

توصیه‌های ورزشی برای بچه‌ها

بخش دوم

این همایش، خط‌مشی کلی آماده و برای رایزنی مطرح شد. در ژوئن ۱۹۹۸، چارچوب سیاست نهایی در گزارشی به نام «جوان و فعالیت» چاپ و در پی فرایند رایزنی نتایج مهم ارائه شد. این فعالیت‌ها گزارش روزآمدی از شواهد موجود را تهیه و برای بچه‌های ۵ تا ۱۸ ساله رهنمودهایی بر اساس مقدار و نوع فعالیت بدنی فراهم کرد. این رهنمودها بویژه به خاطر آن مهم است که به طور جامع برای پیشبرد مقدار فعالیت بدنی در بین بچه‌ها در انگلستان توصیه شد.

توصیه‌های اولیه و ثانویه در چارچوب خط‌مشی کلی پیشنهاد شد. این توصیه‌ها در جدول ۱ ارائه شد. (در این متن، واژه‌های «اولیه» و «ثانویه» به دامنه‌های سنی ویژه مربوط نمی‌شود). هر دو توصیه برای بچه‌ها و نوجوانان قابل کاربرد و از دو توصیه، توصیه اولیه مهم‌تر یا اصلی‌تر است.

گسترش توصیه‌های جدید

امروزه مشخص شده است که «زندگی فعال در بچگی شروع می‌شود» همچنین درک فواید فعالیت بدنی، نیاز به یادگیری در سنین اولیه دارد (کوربین و همکاران ۱۹۹۴)، شورای ورزشی و کارشناسی تعلیم تندرستی (۱۹۹۲). این امر مستلزم

می‌کند
توصیه‌های
ایستاد
متحده، درباره
فعالیت بدنی برای بچه‌ها
بخش‌های دیگر دنیا را کم‌تر
تحت الشعاع قرار داده است. در سال
۱۹۹۷ در انگلستان، در پاسخ به
تأکیدی که بر فعالیت بدنی نسبتاً
ضعیف بچه‌ها شد؛ کارشناسی تعلیم
تندرستی شروع کرد به مشورت کردن
با متخصصان و بازنگری شواهدی که
مربوط به افزایش تندرستی بچه‌ها با
فعالیت بدنی است. تمرکز عمده ایجاد
یک چارچوب سیاسی از دیدگاه
تندرستی عمومی بود و فرصت‌های
بچه‌ها را در انگلستان برای شرکت و
سود بردن از فعالیت بدنی بیش‌تر کرد
که هدفش افزایش تندرستی بود.
متخصصان این رشته، ماموریت
یافتند تا یک سری مقاله‌های بازنگری
شده را بر اساس جنبه‌های کلیدی
مربوط به فعالیت بدنی بچه‌ها آماده
کنند. در ژوئن ۱۹۹۷، این مقاله‌ها را
به بیش از ۵۰ دانشگاه و متخصص در
دو روز همایش ارائه دادند. این
مقاله‌ها که اکنون چاپ شده است
شامل ارزشیابی رهنمودهای موجود
درباره فعالیت بدنی بچه‌هاست. بر
مبنای تحقیق و ارزشیابی ارائه شده در

مقدمه

این مقاله در ادامه مقاله مندرج در شماره قبل (۸) رشد آموزش تربیت بدنی، توصیه‌های ورزشی روزآمدی را برای بچه‌ها فراهم آورده و بخصوص به جدیدترین رهنمودها تأکید دارد که در انگلستان، کارشناسی تعلیم تندرستی آن را تدوین کرده است. این توصیه‌ها برای افزایش تندرستی بچه‌ها با فعالیت بدنی در چارچوب سیاست کارشناسی تعلیم تندرستی است. مقاله درباره کاربردهای عملی، رهنمودهایی دارد که در گزارش «جوان و فعالیت» آمده است و هدف آن فراهم کردن فرصت‌های بیش‌تری برای شرکت کودکان در فعالیت‌های بدنی است.

