



نویسنده:
کوستاس مونتاکیس
مترجمان:
دکتر محمدرضا حامدی نیا
(استادیار دانشگاه تربیت معلم سبزوار)
مجتبی احمدی



تفاوت

تربیت بدنی و ورزش حرفه ای

خلاصه

در این مقاله سعی شده است، تفاوت بین تربیت بدنی و ورزش حرفه ای روشن شود. جدا از علائق نظری، هدف ما یافتن تفاوت های شیوه های آموزشی و عوامل مؤثر در این تفاوت هاست. به عقیده ما، معلمان تربیت بدنی تحت تأثیر تمرینات ویژه ورزش حرفه ای قرار گرفته اند و در مواردی، این تمرینات را در درس های تربیت بدنی مدرسه ها جای داده اند. این مقاله در صدد است، مرز این دو زمینه را روشن سازد.

مقدمه

با کمی تجربه و تأمل، می توان فهمید که برخی از مسائل مربوط به روش های آموزش یا محتوای درس تربیت بدنی، تحت تأثیر ورزش حرفه ای قرار گرفته است. برای مثال، در ورزش حرفه ای توصیه می شود که بازیکنان، سرعت را قبل از پرش طول تمرین کنند و جلسات بسکتبال را با گرم کردن عمومی (گرم کردن کلی بدن با حرکاتی که ربطی به مهارت های بسکتبال ندارند) آغاز کنند. همچنین در ژیمناستیک، ابتدا به تقویت عضلات دست ها و سپس به تمرین مهارت بالانس پرداخته می شود. بر اساس مطالعات، توصیه می شود که پرش سه گام را به علت عوارض و صدمات آن، در سنین نوجوانی (قبل

از ۱۳ تا ۱۴ سالگی) تدریس و آموزش داده نشود. ممکن است این روش ها در ورزش حرفه ای مناسب باشد، ولی آیا همه تمرینات مورد استفاده در ورزش حرفه ای، در برنامه های تربیت بدنی هم کاربرد دارند؟ در یک بررسی سطحی و شتابزده،

شباهت های زیادی بین تربیت بدنی و ورزش حرفه ای مشاهده شد. بنابراین، ممکن است بپذیریم، همه تمرینات ورزش حرفه ای، در تربیت بدنی هم قابل کاربرد است. ولی به راستی چه نوعی از تمرینات ورزش حرفه ای، قابل کاربرد در تربیت بدنی است؟

بدیهی است که تنها با بررسی های دقیق می توان به شباهت ها و تفاوت های بین تربیت بدنی و ورزش

حرفه ای پی برد و به این سؤالات پاسخ داد. قبل از هر تلاشی برای پاسخ به جنبه های مختلف این مسأله لازم است که به این سؤال پاسخ داده شود: آیا وجود هر تفاوتی بین تربیت بدنی و ورزش حرفه ای باید اثر بارزی بر تمرینات آموزشی داشته باشد؟

مشکل روش شناسی

پس از طرح این سؤال، اولین مسأله، یافتن راه های پاسخگویی به آن است. قابل پذیرش بودن یافته ها، به اعتبار شیوه های پاسخگویی بستگی دارد. بنابراین، اولین مشکل اصلی روش شناسی، تلاش برای یافتن پاسخ است. سؤالاتی که در مقوله دانش مطرح می شوند، به طور کلی به دو دسته اصلی تقسیم می شوند: دسته ای

با تحقیقات علمی-تجربی و دسته‌ای دیگر با تحقیقات فلسفی پاسخ داده می‌شوند.

اولین شیوه پاسخگویی به سؤالات، شیوه علمی-تجربی است که عبارتند از:

ساده‌ترین شکل رایج، استفاده از حس بینایی (ایمست^۱ ۱۹۸۷) و به‌کارگیری حواس در روش علمی با شیوه‌ای هنوز تجربی که منظم‌تر و پیچیده‌تر است و در جمع‌آوری اطلاعات و شیوه‌های آساری، تکنیک‌های پیشرفته‌تری را می‌طلبد. اما این روش، گویای این حقیقت است که دانش حقیقی، فقط می‌تواند از طریق حواس ما به دست آید. در فیزیولوژی ورزش، بررسی حداکثر غلظت اسیدلاکتیک در یک مسابقه ۴۰۰ متر، با بیش‌ترین تلاش روش علمی-تجربی محسوب می‌شود. روش علمی تحقیق، به همه علوم از جمله، دانش ورزش و تربیت بدنی برای جلوگیری نسبی از اشتباه، اظهار عقیده‌های متعصبانه، غرض‌ها و جهت‌گیری‌های شخصی کمک کرده است. بیش‌تر تفاوت‌های تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای، می‌تواند با استفاده از این روش تحقیق و بررسی شود.

نوع دوم، مسائلی هستند که ذهنی بررسی می‌شوند و با روش‌های فلسفی به پاسخ می‌رسند. تفاوت عمده پاسخگویی با شیوه‌های فلسفی این است که فرد نیازی ندارد به دنبال اطلاعات اضافی بگردد؛ زیرا این اطلاعات در دسترس هستند.

