

آیا می توان

«کاپ استکینگ»

را در برنامه های آموزشی تربیت بدنی جای داد؟

آموزشی

نویسندگان:

برایان ای. اورمن

و استیون آر. موری*

ترجمه:

شراره محمدی

این ورزش
ادراک، عواطف
و توانایی های
روانی حرکتی را
در افراد افزایش
می دهد

مقدمه ی مترجم: امروزه ایجاد خلاقیت و تنوع در بازی های ارائه شده در ساعات درس تربیت بدنی از فعالیت های مورد علاقه ی معلمان و مربیان تربیت بدنی است. ارائه ی بازی های متنوع و سازمان یافته ای که پیچیدگی کمی داشته باشند و همه ی دانش آموزان در تمامی سطوح فعالیت بدنی (ماهر / غیرماهر) بتوانند، در آن ها شرکت و با دوستان خود رقابت کنند، یکی از اهداف تربیت بدنی در حیطه ی روانی حرکتی و عاطفی به شمار می رود. مربی تربیت بدنی، علاوه بر در نظر گرفتن اهداف تربیت بدنی در مدرسه باید قادر باشد به کودکان و نوجوانان، فعالیت های جدید و هیجان انگیزی را بیاموزد و دانش آموزان را به یادگیری مهارت ها و نگرش های مربوط به ورزش و فعالیت بدنی تشویق کند.

ایجاد تنوع در بازی های ارائه شده در زنگ ورزش، نه تنها موجب کم رنگ شدن مشکلات سخت افزاری (فقدان سالن ورزشی، عوامل جوی نامطلوب و کمبود امکانات) می شود، بلکه در تربیت اجتماعی و ورزشی افراد نقش مؤثری دارد و باعث افزایش تجربیات موفقیت آمیز ورزشی و در نتیجه به دست آوردن عزت نفس ورزشی برای دانش آموزان می شود که از عوامل اصلی شرکت افراد در فعالیت های بدنی در طول زندگی است. در این راستا، به معرفی ورزشی هیجان انگیز می پردازیم که امروزه طرف داران زیادی در سرتاسر دنیا دارد.

کاپ استکینگ

این روزها «کاپ استکینگ» (چیدن لیوان) جزئی از برنامه های تربیت بدنی در بسیاری از کشورها شده است. طرف داران آن معتقدند که این ورزش ادراک، عواطف و توانایی های روانی حرکتی را در افراد افزایش می دهد. تبلیغات و سخن رانی های زیادی در مجلات و کنفرانس های تخصصی تربیت بدنی درباره ی

کاپ استکینگ انجام می شود. از جمله در یکی از کنفرانس های تربیت بدنی، متخصصان تربیت بدنی از نمایش چیدن لیوان ها، ساختن و خراب کردن هرم ها و شکل های متنوع از لیوان های پلاستیکی رنگی کاپ استکینگ به وجد آمدند و از آن به شدت استقبال کردند. اما چه چیز باعث توجه به کاپ استکینگ شده است؟ آیا عقاید حامیان کاپ استکینگ درباره ی اثرات

مطلوب آن صحیح است؟ و اگر این ادعاها صحت داشته باشند، آیا کاپ استکینگ می تواند در ارتقای کیفیت برنامه های آموزشی تربیت بدنی نقش داشته باشد؟

کاپ استکینگ چگونه به وجود آمد؟

ورزش کاپ استکینگ در سال های اولیه ی دهه ی ۱۹۸۰ به

آیا ورزش استکینگ تأثیری در توسعه‌ی مهارت‌های روانی حرکتی دارد؟

تولیدکنندگان لیوان‌هایی که به طور اختصاصی در ورزش استکینگ به کار گرفته می‌شوند، معتقدند: این لیوان‌ها اثرات مثبت زیادی در پرورش ادراک، عواطف و عوامل روانی حرکتی دارند [Stacks, 2005]. ورزش استکینگ می‌تواند به رشد تمرکز، فعالیت‌های مغزی، هماهنگی، توانایی‌های دو دستی، زمان عکس‌العمل، هماهنگی چشم و دست، و افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت نفس کمک کند. البته این ادعاها به وسیله‌ی شواهد تجربی اثبات نشده‌اند و تنها یک تحقیق در این زمینه وجود دارد که در آن، محققان اثرات ورزش استکینگ را بر توسعه‌ی مهارت‌های روانی-حرکتی آزمایش نکردند، بلکه از ورزش استکینگ به عنوان فعالیتی برای اندازه‌گیری تأثیرات بازخورد و انگیزش استفاده شده است [Fredenburg & Solomon, 2002]. در تنها تحقیقی که درباره‌ی تأثیر ورزش استکینگ بر توسعه‌ی مهارت‌های روانی-حرکتی انجام شده است، محققان آثار ورزش استکینگ