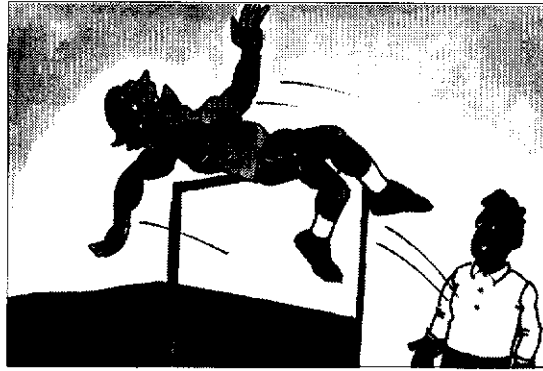
توصیه‌های ورزشی برای بچه‌ها در انگلستان

هم‌چنان‌که لاونچر^۱ (۱۹۹۸) ذکر



نویسنده:
لارین کال - جو هاریس
ترجمه:
محمد رضا حامدی نیا
طاهره حسینی





جدول ۱ - توصیه هایی برای فعالیت بدنی بچه ها

توصیه ها	دلیل اصلی	مثال ها و فعالیت های پیشنهاد شده
<p>اولیه</p> <p>همه بچه ها باید در فعالیت بدنی با شدت دست کم متوسط به مدت یک ساعت در روز شرکت کنند.</p>	<p>بیش تر بچه ها معمولاً ۳۰ دقیقه در روز با شدت متوسط فعالیت بدنی دارند.</p> <p>بچه هایی که اضافه وزن دارند و چاقی شان رویه افزایش است.</p>	<p>راهپیمایی سریع، دوچرخه سواری، شنا، بیشتر ورزش های حرکت های موزون</p>
<p>بچه هایی که معمولاً فعالیت بدنی کمی دارند باید در فعالیت بدنی دست کم با شدت متوسط نیم ساعت در روز شرکت کنند.</p>	<p>خیلی از بچه ها با یک عامل خطر ساز قابل تغییر هستند خیلی از بچه ها نشانه هایی از آمادگی روانی دارند.</p>	<p>حمل و نقل اجسام، تربیت بدنی، بازی ها، ورزش، تفریح سالم، کار با ورزش سازماندهی شده و برای بچه های خردسال تر بخشی از بازی فعال</p>
<p>ثانویه</p> <p>دست کم دو بار در هفته، برخی از این فعالیت ها باید به افزایش، حفظ قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و سلامت استخوانی کمک کند.</p>	<p>شرکت در فعالیت های قدرتی و فعالیت هایی که تحمل وزن در آن ها وجود دارد، به طور مثلی با چگالی مواد معدنی استخوانی همراه است و می تواند به کاهش خطر پوکی استخوانی مربوط شود.</p>	<p>در یک روش تداومی یا تناوبی در طول روز اجرا شود.</p>
<p>به قدرت عضلانی برای اجرای فعالیت های زندگی روزانه نیاز است (مانند بلند کردن، حمل کردن، خم شدن، تغییر ناگهانی وضعیت بدن)</p>	<p>فعالیت هایی که تحمل وزن در آن ها وجود دارد:</p> <p>ژیمناستیک، حرکت های موزون، ورزش های هوازی، لی لی کردن و ورزش هایی مانند بسکتبال.</p>	<p>فعالیت های افزایش دهنده قدرت: بازی (کوهنوردی، لی لی کردن، پریدن) ورزش های سازماندهی شده (آمادگی جسمانی، ورزش های مقاومتی)</p>



غیر جذاب، بی‌ربط و حتی ترس‌آور می‌نگرند. از طرفی، تعریف خود کارشناسی تعلیم تندرستی از ورزش جذاب نیست او می‌گوید: حرکت‌های بدنی، طراحی شده، سازماندهی شده و مکرر که برای بهبود و حفظ یک یا چند جزء آمادگی جسمانی اجرا می‌شود. از طرف دیگر، فعالیت بدنی در هر حرکت بدنی چنین تعریف می‌شود. حرکتی که با عضله‌های اسکلتی اجرا شود، در نتیجه انرژی مصرف می‌شود. این تعریف روشن‌تر و همه‌گیرتر است بنابراین، جذاب‌تر و بیش‌تر به بچه‌ها مربوط است.

مربوط بودن

پیشنهاد شده است که فعالیت بدنی می‌تواند در طول روز تناوبی اجرا شود تا بخصوص برای بچه‌ها قابل دسترسی‌تر و مربوط‌تر باشد. تحقیق‌ها به‌طور ثابت نشان داده است که ورزش تداومی به منظور رفتار ورزشی بچه‌ها نیست و گرایش فعالیت بدنی بچه‌ها به صورت تناوبی و شامل تکرارهای نسبتاً کوتاه فعالیت شدید است. در نتیجه اجرای رهنمودهای قبلی که فعالیت بدنی تداومی را پیشنهاد می‌کرد، فعالیت به مدت ۲۰ دقیقه یا بیش‌تر برای خیلی از بچه‌ها نامناسب است. چنان‌که کال و هاریس^۲ (۱۹۹۳) قبلاً بیان کرده‌اند، برای بچه‌ها فعالیت تداومی به مدت ۲۰ دقیقه زمان قابل توجهی است و به‌توان زیادی نیاز دارد و حتی برای خیلی از بزرگسالان جذاب نیست.

انعطاف‌پذیر بودن

بیش‌تر تأثیر توصیه‌های کارشناسی تعلیم تندرستی به خاطر انعطاف‌پذیری آن‌هاست، در حالی که هدف‌های بچه‌ها فعالیت روزانه

به الگوهای فعالیت و شیوه زندگی بچه‌ها توجه شده است. اهداف در این توصیه‌ها برای بچه‌ها قابل دسترسی است. بدین ترتیب، با توجه به حفظ مدل فعالیت بدنی برای طول عمر بچه‌ها (کوربین و همکاران ۱۹۹۴) و رهنمودهای مختص نوجوانان، رهنمودهای کارشناسی تعلیم تندرستی باعث تمایز توصیه‌ها شده است؛ در حالی که هدف برای همه بچه‌ها یک ساعت فعالیت در روز است.