شیوه فلسفی، انتقاد و توضیح را در برمی‌گیرد و مربوط به تمام موضوعات دانشگاهی است. زیرا فیلسوفان ماهیت همه علوم را مطالعه

می‌کنند. فلسفه می‌کوشد تا زمینه‌های علم را مورد موشکافی منطقی قرار دهد.

در این مقاله، از بین روش‌های مختلفی که فیلسوفان در پرداختن به مشکلات فلسفی پیشنهاد کرده‌اند، روش تحلیلی مورد نظر است، زیرا این روش، برای بررسی این موضوعات مناسب‌ترین شیوه است. ما درباره این نوع استدلال، تحت عنوان «تحلیل مفهومی»، کمی بیش‌تر بحث خواهیم کرد، زیرا قصد داریم بر اساس آن، تفاوت‌های میان تربیت بدنی و ورزش‌های حرفه‌ای را توضیح دهیم.

بعد از ملاحظه روش‌شناسی، اکنون ما به کاربرد آن برای یافتن پاسخ به سؤالمان می‌پردازیم. تحلیل‌ها در دو سطح انجام می‌شوند: در اولین سطح، تلاش می‌کنیم تا این دو نوع فعالیت را تعریف کنیم و ببینیم آیا بین این دو تفاوت‌های مفهومی وجود دارد.

در سطح دوم، اهداف اصلی تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای بیان می‌شود و سعی می‌کنیم تفاوت‌های میان این اهداف را مشخص کنیم.

شباهت‌ها و تفاوت‌های مفهومی - فلسفی، میان اهداف تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای

فهرستی از اهداف مطرح شده در جدول ۱ و اهداف اصلی فهرست شده در جدول ۳، فقط خلاصه‌ای است از دیدگاه‌های مشترک پذیرفته شده که در ادبیات ورزش یافت می‌شوند. ابزار رسیدن به اهداف تربیت بدنی عمومی، گونه‌ای از فعالیت‌های

ورزشی رسمی یا دیگر فعالیت‌های حرکتی غیررسمی، به‌خصوص در مدرسه‌های ابتدایی است، در حالی که ابزار رسیدن به اهداف ورزش حرفه‌ای، فعالیت‌های ورزشی رسمی است. به نظر می‌رسد که برای تعریف ورزش حرفه‌ای، یک شرط لازم و کافی این است که با قوانین و هنجارهای حاکم بر این نوع ورزش، عملکرد را به حداکثر برسانیم؛ ولی



تربیت بدنی در صدد است جنبه‌های عاطفی، شناختی و روانی حرکتی را بسط و توسعه دهد، زیرا هدف کلی آموزش گسترش این سه جنبه است. بنابراین، اول به نظر می‌رسد در اهداف تربیت بدنی و ورزش‌های حرفه‌ای، تشابهی وجود داشته باشد، ولی این دو فعالیت به‌طور کلی دو هدف متفاوت دارند. با تربیت بدنی می‌خواهیم به دانش‌آموزان آموزش دهیم، ولی در ورزش حرفه‌ای، از ورزشکار می‌خواهیم به سطح محدودیت‌های عملکردی خود برسند. در مورد ارزیابی بالا می‌توان پنج نکته فلسفی را بیان کرد:

اول: شاید فردی استدلال کند، چون هر دو این فعالیت‌ها از ابزارهای یکسانی برای رسیدن به

اهداف خود استفاده می کنند، شبیه به هم هستند. این ابزار به خودی خود، دو فعالیت را از یکدیگر متمایز نمی سازد، ولی شیوه استفاده از این ابزار است که آن دو را از یکدیگر متمایز می سازد. برای مثال، چاقو برای اهداف مختلفی استفاده می شود یک جراح که زندگی افراد را نجات می دهد و یک قاتل که آدم می کشد، هر دو از ابزار یکسانی استفاده می کنند (چاقو)، اما هدف استفاده از آن متفاوت است و این «هدف» است که باعث تفاوت های اساسی می شود.

به منظور تحلیل بیش تر، دو هدف عمده از فعالیت های ورزشی را یادآوری می کنیم.

کاربرد درمانی ورزش و ورزش همگانی: در ورزش همگانی، هدف استفاده ثمربخش از اوقات فراغت و بهبود سلامتی افراد است، در حالی که هدف از کاربرد درمانی آن، بهبود تقویت افراد پس از حوادث یا بیماری هاست. بنابراین، ورزشی مانند شنا بدیهی است که اگر هدف، ورزش «همگانی» باشد خیلی از جنبه های سازماندهی این جلسات شنا، از ورزش حرفه ای، تربیت بدنی یا ورزش درمانی متفاوت خواهد بود.

فعالیت های ورزشی همه یکسان هستند، اما با اهداف متفاوت، سازماندهی و آموزش متفاوتی دارند. این تفاوت ها ممکن است کم یا زیاد باشد، ولی به هر حال وجود دارد.

جدا از هدف استفاده از آن ها، شخص بابه کار بردن آن می تواند تأثیرگذار باشد. به نظر می رسد در این گفته، حقایقی وجود داشته باشد. به هر حال، هدف استفاده از ابزار و سپس خود ابزار باعث تفاوت می شود.

