

آمادگی جسمانی در کلاس

آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی در کلاس تربیت بدنی



آموزشی

کروالین مسترسون و سوزان ام. فلین
مترجم: شراره محمدی

مقدمه

کیفیت برنامه‌های تربیت بدنی، نقش بسیار مهمی در توسعه و رشد آمادگی جسمانی، مهارت‌های بدنی و شناخت فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان دارد. مهارت و تخصص معلمان ورزش و نحوه تدریس آن‌ها باعث بینش صحیح دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی و درک اهمیت برنامه‌های تمرینی در طول زندگی می‌شود و بهزیستی را در جامعه توسعه می‌دهد. معلمان و مربیان ورزش باید آموزش فعالیت‌های بدنی را یک وظیفه اجتماعی و انسانی برای خود تلقی کنند و دانش‌آموزان را برای شیوه زندگی فعال و بهزیستی تشویق و آماده کنند. اما به دلیل مشکلات و مسائل مالی و امکانات محدود مدارس، معلمان با مشکلاتی از قبیل تعدد دانش‌آموزان و کافی نبودن تجهیزات روبه‌رو هستند و باید راه‌هایی نیز برای کاهش تأثیر این مشکلات بر روند تدریس خود بیابند. یکی از فعالیت‌های مناسب در کلاس‌های بزرگ آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی شامل دانش سلامتی، آمادگی مهارتی و اصول تمرین است. این مفاهیم باعث می‌شود دانش‌آموزان درک بهتری از اهمیت حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی خود داشته باشند و با دامنه وسیعی از فعالیت‌های بدنی مؤثر آشنا شوند.

کلیدواژه‌ها: تمرینات، آمادگی جسمانی، مفاهیم تغذیه، آمادگی حرکتی، تمرینات پیشرونده، اضافه بار

گام اول: گرم کردن و سرد کردن

تمرین اول: ابتدا اهداف گرم کردن و سرد کردن را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. سپس با استفاده از موزیک از دانش‌آموزان بخواهید راه بروند و با حرکات مختلف جابه‌جایی بدن خود را گرم کنند. سپس با علامت مربی دوبه‌دو یار شوند و روبه‌روی هم قرار بگیرند و حرکات مختلف کششی را مانند آیینه در مقابل هم انجام دهند. این تمرین باعث می‌شود آن‌ها بدانند حرکات باید برای دو طرف بدن به‌صورت یکسان اجرا شوند.

تمرین دوم: توضیح دهید که دو مرحله برای گرم کردن وجود دارد. مرحله اول بالا بردن درجه حرارت بدن و مرحله بعدی رهاسازی و آرام‌سازی عضلات و این دو مرحله برای بالا و پایین رفتن ضربان قلب هنگام گرم کردن ضروری هستند. سپس دانش‌آموزان را به چهار گروه کوچک‌تر تقسیم کنید. هر گروه یک تمرین ایروبیک را انجام دهد و سپس گروه‌ها درجا بزنند و به سمت راست تمرین‌دهنده بچرخند و در جهت عقربه‌های ساعت جای خود را با گروه کناری عوض کنند. و تمرین بعدی توسط لیدر گروه دوم اجرا می‌شود. سپس مربی باید حرکات کششی و رهاسازی بدهد. در پایان کلاس، درباره این بحث کنید که چرا باید گرم کردن دو مرحله داشته باشد.

تمرین سوم: این تمرین برای هماهنگی دست‌ها و پاها انجام می‌شود. ابتدا دانش‌آموزان با صدای موزیک شروع به درج‌زدن می‌کنند و سپس هنگام وقفه در موزیک، توپ‌های کوچک یا کیسه‌های لوبیا را به سمت هم پرتاب می‌کنند. بعد از چند دور پرتاب توپ با قطع موزیک با هم یار می‌شوند و تمرینات زیر را انجام می‌دهند:

۱. با فاصله یک دست پشت به پشت هم ایستاده و توپ را از سمت راست و چپ پهلو به پهلو رد می‌کنند
۲. توپ‌ها را از بالای سر و از بین دو پا رد می‌کنند
۳. روی زمین با پای کشیده (جفت/باز) و پشت صاف نشسته و کف پاها را به هم می‌چسبانند و توپ را به یکدیگر می‌رسانند.

