



دکتر فرشاد تماری
محمّد صالح عباسی
دانشگاه آزاد اسلامی
تهران مرکز

الگوی آموزش ورزش

چیست و چگونه انجام می شود؟

۱. دوره و فصل: که طول دوره ی کلاس درس تربیت بدنی را شامل می شود. اغلب الگوی آموزش ورزش ۲-۳ بار، از واحد عادی تربیت بدنی طولانی تر است. هدف این است که

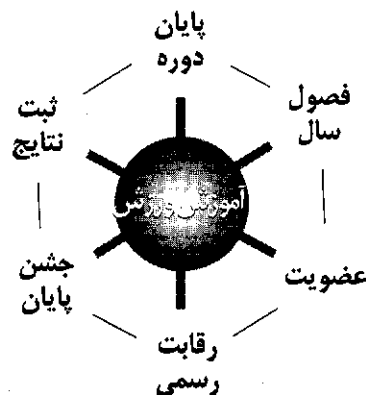
کلی و ملوکرانو (۲۰۰۴)، ده الگوی درسی برای تربیت بدنی نام برده اند که یکی از آن ها «الگوی آموزش ورزش است». این الگو، یک برنامه ی آموزشی توسعه یافته برای تدریس تربیت بدنی و ورزش است. الگوی آموزش ورزش، به برنامه ی درسی و الگویی گفته می شود که تجربیات ورزشی مناسب و تربیتی را برای برنامه ی تربیت بدنی و ورزش دختران و پسران فراهم می آورد. این الگو ابتدا در سال ۱۹۸۶ توسط سایدنتاپ، مند و تاجرت و به طور کامل تر در سال ۱۹۹۴، توسط سایدنتاپ عنوان شد. در این الگو دانش آموزان تنها نحوه ی آموزش ورزش ها را یاد نمی گیرند، بلکه هماهنگی، مدیریت، مسؤلیت های فردی و مهارت های لازم برای عضویت دو گروه را نیز می آموزند.

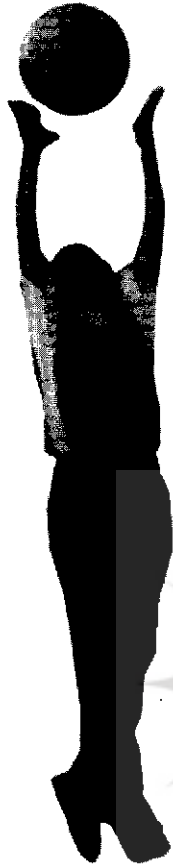
سایدنتاپ (۱۹۹۴) معتقد است، الگوی آموزش و ورزش، یک مدل آموزشی و برنامه ریزی برای به دست آوردن بهترین عملکرد ورزشی از طریق ترکیب آموزش مستقیم گروه های کوچک مشارکتی و آموزش هم کلاسی ها و دوستان، به جای اتکای کامل بر آموزش از طریق رهنمود آموزشی برای آموختن مهارت در نظر گرفته شده است.



اصول اصلی الگوی آموزش ورزش

سایدنتاپ (۱۹۹۴) شش ویژگی اصلی برای این الگو نام برده است که عبارتند از:





رقابت‌های ورزشی،
فرصتی برای
برگزاری جشن‌های
گوناگون به وجود
می‌آورند که این
جشن‌ها ممکن است
در حد قهرمانی یک
بازی فوتبال
دیپورتانی یا
در حد المپیک
باشد

تربیت بدنی عادی ارائه نمی‌شوند.
غالباً برنامه‌های کوتاه‌مدتی ارائه
می‌شوند و دانش‌آموزان در مکان
آموزشی به خوبی توجیه نمی‌شوند.
الگوی آموزش ورزش، تقلید
مستقیم مهارت‌ها نیست، بلکه آموزش
ورزش به سه روش متفاوت است که
عبارتند از: نیازهای شرکت‌کنندگان،
رقابت مناسب و انواع نقش‌ها.
نیازهای شرکت‌کنندگان: در
الگوی آموزش ورزش، همه‌ی
دانش‌آموزان باید در کلاس مشغول
باشند. نیاز آن‌ها در قالب عناصری
چون اندازه‌ی تیم‌ها، ماهیت رقابت،

آمده را مشخص می‌کند. برای مثال،
پایان دوره (فینال دوومیدانی، مسابقه
فینال قهرمانی والیبال و...) فرصتی را
برای جشن و شادمانی که از ویژگی‌های
مهم ورزش است، فراهم می‌کند
[سایدنتاپ، ۱۹۸۱ و ۱۹۹۴].