دوم: در ورزش های حرفه ای نیز، هدف ممکن است آموزش شاگردان باشد. مردم اغلب می گویند: ورزش باید خصیصه های خوب ایجاد کند، در ورزش پایداره و رسم زندگی به بچه ها یاد داده شود و ورزشکاران در جامعه باید الگو باشند. در این نوشته همه «بایدها»ی فوق الذکر بررسی نمی شوند. با این حال، چنین قضاوت های ارزشمندی حاکی از آن است که مردم از ورزشکاران چه می خواهند یا می خواهند آن ها چگونه باشند. اگر انسان دوست داشته باشد چیزی اتفاق بیفتد، به این معنی نیست که در عمل دوست دارند، دیگر جنگ و بیماری نباشد و در عوض، عدالت اجتماعی وجود داشته باشد. ظاهراً همه این خواسته ها باید ضرورتاً روی دهند، ولی عملاً روی نمی دهند. امروزه، تنها شرط لازم برای تعریف یک ورزشکار برتر این است که فرد

عملکرد خود را به حداکثر برساند.

سوم: تربیت بدنی مقوله ای وابسته است که اهدافش در حوزه تعلیم و تربیت می گنجد. تربیت بدنی نمی تواند اهداف و موضوعات مستقلی داشته باشد. آموزش، اول از همه، اهداف خود را بنا می نهد و پس از آن، موضوعات درسی در قالب آموزش تعریف می شوند. هدف هیچ درسی نمی تواند خارج از اهداف آموزشی باشد. اگر اهداف و موضوعات آموزشی در آینده تغییر کنند (همان طور که در سیر تاریخ گاهی اوقات اتفاق می افتد) بعد از آن، اهداف تربیت بدنی تغییر خواهد کرد. برعکس تربیت بدنی، ورزش حرفه ای مقوله ای مستقل دارد و اهداف و مقاصد خود را بدون وابستگی به هیچ مفهومی تعیین می کند. هدف ورزش حرفه ای، به حداکثر رساندن عملکرد است و در طول تاریخ، در هر کشوری هم همین بوده است. به نظر ما این اهداف در آینده نیز تغییر نخواهد کرد. در یک دوره هدف تعلیم و تربیت پدید آوردن افراد مذهبی بود (مانند قرون وسطا و در دوره ای دیگر، دوره اومانیست ها، توسعه روشنفکری، فن سالاری و روابط اجتماعی که همه آن ها تربیت بدنی را تحت تأثیر قرار داده اند).

نکته دوم قابل توجه این است که «تمرکز» در امر آموزش، یکی از مفاهیم یادگیری است و انتظار می رود رفتار دانش آموزان در نتیجه یادگیری تغییر کند. بنابراین، استنباط می شود که در تربیت بدنی هم باید از این قاعده بهره گرفت. از بین اهداف تربیت بدنی





(جدول ۳)، هدفی که با گذشت زمان از بین می‌رود آمادگی جسمانی است. بنابراین، توسعه آمادگی جسمانی به عنوان کم‌ارزش‌ترین هدف نسبت به اهداف دیگر، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد، زیرا یک مهارت کسب شده نیست و برای زندگی باقی نمی‌ماند. از این رو، آمادگی جسمانی یکی از اهداف تربیت بدنی به شمار نمی‌رود.

آمادگی جسمانی به عملکرد بهتر کمک می‌کند، اما ارزش آموزشی آن کم‌تر از اهداف دیگر، مانند یادگیری مهارت یا برقراری روابط اجتماعی است که برای زندگی باقی می‌ماند. برعکس، در ورزش حرفه‌ای بهبود آمادگی جسمانی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، زیرا بدون آن نمی‌توان به حداکثر عملکرد رسید.

چهارم: درست است که قهرمانان نیز مانند دانش‌آموزان، باید جنبه‌های شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی خود را توسعه بخشند، ولی این توسعه شرطی ضروری برای به حداکثر رساندن عملکرد است. در ورزش حرفه‌ای، توسعه این سه جنبه به خودی خود ارزش ندارد، بلکه به این علت دارای ارزش است که به بهبود عملکرد ورزشکار کمک می‌کند. برعکس در تربیت بدنی، دانش‌آموزان این جنبه‌ها را برای یادگیری و تعلیم و تربیت توسعه می‌دهند، بدون این که هدف خارجی دیگری دنبال شود.

پنجم: آخرین نکته قابل ذکر این است که دانش‌آموزان در مدرسه، نه تنها با یک فعالیت ورزشی، بلکه با

فعالیت‌های ورزشی مختلفی آشنا می‌شوند. این مسأله ریشه در اهداف آموزشی دارد.

در آموزش اجباری، دانش‌آموزان باید با فعالیت‌های ارزشمند مختلف آشنا شوند. این اصل «وسعت» نامیده می‌شود. مطابق این اصل، هرچه دانش‌آموزان کم‌سن و سال‌تر باشند، باید فعالیت بیش‌تری به آن‌ها آموزش داده شود، بدون این که یک رشته ورزشی را به طور عمیق دنبال کنند.