تأکید بر لذت بخش بودن

با تغییر شدت فعالیت بدنی از شدید به متوسط، توصیه‌های کارشناسی تعلیم تندرستی، نه تنها قابل دسترسی‌تر شده است، بلکه به منظور جدیدترین رهنمودها برای بزرگسالان نشان با ارزش است. همچنین شرکت در فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط را افزایش می‌دهد. در حقیقت امیدواریم که پیام کارشناسی تعلیم تندرستی مبنی بر نداشتن فعالیت بدنی شدید باعث شرکت بیش‌تر بچه‌ها در فعالیت بدنی شود. لذت بخش بودن بر مقدار فعالیت همچنین مقدار تلاش مورد نیاز در فعالیت بدنی بر لذت بخش بودن تأثیری قوی و عمده‌ای دارد. تعدادی از بچه‌ها اظهار کردند فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که نیاز به تلاش کمی دارد. قابل توجه است که کارشناسی تعلیم تندرستی در توصیه‌هایش از واژه فعالیت بدنی به جای واژه ورزش استفاده کرده است. شواهد نشان می‌دهد که برداشت خیلی از بچه‌ها از ورزش چنین است: کار سخت، تلاش، فعالیت‌های شدید، بازی، ورزش‌های سازماندهی شده. بنابراین، اغلب به ورزش یک پدیده

هدایت بچه‌ها با دیدگاه مناسب همچنین قادر ساختن آن‌ها به تصمیم‌های آگاهانه درباره فعالیت بدنی برای حال و آینده است. در این باره، توصیه‌های مناسب براساس تکامل سنی و طبقه فرهنگی که کارشناسی تعلیم تندرستی ارائه داده، بسیار مطلوب است. این توصیه‌ها پیشرفت چشمگیری در زمینه تجویز



ورزش برای بچه‌هاست. لاونچر (۱۹۹۸) عقیده دارد که چارچوب سیاسی، زمینه مشترکی را برای همه این کارها فراهم می‌آورد تا مقدار فعالیت بدنی بچه‌ها افزایش یابد.

واقع‌گرایانه بودن توصیه‌ها

به منظور مفید بودن توصیه‌ها لازم است برای افراد واقع‌گرایانه باشد. در توصیه‌های کارشناسی تعلیم تندرستی

است. تصدیق می شود که فعالیت بدنی روزانه از نظر نوع، جلسه، شدت، مدت و مقدار متفاوت است و ممکن است روش های عمل به توصیه ها نیز طبق مرحله بلوغ باشد. برای مثال، خیلی از بچه ها در بازی توصیه اولیه را اجرا می کنند همچنین ممکن است در جلسه های کوتاه مدت فعالیت بدنی متوسط تا شدید با دوره های استراحت یا در فعالیت های بدنی با شدت پایین تر شرکت کنند؛ در حالی که برخی از نوجوانان به احتمال زیادتر در جلسه های تداومی تر فعالیت های بدنی متوسط تا شدید شرکت می کنند. ویژگی مناسب توصیه های کارشناسی تعلیم تندرستی این است که آن ها به زبان «کاربر» و «دوستانه» می شود. فعالیت با شدت متوسط اجرا شود. در این رهنمودها، فعالیت با شدت متوسط چنین تعریف می شود: فعالیتی که معمولاً با راهپیمایی تند برابر است و ممکن است شرکت کننده احساس گرم شدن کند و کمی هم نفسش به شماره بیفتد

جدول ۲ - توصیه هایی برای نقش بخش آموزش و خدمات تندرستی در بهبود فعالیت بدنی

بخش آموزش	توصیه های خدمات تندرستی
<ul style="list-style-type: none"> ● مدارس باید قادر باشند بچه ها را در تمام سنین طبق زمان توصیه شده در کلاس های تربیت بدنی و در زمان های دیگر به فعالیت بدنی بکشانند. ● برنامه های تربیت بدنی نباید حواشی بجز بچه ها باشد. ● خود بچه ها آن را میدان کنند. ● مدارس باید به اهمیت تندرستی مرتبط با ورزش بپردازند و اطمینان دهند که نیازها به طور کاملی در تمرین در نظر گرفته می شود. ● ارتباط ورزش با تندرستی باید از یک طراحی موثر، برنامه درسی ارائه شده و ارزشیابی شده ای پیروی کند. ● تکامل حرفه ای، خدمات آموزشی و پشتیبانی شامل کالج های آموزش تندرستی، باید آموزش مناسبی فراهم کنند. (شامل معلم ابتدایی و آموزش ضمن خدمت) تا ارتباط بین آموزش با تندرستی شود. ● مدارس و کالج ها باید مفهوم افزایش تندرستی در مدرسه یا دانشکده را توسعه بخشند، این توسعه شامل افزایش تندرستی با فعالیت بدنی است. ● فعالیت های فوق برنامه باید شامل انواع مختلف فعالیت ها باشد تا از یک طرف، تندرستی بچه ها بهبود یابد و از طرف دیگر نیازهای بچه ها برطرف شود. ● مدارس باید با مؤسسه های دیگر برای افزایش فرصت هایی برای شرکت بچه ها در فعالیت های بدنی داخل مدرسه و خارج مدرسه همکاری کنند. ● مدارس، دانشکده ها و دانشگاه ها باید امکان بیش تری را در اختیار بچه های محله های اطراف بگذارد. مدارس باید با طراحان و مؤسسه های دیگر برای توسعه محیط های جذاب و سالم همکاری کنند تا بچه ها به فعالیت بدنی تشویق شوند (مانند زمین های سالم، تغییر دادن اتاق ها، زمین های بازی). ● مدارس باید برنامه هایی را توسعه دهند که والدین را درگیر و آن ها را به خاطر حمایت از شرکت بچه ها در فعالیت بدنی، تشویق کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● کارشناسان و سرپرستان امور تندرستی، باید سیاست های فعالیت بدنی بچه ها را توسعه بخشند. هماهنگ کنند و از مبارزات محلی بچه ها پشتیبانی کنند. کارشناسان و سرپرستان امور تندرستی باید سیاست های موافق با واحدهای ترویج دهنده تندرستی و کارشناسان محلی را توسعه دهند که برای افزایش فعالیت بدنی بچه ها کار می کنند. کارشناسان و سرپرستان امور تندرستی باید مطمئن شوند که کسانی که با بچه ها کار می کنند، از لوازم بهداشتی فعالیت بدنی برای بچه ها آگاهی دارند و در جای مناسب تمرین می کنند. همچنین در ارائه فعالیت بدنی برای افزایش تندرستی صلاحیت دارند. ● کارشناسان تندرستی ضمن همکاری با کارشناسان محلی، مدارس و همکاران دیگر باید برای فعالیت بدنی محلی و مدارس طرح ریزی کنند و هدف بچه ها و والدینشان باشند همچنین تأکید ویژه گروهی از بچه ها باشد که کم تر در برنامه های فعالیت بدنی شرکت می کنند. ● افراد حرفه ای در زمینه تندرستی باید با همکاران کارشناس محلی، اطلاعاتی برای بچه ها و والدین، در زمینه فرصت های محلی برای شرکت بچه ها در فعالیت بدنی فراهم کنند. این اطلاعات شامل: محل زمین های بازی جذاب و سالم؛ مسیرهای دوچرخه سواری، راهپیمایی؛ برنامه ها و تسهیل های تفریحی و ورزشی است. ● کارشناسان امور تندرستی باید برای ارزیابی اثربخشی در برنامه های محلی طرح شده در بهبود فعالیت بدنی بچه ها هیأت تحقیقی داشته باشند. ● افراد حرفه ای در زمینه تندرستی مانند تیم های مراقبت های اولیه بهداشتی؛ پرستاران و مسؤلان بهداشتی جامعه باید هدفشان بچه هایی باشد که نیازهای ویژه دارند (مانند بچه هایی که اضافه وزن دارند یا مبتلا به چاقی، انواع دیابت، آسم و افسردگی خفیف هستند).