۵. ثبت نتایج: ثبت نتایج، برای
مثال، تعداد شوت‌هایی که به هدف
اصابت کرده‌اند، امتیازات داده شده در
مسابقه، گرفتن توپ و... بازخوردی
را به بازیکنان و تیم‌ها می‌دهد و تثبیت
این نتایج، به تعیین استانداردها و
چارچوبی برای هدف‌ها، کمک
فراوانی می‌کند. برای مثال، کاهش از
دست دادن توپ در بسکتبال، پیشرفت
زمانی در مسابقه، به دست آوردن
رکورد بهتر در پرش طول و...
نمونه‌هایی از این هدف‌ها هستند.

۶. جشن پایان دوره: رقابت‌های
ورزشی، فرصتی برای برگزاری
جشن‌های گوناگون به وجود می‌آورند
که این جشن‌ها ممکن است در حد
قهرمانی یک بازی فوتبال دیپورتانی یا
در حد المپیک باشد. در این مراسم،
معلمان و دانش‌آموزان میزان پیشرفت،
تلاش سخت، و بازی جوانمردانه‌ی
خود را جشن می‌گیرند و فعالیت‌هایی
نظیر نصب پوستر، معرفی بازیکنان،
توزیع جوایز و... انجام می‌شود. باید
توجه داشت، هیچ کدام از این ابعاد در

فعالیت‌های کم‌تری در مدت زمان
بیش‌تری آموزش داده شوند. زیرا نتایج
آن بهتر از زمانی است که چندین
فعالیت در مدتی کوتاه ارائه می‌شوند.
۲. عضویت در گروه: بعضی از
دانش‌آموزان در اول فصل به عضویت
تیم‌ها درمی‌آیند و در طول فصل
عضویت خود را حفظ می‌کنند.
برنامه‌ی تمرین در قالب تیمی انجام
می‌شود. این جنبه از آموزش
نشاندننده‌ی آن است که بسیاری
مفاهیم اجتماعی، از طریق تجربیات
ورزشی درک می‌شوند. همچنین،
قسمت عمده‌ای از رشد شخصیتی
دانش‌آموزان در نتیجه‌ی مشارکت در
تجربه‌های مثبت ورزشی حاصل
می‌آید که با استمرار در عضویت تیم
مرتبط است.

۳. رقابت رسمی: برنامه‌های
رقابت رسمی که در فصل‌های تمرینی
گنجانده شده باشند به عنوان فصل‌های
ورزشی تعریف می‌شوند. ترکیب ابعاد
عضویت و رقابت رسمی، فرصتی را
برای برنامه‌ریزی و هدفگذاری ایجاد
می‌کند که این موضوع می‌تواند
فایده‌های زیادی برای دانش‌آموزان
داشته باشد.

۴. پایان دوره (اوج رویدادها):
پایان هر دوره‌ی ورزشی، پیشرفت
هدف‌دار در ارتباط با نتایج به دست



شکل‌های بازی‌های مورد استفاده در الگوی آموزش ورزش، باید متناسب با توانایی‌های دانش‌آموزان باشد

پایان دوره و زمان و وضعیت بازی برآورده می‌شود (همه‌ی دانش‌آموزان به طور یکسان بازی می‌کنند و فرصت‌های یکسانی برای یادگیری دارند).

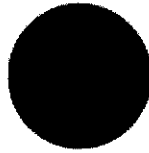
رقابت رو به رشد مناسب: شکل‌های بازی‌های مورد استفاده در الگوی آموزش ورزش، باید متناسب با توانایی‌های دانش‌آموزان باشد و شکل‌های بازی‌های بزرگسالان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. بازی‌ها در دسته‌های کوچک به همراه تغییر در نقش‌ها، مکان و تجهیزات انجام می‌گیرند. اگر بازی سخت باشد و در آن بر جنبه‌ی برد و قهرمانی نیز تأکید شود، باعث نظم بیش‌تر تیم و در نتیجه، پیشرفت فرد و تیم می‌شود.

نقش‌های گوناگون: در الگوی آموزش ورزش، دانش‌آموزان نقش‌های متفاوتی را یاد می‌گیرند، درحالی‌که در حالت عادی

تربیت بدنی، آن‌ها تنها نقش اجراکننده را دارند. در الگوی آموزش ورزش، تمام دانش‌آموزان نقش اجراکننده، دور، ثبت‌کننده‌ی امتیازات را در هر رشته‌ی ورزش می‌آموزند.