بدین صورت، تمایلات فردی آن‌ها پرورش می‌یابد و نیازها و علائق آن‌ها برطرف می‌شود. مطابق این اصل کلی در تربیت بدنی، دانش‌آموزان باید با فعالیت‌های ورزشی مختلفی آشنا شوند. تا از طریق این فعالیت‌ها، تمایلات فردی در آن‌ها پرورش یابد و نیازها و علائق آن‌ها برای حرکت توسعه یابد.

بنابراین، یک مسابقه ورزشی خاص مثل والیبال یا پرش طول، ممکن است یکی از چند فعالیت گنجانده شده در برنامه درس تربیت بدنی باشد، ولی ضرورتی ندارد این فعالیت‌ها در مدرسه آموزش داده شوند تا تربیت بدنی به اهداف خود دست یابد. در مقابل، همین فعالیت ورزشی در باشگاه یک هدف محسوب می‌شود.

در باشگاه، بازیکن در یک رشته ورزشی به صورت تخصصی کار می‌کند. البته بعضی اوقات، در این مکان‌ها شاگردان در ابتدا با دو رشته ورزشی متفاوت آشنا می‌شوند تا توانایی آن‌ها در یک رشته مشخص شود. به محض این که این توانایی کشف شد، تمرین تنها در یک رشته تخصصی انجام می‌شود. در نتیجه، ارزش یک رشته ورزشی تخصصی در مدرسه، در مقایسه با باشگاه کاهش می‌یابد. یکی از مشکلات این حالت، وجود مسابقات ورزشی «ترکیبی»، مانند ورزش دوگانه است. اما حتی در این جا هم ارزش رشته‌های انفرادی مانند پرش طول زیاد است، تفکیک رشته‌ها در یک مسابقه مشکل است و قوت در یک رشته، نمی‌تواند عقب‌ماندگی رشته‌های دیگر را جبران کند. بنابراین، ارزش رشته تخصصی

جدول شماره ۱. تحلیل مفهومی تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای

ورزش حرفه‌ای	تربیت بدنی
هدف، به حداکثر رساندن عملکرد در یک فعالیت ورزشی رسمی است.	هدف، توسعه سه جنبه شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی دانش آموزان پایه‌طور ساده‌تر، اجرای اهداف تعلیم و تربیت است.

جدول شماره ۲. خلاصه‌ای از تفاوت‌های مفهومی

ورزش حرفه‌ای	تربیت بدنی
۱- استفاده از ابزار تربیت بدنی، ولی با اهدافی متفاوت ۲- هدف آن خلق انسان مطلوبی نیست ۳- مقوله‌ای است مستقل که به خودی خود تعریف می‌شود ۴- برای رسیدن به عملکرد عالی هر سه حیطه شناختی، عاطفی، روانی-حرکتی توسعه می‌یابد ۵- اهمیت رشته تخصصی خیلی بالاست، چون ورزشکار فقط با آن ارتباط دارد	۱- استفاده از ابزار ورزش حرفه‌ای، ولی با اهداف متفاوت ۲- هدف، ایجاد یک مدل انسانی مطلوب است ۳- مقوله‌ای مرتبط با تعلیم و تربیت است ۴- توسعه هر سه حیطه عاطفی، شناختی و روانی-حرکتی دانش آموزان به منظور تعلیم و تربیت آنها ۵- ارزش رشته تخصصی در مدرسه برای دانش آموزان کم است، زیرا آن‌ها با فعالیت‌های ورزشی متفاوتی آشنا می‌شوند

این تفاوت‌ها عبارتند از:

- ۱- نکته‌های فلسفی وجودی هر کدام
- ۲- زمان کوتاه‌تری که معلمان ورزش در مدرسه، برای آموزش فعالیت‌های ورزشی در مقایسه با مربیان باشگاهی در اختیار دارند.
- ۳- تعداد فعالیت‌های ورزشی بیشتر تری که دانش آموزان مدرسه‌ها با آن‌ها آشنا می‌شوند.
- نکته‌های فلسفی وجودی تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای، عامل اصلی است که این دو مقوله را از یکدیگر مجزا می‌سازد. عامل بعدی زمان است.
- زمان یکی از عوامل اصلی مؤثر در آموزش و عملکرد است (اسمیت ۱۹۸۸: ۳۸۴).

معمولاً، زمانی که در مورد تفاوت‌های بین تمرینات آموزشی در تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای بحث می‌شود، عامل زمان نادیده گرفته می‌شود. در مدرسه زمان مخصوص تربیت بدنی محدود است. در آموزش اجباری کشورهای مختلف، زمان این درس را قوانین و عرف کشورها تعیین می‌کنند و معمولاً دو تا سه جلسه در هفته است (بنفیت و همکاران ۱۹۷۴: ۴۳).