تمرین چهارم: این تمرین به‌منظور ارزیابی سرعت دویدن در مسیر کوتاه و به‌صورت رفت و برگشت^۲ با استفاده از موزیک مخصوص و یا با فرمان مربی شروع می‌شود. دانش‌آموزان در دو طرف زمین بازی گروه‌بندی شده و نفر اول هر گروه با کیسه لوبیا، توپ یا هر شیء دیگری به‌سمت یار خود در طرف دیگر زمین می‌دود و شیء خود را با وی جابه‌جا می‌کند و این تمرین آن‌قدر تکرار می‌شود که یا فرد خسته شود و یا موزیک پایان یابد، که فرد دیگری جای او را گرفته و به او اجازه استراحت داده می‌شود. در این تمرین، به جای دویدن ساده می‌توان از دریبل بسکتبال، فوتبال یا پاس دادن استفاده

کرد. کنترل ضربان قلب را آموزش دهید و بررسی کنید کدام نوع تمرین ضربان قلب را بالاتر می‌برد. در پایان کلاس می‌توانید درباره اتفاقاتی که هنگام گرم کردن در بدن می‌افتد و چگونگی افزایش سرعت دویدن بحث کنید.

گام دوم: معرفی اجزای آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی

تمرین اول: ابتدا تفاوت آمادگی جسمانی و آمادگی بدنی را برای دانش‌آموزان شرح دهید. منافع فعالیت‌های بدنی و اجزای آمادگی جسمانی را روی کارت‌هایی بنویسید و در سبدهای انتهایی سالن قرار دهید. به‌طوری که دانش‌آموزان هر بار از نقطه شروع تا سبدها بروند و یک کارت را بردارند و به نقطه شروع برگردند. بعد از پایان تمرین، می‌توانید درباره کارت‌ها با دانش‌آموزان بحث کنید و مزایای تمرینات بدنی را نسبت به بی‌تحرکی با هم مقایسه کنید.

تمرین دوم: در این تمرین با استفاده از بازی حمله و دفاع با توپ بسکتبال یا هر بازی دیگری مثل دریبل فوتبال دانش‌آموزان به کارت‌های سلامتی می‌رسند و آن‌ها را در جعبه مخصوص تیم خود و خارج از محوطه بازی می‌گذارند. در پایان بازی و قبل از این که دو تیم جای خود را تعویض کنند، راجع به کارت‌های خود و فواید تمرینات بدنی نظرتان را بیان می‌کنند. روش بازی به این شکل است که دانش‌آموزان به دو دسته تقسیم می‌شوند، تیم دفاع‌کننده یک طناب را جلوی خود نگاه می‌دارد و مانع از عبور دریبل‌زننده‌ها بدون رها کردن طناب می‌شوند، اما تیم حمله با هماهنگی می‌توانند از خط دفاع عبور کند و به کارت‌ها دست یابد. هر نفر که به کارت رسید، توپ خود را در سبدها می‌گذارد و کارت را در سبدها مخصوص خود در بیرون زمین بازی قرار می‌دهد یا جای خود را با یک مدافع عوض می‌کند.

تمرین سوم: تمرینات تناوبی و تکراری برای بالا بردن توان هوازی به دانش‌آموزان یاد می‌دهد برای افزایش استقامت چگونه می‌توانند تمرین کنند. دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و برای هر گروه یک حلقه

و یک صفحه ساعت با دوازده شماره در نظر بگیرید. هشت تا دوازده تمرین جابه‌جایی با وسیله یا بدون وسیله طراحی کنید. و با هر بار علامت‌دادن گروه‌ها از حلقه خود بیرون بیایید و به مدت یک دقیقه این تمرینات را انجام دهید و سپس درون حلقه خود بازگشته و روی یکی از اعداد ساعت خط بکشید.