کارشناسی تعلیم تندرستی (۱۹۹۸). دامنه فعالیت‌های متوسط در مثال‌هایی آورده شده است. برخی از رهنمودها اختصاص دارد به این که شدت فعالیت بدنی باید بین درصد بخصوصی از ضربان قلب پیشینه باشد مثلاً ۶۰ تا ۹۰٪ برای آمادگی جسمانی و ۵۵ تا ۹۰٪ برای تندرستی (کالج طب ورزشی آمریکا ۱۹۹۰، ۱۹۹۱) یا ضربان قلب از یک میزان بخصوصی بالاتر برود (مثلاً بالای ۱۴۰ ضربه در دقیقه). به طور مشابهی مدل فعالیت بدنی طول عمر بچه‌ها (کوربین و همکاران ۱۹۹۴) فعالیت‌هایی با شدت متوسط یا متوسط تا شدید را توصیه می‌کند که توضیح‌های پیچیده‌ای بر مبنای کیلوکالری، کیلوگرم و روزانه دارد. کال و هاریس (۱۹۹۶) درک چنین مفاهیمی از شدت را برای بچه‌ها مشکل دانسته‌اند. بنابراین، منطقی است که از مفهوم شدت تعریف روشن و ساده‌ای به بچه‌ها ارائه دهیم.

تأکید بر اجزای مختلف آمادگی جسمانی

نکته تکاملی مثبت دیگری که در توصیه ثانویه کارشناسی تعلیم تندرستی وجود دارد، معرفی فعالیت‌هایی است که اجزای مختلف آمادگی جسمانی یعنی قدرت

عضلانی، استقامت، انعطاف پذیری و آمادگی هوازی را بهبود می‌دهند. قدرت عضلانی، استقامت و انعطاف پذیری اجزایی است که اغلب از آن غفلت می‌شود. یک توصیه ویژه برای بهبود این اجزاء، موجب ارائه تمرین خوب می‌شود. این اولین باری است که قدرت و انعطاف پذیری به طور رسمی در یک رهنمود ویژه گنجانده می‌شود. ورزش‌هایی که بر انعطاف پذیری و قدرت عضلانی تأکید دارد، فواید متعدد بالقوه‌ای را برای بچه‌ها فراهم می‌کند و شامل: بهبود عملکرد، بهبود وضعیت بدن، کاهش خطر صدمه دیدن و حفاظت در برابر کمردرد و پوکی استخوان در آینده است. به علاوه، بچه‌ها در تلاش برای اجرای این رهنمودها به احتمال زیاد در برنامه‌های ورزشی مختلف و متعادل شرکت خواهند کرد و داوطلب این برنامه‌ها خواهند بود و این به نوبه خود ممکن است به افزایش انگیزش و علاقه آن‌ها به ورزش کمک کند.

شفاف کردن نقش ویژه سازمان‌ها

یک ویژگی گزارش «جوان و فعالیت» که بیشتر جنبه علمی دارد، رهنمودهایی است که با یک سری توصیه پشتیبانی می‌شود و به نقش کلیدی سازمان‌ها در افزایش فعالیت

بدنی بچه‌ها تأکید دارد. در خط‌مشی سیاسی بخش آموزشی (شامل: مدارس؛ دانشگاه‌ها و دانشکده‌ها؛ سرویس‌های جوانان؛ کارشناسان آموزش محلی؛ خدمات پشتیبانی؛ مشاوره‌ای و افراد حرفه‌ای) و خدمات تندرستی (شامل: افزایش تندرستی، مراقبت اولیه از تندرستی و مدیران بهداشت عمومی) سازمان‌های کلیدی هستند. هر دو برای بهبود تندرستی و افزایش فعالیت بدنی بچه‌ها نقش حیاتی دارند. مؤسسه‌های دیگر عبارات است از: مراجع محلی؛ سازمان‌هایی که به ورزش و تفریحات بچه‌ها مربوط است؛ رسانه‌های جمعی و بخش‌های دولتی دیگر.