به هر حال، زمان اختصاص یافته به فعالیت‌های ورزشی در مدرسه‌ها خیلی محدود است. برای مثال، در یونان برای دانش آموزان سنال اول

دبیرستان (۱۲ سال)، در سال ۱۲ جلسه برای والیبال و ۴ جلسه برای پرش طول اختصاص داده شده است. اما در باشگاه‌ها، زمان آن در هر دوره از مسابقات، حدود ۱۴۰ جلسه در سال است. عامل سوم تعداد بیش‌تر فعالیت‌های ورزشی است که به دانش‌آموزان، آموزش داده می‌شود. در مدرسه‌ها، آموزش فعالیت‌های ورزشی، بیش‌تر به دلیل اصلی (وسعت) است که قبلاً ذکر شد. این سه عامل متفاوت در تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای، کاربردهای تمرینی دارند، زیرا آن‌ها به میزان مشخصی باعث تفاوت تمرینات آموزشی در مدرسه‌ها و باشگاه‌های ورزشی می‌شوند. برای شروع بررسی تفاوت تمرینات آموزشی، ابتدا باید اهداف تخصصی تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای مشخص شود. آن‌گاه با توجه به این مباحث، تحلیل انجام خواهد شد. مهم‌ترین اهداف در جدول شماره ۳ آورده شده است.

در این جدول، می‌توانید برخی از اهداف ویژه را ببینید که در مدرسه‌ها و باشگاه‌های ورزشی دنبال می‌شود، در باشگاه‌ها، اهداف ۱، ۲، ۴ دنبال می‌شود، ولی برای دو هدف دیگر، شک و تردیدی وجود دارد.

۱- فرد هم در تربیت بدنی و هم در ورزش حرفه‌ای مهارت را پیدا می‌گیرد. ولی در مدرسه‌ها روش‌های آموزش کلی تری تدریس می‌شود. برای درک این موضوع، اجازه دهید مثالی بیاوریم. فرض کنید فردی به یک گروه، پرتاب وزنه را آموزش می‌دهد و این کار را فقط در یک جلسه انجام می‌دهد. وی به طور طبیعی، مهارت را به صورت جز به جز آموزش نمی‌دهد، بلکه موقعیت اصلی یا نمایی از مهارت را آموزش

در این مسابقات کم می‌شود. نکته‌هایی را که به آن پرداختیم، به‌طور خلاصه در جدول شماره ۲ آورده‌ایم. البته این نکته یادآوری می‌شود که آنها تحت بررسی تجربی قرار نگرفته‌اند.

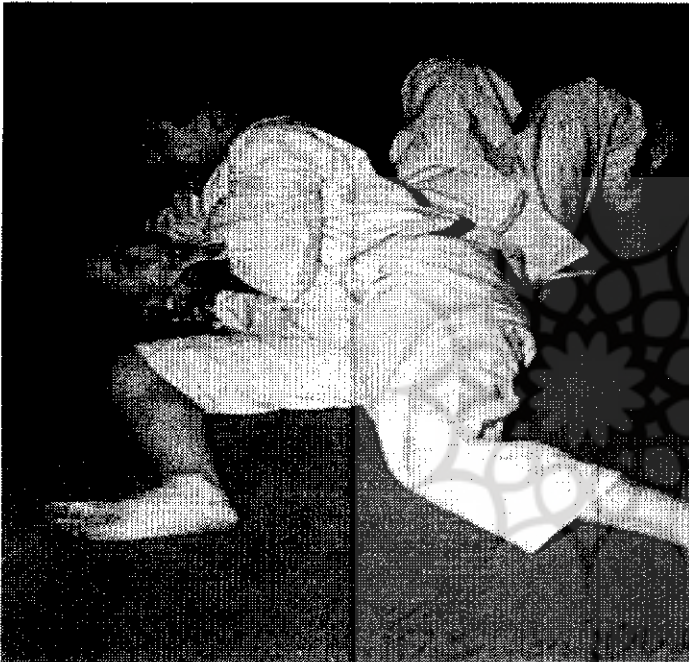
شباهت‌ها و تفاوت‌های اصلی بین تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای مؤثر در آموزش

در سطح دوم تحلیل، ما به شباهت‌ها و تفاوت‌هایی می‌پردازیم که بین تربیت بدنی در مدرسه‌ها و ورزش حرفه‌ای وجود دارد.



جدول شماره ۳. مهم ترین اهداف

ورزش حرفه‌ای	تربیت بدنی
۱- یادگیری مهارت ۲- آمادگی جسمانی و تندرستی ۳- رفتار اخلاقی- اجتماعی؟ ۴- توسعه حیطه شناختی ۵- ورزش برای زندگی؟	۱- یادگیری مهارت ۲- آمادگی جسمانی و تندرستی ۳- رفتار اخلاقی- اجتماعی ۴- توسعه حیطه شناختی ۵- ورزش برای زندگی



ورزشکاران مجرب مهم است، برای کودکان مهم نیست. خطر آسیب‌های کوچک برای بچه‌ها کم تر است، زیرا عضلات، تاندون‌ها و مفاصل آن‌ها بسیار انعطاف پذیر است. کارایی تکنیکی نیز مهم است. اگر شاگرد در یک رشته ورزشی خیلی پیشرفته باشد، باید خود را بهتر گرم کند، اما اگر مبتدی باشد (معمولاً در مدرسه‌ها چنین است) و بخواهد توان خود را به صورت کامل استفاده کند، نمی‌تواند پس خطر آسیب دیدگی جزئی کم است.