هدف اصلی این تمرین این است که دانش‌آموزان درک کنند که در روز

مهارت و تخصص معلمان ورزش و نحوه تدریس آن‌ها باعث بینش صحیح دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی و درک اهمیت برنامه‌های تمرینی در طول زندگی می‌شود و بهزیستی را در جامعه توسعه می‌دهد

معلمان و مربیان ورزش

باید آموزش فعالیت‌های

بدنی را یک وظیفه

اجتماعی و انسانی

برای خود تلقی کنند و

دانش آموزان را برای شیوه

زندگی فعال و بهزیستی

تشویق و آماده کنند

بین ایستگاه‌ها می‌دوند و سایر گروه‌ها را تشویق می‌کنند. گروه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت ایستگاه خود را عوض می‌کنند.

تمرین چهارم: هدف این تمرین آشنایی با گروه‌های عضلانی و آموزش تمرینات استقامتی مربوط به این گروه‌ها است. چند گروه عضلانی مانند دو سر و سه سر بازو و یا چهار سر رانی را انتخاب کنید. دانش‌آموزان در محوطه پراکنده می‌شوند و حرکات درجا را انجام می‌دهند

و با فرمان شروع تمرین مربوط به هر ایستگاه را انجام می‌دهند. در هر ایستگاه نام عضله و حرکت موردنظر نوشته شده است. بعد از تمرین در همه ایستگاه‌ها در پایان تمرین راجع به نحوه قرارگیری عضله در بدن و تمرینات مناسب استقامتی بحث کنید.

گام چهارم: تمرینات پیشرونده و اضافه بار

تمرین اول: تمرینات پیشرونده به معنی افزایش تدریجی

نیرو و انرژی به وسیله تمرینات منظم و اضافه بار به معنی

افزایش شدت تمرین برای بالا بردن مقادیر

آمادگی است. برای افزایش

استقامت قلبی تنفسی

می‌توانید از تمرین دو

تکراری در یک فاصله

مشخص (طول زمین

والیبال) استفاده کنید.

اما باید به محدوده مجاز

ضربان قلب دانش‌آموز

توجه داشته باشید و اجازه دهید هنگام

خستگی استراحت کند. هدف این تمرین

نگاه داشتن ضربان قلب در محدوده مجاز

و در زمان ۲۰ دقیقه می‌باشد. این تمرین

می‌تواند به صورت گروهی انجام شود و

به دانش‌آموزان یادآوری شود تا جای

ممکن در گروه باقی بمانند.

تمرین دوم: در این تمرین،

دوازده تمرین مختلف برای

۱۲ گروه مشخص می‌شود.

مربی به صورت اتفاقی

عدد یک گروه را

اعلام می‌کند. آن

گروه تمرین خود را

به تعداد مشخص

باید شصت دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند و چگونه می‌توانند زمان تمرینات خود را ثبت و با هم جمع کنند.

تمرین چهارم: در این بخش با استفاده

از تمرینات شدید و در زمان کوتاه‌تر سعی

می‌کنیم، ضربان قلب دانش‌آموزان را بالا

ببریم. نحوه کنترل نبض را آموزش دهیم و

میزان بالا رفتن مجاز ضربان را هنگام تمرین

مشخص کنیم. دانش‌آموزان را به گروه‌های

سه نفره تقسیم کنید و سه تمرین دویدن،

دویدن به صورت پای پهلوی و طناب زدن

در عرض زمین را به ترتیب انجام دهید تا هر سه نفر تکالیف

خود را کامل کنند. دانش‌آموزان بعد از تمرین باید نبض خود

را کنترل کنند و مطمئن شوند در، محدوده مجاز قرار دارد. بعد

از استراحت غیرفعال سه برابر زمان تمرین با تعویض تمرینات یا

تکرار تمرینات قبلی کلاس ادامه می‌یابد. بعد از سه دوره تمرین و

در زمان بازگشت به حالت اولیه، درباره اهداف تمرین بحث کنید.

