

تربیت از طریق حرکت

دکتر ذکایی - دکتر نبوی



کامیابی‌شان را در سرتاسر زندگی تأمین خواهد کرد. از این رو لازم است که معلم ورزش، شناسایی لازم از مفهوم کلی و طبیعت حرکت داشته باشد و به نحوه آموزش آن از نظر ایجاد مهارت‌ها در کودکان آگاه باشد.

باید دانست که بین حرکت به مفهوم عام و حرکتی که منشأ و موجب تربیت می‌شود تفاوت وجود دارد. حرکت وقتی تربیتی است که برای کودک و به کار انداختن استعداد‌های نهفته وی نافع و نتیجه بخش باشد. یادگیری حرکات تربیتی را می‌توان به سه

تربیت بدنی دوره کودکی و ابتدایی، برای مهارت‌های حرکتی اهمیت خاصی قائل است. برای توضیح این مطلب یعنی "تربیت از طریق حرکت" باید یادآور شد که حرکت و فعالیت موجب پیشرفت بشر در جهات مختلف زندگی می‌شود و اصولاً باید گفت: "زندگی یعنی حرکت". به هر حال آنچه برای ما مسلم است اینکه وقتی مهارت‌های حرکتی به اندازه لازم در کودکان پدید آید، پایه‌ای برای شرکت موفقیت آمیز و نشاط آور آنان در حرکات و فعالیت‌های ورزشی پی‌ریزی می‌شود که سلامت و

بخش زیر تقسیم کرد.

۱- کسب عوامل و پایه‌های یادگیری: بدین معنا که کودک فرصت داشته باشد مهارت‌های جدید را کسب و نسبت به حرکات و مهارت‌های بدنی آگاهی و رغبت پیدا کند.

۲- دست چین کردن و انتخاب عوامل مفید و مثبت حرکتی: بدین معنا که کودک حرکات طبیعی و مفید را که با ذوق و سلیقه او منطبق است دست چین کند و با شوق و شور به آنها بپردازد تا ملکه او شود و پایه‌ای از زندگی‌اش را تشکیل دهد.

۳- کنار گذاشتن عوامل حرکتی غیر لازم و مبهم: باید کودک راهنمایی شود تا از حرکات بدنی خسته کننده و غیر لازم دوری جوید و حرکات جالب توجه و نشاط انگیز را جایگزین حرکات کسل کننده و غیر لازم کند که این امر کلید اصلی موفقیت‌های کودک در یادگیری اوست. همچنین باید عواملی را که مانع یادگیری او می‌شود و اثر مثبت فعالیت‌های بدنی او را کاهش می‌دهد، کنار بگذارد.

واضح است که تربیت بدنی به خودی خود هدف نهایی نیست، بلکه وسیله کسب نتایج و عوامل تربیتی مهمتری است که لازمه زندگی سالم و موفقیت آمیز است. در اینجا باید یادآور شد که معلم ورزش، عامل مهم و اصلی ارشاد و راهنمایی در یادگیری مهارت‌ها و حرکات تربیتی است که با اجرای برنامه‌های علمی و عملی مفید و مؤثر ورزشی، کودک را انسانی سالم، فعال، کارآزموده، خدمتگزار و صدیق بار خواهد آورد.

دانشمندان و متخصصان تربیت بدنی با توجه به سه اصل فوق به "تربیت از طریق حرکت" توجه بسیار دقیق مبذول داشته و

هریک بر طبق درک، پایه دانش و میزان تجربه خود به شرح جزئیات و موارد مهم "تربیت از طریق حرکت" پرداخته‌اند. برای مثال، دکتر "بانی گیلوم"،^۱ یکی از متخصصان تعلیم و تربیت بدنی در دانشگاه ایالتی کلمبوس اوهایوی آمریکا می‌گوید:

۱- حرکت اصل تربیت است و عوامل حرکت عبارت است از: زمان، فضا، نیرو، جریان و تداوم.