نوع فعالیت هم اهمیت دارد. در تربیت بدنی، گرم کردن می‌تواند به دو

صرف بهبود آمادگی جسمانی کنند که بعد از توقف تمرین، فواید آن از بین خواهند رفت یا زمان خود را صرف اهداف دیگری، مانند یادگیری مهارت کنند که یک ویژگی آن، ماندگاری است.

۳- نسقش و روش گرم کردن در تربیت بدنی و ورزش قهرمانی متفاوت است. این تفاوت به سه عامل بستگی دارد:

۱-۳. سن شاگردان،

۲-۳. سطح مهارت‌های آن‌ها،

۳-۳. نوع فعالیت‌های ورزشی که تمرین می‌کنند.

می‌توان گفت آن قدر که گرم کردن برای دانش آموزان نوجوان یا

است.

نکته دیگری که دوباره تأکید می‌شود این است، هم در یادگیری مهارت‌ها و هم در بهبود آمادگی جسمانی به ارزش‌های تربیتی تأکید شود، زیرا هدف اصلی آموزش تأثیر بر رفتار شاگردان در یک شیوه مطلوب

است و این از طریق یادگیری انجام می‌پذیرد. در مدرسه‌ها آنچه دانش آموزان یاد می‌گیرند، فعالیت‌های مختلف ورزشی و نه آمادگی جسمانی است. بنابراین، در برخی از مدرسه‌ها که جدول زمانی خود را برای رسیدن به شرایط خوب آمادگی جسمانی تنظیم می‌کنند از دیدگاه تربیتی سؤال برانگیز است. آیا دانش آموزان باید بهترین زمان خود را

می‌دهد تا جلسه به پایان برسد. معلم از یک روش آموزشی استفاده می‌کند که در پایان جلسه آموزشی، دانش آموزان یک تصویر کامل از پرتاب وزنه داشته باشند و تلاش می‌شود از زمان به نحو احسن استفاده شود. به هر حال، معلم تربیت بدنی به دلیل زمان محدودی که در اختیار دارد، باید تکنیک‌ها را خلاصه‌تر بیان کند، ولی در باشگاه‌ها، مهارت‌ها به طور کامل تمرین می‌شود.

ممکن است که معلم مهارت را خلاصه‌تر نکند، بلکه احساس کنند که کل مهم‌تر است و به آموزش کلی می‌پردازند. حتی اگر معلم مهارت را خلاصه‌تر کند به خاطر ماهیت کنار نمی‌تواند منتظر بماند تا دانش آموز بخش‌های قبلی را یاد بگیرد، آن‌گاه کل مهارت را آموزش دهد. به جای آن بعد از تمرین مختصر بخش‌های جزئی، آنها به شرایط واقعی ورزش انتقال داده می‌شوند حتی اگر دانش آموزان بخش‌های جزئی را به مقدار کافی یادنگرفته باشند.

۲- در برخی موارد، در مدرسه‌ها زمان کافی برای بهبود آمادگی جسمانی عمومی دانش آموزان، به خوبی آمادگی جسمانی ویژه برای یک فعالیت ورزشی وجود ندارد.

برای مثال، دانش آموزان، در پرس طول فرصت کافی برای بهبود سرعت و توان پاهایشان را قبل از آموزش تکنیک‌های ویژه ندارند.

در فیزیولوژی ورزش، شرایطی برای توسعه آمادگی جسمانی طراحی می‌شود. این شرایط در بیشتر مدرسه‌ها وجود ندارد. به این دلیل، بهترین راهکار در مدرسه‌ها این است که زمان و تکرار مهارت‌های آمادگی جسمانی را افزایش دهیم. در باشگاه‌های ورزشی، تمرین مستقیم برای بهبود آمادگی جسمانی معمول

جدول شماره ۴. خلاصه‌ای از تفاوت‌های تربیت بدنی (مدرسه‌ها) و ورزش حرفه‌ای باشگاه‌ها

تربیت بدنی	ورزش حرفه‌ای
۱- الف) پیش‌تر از روش‌های کلی آموزش استفاده می‌شود ب) تکنیک‌های معین مسابقات ورزشی، در شرایطی که مناسب نیستند، می‌توانند تعویض شوند.	۱- الف) پیش‌تر از روش‌های تحلیل گزاینده آموزش به کار می‌رود. ب) امکان حذف مهارت‌های معینی وجود ندارد، چون در این صورت عملکرد بهینه نخواهد شد.
۲- الف) شرایط در پیش‌تر مدرسه‌ها، اجازه بهبود آمادگی جسمانی در تکنیک‌ها را نمی‌دهد و در نتیجه، دانش‌آموزان تکنیک‌ها را بدون آمادگی جسمانی‌شان تمرین می‌کنند ب) گرم کردن و سرد کردن همراه با حداکثر رساندن یادگیری، در تعداد محدود جلسات تمرین یا سالانه انجام می‌شود.	۲- الف) زمان کافی برای بهبود مستقیم آمادگی جسمانی وجود دارد. ب) گرم کردن و سرد کردن همراه با بهینه کردن عملکرد است که بعد از جلسات تمرین، در طول یک دوره طولانی انجام می‌شود.
۳- معلمان تربیت بدنی نسبت به رفتارهای اخلاقی-اجتماعی دانش‌آموزان خود، هم در شرایط ورزشی و هم در جامعه احساس مسئولیت می‌کنند.	۳- مربیان نسبت به رفتار اخلاقی-اجتماعی مناسب ورزشکاران خود در طی رقابت، به بهینه کردن عملکرد توجه دارند. آن‌ها نسبت به رفتار اخلاقی-اجتماعی مناسب ورزشکاران خود در جامعه تعهدی ندارند و فکر می‌کنند که کار درستی را انجام می‌دهند.
۴- بعضی اطلاعات تئوریک کلی، درباره نصاب‌های ورزشی، در مدرسه‌ها آموزش داده می‌شود.	۴- اطلاعات تئوریک ویژه درباره یک فعالیت ورزشی یا فعالیت‌های مرتبط آموزش داده می‌شود.
شور و شوق تمام موضوعات مورد نظر را پرورش می‌دهد.	شور و شوق تمام جوانب مورد نظر را پرورش می‌دهد.