طبق این سیاست، نقش بخش آموزشی مربوط می‌شود به: طراحی؛ ارائه و پشتیبانی برنامه در آموزش تندرستی و تربیت بدنی؛ ارائه روش‌هایی برای کل مدرسه برای افزایش فعالیت بدنی و افزایش ارتباط با تهیه‌کننده‌های محلی. نقش خدمات تندرستی مربوط می‌شود به: رهبری برای افزایش فعالیت بدنی بچه‌ها؛ تکامل و به کارگیری سیاست‌ها با کمک مربیان و معلمان تربیت بدنی. برای هر دو سازمان به طور خلاصه توصیه‌هایی در جدول ۲ آورده شده است.

ضرورت به کار بردن

روش انفرادی

به هر حال، هر چند توصیه‌های ارائه شده در گزارش جوان و فعالیت، از نظر علمی کامل‌ترین توصیه‌هاست، در کاربرد آن‌ها احتیاط ضروری است. کال و هاریس^۲ (۱۹۶۶، ۱۹۹۳) با توجه به متون علمی قبلی، درباره توصیه‌های ورزشی برای بچه‌ها و نوجوانان، مطلب‌هایی را برای آگاهی معلمان تربیت بدنی و افراد حرفه‌ای در زمینه تندرستی ارائه دادند. برای مثال، آن‌ها درباره توصیه‌ها هشدارهایی داده‌اند از جمله:

- باید آن‌ها را رهنمود دانست، نه قوانین محدود، فرمان‌های خشک یا استانداردهای غیرقابل انعطاف پنداشت.
- به آن‌ها اصولی ارائه شده‌اند و نه فرمول‌ها یا قوانین ثابت هستند.
- باید با منطق و حساسیت رایج استفاده شود.

- آن‌ها هدفی برای پیشرفت و نه نقطه شروع هستند.

- باید در تندرستی و تاریخچه فعالیت بدنی بچه‌ها، این موردها در نظر گرفته شود: سطح آمادگی جسمانی، قابلیت‌های عملکردی، ویژگی‌های شخصیتی، اهداف، پسندها و بیزاری‌ها به علاوه، کال و هاریس (۱۹۶۶، ۱۹۹۳) پیام‌های مهم زیر را پیشنهاد کرده‌اند.

- فعالیت‌های بدنی که درست اجرا شوند، برای تندرستی سودمند هستند.

- حتی فعالیت بدنی خیلی سطح پایین (مانند راهپیمایی تفریحی) مفید است. این نکته مهم است که بچه‌ها را با الگوهای استاندارد مقایسه نکنیم یا آن‌ها را برای شرکت دادن در

برنامه‌های سخت فعالیت بدنی مجبور نکنیم.

مهم است که برای همه آن‌ها، از دیکته کردن نقطه شروع و سرعت پیشرفت یکسان اجتناب کنیم.

به طور خلاصه، هنگام ارائه رهنمود به بچه‌ها، درباره سطح فعالیت بدنی، باید از یک روش انفرادی مشخص و تمایز یافته استفاده شود. باید به بچه‌ها به صورت فردی توجه و رفتار شود.

آن‌ها را باید در استقرار اهداف کوتاه مدت و قابل دسترسی کمک کرد همچنین برای شرکت در ورزش‌های مختلف و فعالیت بدنی جذاب و مناسب تشویق شوند. نباید سلسله مراتب فعالیت بدنی، در فرایند افزایش آن وجود داشته باشد. بچه‌ها باید ارزش و انواع فعالیت بدنی را بفهمند. همچنین که کارشناس آموزش تندرستی تشخیص داده است «بچه‌ها یک گروه همگن نیستند» (کارشناسی

تعلیم تندرستی ۱۹۹۷ صفحه ۶). آن‌ها پیشنهاد کردند، فعالیت بدنی باید بر اساس جنس، سن، مرحله زندگی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی متفاوت باشد و این که برنامه‌ها برای برطرف کردن نیازهای ویژه بچه‌ها طراحی شود؛ برای مثال، معلولان، گروه‌های اقلیت قومی و سیاهان آن‌هایی هستند که زمینه‌های اجتماعی-اقتصادی پایین تری دارند.