در سطوح بین‌المللی نیز گسترده شده و توجه کشورهایمانند کانادا، ژاپن، استرالیا، اسکانداویناوی، آلمان و انگلیس را به خود جلب کرده است. هم‌زمان با رشد طرف‌داران بین‌المللی کاپ استکینگ، «انجمن جهانی کاپ استکینگ»^۴ (WCSA) در سال ۲۰۰۱ تشکیل شد. از وظایف این انجمن توسعه‌ی معیارهای کاپ استکینگ، ترویج آن، ایجاد قوانین و فراهم آوردن ساختار یکنواخت برای رویدادها و مسابقات کاپ استکینگ، و حمایت و ثبت رکوردهای کاپ استکینگ است. جالب این‌که در ژانویه‌ی ۲۰۰۵، انجمن جهانی کاپ استکینگ این فعالیت را به عنوان ورزش اعلام کرد و حالا کاپ استکینگ به طور رسمی «ورزش استکینگ»^۵ خوانده می‌شود. براساس نظر انجمن، این تغییر نام منطقی‌تر می‌تواند انرژی، مهارت و هیجان را که در این ورزش وجود دارد، نمایان سازد و به استکینگ هویت ورزشی و رقابتی بدهد. هم‌چنین، به همراه این تغییر نام، انجمن جهانی کاپ استکینگ (WCSA) نیز به «انجمن جهانی ورزش استکینگ»^۶ (WSSA) تبدیل شد.

عنوان یک فعالیت تفریحی در کلوب‌های دختران و پسران در «ساترن کالیفرنیا»^۲ به وجود آمد. ابتدا برای این بازی از لیوان‌های کاغذی استفاده می‌شد که شکننده بودند و بنابراین با لیوان‌های پلاستیکی جای‌گزین شدند. امروزه لیوان‌هایی از جنس پلیمری مخصوص برای کاپ استکینگ طراحی و تولید می‌شوند. کاپ استکینگ در سال ۱۹۹۰، وقتی پسری مهارت خود را در چیدن و جمع کردن لیوان‌ها در یک برنامه‌ی تلویزیونی نمایش داد، به شهرت ملی رسید. این نمایش سرگرم‌کننده و تفریحی موجب گسترش این ورزش در سطوح محلی شد. با وجود این، در اواسط دهه‌ی ۱۹۹۰ یک معلم تربیت‌بدنی در «کلرادو»^۳، به عنوان یک فوق برنامه، از کاپ استکینگ در مدرسه‌اش استفاده کرد که به گسترش رقابت‌های کاپ استکینگ از یک مدرسه‌ی محلی به شهر، استان و سطوح ملی انجامید.

این مسابقات در هر مرحله حدود هزار شرکت‌کننده را جذب می‌کند. در سرتاسر آمریکا، ۷۵۰۰ برنامه‌ی تربیت‌بدنی، کاپ استکینگ را وارد برنامه‌های خود کرده‌اند. این ورزش