بدون توپ مانند، دوومیسدانسی و ژیمناستیک فعالیت دارند، این نوع گرم کردن برای تغییرات و اصلاحات کوچک مناسب است.

روش گرم کردن عمومی، برای فعالیت‌های ورزشی توبی کم‌تر توصیه می‌شود. برای این گروه از فعالیت‌های ورزشی، گرم کردن تخصصی توصیه شده است. گرم کردن تخصصی، عبارت است از: انجام مهارت‌های ورزشی آموزش داده شده.

برای مثال، در بسکتبال به جای دویدن تنها دور زمین، بهتر است این کار همراه با توپ و تکرار مهارت‌های یاد گرفته شده اجرا شود. در مورد سرد کردن، یک سری مطالب واضح است. معمولاً، در پایان جلسات تربیت بدنی

که شدت ورزش خیلی سنگین نیست، سرد کردن هم لازم نیست. توصیه می‌شود زمان سرد کردن را به توسعه اهداف اختصاصی دهید. البته در برخی جلسات، معلم باید از سرد کردن استفاده کند. حتی اگر دانش‌آموزان به سرد کردن نیازی نداشته باشند، معلم می‌تواند در فرصت مناسبی برای دانش‌آموزان درباره سرد کردن و چگونگی انجام آن

صحبت کند.

دانستن این موارد برای دانش‌آموزان اهمیت دارد (هدف شناختی) تا اگر بعدها بخواهند فعالیت ورزشی داشته باشند، از آن استفاده کنند.

چنین مشکلی در ورزش قهرمانی وجود ندارد، زیرا مربی زمان کافی برای استفاده از انواع گرم کردن و سرد کردن را دارد.

۴- راجع به اهداف رفتاری اخلاقی-اجتماعی، اختلافات زیادی بین مدرسه‌ها و باشگاه‌های ورزشی وجود دارد. می‌توان گفت در شروع ورزش قهرمانی، مربی هیچ تعهدی نسبت به رفتارهای اجتماعی و اخلاقی ورزشکاران خود ندارد. مربی تنها فکر به حداکثر رساندن عملکرد است.

برای این که این موضوع بیش‌تر تحلیل شود، باید دو سؤال مطرح کرد.

۱- آیا معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشکاران حرفه‌ای، مسئولیتی نسبت به رفتارهای اخلاقی-اجتماعی ورزشکارانشان در طول مسابقه دارند؟
۲- آیا هیچ گونه تعهدی نسبت به بهبود رفتار اخلاقی-اجتماعی دانش‌آموزان و ورزشکاران، بیرون از میدان مسابقه و در سطح جامعه وجود دارد؟

بما رجعه به سؤال اول هم در مدرسه‌ها و هم در باشگاه‌ها، ورزشکاران باید به قانون احترام بگذارند، اگر اشتباهی انجام دادند، باید بدانند که از آن‌ها انتظار می‌رود تا از تصمیم مربی یا داور اطاعت کنند. با این شیوه، در بیش‌تر مواقع مسابقات با آرامش و با اطمینان بیش‌تر برگزار می‌شود. مهم‌تر این است که استانداردهای فعالیت ورزشی را شخصیت و صداقت ورزشکار حفظ می‌کند.

گروه اصلی تقسیم شود.

۱- گرم کردن عمومی

۲- گرم کردن تخصصی.

گرم کردن عمومی شامل: دویدن

در یک مسیر کوتاه و اجرای برخی

ورزش‌های کششی و قدرتی است.

اگر از دیدگاه یادگیری به گرم کردن نگاه

کنیم، به نظر می‌رسد دانش‌آموزان این

مهارت را یاد نگرفته‌اند. به هر حال،

برای دانش‌آموزانی که در ورزش‌های



بیشترین اختلاف بین مربیان و معلمان تربیت بدنی، احساس وظیفه نسبت به رفتار اخلاقی-اجتماعی ورزشکار و دانش آموزان خود، در بیرون از میدان ورزشی و در سطح اجتماع است.