۲- قوانین فیزیکی حرکت در طبیعت بر حرکات مختلف بدن انسان نیز حاکم است. از سوی دیگر دکتر "پتریشیاتانر"^۲، استاد و متخصص تربیت بدنی در دبستان، از دانشگاه جنوب فلوریدا در شهر تمپای آمریکا، موضوع را به شکل دیگری مورد بحث قرار می‌دهد. او می‌گوید:

۱- چیست که حرکت می‌کند؟ ← "بدن انسان"

فعالیت‌های بدنی انسان عبارتند از:

الف) انتقال و تغییر مکان

ب) بالا کشیدن بدن

ج) خم کردن بدن

د) باز کردن و کشش بدن

ه) چرخش بدن

۲- حرکت در کجا انجام می‌گیرد؟ ← "فضا"

"فضا" مکان و محوطه‌ای است که بدن انسان در قسمتی از آن قرار دارد و نیز حرکات و نقل و انتقالات بدن در آن انجام می‌پذیرد. اگر فضا و مکان وجود نداشت حرکت برای هیچ جسمی به هیچ شکل و اندازه‌ای و در هیچ سطحی امکان‌پذیر نبود.

۳- روش حرکت چیست؟ ← "کوشش و فعالیت"



فعالیت دستها و پاها مرتبط است مانند پرتاب توپ و گرفتن آن و زدن توپ، ذکر می‌کند. این دانشمند و سایر متخصصان تربیت بدنی، برنامه‌های ورزشی را با در نظر گرفتن اصل حرکت مورد تفسیر قرار می‌دهند و برای استفاده کودکان و نوجوانان تدوین می‌کنند که شرح بعضی از آنها متناسب با مطلب خواهد آمد. با توجه به این مطالب و با در نظر گرفتن واقعیات طبیعت باید به اصول دیگری از لحاظ یادگیری افراد نیز توجه داشت که اجزای آن عبارت است از:

- ۱- آمادگی
- ۲- محرک و انگیزه
- ۳- هدف

اصول یادگیری

آمادگی

توانایی یادگیری یک مهارت ورزشی تا

کوشش و فعالیت چگونگی حرکت را نشان می‌دهد که منبع آن، نیرو و انرژی است. کوشش و فعالیت ممکن است هم سنگین و طولانی و هم سبک و کوتاه باشد. بنابراین عامل زمان هم در فعالیتها و حرکات دخالت پیدا می‌کند و اگر زمان وجود نداشت فرصت حرکت نیز موجود نبود.

۴- چه چیزی و یا چه کسی موجب حرکت می‌شود— ارتباط"

این ارتباط یا به قسمتهای مختلف بدن مانند دست و پا مربوط است و یا به ارتباط افراد با یکدیگر و یا با موانع و اشیا.

دانشمند دیگری به نام "روت مری" موضوع را از نظر حرکات مختلف مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، جهش، خزیدن، و سر خوردن که با انتقال و جابجا شدن بدن همراه است و نیز حرکاتی را که با انتقال بدن سروکار ندارد مانند: خم و راست شدن و چرخیدن بدن مورد بحث قرار می‌دهد. او دسته سوم از حرکات را که با

برای هر درس خود در نظر بگیرد تا هریک از این فعالیتها با ذوق و استعداد شماری از کودکان و نوآموزان کلاس منطبق باشد. از سوی دیگر شرکت کودکان در فعالیتهای مختلف ورزشی به آمادگی آنان کمک خواهد کرد و زمینه یادگیری آنها را در کسب مهارتهای فنی و پیشرفته استحکام خواهد بخشید.

محرک و انگیزه

آمادگی به حالتی گفته می شود که در آن



اندازه بسیار زیادی به آمادگی شخصی یادگیرنده بستگی دارد. آمادگی کسب مهارت همان استعداد یادگیری و فهم اصول حرکات ورزشی است.

بیشتر متخصصان معتقدند که بالاترین سطح آمادگی هنگامی حاصل می شود که کودک با کمترین زحمت، بهترین شکل یادگیری را از خود نشان دهد. معلم باید همیشه متوجه آمادگی کودکان باشد و هر موقعی که میسر باشد نسبت به ایجاد آمادگی به آنان کمک کند. اما مشکل اینجاست که میزان آمادگی و عکس العمل در مورد یادگیری در افراد، مختلف است. بنابراین معلم باید درس خود را با توجه به میزان آمادگی اکثریت نزدیک به اتفاق دانش آموزان کلاس تنظیم کند و بداند که اگر سطح تدریسش بالاتر و یا مشکلتر از سطح آمادگی کودکان باشد موضوع به نوبدی کودکان و بروز عکس العملهای منفی و سرد شدن از کوشش و فعالیت خواهد انجامید.

