آموزش: باشگاه های دو و پیاده روی

حامدی نیا، محمد رضا

حسینی، سید یحیی

در متون علمی توصیه شده است‏ بچه‏ها با توجه به سن‏شان،باید روزانه 30 تا 60 دقیقه به فعالیت‏های ورزشی‏ بپردازند (COPEC 1998) .بعضی‏ روزها،بچه‏ها حتی می‏توانند تا چندین‏ ساعت،مجموعه‏ای از فعالیت‏های‏ ورزشی مناسب را انجام دهند.البته این‏ فعالیت‏ها نباید مداوم اجرا شود،بلکه باید در طول روز و به‏طور متناوب اجرا شود و بین دوره‏های فعالیت،باید زمان کوتاهی‏ برای استراحت و بازیافت وجود داشته‏ باشد.

بازی معمولی بچه‏ها،شامل: فعالیت‏های انفجاری کوتاه مدت و استراحت متعاقب آن است.از طرفی، نباید از کودکان انتظار داشت که مانند بزرگسالان با ضربان قلب مشخصی(به‏ مدت 20 تا 60 دقیقه)به ورزش هوازی‏ بپردازند تا آن را فعالیت بدانیم.از طرف‏ دیگر،دوره‏های طولانی مدت بی‏فعالیتی‏ (عدم تحرک)برای بچه‏ها مناسب نیست.

اگر بچه‏ها در مدت طولانی،طبق مقدار توصیه شده به فعالیت بدنی بپردازند، آن‏گاه به شرکت منظم در فعالیت‏های بدنی‏ عادت می‏کنند؛همان‏طور که عکس این‏ قضیه هم صادق است.بنابراین، دوره‏های متوالی فعالیت در اوقاتی مانند: زنگ تفریح،کلاس تربیت‏بدنی و بعد از مدرسه می‏تواند بسیار سودمند باشد.

به منظور برطرف کردن نیازهای‏ کودکان به فعالیت بدنی،باید از آنچه‏ خارج از کلاس تربیت‏بدنی اتفاق می‏افتد، آگاه باشیم.درمدرسه‏ها،بیش‏تر برنامه‏های تربیت‏بدنی 50 دقیقه است که‏ هفته‏ای دو روز-اگر مانعی به وجود نیاید- تشکیل می‏شود و بیش‏تر زمان کلاس هم، صرف آماده شدن بچه‏ها،مدیریت کلاس‏ و آموزش می‏شود.اگر در مدرسه‏ها هر روز کلاس تربیت‏بدنی داشته باشیم، آن‏گاه می‏توانیم تا اندازه‏ای نیازهای‏ کودکان را به فعالیت بدنی برطرف کنیم. ولی چون این امر محقق نیست،باید به‏ فعالیت‏های ورزشی خارج از کلاس روی‏ آوریم.همان‏طور که در کلاس،بچه‏ها خواندن را آموزش می‏بینند و معلمان به‏ آن‏ها تکلیف می‏دهند تا خارج از کلاس‏ نیز مطالعه کنند،یا کتاب از کتابخانه امانت‏ بگیرند و مهارت مطالعهء آن‏ها افزایش یابد تا همواره در طول زندگی‏شان از آن لذت‏ ببرند،معلمان ورزش نیز علاوه بر تدریس‏ در کلاس،باید به بچه‏ها تکلیف بدهند تا از باشگاه‏ها و محیطهای ورزشی استفاده‏ کنند و با یاد گرفتن مهارت‏های ورزشی به‏ فعالیت بدنی عادت کنند تا همواره از زندگی سالم،پرنشاط و پرتحرک لذت‏ ببرند.

بنابراین،یکی از هدف‏های مهم‏ برنامه‏های آموزشی،باید طراحی‏ راه‏هایی برای تشویق بچه‏ها در فعالیت‏های ورزشی خارج از وقت کلاس‏ باشد.از جمله کارهایی که می‏توان انجام‏ داد،عبارتند از:

\*تکالیف خانه؛

آموزشی

محمد رضا حامدی‏نیا

سید یحیی حسینی

دانشگاه تربیت معلم سبزوار

\*دعوت از افرادی که دربارهء برنامه‏های‏ تفریحی ورزشی،به سخنرانی بپردازند تا علاقهء بچه‏ها را افزایش دهد.همچنین، اطلاعاتی دربارهء چگونگی شرکت در ورزش‏های اجتماعی،حرکات موزون، ژیمناستیک،هنرهای رزمی و غیره به‏ بچه‏ها ارائه دهند.