ضرورت تفکر واقع گرایانه درباره زمان و تکرار

نمی‌توان پذیرفت که بچه‌ها، قادر به تنظیم اوقات خود هستند یا در روز، فرصت مناسب برای یک ساعت ورزش را پیدا می‌کنند. این نکته را کال و هاریس (۱۹۹۶) با توجه به منبع مدل فعالیت بدنی، از طول عمر بچه‌ها (کوربین و همکاران ۱۹۹۴) در نظر گرفتند. دیدگاه کوربین و همکارانش (۱۹۹۴) در این باره قابل بحث است

جدول ۳- توصیه‌هایی برای ورزش‌های کششی و قدرتی بچه‌ها

خلاصه ای از توصیه‌های ورزش‌های کششی و قدرتی برای بچه‌ها در کلاس‌های مدرسه‌ها
فعالیت‌هایی برای بچه‌های تمام سنین توصیه می‌شود که در آن‌ها تحمل وزن یا ورزش‌های مقاومتی وجود دارد. این فعالیت‌ها شامل فعالیت‌هایی است که در آن بدن حمایت می‌شود (۱) همه یا قسمتی از وزن بدن (مانند دویدن، پریدن، حرکت‌های ریتمیک، ژیمناستیک) (۲) وزن اشیاء دیگر (مانند پر تاب یا ضربه زدن با اشیایی مانند چوب دستی، حلقه بازی کویت ^۳ بچه‌های مدارس ابتدایی، باید در فعالیت‌های مختلفی شرکت کنند که در آن فعالیت‌ها، تحمل وزن وجود دارد؛ هم برای بالاتنه (مانند از طناب بالا رفتن، پر تاب کردن، گرفتن، ضربه زدن) هم برای پایین تنه (مانند دویدن، پریدن، لی لی کردن، طناب بازی کردن).
بچه‌های بزرگ‌تر (۹ تا ۱۱ سال) می‌توانند در ورزش‌هایی شرکت کنند که از نظر تکاملی مناسب سنشان است. این ورزش‌ها، ورزش‌های سطح پایینی است که در آن وزن بدن تحمل می‌شود، مانند: دراز و نشست آسان (با پاهای خمیده و دست‌های موازی با زمین) برای تقویت عضله‌های شکم، شنای سوئدی آسان (در برابر یک دیوار یا یک جعبه) برای تقویت عضله‌های دست‌ها و سینه‌ای



کاربرد ایده‌ها	موضوع
<p>از مفاهیم کلیدی و کاتوری اصلی و طراحی اجرا و ارزیابی تندرستی و از شرکت همه‌جانبه و کلی در برنامه‌های تربیت بدنی مطمئن شوید. برنامه مدونی را طراحی کنید تا در باره فواید، خطر فعالیت بدنی و فعالیت نداشتن بدنی به همه بچه‌ها آموزش دهید همچنین برای آن‌ها فرصت‌هایی را برای یادگیری با فعالیت‌های مختلف و گسترده فراهم کنید.</p> <p>فعالیت‌های ویژه مناسب را برای سطوح‌های مختلف بلوغ طراحی کنید و ارائه دهید (یعنی شنای سوئدی کامل، برای بچه‌های ابتدایی، برای خیلی از بچه‌های بزرگ‌تر و حتی برای برخی از بچه‌های دبیرستانی مناسب نیست).</p> <p>مطمئن شوید که فعالیت‌های مناسب دیگر ارائه می‌شود (مانند بالا رفتن از طناب و ژیمناستیک که شکل‌های ساده‌تری از ورزش‌هایی مانند شنای سوئدی است).</p>	<p>مفاهیم کلیدی</p> <p>فعالیت مناسب از نظر تکاملی</p>
<p>در فعالیت‌ها زمینه انتخاب را فراهم کنید (یعنی نوع و شدت ورزش) بچه‌هایی را که فعالیت‌های ساده‌تری انتخاب می‌کنند، تعقیب نکنید شاید آن فعالیت مثبت است و آن‌ها را تشویق کنید.</p> <p>درباره باز خورد، پیشرفت شخصی و بهبود متمرکز شوید و افراد را با همدیگر مقایسه نکنید.</p> <p>مطمئن شوید که محیط فعالیت بدنی جذاب است (تمیزی، گرمی، جذاب‌کنندگی).</p> <p>مطمئن شوید که محیط فعالیت بدنی، فلسفه همه‌جانبه و کلی را نشان می‌دهد (مانند پوسته‌های چهره افراد که شکل‌ها، اندازه‌ها، رنگ‌ها، توانایی‌ها، ناتوانایی‌ها و غیره را نشان دهد).</p> <p>وسایلی که جوابگویی ظرفیت‌های مختلف است.</p>	<p>انعطاف‌پذیری / انفرادی کردن</p> <p>محیط</p>
<p>به آنچه بچه‌ها، و رای درس تربیت بدنی و خارج از مدرسه انجام می‌دهند، علاقه نشان دهید.</p> <p>برای افزایش فعالیت بدنی (شرکت یا کمک به مسابقه‌های محلی یا باشگاهی شامل: سازماندهی، مربی‌گری و سرپرستی کردن) همچنین کاهش فعالیت بدنی (مانند: کم‌تر تلویزیون نگاه کردن، کم‌تر بازی کردن با کامپیوتر) پاداش در نظر بگیرید.</p> <p>به عقاید بچه‌ها (مثبت یا منفی) درباره فعالیت بدنی و توسعه برنامه، گوش کنید و توجه نشان دهید.</p> <p>برنامه‌هایی که مانع ایجاد می‌کنند مانند: فعالیت‌های شدید و غیر جذاب را نادیده بگیرید.</p> <p>از عقاید، ایده‌ها و پیشنهادها بچه‌ها، درباره پیشرفت‌های در حال حاضر و آینده سؤال کنید.</p>	<p>تشویق یا پاداش</p> <p>ملاحظه</p>