باید دانست که عوامل زیادی از جمله بلوغ، وضع جسمی و روحی، کم تجربگی قبلی و سایر عوامل شخصیتی می تواند در آمادگی تأثیر سوء داشته باشد. به هر حال تا کودکی از نظر تجربه و دانش قبلی برای فراگیری مطالب جدید و همچنین از نظر وضع جسمی و روحی آمادگی نداشته باشد، توفیقی در یادگیری نصیبش نخواهد شد. بنابراین معلمی که به فراگیری کودکان تحت آموزش خود علاقه مند باشد باید از خصوصیات اخلاقی، جسمی و روحی آنان درک کاملی داشته باشد تا میزان استعداد و ظرفیت آنها برایش روشن شود. و از آنجا که روحیات و خلق و خوی افراد متفاوت است، معلم ورزش باید فعالیتهای مختلفی را

باید از شوق و ذوق جوانان به ورزش، به نفع خود آنان بهره‌برداری کرد، و معلم تا می‌تواند باید جلب نظر و موافقت دانش‌آموزان خود را در ارائه و اجرای فعالیت‌های ورزشی در نظر داشته باشد و آن را مورد توجه قرار دهد.

اهداف

یادگیری از راه تعیین هدف تقویت می‌شود، زیرا بهترین محرک برای کودکان و نوجوانان وقتی به دست می‌آید که آنان هدفی در پیش داشته باشند و برای رسیدن به آن کوشش و فعالیت کنند. معلم باید برای هر فعالیت ورزشی هدف تربیتی داشته باشد و سعی کند که شاگردان با تشخیص هدف برای دسترسی به آن بکوشند. تعیین هدف و کوشش در راه رسیدن به آن دارای ارزش تربیتی و معنوی برای کودکان و نوجوانان است. رسیدن به هدف مشخص، به ایجاد شخصیت در کودکان و انسجام آن کمک مؤثری می‌کند. عبارت: "من این کار را انجام داده‌ام" نشانه‌ای از شخصیت کودکان و توفیق آنان در انجام دادن کار و حل مشکلات است.

به هر حال باید هدف هر کار و فعالیت برای کودکان روشن باشد، به طوری که کاملاً و دقیقاً بدانند که برای چه منظوری تلاش و کوشش می‌کنند. معلم باید از طریق بحث و تبادل نظر دانش‌آموزان را در تعیین هدف شرکت دهد. این امر، کودکان را در راه شناسایی و دستیابی به هدف تشویق می‌کند. برای تعیین هدف می‌توان از وسایل سمعی و بصری مانند: اسلاید، فیلم، روزنامه‌های دیواری، عکسها و پوستره‌های تربیتی و نیز از نظریات متخصصان با ترتیب دادن جلسات سخنرانی استفاده کرد.

حالت، کودک آماده باشد و بتواند یاد بگیرد، اما وقتی محرک و انگیزه پیش می‌آید، علاقه همان کودک چندین برابر می‌شود، زیرا آمادگی زمینه جسمی و روحی دارد، در حالی که محرک و انگیزه بر مبنای روان‌شناسی استوار است.

اگر کودک نیاز به فراگیری را - که محرک یادگیری است - در خود احساس نکند یادگیری کامل، انجام نخواهد پذیرفت. به قول مولوی شاعر حکیم و دانشمند قرن هفتم هجری:

آب کم جو تشنگی آور به دست

تا بجوشد آبت از بالا و پست
محرک از درون بر می‌خیزد و در مورد ایجاد و بروز آن، باید به شخصیت کودک توجه داشت و کاری کرد که دل و ذهن کودک بدان متوجه شود. او باید نیاز انجام دادن کاری را در خود حس کند و این احساس هرچه عمیق‌تر باشد، اثر مثبت یادگیری بیشتر خواهد بود.

خوشبختانه ورزش و فعالیت‌های مربوط به آن، محرک‌های خوب و مناسبی برای کودکان است. معلم وقتی ساعت ورزش را اعلام می‌کند می‌تواند بوضوح، شادی و شغف را در چشمان کودکان ببیند و عکس‌العمل مثبت و شادی آفرین آنان را در هنگام دویدن به میدان ورزش مشاهده کند.