گام سوم: زمان بندی تمرینات

تمرین اول: هدف این تمرین آموزش نحوه زمان بندی و

تکرار تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی در یک جلسه تمرینی

است. با استفاده از نوارهای کشی، مربی در یک ست تمرینی

قدرتی مربوط به عضله شکم یا پهلوی را انجام می‌دهد و سه بار

تکرار می‌کند و در مرحله بعدی، تمرین دیگری مربوط به همان

عضله را تکرار می‌کند. در پایان کلاس راجع به زمان و تکرارهای

صحیح در برنامه‌های قدرتی بحث کنید.

تمرین دوم: در این تمرین به جهت آشنایی دانش‌آموزان با

انواع تمرین، شناخت عضلات و استخوان‌ها مربی افراد را به چند

گروه تقسیم می‌کند و به آن‌ها کارتی حاوی نام یکی از عضلات

به گروه می‌دهد و سپس هر یک از اعضای گروه به مرکز زمین

می‌دود و از انبوه حروف الفبا یکی را برمی‌دارد و به گروه خود باز

می‌گردد. هر گروهی که زودتر کلمه خود را بازسازی کند، برنده

اعلام می‌شود. در پایان، هر گروه راجع به کارت خود صحبت

می‌کند و تمریناتی را نام می‌برند که موجب تقویت آن عضله یا

حرکت آن بخش از بدن می‌شود.

تمرین سوم: در این تمرین با توجه به تفاوت تمرینات

آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی، گروه‌ها تمرینات مختلف

از این دو نوع را به تناوب اجرا می‌کنند. در هر ایستگاه هر

گروه به مدت یک دقیقه تمرین را اجرا می‌کند. برای مثال، در

ایستگاه اول طناب، ایستگاه دوم دراز و نشست، ایستگاه سوم:

زانو بلند، ایستگاه چهارم: حرکت گربه یا گهواره، ایستگاه پنجم:

یک حرکت ایروبیک، ایستگاه ششم: نشست و برخاستن سریع،

ایستگاه هفتم: دریبل بسکتبال و ایستگاه هشتم: افراد گروه



دانش آموزان باید با تأثیر فعالیت‌های بدنی بر حفظ و توسعه سلامتی خود آشنا شوند و نحوه صحیح ورزش کردن را یاد بگیرند و معلمان باید این مفاهیم را با آموزش‌های جالب و لذتبخش همراه کنند تا تأثیر مطلوبی بر دانش آموزان داشته باشد

شوند و گروهی که لاغرند سبدها را واژگون کنند و گروه دیگر آن‌ها را راست می‌کنند. هنگامی که دانش‌آموزان خسته شدند، استراحت کنند و سبدها شمرده می‌شوند. به این ترتیب گروهی که چابکترند مشخص می‌شوند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که نسبت متعادل ترکیب بدنی شامل نسبت یک سوم بافت چربی و دو سوم بافت بدون چربی از کل وزن بدن است. در پایان کلاس، از دانش‌آموزان برای راه‌های رسیدن و حفظ ترکیب بدنی مناسب نظرخواهی کنید.

تمرین دوم: در این تمرین راجع به کلسترول، انواع آن و نقش آن در سلامتی صحبت کنید. سپس بازی گرگم به هوا را با تغییراتی انجام دهید. به این ترتیب که بعضی دانش‌آموزان نقش کلسترول بد را بازی کنند و مانع دیگران برای برداشتن کیسه‌های لوبیا به عنوان مواد غذایی که در انتهای زمین بازی گذاشته شده می‌شوند. دانش‌آموزانی که به عنوان رگ‌های بدون کلسترول بازی می‌کنند، بعد از برداشتن کیسه لوبیا به تعقیب کلسترول یخ‌زده می‌پردازند و سعی می‌کنند علامت روی آن‌ها را بردارند و آن‌ها را به کلسترول خوب تبدیل کنند. به این ترتیب منافع فعالیت بدنی استقامتی و قدرت عضلانی در بهبود متابولیسم مشخص می‌شود. تمرین سوم: ابتدا انرژی، کالری و مفهوم آن‌ها را به عنوان منبع تغذیه برای دانش‌آموزان تعریف کنید و سپس شرح دهید که چگونه فعالیت بدنی باعث مصرف انرژی می‌شود. دانش‌آموزان را در محوطه بازی پراکنده کنید و به هر کدام از آن‌ها یک میخ بولینگ و یک کیسه لوبیا بدهید. آن‌ها باید بولینگ خود را بین پاهایشان حفظ کنند و مانع افتادن آن توسط کیسه لوبیای دیگران شوند و همزمان بولینگ دیگران را با سر دادن کیسه خود بیندازند. هر دانش‌آموزی که چه به صورت اتفاقی و چه به صورت واقعی بولینگش واژگون شد، باید یک بار دور محوطه بازی بدود تا بتواند دوباره وارد بازی شود. هنگام بازی افراد برای برگرداندن کیسه‌های لوبیای خود باید میخ‌هایشان را رها کنند و در بازگشت با میخ افتاده مواجه شوند. برای دانش‌آموزان راجع به تخلیه انرژی توسط فعالیت بدنی و نحوه جایگزین شدن آن‌ها توسط تغذیه متعادل صحبت کنید.

