگاه جنوب فلوریدا

در شهر تمپای آمریکا، ضمن تایید اصول می‌گوید:

۱- چیست که حرکت می‌کند؟ بدن انسان حال فعالیت‌های بدن انسان کدام‌ها هستند؟ انتقال و تغییر مکان، بالا کشیدن، خم کردن بدن، کشش بدن و چرخش بدن.

۲- حرکت در کجا انجام می‌گیرد؟ فضا فضا محوطه ایست که بدن انسان در قسمتی از آن قرار دارد و نیز حرکات و انتقالات بدن در آن انجام می‌پذیرد. اگر فضا و مکان وجود نداشته باشد، حرکت برای هیچ جسمی در هیچ سطحی امکان پذیر نیست.

۳- روش حرکت چیست؟ کوشش و فعالیت کوشش و فعالیت چگونه حرکت را نشان می‌دهد که منبع آن نیرو و انرژی است. عامل زمان هم در فعالیت و حرکات دخالت پیدا می‌کند. اگر زمان وجود نداشته باشد، فرصت حرکت نیز وجود ندارد.

۴- چه چیزی و یا چه کسی موجب حرکت می‌شود؟ ارتباط که می‌توان آنرا به ارتباط افراد با یکدیگر، ارتباط افراد با موانع تمرینی و اشیاء. خلاصه کرد. ((

از مطالبی که ذکر شد، چنین بر می‌آید که برای تربیت از راه حرکت، وجود عناصر آموزش، الزامی است. این عناصر عبارتند از:

۱) مکان تمرین که باید از هر لحاظ با هدفی که از تربیت بدنی، مد نظر است، سازگاری داشته باشد. ۲) وقت کافی که برای اثر گذاری بایسته تمرین بر فرد، از ضروریات است.

۳) محیط خانوادگی و چه مدرسه، مربوط می‌شود. فرد بی انرژی، در جریان تمرینات زود خسته می‌شود و به مرور زمان، ضمن روبرو شدن با خستگی مفرط بافتی، قدرت انتقالش را در تمرینات بدنی و دروس مدرسه از دست می‌دهد.

۴) مربی فهیم و تعلیم دیده که علاوه بر داشتن تخصص کافی و تحصیلات آکادمیک در آن رشته تمرینی، باید با جنبه‌های روانشناسانه در امر آموزش از

تربیت بدنی فعالیت حرکتی سازمان یافته‌ای است که از طریق تامین سلامت و افزایش کارایی عمومی بدن، فرد را برای ساختن زندگی توأم با نشاط، امنیت و اعتماد به نفس آماده می‌سازد. بدیهی است، اگر این مهارتها در سنین پائین، ریشه گرفته باشند، شاخ و برگ‌های آن می‌تواند تا ارتفاع بالاتری صعود کنند و فرد تا سنین بالای عمر خود می‌تواند در برابر انواع تنش‌ها و استرس‌های زندگی ماشینی، خود را واکنش‌ناپذیر، به علاوه می‌تواند فرهنگ سلامتی‌ای که آموخته است را به نسل بعد از خود به عنوان یک ارزش، انتقال دهد.

وقتی واحد‌های خانواده، در یک جامعه از تعلیم درستی در خصوص تربیت بدنی، دانش سلامتی و تکنیک‌های زیستی برخوردار باشند؛ موج این دانستگی در بعد کلان جامعه شناختی بصورت نسلی سالم، با ایمان، بانشاط و پویا نمود پیدا می‌کند. اگر چه توسعه وسایل ارتباط جمعی در جهان امروز تا حدودی توانسته است، آگاهی لازم را در خصوص ((به زیستن)) در اختیار مردم بگذارد، اما هرگز نمی‌توان آن را با نقش آموزش فرهنگ سلامتی در مدارس مقایسه کرد. در مقاطع تحصیلی دبستان، راهنمایی و دبیرستان هر نوع مهارتی، البته اگر به شکل صحیح و هدفمند آموزش داده شود، به راحتی می‌تواند ملکه گردد.