\*برنامه‏های فعالیت بعد از مدرسه؛

\*برگزاری برنامه‏های درون مدرسه‏ای

\*همایش‏های ورزشی به‏ویژه در

مدرسه‏های راهنمایی؛

\*باشگاه‏ها.

یکی از موفق‏ترین و مقبول‏ترین‏ برنامه‏های تربیت‏بدنی در مدرسه‏های‏ ابتدایی کشورهای اروپایی و ایالات متحدهء آمریکا،ایجاد باشگاه‏های دو و پیاده‏روی‏ بوده است (Ratliffe 1994) . باشگاه‏های دیگری که در مدرسه‏های این‏ کشورها رایج است،عبارتند از:

باشگاه‏های آمادگی جسمانی،باشگاه‏ پیاده‏روی و باشگاه ورزش‏های هوازی. البته این باشگاه‏ها صرفا تشکیلاتی نبوده و موفقیت‏های زیادی کسب کرده‏اند.هدف‏ باشگاه‏های دو و پیاده‏روی عبارتند از: الف)کمک به بهبود توانایی دویدن و پیاده‏روی دانش‏آموزان؛

ب)شناساندن پیاده‏روی و دو به‏ عنوان ورزش‏های مفید برای دستگاه قلبی‏ -عروقی؛

پ)تشویق دانش‏آموزان برای شرکت‏ منظم و خارج از کلاس تربیت‏بدنی در دویدن و پیاده‏روی روزانه.

در این مقاله روش‏های پایه برای‏ سازماندهی یک باشگاه در مدرسه مرور خواهد شد.

\*\*\* ابتدا یک طرح خوب و سازماندهی‏ شده آماده کنید تا بتوانید ایدهء خود را با مدیر مدرسه در میان بگذارید و تأیید و حمایت‏ مدیر را جلب کنید.در طرح این موارد را در نظر بگیرید:

نوشتن هدف‏ها،موضوعات، قوانین،روش‏ها و جایز دادن؛در زمین‏ مدرسه یک یا دو مسیر پیاده‏روی را رسم‏ کنید که مناسب مدرسه،ایمن،قابل‏ استفاده و به راحتی قابل‏کنترل باشد.بهتر است نیم کیلومتر از این مسیر،از میان‏ درختان و مکان‏های مختلف عبور کند. مسیر را با استفاده از وسایل ثابتی‏ همچون:لاستیک،تیرک یا کشیدن فلش‏ روی آسفالت مشخص کنید.برای یاری‏ گرفتن از معلمان،می توانید در جلسه‏ای‏ با آن‏ها دربارهء باشگاه با روش‏های ویژه‏ای‏ توضیحاتی دهید.به منظور معرفی باشگاه‏ به دانش‏آموزان،می توانید از تعدادی‏ پوستر یا بروشور تبلیغاتی استفاده کنید.

این بروشورهای تبلیغاتی،باید در برگیرندهء هدف‏ها،قوامین و روش‏ جایز دادن باشند.قوانین زیر می‏توانند سودمند باشند.

1-یک دور مسیر 250 متر باشد که‏ چهار دور آن 1 کیلومتر باشد.

2-بچه‏های کلاس اول ممکن است‏ در روز بیش از 6 بار دور مسیر را بدوند؛ در حالی که بچه‏های کلاس دوم تا پنجم، ممکن است بیش از 13 بار این مسیر را بدوند.

3-بچه‏ها باید با شخص دیگری مسیر را بدوند یا شخص دیگری تعداد دورهای‏ مسیر را بشمارد.(این یک روش خوب و ایمنی است که علاوه بر تقویت روابط اجتماعی،به صداقت افراد کمک می‏کند).

4-تعداد دورهای روزهای تعطیل و آخر هفته را می توان به حساب آورد،اگر پدر و مادر این تعداد دور را تایید کنند.