که بچه‌ها برای فعالیت، انرژی و وقت دارند. به‌ویژه برای بچه‌های

بزرگ‌تر که به مدرسه می‌روند، در کارهای خانه کمک می‌کنند و احتمالاً کار پاره‌وقت دارند. اغلب، خیلی از بچه‌ها برای ورزش کردن فرصت ندارند. سالیس^۳ (۱۹۹۴) ذکر کرده است، چگونه خیلی از بچه‌ها توضیح می‌دهند که برای فعالیت بدنی فرصت ندارند، در حالی که توجه کارشناس آموزش تندرستی به این مسأله است که «چنین فعالیتی ممکن است، در طول روز به روش تداومی یا تناوبی اجرا شود» (کارشناسی آموزش تندرستی ۱۹۹۸، صفحه ۳). این مسأله در خود توصیه‌ها کاملاً روشن نیست. درحقیقت، احتمال دارد توصیه‌ها بد تفسیر شود و شاید تفسیر این است که باید بچه‌ها، دست‌کم یک ساعت در روز، به‌طور تداومی فعالیت کنند.

به علاوه، شرکت در فعالیتی با تکرار کم‌تر، نسبت به آنچه توصیه می‌شود، بدین معنی نیست که آن بی‌فایده است. بسیاری تأیید شده است که برای بچه‌ها، نه مقدار کم فعالیت بدنی، نه مقدار بهینه فعالیت بدنی، در حال حاضر نمی‌تواند به‌طور دقیقی تعیین شود (کارشناسی آموزش تندرستی ۱۹۹۸). به‌طور قوی، نظری متخصصان یک ساعت فعالیت بدنی را تأیید می‌کند. بنابراین، بچه‌ها برای به‌کار بردن توصیه‌ها، نیاز به کمک دارند تا عامل‌های محدودکننده شرکت در فعالیت بدنی را تشخیص دهند (مانند فقدان فرصت پول، تسهیل‌ها، حمل و نقل) برای غلبه بر این مشکل‌ها یاری شوند.

به علاوه، ضرورت دارد که از فرصت‌های ورزشی موجود در مدرسه، خانه و محله به نحوه بهینه

استفاده

شود

همچنین

روش‌ها و ابزارهایی

برای آمیخته شدن

فعالیت بدنی، به زندگی روزانه

بحث شود و توسعه یابد (مانند

راهپیمایی یا دوچرخه سواری تا

مدرسه، فروشگاه یا محل ملاقات

دوستان).

ضرورت احتیاط هنگام تمرین‌های قدرتی و کششی

در حالی که باید، توصیه ثانویه کارشناسی آموزش تندرستی درباره افزایش قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و سلامت استخوانی باشد، توجه داشته باشید که این توصیه به دقت تفسیر و با احتیاط به‌کار برده شود. هنگام ورزش‌های قدرتی و کششی، بعضی از نکته‌ها را باید رعایت کرد، زیرا برخی از تمرین‌های قدرتی و کششی، ممکن است خطر داشته باشند. طبق نظر هاریس (۲۰۰۰) بلند کردن وزنه‌های سنگین و کشش زیاد مفاصل بدون نظارت، باعث درد و آسیب می‌شود. منظور از توصیه‌های کارشناسی آموزش تندرستی، این نیست که بچه‌ها به اجرای ورزش‌های کششی و قدرتی رسمی (مانند بزرگسالان) تشویق شوند؛ بلکه با متعادل کردن آن، شکل‌های دیگری ممکن است برای نوجوانان مناسب باشد. هنگام کاربرد توصیه‌ها یا هنگام کار کششی و قدرتی با بچه‌ها، آگاهی از توصیه‌های مربوط به مقدار و نوع اجرای کار اهمیت

دارد. علاوه بر بازنگری متون علمی درباره آن، یک سری از توصیه‌ها ارائه شده است. این توصیه‌ها را به‌طور کامل می‌توانید در مقاله هاریس (۲۰۰۰) بیابید. خلاصه‌ای از آن در جدول ۳ ارائه شده است.

برای اطمینان از درست تعبیر شدن توصیه‌ها، بهتر است که کارشناس آموزش تندرستی، رهنمودهای بیش‌تری درباره این موضوع فراهم آورد و به پیشبرد مؤثر توصیه‌ها بپردازد. در مقابل، در تشخیص اهمیت توصیه‌ها برای فعالیت بچه‌ها، جزئیاتی درباره چگونگی برطرف کردن نیازهای بچه‌های ۵ تا ۹ و ۱۰ تا ۱۲ سال، رهنمودهای اصلاح‌شده‌ای از جدیدترین رهنمودهای ایالات متحده آمریکا (Naspe 1998) فراهم آمده است.

آموزش درباره مراقبت از کمر، برای بچه‌های مدارس ابتدایی و دبیرستانی اهمیت دارد، این آموزش‌ها درباره بلند کردن، حمل کردن و پایین گذاشتن صحیح اشیاست. بچه‌های دبیرستانی باید در ورزش‌های مختلفی شرکت کنند که در آن تحمل وزن وجود دارد، به‌خصوص برای تقویت

نقش تدارک فعالیت های فوق

برنامه

در شواهد تحقیقاتی مربوط به موضوع «تدارک فوق برنامه» آمده است، خیلی از مدرسه ها، در اجرای توصیه توسعه فعالیت های افزایش دهنده تندرستی ناموفق بوده اند که نیازهای بچه ها را برطرف کند.