بین حرکت به مفهوم عام و حرکتی که موجب تربیت می‌شود، اختلاف وجود دارد. حرکت به منظور تربیت، موجب شکوفایی استعدادها و درخشش قسمتهای تاریک ذهن فرد می‌گردد. پرواضح است که تربیت بدنی به خودی خود هدف نیست، بلکه تنها وقتی در ارتباط با ((اصلاح فرد)) بدان پرداخته شود، ارزنده است.

هر مربی باید به سه عامل در امر تربیت از راه حرکت توجه نماید. یکی اینکه فرصت کافی به کارآموز بدهد تا با موانع یادگیری مهارت جدید، به طور شخصی، ارتباط برقرار نماید و نسبت به آن آگاهی کسب نماید. دوم اینکه حرکاتی را که با ذوق و علاقه و ساختار بدنی کارآموز سازگارتر است را ابتدا به او بیاموزد، تا با شور و انگیزش بالاتری شروع به یادگیری نماید. بدین ترتیب مهارت‌ها، به طور خود به خودی، توسط کارآموز به حوزه زندگی خصوصی اش تسری می‌یابد. سوم اینکه مربی باید با امعان نظر کارشناسانه، موانع احتمالی را پیش بینی و با دقت و حوصله کافی به گونه‌ای که موجب سردی و دلزدگی کارآموز نگردد، او را متوجه غیر لازم بودن برخی تمرین‌ها و حرکات بدنی نماید. این امر نباید به یکباره به وی گوشزد شود، بلکه باید به شکلی کاملاً حرفه‌ای و در شرایطی که کشتی تقلاهایش شکسته شده، به او توصیه گردد و در مقابل، روی عواملی که اثر مثبت و سازنده تری در کسب مهارت دارد، تاکید بیشتری نماید.

به مرور زمان حرکات غیر لازم و غیر مفید، تأثیری کاهنده بر انگیزش شخصی کارآموز بر جای می‌گذارد. این مسئله، پیوند کارآموز را با روش تمرینی اش قطع می‌نماید که از طریق غیبت‌ها و تمارض به آسیب دیدگی و بیماری و ... نمود پیدا می‌کند. مربی در این شرایط باید قبل از تنبیه و توبیخ، علت را در روش‌های تمرینی اش جستجو کند و حتی الامکان سبک تمریناتش را تغییر دهد. واکنش‌های عصبی، خشک طبعی و بد محضری مربی، وضع را بدتر از بد می‌کند.

صاحب نظران دانش تربیت بدنی و متخصصان فن، با توجه به پژوهشهای



راه حرکت نیز آشنا باشد.

۵) امکانات و داشتن تن سالم را هم باید به موارد مذکور افزود. در صورت موجود نبودن عوامل فوق، روند استعداد یابی در حد امکاناتی که موجود است، صورت می پذیرد و نه بیشتر. تجربه نشان داده است که حتی فقدان وجود یکی از عوامل فوق نه فقط موجب خروج روند آموزش از محور اصلی اش می گردد، بلکه دانش آموز نیز فرآیند تربیت بدنی را جدی نگرفته و به آن، در حد سرگرمی می نگرند.

در دین مبین اسلام در خصوص تربیت بدنی در بستر تعالیم دینی، تاکید فراوان شده است. به طوری که حضرت رسول اکرم (ص) در این زمینه فرموده اند: ((به فرزندان خود شنا و سوار کاری بیاموزید ...)) این بیان موید این نکته است که آن حضرت به جنبه های تربیت از راه حرکت امعان نظر و دقت ویژه ای مبذول می داشتند.

در فرهنگ ما ایرانیان، تربیت بدنی، جایگاه ویژه ای داشته است. مورخین و دانشمندانی چون هردوت، استرابون و افلاطون و ... همگی از حسن روش تعلیم و تربیت ایرانیان عصر خود تمجید نموده اند. دکتر آدولف راب آلمانی که یکی از دانشمندان معروف علم تعلیم و تربیت بوده از قول نویسندگان روم و یونان در کتاب خود، بنام ((آداب ایرانیان باستان)) می نویسد: ((یکی از چیز هائی که موجب رشد و تعالی جسم و روح و اخلاق ایرانیان می شد، روش تعلیم و تربیت بدنی و اخلاقی توامان بود که جوانان آنها، بدون هیچ قید و شرط و بهانه ای می بایست فرا می گرفتند. این نوع تربیت، جوانان ایرانی را شجاع، نیرومند و متعهد بار می آورد و آنان را در زندگی باهوش، ساعی و درستکار می ساخت.))