اگر دانش‌آموزان به طور مسؤ‌ولانه این نقش‌ها را انجام دهند، نتایج مهمی به دست می‌آوردند. دانش‌آموزان این نقش‌ها را یاد می‌گیرند و مسؤ‌ولیت‌پذیری

بیش‌تری پیدا می‌کنند، در نتیجه، نقش مدیریتی معلم کم‌تر می‌شود و دانش‌آموزان نیز دانش و نگرش وسیعی را به دست می‌آورند که به آنان اطلاعات ارزنده‌ای برای آشنایی با فرهنگ ورزش بزرگسالان می‌دهد.



ویژگی‌های آموزش

الگوی آموزش ورزش توأم با موفقیت به ویژگی‌های متفاوتی بستگی دارد [کارسون، ۱۹۹۵؛ گارنت، ۱۹۹۲؛ هاستای، ۱۹۹۶؛ و سایدنتاپ، ۱۹۹۴]. الگوهای متفاوت به ویژگی‌های مختلفی اشاره دارند. وظایف معمول مدیریتی، وظایف تیمی، آموزش از طریق هم‌کلاسی‌ها، برنامه‌ریزی مشارکتی و سازوکارهای حل اختلاف، جزو ویژگی‌های مشترک آن‌هاست.

وظایف معمول مدیریتی: معلمان بدون توجه به مدل آموزش، تعلیم می‌دهند و به دانش‌آموزان فرصت کافی برای تمرین وظایف معمول مدیریتی را می‌دهند [سایدنتاپ، ۱۹۹۱]. این وظایف عبارتند از: تعیین فضای اختصاصی تیم‌ها، تمرین مهارت‌ها در فضا یا میدان اختصاصی شروع و پایان مسابقه، ثبت زمان سپری شده در بین رقابت‌ها برای جابجایی رقابت‌کنندگان و ثبت‌کنندگان، و سایر امور معمول. مربیان، برگه‌های ثبت امتیازات را از ثبت‌کنندگان امتیاز دریافت می‌کنند تا آن‌ها را برای جلسه‌ی بعد آماده سازند.

وظایف تیم‌ها: یک مفهوم از الگوی آموزش ورزش، انجام «وظیفه‌ی تیمی» است. دانش‌آموزان کلاس به چند تیم تقسیم می‌شوند و زمانی که دو تیم در حال رقابت هستند، بازیکنان تیم سوم نقش داوران و ثبت‌کنندگان را ایفا می‌کنند. برای مثال، در رقابت سه به سه والیبال، از هر



کلاس باید سه تیم سه نفره به بازی پردازند و زمان مسابقه هشت تا ده دقیقه باشد. در مسابقه بعدی مجدداً بازیکنانی که بیرون می‌روند، وظایف تیمی را ایفا می‌کنند و این تغییر نقش‌ها تا پایان کلاس ادامه می‌یابد.

آموزش توسط هم کلاسی: الگوی آموزش ورزش وابسته به نقش فعال مربیان و اعضای تیم‌هاست. گرچه مربیان تمرین مهارت‌ها را هدایت می‌کنند، اما آموزش توسط هم کلاسی اهمیت زیادی دارد؛ چرا که تمام اعضای تیم برای یک هدف مشترک و برای موفقیت تیم تلاش می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد که بعد آموزش توسط هم کلاسی و ارزشیابی نتایج حاصله توسط معلم، تأثیر فراوانی بر یادگیری دانش‌آموزان دارد [گرانث، ۱۹۹۲].

برنامه ریزی مشارکتی: مربیان، اعضای تیم‌هایشان را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم، و برای آن‌ها برنامه ریزی می‌کنند. همچنین درباره‌ی مهارت و راهبردهای آینده، در طول فصل بحث می‌کنند. اعضای تیم‌ها نام تیمشان را برمی‌گزینند و در بعضی موارد، لباس‌های تیم را طراحی می‌کنند. همه‌ی این‌ها نیازمند برنامه ریزی مشارکتی است.