در مدرسه‌ها، معلمان نسبت به رفتارهای اخلاقی-اجتماعی دانش آموزان خود در میدان ورزشی و بیرون از مدرسه احساس مسؤولیت می‌کنند آن‌ها فعالیت ورزشی مختلف را ایزاری برای بهبود رفتار اخلاقی-اجتماعی دانش آموزان در اجتماع می‌دانند و تلاش می‌کنند در زمان کلاس، با دانش آموزان در مورد رفتارهای اخلاقی-اجتماعی در جامعه صحبت کنند، در صورتی که این زمان باید صرف تمرین مهارت و آمادگی جسمانی شود. آن‌ها ممکن است بازی را طی کلاس تربیت بدنی، با دیدن یک رفتار ضد اخلاقی قطع کنند و در مورد انواع دیگر رفتارهای ضد اخلاقی در جامعه صحبت کنند. انجام چنین نصیحت‌هایی به معلمان توصیه شده است، چون این جنبه مهمی از هدف تعلیم و تربیت است. رفتار اخلاقی-اجتماعی در جامعه، شرط ضروری برای بهینه کردن عملکرد در ورزش قهرمانی نیست، در نتیجه، مربیان زمانی را برای چنین نصیحت‌هایی صرف نمی‌کنند.

آن‌ها در جدول زمانی، فرصتی را که برای بهبود آمادگی جسمانی و یادگیری مهارت اختصاص می‌دهند، قابل مقایسه با بهبود اخلاقی و اجتماعی نمی‌دانند و نصیحت‌های آن‌ها، فقط محدود به میدان‌های ورزشی است و گساری به رفتار اجتماعی ندارند. مربیان، بهبود رفتار اخلاقی-اجتماعی را فقط برای بهینه کردن عملکرد می‌خواهند. اگر

مربیان در نظر داشته باشند که آن‌ها نسبت به ورزشکارانشان تعهد اخلاقی دارند، این تعهد را در خارج از زمان مربیگری رسمی‌شان هم خواهند داشت. نکته جالبی که در مدرسه‌ها دیده نمی‌شود صحبت بی ادبانه و توهین آمیز معلمان با دانش آموزان است، ولی در ورزش حرفه‌ای، عکس آن است و حتی بعضی از مواقع، برای بهینه کردن عملکرد، با ورزشکار به خشونت رفتار می‌شود.

۵- در تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای، اصول نظریه یادگیری را آگاهانه پرورش می‌دهند. ما با این اصول نظری می‌توانیم قوانین، راهبردها، راهکارها، چگونگی کسب آمادگی جسمانی، اجزای بیومکانیکی، تاریخچه مسابقات ورزشی مختلف و غیره را تعیین کنیم.

اختلاف در این حقیقت نهفته است که ورزشکاران حرفه‌ای، درباره مسابقه ورزشی تخصصی خود یا مسابقات مربوط، اطلاعات نظری زیادی دارند در حالی که دانش آموزان درباره تربیت بدنی اطلاعات کمی دارند (جدول شماره ۴).

۶- در مدرسه‌ها، ورزش برای زندگی باید به طور آگاهانه ترویج یابد و اهداف تربیت بدنی پیاده شود. تا در دانش آموز، نسبت به فعالیت ورزشی نگرش مثبت به وجود آید و آن مهارت‌های ورزشی مناسب را یاد بگیرند و هنگام ترک مدرسه بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. در ورزش حرفه‌ای این مطلب به صورت آگاهانه تعلیم داده نمی‌شود و ممکن است به دو دلیل بهتر انجام شود:

- ۱- بهبود کارایی تکنیکی ورزشکار
- ۲- ایجاد آمادگی جسمانی.

به علت تمرینات شدیدتر و طولانی‌تر، ما اعتقاد نداریم که هدف ورزش برای زندگی در باشگاه‌ها نسبت به مدرسه‌ها بهتر رعایت می‌شود، اما این حقیقتی است که معلمان تربیت بدنی در جلسات تمرینی‌شان این هدف را دنبال می‌کنند، در حالی که مربیان نسبت به این هدف تعهدی ندارند. جدول شماره ۴، خلاصه‌ای از تفاوت‌های بین تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای را نشان می‌دهد که روی تمرینات آموزشی اثرگذار است. این تفاوت‌ها ناشی از موضوعات اصلی تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای است.

نتیجه‌گیری

در این مقاله، تلاش شد که حد و مرزهای بین تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای به تصویر کشیده شود. روش کار، تحلیل فلسفی و تحلیل جایگاه این دو سطح است.

در سطح اول: تفاوت‌های مفهومی بین تربیت بدنی و ورزش حرفه‌ای بررسی شد.

در سطح دوم: تفاوت‌های ویژه‌تر به خصوص آن‌هایی بررسی شدند که در کار آموزشی مؤثرند.

بعضی از این اختلافات ویژه‌تر را می‌توان به صورت تجربی بررسی کرد، ولی بیش تر آن‌ها از نظر فلسفی بررسی شدند؛ زیرا خیلی از معلمان ورزش، نقش‌های دیگری به عنوان مربیگری ایفا می‌کنند و به تصویر کشیدن حد و مرزهای این دو شغل نزدیک به هم، خیلی مشکل است.

منبع

EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION REVIEW (2001)

زیرنویس

1) Emmett