اغلب، فعالیت های فوق برنامه جدی گرفته نمی شود، حتی در خیلی از مدرسه ها، در حال حذف شدن هستند. فعالیت هایی که ارائه می شود، کم است و زیر پوشش بازی های رقابتی تیمی قرار می گیرد.

باس و کال^۴ (۱۹۹۹) در تحقیقی درباره تدارک فعالیت های فوق برنامه نشان دادند، فقط ۴۰ درصد از مدرسه ها، فعالیت های ورزشی مانند: تمرین های هوازی، دایره ای و تمرین های با وزنه را به شاگردان می آموزند و آن هم در زمان خیلی محدودی در هفته است. برای توسعه برنامه های فوق برنامه، ضروری است که معلمان، نه تنها از مشکل های رایج در تدارک برنامه های فوق برنامه آگاه باشند، بلکه: وقت کافی بگذارند، پشتیبانی شوند، امکان ورزشی بگیرند و برای حل چنین مشکل هایی انگیزه داشته باشند.

در نهایت، در تلاشی که شده است، برای آشنا شدن با برخی از موضوع های کلیدی مطرح شده در این مقاله، ایده هایی برای کاربرد توصیه ها در جدول ۴ ارائه شده است.

شود. زمان نگر داشتن برای هر کشتن ۶ تا ۲۰ ثانیه است (بستگی به شرایط آب و هوا، چگونگی گرم شدن عضله ها، سن و بلوغ بچه ها دارد). بچه های مدرسه های ابتدایی می توانند، ورزش های کششی ساده و رایج را یاد بگیرند (مانند کشتن کل بدن، کشتن عضله های کاف).

بچه های دبیرستانی می توانند، ورزش های کششی مخصوص گروه های عضلانی مختلف را یاد بگیرند (مانند سه سر بازویی، همسترینگ). توصیه می شود، ورزش های کششی در گرم کردن و سرد کردن به کار برده و آموزش داده شوند.

در تمام سنین، هنگام اجرای ورزش های کششی و قدرتی، به کیفیت و ایمنی و نه کمیت تأکید شود. بچه ها باید هدف ورزش را درک کنند و قادر باشند ورزش را با تکنیک خوب و در سطح تکاملی، مناسب اجرا کنند (یعنی بلوغ جسمانی شان و بلوغ روان شناختی شان با همدیگر همخوانی داشته باشد).

برنامه های تمرینی کششی و قدرتی که به طور صحیح طراحی شده است، شامل این ویژگی هاست: (۱) بچه محور است و تمرین ها با در نظر گرفتن تفاوت های فردی اجرا می شود، شامل ورزش هایی که از نظر تکاملی مناسب است و با بلوغ جسمانی و روان شناختی بچه ها همخوانی داشته باشد.

(۲) با توجه به تکرار، شدت یا مدت، در هر زمان فقط یک تمرین به تدریج افزایش یابد.

(۳) متعادل باشد (یعنی فقط یک بخش از کل برنامه ورزشی، همه گروه های عضلانی بزرگ را دربرگیرد)

(۴) آموزش مناسب باشد و یک فرد شایسته به دقت بر آن نظارت داشته باشد.

عضله هایی که به وضعیت صحیح بدن کمک می کند (مانند عضله های شکم و پشت)

توصیه می شود بچه های دبیرستانی قبل از شروع ورزش های مقاومتی، از وزنه های خارجی استفاده کنند تا چگونگی اجرای ورزش های مقاومتی با وزن بدن را با تکنیک خوب یاد بگیرند.

بچه های دبیرستانی می توانند از وزنه های خارجی، با مقاومت پایین (مانند دمبل های سبک، لاستیک و تیوب) استفاده کنند. وزنه های خارجی متوسط تا سنگین، چنانچه امکان دارد با داشتن تجهیز محکم، مانند مولتی جیم^۵ و وزنه های آزاد، مانند دمبل و هالتر، فقط برای بچه های بزرگ تر (سن ۱۴ تا ۱۸ سال) توصیه می شود.

بلند کردن وزنه هایی نزدیک به بالاترین قدرت بچه ها، فقط برای بچه های ۱۶ تا ۱۸ سال مناسب است که به آخرین مرحله بلوغ رسیده اند.

هر دوره ورزش مقاومتی، نباید بیش از ۱۰ بار تکرار شود. هر دوره ورزش های غیر مرسوم، باید ۴ تا ۶ بار تکرار شود و به تدریج به ۱۰ تکرار برسد. باید به بالا و پایین آوردن کنترل شده وزنه ها تأکید کرد. دوره ها باید به تدریج از یک به سه برسد.

هنگام ورزش های مقاومتی، باید تعادل در گروه های عضلانی بزرگ برقرار شود. در هفته، بیش از ۳ جلسه ورزش قدرتی توصیه نمی شود و بین جلسه های تمرینی باید استراحت کرد.

ورزش های کششی برای تمام سنین، به خصوص برای دانش آموزان دبیرستانی توصیه می شود.

ورزش های کششی باید بعد از فعالیت قلبی-عروقی اجرا شوند که عضله ها گرم هستند. هر کشتن حرکتی باید به آهستگی اجرا شود و کشتن نگر داشته

زیر نویس

1. Laventure
2. cale and harris
3. Sallis
۴. حلقه ای را به طرف میله ای می افکنند که عمود بر زمین فرو کرده اند.
5. multi-gym
6. Bass and Cale

منابع

Adapted from Harris (2000)