را بر هماهنگی چشم و دست و زمان عکس العمل دانش آموزان پایه ی دوم آزمایش کردند. در این مطالعه، از دو کلاس پایه ی دوم استفاده شد که یکی از آن ها در یک کلاس ۲۰ جلسه ای ۳۰ دقیقه ای ورزش استکینگ را انجام دادند و کلاس دیگر (گروه کنترل) به فعالیت های معمول کلاس های تربیت بدنی پرداختند. نتایج، افزایش معنی داری در هماهنگی چشم و دست و زمان عکس العمل در هر دو دست مسلط و غیر مسلط دانش آموزان کلاس ورزش استکینگ نشان داد. در حالی که در کلاس کنترل هیچ گونه پیشرفتی در نتایج اندازه گیری شده دیده نشد [Udermann, Murray & Sagendorf, 2004]. البته تحقیقات اندکی تأثیر ورزش استکینگ بر توسعه و کارایی مهارت های حرکتی را تأیید می کنند. به همین دلیل، برای تشخیص اثرات مثبت ورزش استکینگ بر ادراک، عواطف و مهارت های روانی- حرکتی به تحقیقات بیشتری نیاز است. بعضی نیز عقیده دارند، ورزش استکینگ جریانی زودگذر و ورزشی نامناسب برای برنامه های تربیت بدنی است که دلیل آن، تأمین حداقل فعالیت بدنی بازیکنان هنگام این ورزش است. اما

حامیان ورزش استکینگ معتقدند، این مشکل به راحتی با طراحی برنامه ای از ترکیب ورزش استکینگ با سایر برنامه های رایج در کلاس های تربیت بدنی، قابل حل است. با این حال، ورزش استکینگ بسیار هیجان انگیز است و محبوبیت زیادی در کلاس های تربیت بدنی و به خصوص در رقابت ها و مسابقات بین المللی دارد.

از طرف دیگر براساس تعریفی از «مرکز تحقیقات ملی ورزش و تربیت بدنی»^۷ (NASPE) در سال ۲۰۰۴، کلاس های تربیت بدنی باید شامل تجربیات معنی دار و مؤثری به منظور کمک به دانش آموزان برای رسیدن به سطوح آموزشی فعالیت بدنی باشند. در این راستا، آنچه روشن است، شوق و هیجان است که ورزش استکینگ در دانش آموزان در تمامی سطوح آموزشی فعالیت بدنی به وجود می آورد. بنابراین، اگر استفاده از ورزش استکینگ موجب تنوع در فعالیت های تربیت بدنی شود، بدون اغراق (مشابه سایر فعالیت های بحث انگیز تربیت بدنی) به حفظ و ترویج اهداف باارزش تربیت بدنی کمک خواهد کرد.

پی نویسی

* Brian E. Udermann & Steven R. Murray

۱. Cupstacking. کاپ استکینگ یا ورزش استکینگ ورزشی است که با استفاده از ۱۲ لیوان مخصوص انجام می شود. ابتدا فرد باید این لیوان ها را به صورت برعکس و در هرم های ۳-۶-۳ بچیند. سپس آن ها را به صورت دو دسته ی شش تای جمع کند تا به سرعت بتواند در مرحله ی دوم، ۲ هرم شش تایی بسازد. به همین ترتیب، در مرحله ی سوم هرم ۱۰ تایی بسازد و سپس لیوان ها را به حالت اول در زمان کمتر از ۸ ثانیه (رکورد جهانی) در بیاورد. نحوه ی چیدن و جمع کردن این لیوان ها که با دو دست انجام می شود، در نگاه اول تردستی به نظر می آید و بسیار هیجان انگیز است.

2. Southern California
3. Colorado
4. Word Cup Stacking Association
5. Sport Stacking
6. Word Sport Stacking Association
7. National Association Sport & Physical Education

منابع

1. Fredenburg, K. B., Lee, A. M., & Solomon, M, (2002), The effects of augmented feedback students perception and performance. Reseach Quarterly for on Exercise and Sport, 72, 232-242.
2. National Association for Sport & Physical Education, (2004). Moving in to the future: National Standards for Physical education, Boston. MA: McGraw, Hill.
3. Speed Stacks, (2005), Information and Ideas, (retrieved Jaunary 20, WWW. speedstacks. com.
4. Udermann, B. E, Murray, S. R., Mayer, J. M., & Sagendorf, K. S (2004) Influence of cup stacking on hand-eye coordination and reaction time of second-grade students, Perceptual and Motor skills, 98, 409-414.
5. Word Sports Stacking Association, (2005), INTHENEWS. (retrieved January 20; WWW. worldsporstackingassociation.org.
6. Brian E. Udermann & Steven R. Murray, Cup Stacking: Does It Deserve a Place in Physical Education Curricula? Teaching Elementary Physical Education, January, 2006.