مکانیزم حل اختلاف: در طول فصل، بین دانش‌آموزان اختلاف نظرهایی به وجود می‌آید. این اختلاف نظرها ممکن است در داخل تیم‌ها یا بین تیم‌ها در طول رقابت به وجود آید. سازوکارهای حل اختلاف ضروری هستند و یکی از ابعاد مهم الگوی آموزش ورزش محسوب می‌شوند. دانش‌آموزان باید روش‌های مناسب و نامناسب پاسخ به تصمیمات

داوری را آموزش ببینند و این رفتارها باید اجباری شوند. امتیازات بازی جوانمردانه ارائه‌ی کارت‌های زرد و قرمز به عنوان اخطار، نمونه‌هایی از پاسخ‌های داوری در مقابل رفتار بازیکنان هستند. از روش‌های ساده‌ی دیگر، از قبیل «اتفاقی و احتمال ۵۰-۵۰» یا «سنگ- کاغذ- قیچی» نیز می‌توان برای حل اختلاف در داخل تیم و بین تیم‌ها استفاده کرد. در خیلی از

دبیرستان‌های استرالیا و نیوزیلند، دانش‌آموز منتخبی وجود دارد که اختلافات را در داخل و بین تیم‌ها حل می‌کند.

آرمان‌ها و هدف‌ها

الگوی آموزش ورزش سه هدف اصلی دارد. در واقع، در این الگو راه‌هایی دنبال می‌شوند که به دانش‌آموزان کمک شود تا افرادی شایسته و باکفایت، آگاه و علاقه‌مند به ورزش شوند [سایدنتاپ، ۱۹۹۴].

فرد شایسته و باکفایت، مهارت‌هایش را تا حد امکان توسعه و پیشرفت داده است و عکس‌العمل‌های مناسبی را در بازی‌های پیچیده و دشوار نشان می‌دهد. بنابراین، می‌تواند به عنوان بازیکن آگاه در بازی شرکت کند. در الگوی آموزش ورزش، روی پیشرفت راهبرد بازی، بیش‌تر از مهارت‌های ورزشی صرف تأکید می‌شود. اغلب بازی‌ها در دسته‌های کوچک انجام می‌گیرند و مهارت‌های ساده به تدریج به آموزش مهارت‌های پیچیده تبدیل می‌شوند. معمولاً در آغاز یک فصل فوتبال، ابتدا بر رقابت یک به یک، دربیول کردن، تکل کردن، شوت کردن و ایجاد فضای دفاعی تأکید می‌شود. و در ادامه، رقابت دو به دو انجام می‌گیرد، درحالی‌که پاسکاری و گرفتن توپ به عنوان مهارت، و حفظ تعادل روی زمین و دفاع کردن باهم، به عنوان یک تاکتیک معرفی می‌شود. در رقابت سه به سه و چهار به چهار نیز تمرکز روی مهارت‌ها و تکنیک‌ها افزایش پیدا می‌کند که شامل حمله‌های مثلثی، بازی دروازه‌بان و دفاع کمکی است. فرد آگاه از قوانین، آداب و



الگوی آموزش
ورزش وابسته
به نقش فعال
مربیان و اعضای
تیم‌هاست

برای فرد علاقه‌مند و مشتاق به ورزش، شرکت در فعالیت‌های ورزشی بخش مهمی از زندگی به شمار می‌رود

سنن ورزشی را درک می‌کند و تفاوت بین تمرینات خوب و بد ورزشی را تشخیص می‌دهد. او می‌کوشد، با استفاده از فعالیت‌های منطبق بر دانش و آگاهی، عملکرد ورزشی خود را توسعه دهد. چنین ورزشکاری در کوتاه‌مدت فرهنگ ورزشی بالایی به دست می‌آورد.

برای فرد علاقه‌مند و مشتاق به ورزش، شرکت در فعالیت‌های ورزشی بخش مهمی از زندگی به شمار می‌رود. او علاقه دارد، د فرهنگ ورزش در سطح جامعه گسترش یابد تا ورزش در دسترس عموم قرار گیرد. دانش‌آموزان از طریق شرکت در فعالیت‌های ورزشی به هدف‌های زیر دست می‌یابند:

- توسعه‌ی مهارت‌ها و آمادگی‌های جسمانی اختصاصی متناسب با رشته‌ی ورزشی.
- پی بردن به ارزش ورزش و اعمال بازی راهبردی.
- به‌کارگیری دقیق پیشرفت‌ها و مهارت‌های خود هنگام بازی.