تعلیم و تربیت در ایران باستان بر دو اصل استوار بود: نخست پرورش تن و دوم تنویر فکر.

آمادگی جسمانی مطلوب و کامل از نظر علم ورزش، مختصات ویژه ای دارد و بسیار به جاست که اشاره ای هر چند مختصر به آن داشته باشیم:

استقامت، قدرت، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری و هماهنگی، معیار های ارزیابی آمادگی جسمانی محسوب می شوند. قوت یکی از عوامل و ضعف بقیه نمی تواند گویای آمادگی جسمانی مناسب باشد. مریبان محترم باید برای هر یک برنامه ای جداگانه داشته باشند. اگر تا قبل از ده سالگی به مقوله آمادگی جسمانی توجه نشود، روند کار در آینده دچار اشکال می شود.

تمرین، بعد از یادگیری است. در آغاز مربی باید دانش آموز را در خصوص رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه های ورزشی، آگاه سازد. ایمنی و حفظ بهداشت، خود به خود بدست نمی آید و باید ضمن تعلیم هر رشته ورزشی، مقررات ایمنی آن نیز به دانش آموزان گفته شود.

تاکید بر یادگیری و رعایت مقررات بهداشتی و ایمنی، نباید با ترس از مجروح شدن مطرح شود، بلکه این تعلیمات باید بر اساس حفظ سلامت فرد باشد. پس از یاد دادن مقررات ایمنی و بهداشتی رشته های ورزشی، لازم است که مریبان بر اجرای صحیح و کامل آن نظارت کنند تا همه افراد تمامی توصیه ها را بدون کم و کاست رعایت کنند. این مساله در مورد کودکان از اهمیت بیشتری برخوردار است.

اولین مسولیت مریبان ورزش، انتخاب محوطه تمرینی مناسب از نظر سلامتی دانش آموزان است. محوطه تمرین باید از وسعت کافی برخوردار باشد و از برجستگی ها، موانع خطر آفرین و اشیائی که برای سلامت افراد خطر ناک است، پاک باشد. در تمرینات با توپ، افراد همیشه باید چشمان خود را به توپ بدوزند و همبازی های آنان نباید توپ را به سمت فردی که متوجه نیست، پرتاب نمایند. کودکان هنگام دنبال کردن یکدیگر یا دویدن و پرش از موانع باید زمان و فاصله را برآورد نمایند. برای برداشتن و برگرداندن توپ از خیابانها یا مکان های پر رفت و آمد و خطرناک باید مقررات سختی در نظر گرفته شود. جو محیطی های تمرینی باید ملایم و دوستانه باشد و همه باید به پیشرفت یکدیگر کمک کنند. دانش آموزان نباید به مکان های تمرین قلم و مداد بیاورند، همینطور نباید به آنها اجازه داده شود که در حین تمرین آدامس بجوند.



بازی صورت گیرد، در سایر موارد می توان از علائم دست و چهره استفاده کرد. گاه ژست خاص مربی می تواند جریان فکر دانش آموز را عمیقاً تغییر داده و او را نسبت به انجام صحیح تمرین و رعایت جزئیات، ملزم نماید و همینطور بیشتر از توقف جریان تمرین و تذکر شفاهی موثر واقع شود.

مربیان در مورد دانش آموزان فلج باید با نظر پزشک متخصص و روانشناس و متخصصان تعلیم و تربیت نوع و میزان فلج او را تشخیص دهند و فعالیت های ورزشی وی را بر مبنای توانایی او و نظر پزشک به شکلی که برای او مفید باشد، طراحی کنند. معمولاً ۲۵ درصد این گونه افراد دارای بهره هوشی بین ۷۰ تا ۸۰ هستند که آموزش پذیرند و بهره هوشی ۵۰ درصد آنان، پایین تر از ۷۰ است که آموزش پذیر نیستند، ولی با وجود هوش و استعداد کم، می توان تربیت های اولیه را به آنان آموزش داد و ۲۵ درصد بقیه از نظر هوشی سالم اند.