مشکل‏ترین برنامه در این بخش از باشگاه،استقرار یک روش مؤثر است که‏ بتواند مسافت پیموده شده توسط بچه‏ها را دقیق بشمارد و نشان دهد.یک روش، ثبت نمودار در کلاس‏ها،توسط معلمان‏ است.مهم‏ترین مرحله در این روش، جلب حمایت کامل مدیر مدرسه و متقاعد کردن معلمان به این است که بدانند ورزش‏ دو فوائد اارزشمندی دارد.همچنان که‏ باشگاه توسعه می‏یابد،شما می‏توانید به‏ تدریج از ایده‏های معلمان و کارمندان‏ مدرسه،برای توسعهء روش‏های حفظ رکوردها در کلاس کمک بگیرید.

می‏توانید یک دانش‏آموز یا نمایندهء کلاس‏ را مأمور این کار کنید که طی روز و در زمان‏ خاصی،تعداد دورها را ثبت کند.روش‏ دیگر برای ثبت رکوردها،استفاده از کارت دور1است.همان طور که در شکل‏ 1 نشان داده شد،هر دانش‏آموز می‏تواند یک کارت و هر کلاس می‏تواند یک پوشه‏ داشته باشد که کارت‏ها را درون پوشه قرار دهد.تمام پوشه‏ها باید در جای مناسب و در دسترس معلمان و دانش‏آموزان قرار بگیرد.کارت دورها در سطوح مختلف، رنگ های متفاوتی دارند.هر دانش‏آموز برای افزودن به تعداد دورها نیاز به امضای‏ معلم دارد.جوایز باشگاه،براساس‏ مسافت‏های مشخص تعیین می‏شود، برای مثال 15 کیلومتر،50 کیلومتر، 100 کیلومتر،200 کیلومتر،400 کیلومتر و بیش‏تر.نام دانش‏آموزانی که به‏ مسافت‏های مشخص دست یافتند،در مدرسه(تابلو،خبرنامه)اعلام شود.

به منظور تشویق بچه‏ها می‏توانید از گواهی‏نامه استفاده کنید.شما می‏توانید این گواهی‏نامه را طراحی کنید و در مدرسه‏ یا اداره به چاپ برسانید.می توان‏ گواهی‏نامه(شکل 2)را به عنوان‏ جایزه،در کلاس تربیت‏بدنی یا در دفتر مدرسه به دانش‏آموزان اهدا کرد.

در مجموع،باشگاه‏های دو و پیاده‏روی،علاوه بر فوایدی که برای کارت دور پیاده‏روی یا دو

معلم باید تعداد دور ابتدایی و افزایش دورها را در مراحل بعدی تأمین کند

نام کلاس

باشگاه‏های پیاده‏روی یا دو

باشگاه 15 کیلومتر-باشگاه 30 کیلومتر-باشگاه ماراتن-باشگاه 50 کیلومتر- باشگاه 75 کیلومتر-باشگاه 100 کیلومتر باشگاه 150 کیلومتر-

شکل 1.کارت دور

خوش آمدید به باشگاه دو تندرستی

15 کیلومتر-مدرسه ابتدایی تندرستی

به خاطر دستیابی به هدفتان تبریک می‏گوییم.

دویدن و راه رفتن منظم،برای بدن شما بسیار مفید است.با قوی کردن قلب،شش‏ها،رگ‏های خونی،عضلات‏ و نگه‏داشتن وزن بدنتان در حد مطلوب،آمادگی جسمی‏تان را بهبود خواهید بخشید.ورزش روزانه،روشی‏ مهیج برای استراحت کردن و از همراهی با دیگران لذت بردن است.شما در زندگی،در مسیری قدم برمی‏دارید که‏ به سوی آمادگی و سلامتی می‏رود.

شکل 2.گواهی‏نامهء باشگاه دو

تندرستی بچه‏ها دارد،باعث برطرف شدن‏ نیازهای کودکان در فعالیت بدنی می‏شود و بچه‏ها به فعالیت بدنی و پیاده‏روی عادت‏ می‏کنند.این فعالیت حس مشارکت و تعاون بچه‏ها را تقویت می‏کند و آن‏ها فرصتی برای تفریح،رقابت و بیان خویش‏ پیدا می‏کنند و ممکن است باعث شکوفا شدن استعدادهای بچه‏ها در زمینهء دو و میدانی شود.