- مشارکت فعال در بازی و به‌کارگیری دقیق تجربیات ورزشی.
- ایجاد زمینه‌ی رهبری مسؤولانه.
- کارکردن به‌طور مؤثر برای دستیابی به هدف‌های مشترک گروه.

- فهم اصول و آداب صحیح ورزشی.

- افزایش سطح تصمیم‌گیری معقول در حوزة‌های ورزشی.

- تصمیم‌داوطلبانه برای تداوم

فعالیت‌های ورزشی بعد از مدرسه و در اجتماع.

تسهیل دستیابی به هدف‌های فوق‌نیازمند نگرشی جدید و اصولی به ساختار و تشکیلات ورزشی و ارائه‌ی برنامه‌ای جامع در آموزش تربیت بدنی و ورزش است.

نتیجه‌گیری

الگوی آموزش ورزش فرایندی مهم در آموزش است که به صورت عادی در مدرسه‌ها و یا در قالب برنامه‌های طولانی و کلاسیک اجرا می‌شود. باید توجه داشت، در این الگو، برنامه‌های عادی تربیت بدنی در مدرسه‌ها چندان مؤثر و مفید نیست؛ زیرا مدت این دوره‌ها کوتاه است و دانش‌آموزان فرصت کافی برای آموزش پیدا نمی‌کنند. به علاوه آن‌ها تنها نقش اجراکننده را دارند و احساس مسؤولیت چندان‌ی برای یادگیری و پیشرفت بیش‌تر ندارند. از طرف دیگر، در الگوی آموزش ورزش به صورت کلاسیک، برنامه‌های ورزشی در مدت زمان بیش‌تر و با امکانات بهتر و کامل‌تر آموزش داده می‌شوند و این برنامه‌ها دارای استانداردها و چارچوب خاصی هستند. مسلم است، برنامه‌هایی که به صورت طولانی‌تر آموزش داده شوند، نتایج بهتری به بار می‌آورند و دانش‌آموزان فرصت لازم و کافی را برای آموختن مواد آموزشی پیدا می‌کنند. این نوع آموزش ابعاد متفاوتی دارد که در هر بُعد مربی باید اصول مربوط به آن را دقیقاً رعایت کند.

در این نوع آموزش، دانش‌آموزان از نتایج عملکرد خود مطلع می‌شوند که بازخورد حاصل، آن‌ها را برای پیشرفت بیش‌تر و برطرف کردن نقاط

ضعف خود آگاه می‌کند. در تمام مدت کلاس، همه‌ی دانش‌آموزان مشغول فعالیت هستند و فرصت یکسانی برای یادگیری وجود دارد. همچنین، دانش‌آموزان نقش‌های متفاوتی را در طول بازی می‌آموزند؛ از جمله: داور، اجراکننده، ثبت‌کننده‌ی امتیاز و... زمانی که دانش‌آموزان این نقش‌ها را فرامی‌گیرند، مسؤولیت‌پذیری آن‌ها بیش‌تر، و نقش مدیریتی معلم کم‌تر می‌شود.

تنها ملاک یادگیری، نباید تقلید مستقیم از مربی یا معلم باشد، بلکه دانش‌آموز باید به جنبه‌ی آموزش از طریق هم‌کلاسی نیز توجه کند که تأثیر فراوانی بر یادگیری او دارد. از این طریق، دانش‌آموزان بهتر در جریان آموزش مهارت‌ها قرار می‌گیرند و پیشرفت سریع‌تری در جهت رسیدن به هدف‌های نهایی پیدا می‌کنند.

در الگوی آموزش ورزش، باید سازوکارهای حل اختلاف توسط معلم یا مربی طراحی شود تا در صورت لزوم از آن استفاده شود. همچنین، دانش‌آموزان باید در مورد قوانین و تصمیمات داوری به خوبی توجیه شوند. معلم یا مربی می‌تواند از وجود دانش‌آموزان شایسته و باکفایت در این زمینه کمک بگیرد.

هدف نهایی الگوی آموزش ورزش، به ارمغان آوردن لیاقت، شایستگی و سلامت برای دانش‌آموزان است. آن‌ها می‌توانند، در شرایط دشوار بازی، آگاهانه عمل کنند، به عنوان یک ورزشکار، فرهنگ ورزش را در جامعه به خوبی گسترش دهند، و به افرادی مسؤولیت‌پذیر تبدیل شوند که البته در این زمینه، همه‌ی مربیان، معلمان و مدیران ورزش باید تلاش کنند.