استفاده از وسایل سمعی و بصری در ورزش اهمیت خاصی دارد، زیرا ضریب یادگیری و پیشرفت کودکان و نوجوانان با مشاهده مبادی و جزئیات تکنیکهای ورزشی و دیدن فیلم، اسلاید های ورزشی و غیره بیشتر می شود.

پرداختن به همه جزئیات دانش تربیت بدنی در گنجایش این خلاصه نیست. گستره معنایی تربیت از راه حرکت، بسیار وسیع تر از آنست که در قالب چند سطر بتوان حق مطلب را ادا کرد. باید توجه داشت که در بعد زندگی عادی، فقط و فقط از طریق حرکت است که می توان دست به خلق لحظات با ارزش زد. حرکت با نمایان ساختن ((ریز دنیاها)) می تواند جلوه های آگاهی مبتنی بر تجربه حضور را به ارمان آورد. حرکت سیال و بی نظر انسان حقیقت جو، به راحتی می تواند پوسته های سخت و زمخت زندگی عصر جدید را بشکافد. گرایش به حرکت و پویایی باید از کودکی آموخته شود تا در سالهای بعد ((بدون کوشش)) دنبال شود. به قول دون خوان ماتیوس: ((جهان یک نیرواست و فقط به نیرو پاسخ می دهد.)) و اعمال نیرو فقط از طریق حرکت امکان پذیر است.

افراد سالم، مثبت نگر و صاحب وجدان کاری، می توانند نیروی لازم را برای انجام اصلاحات در یک جامعه تامین کنند. اما افراد تنبل، کم تحرک، رنجور و منفی نگر با داشتن افکار یاس آمیز، ارزش و اثر قاطعی در اصلاحات جامعه خود نخواهند داشت. بنابراین تربیت بدنی از نظر تامین سعادت یک ملت، اهمیتی غیر قابل انکار دارد.

بهتر است که مقررات ورزشی در هر مدرسه روی تابلوی اعلانات نصب شود تا همگان درک مشترکی از قوانین و حقوق ورزشی داشته باشند. مربیان باید توجه داشته باشند که وقت تمرین به بطالت نگذرد و آموزش و اشتیاق یادگیری، جای خود را به پرسه زدن در محوطه تمرین ندهد یا در هنگام تمرین، دانش آموز به مطالعه دروس دیگر نپردازد. دسته بندی و گروه بندی برای فعالیتهای مشارکتی در تمرین و در عین حال تمرین و تجربه رهبری، نتایج درخشانی به دنبال دارد و حس مسوولیت پذیری را در آنان بیدار می کند. مربی باید ضمن توجه به تقسیمات گروهی، مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند، تا هر فرد بنا به میزان استعداد خود، فرصت خطرپذیری و رویارویی با شرایط جدید و یافتن راه حل را داشته باشد. مربیان باید توجه داشته باشند که برای رفع اشکال و ارائه نقطه نظرات خود، وقت دانش آموزان را بیش از حد لازم در حین تمرین نگیرند، زیرا نوجوانان و کودکان بیش از یک دقیقه، توان تمرکز بر گفته های مربی را در حین تمرین ندارند و پس از آن، خود به خود، نقطه توجه شان به سمت دیگری منحرف می شود. استفاده از لوازم ورزشی یکدیگر اکیدا ممنوع است و مربیان باید فرق بین نوع - دوستی و کمک به یکدیگر از یک سو و رعایت الگوهای صحیح ورزشی و ویژگیهای زندگی سالم و تکنیک های زیستی از سوی دیگر را برای دانش آموزان تبیین و روشن سازند. حفظ شخصیت کودکان و نوجوانان و احترام به آنها از سوی یک بزرگتر، بویژه مربی ورزشی، اعتماد بنفس بالایی به آنان خواهد داد تا از شکست و اشتباه نهراسند و بلافاصله در صدد رفع نقیصه خود برآیند. استفاده از سوت از سوی مربی در ایجاد انسجام گروهی و تیمی موثر است. به صدا در آوردن سوت فقط باید به منظور توقف تمرین و