در پایان لازم به ذکر است که برای اصلاح مفاهیم آمادگی و یکپارچگی برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی تنها آموزش مفهومی و نظری آمادگی کافی نیست. دانش‌آموزان در دوره تحصیل باید با تأثیر فعالیت‌های بدنی بر حفظ و توسعه سلامتی خود آشنا شوند و نحوه صحیح ورزش کردن را یاد بگیرند و معلمان باید این مفاهیم را با آموزش‌های جالب و لذتبخش همراه کنند تا تأثیر مطلوبی بر دانش‌آموزان داشته باشد.

انجام می‌دهد و گروه بعدی ابتدا تمرین گروه اول و سپس تمرین خود را انجام می‌دهد. به این ترتیب تمرین اول ۱۲ بار تکرار شده و تمرینات کم‌کم اضافه می‌شوند. این روش تمرینی می‌تواند برای جلسات نیز کاربرد داشته باشد. در پایان کلاس، راجع به فوائد تمرینات پیش‌رونده و اضافه بار بحث کنید و به دانش‌آموزان اجازه طراحی تمرین بدهید و اهمیت محدوده ضربان قلب مطلوب را یادآوری کنید.

تمرین سوم: دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. گروه اول توپ داشته و برای شوت به هدف مشخص حرکت می‌کند. سپس توپ را به نفر دوم پاس می‌دهند و خود به محل شروع باز می‌گردند. به این ترتیب همه هنگام تمرین فعال هستند. یا این که یک گروه که توپ دارند به نوبت شوت می‌کنند و نفر آخر که شوت کرد، همگی برای استراحت و تعویض جا، به جای اول باز می‌گردند. تمرین چهارم: در یک فضای وسیع تعداد زیادی پرچم در فاصله‌های مناسب قرار دهید. دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید و با صدای موزیک دانش‌آموزان سعی می‌کنند پرچمی را بالای سر خود نگه دارند و به سمت گروه خود برگردند. تا پایان موزیک افراد به کار خود ادامه دهند و سپس هر گروه پرچم‌های خود را می‌شمرند. این تمرین چند بار تکرار می‌شود و هر گروه سعی می‌کند پرچم‌های بیشتری را برای خود بردارد.

گام پنجم: مفاهیم تغذیه و ترکیب بدنی

تمرین اول: ابتدا راجع به وزن بدن، بافت چربی و بافت بدون چربی و تأثیر آن‌ها در سلامتی بدن صحبت کنید. سپس تعدادی سبدها را در زمین بازی به صورت واژگون و راست پخش کنید و دانش‌آموزان را به دو گروه با وزن بالا و پایین تقسیم کنید. دانش‌آموزان در زمین بازی پراکنده

بی‌نوشت

1. Carolyn Masterson and Susan M. Flynn
2. Shuttle run formation

منابع

1. Carolyn Masterson and Susan M. Flynn, 2006, "How to teach fitness concepts in tough situation", TEPE, July 2006, p.p. 32-37.
2. NASPE, Physical best activity guide 2005.
3. Seidentop, D & Tannehill, D. (2000). "Developing teaching skills".