اگر کودکان و نوجوانان بفهمند که "چرا" کاری را انجام می‌دهند، خود این "چرا" برای آنان انگیزه و محرک مؤثری است. بنابراین بر عهده معلم ورزش است که کودکان را در جریان بازی و برنامه‌ریزی آن قرار دهد تا بتواند همکاری آنان را جلب کند. شرکت کودکان و نوجوانان در برنامه‌ریزی ساعت ورزش، پشتیبانی آنان را نسبت به ورزش تضمین خواهد کرد.



تکنیک و روش

حرکات ورزشی، تداوم در تمرین است. دیده شده که تمرین مداوم حتی با تکنیک غلط، موجب توفیق ورزشکاران بوده است.

ساختمان بدنی نیز در طرز و ورش اجرای حرکات ورزشی مؤثر است، ولی در همه حال، ورزشکار باید تکنیک و روش صحیح اجرای حرکات را بیاموزد و آن را تا حد امکان با وضع جسمی خود هماهنگ و تلفیق سازد.

به هر حال وقتی تکنیک و روش صحیح به کار برده شود و با تمرین مداوم همراه باشد، موفقیت حتمی است و خلل و انحراف در آن به وجود نخواهد آمد.

یادگرفتن مهارت جدید

دانش آموز باید برای یادگرفتن یک مهارت جدید، نخست اصل کلی آن مهارت را در ذهن خود ایجاد کند؛ بدین معنی که بداند می خواهد چه کند و چه مهارت و موضوعی را یاد بگیرد.

تکنیک و روش در اجرای مهارت و فن، اهمیت زیادی دارد و دانش آموزان باید از اصول صحیح تکنیکی و روشهای فنی و علمی پیروی کنند. از طرفی معلم نباید اجرای روش صحیح و فنی را از همه دانش آموزان انتظار داشته باشد، زیرا افراد از نظر ساختمان ذهنی و جسمی یکسان نیستند و اختلاف افراد، در تکنیک و روش انجام دادن کار و مهارتهای آن مؤثر است. معلم باید بهترین راه و روش را برای اجرای فعالیتهای ورزشی بیان کند و نشان دهد تا سرمشق درست و فنی برای دانش آموزان باشد، ولی باید آنان را به این اصل نیز متوجه سازد که افراد زیادی نیز با روش مخصوص خود - که چندان هم علمی و فنی نبوده است - به موفقیتهای شایان توجه دست یافته اند. باید دانست که یک اصل دیگر در اجرای صحیح

سایر مؤسسات ورزشی) به آنها دسترسی دارد، استفاده کند.

هرچه معلم بتواند مهارتها را به قسمتهای اساسی و بنیانی تقسیم و اجزای اصلی و ترکیب دهنده آنها را بیان کند و به اجرا درآورد، در یادگیری دانش آموزان کمک مؤثری کرده است.

هر چه از زمان یادگیری یک مهارت جدید بگذرد سرعت انجام دادن آن باید بیشتر شود، به طوری که دانش آموزان در تمرینهای نهایی بتوانند آن مهارت را با سرعت واقعی و روش صحیح اجرا کنند. ولی باید توجه داشت که اجرای سرعت قبل از موعد، ممکن است زیانبخش باشد و یادگیری را به تعویق اندازد.

پس از آموزش یک مهارت جدید ورزشی و اجرای تمرینات کافی و لازم، باید به دانش آموزان فرصت داده شود که هریک بر مبنای استعداد و توانایی خود، آن مهارت را انجام دهد و اجرای آن را با موقعیت و وضع جسمانی خود منطبق سازد تا در چهار چوب عبارت: "راه انجام دادن این حرکت چنین است" محدود نشود و با رعایت آزادی نسبی از تواناییها و آمادگی جسمی خود در اجرای مهارتها و فنون ورزشی جدید کمک بگیرد.

تکمیل مهارت، مستلزم تمرین مداوم است، ولی تمرین به خودی خود موجب پیشرفت و کمال نخواهد شد مگر اینکه با روش صحیح اجرا شود و تحت نظارت مربی و متخصص باشد.

مربی خوب همیشه مواظب تمرینهای دانش آموزان و رفع نواقص شخصی آنان است و همواره آماده است که در مقابل سؤال "من چه قسمتی را غلط یا اشتباه انجام می دهم؟" به دانش آموزان، پاسخ صحیح و لازم را بدهد

معلم ورزش نیز باید با بیان و اجرای مهارت جدید، اساس و اصول آن مهارت را برای دانش آموزان خود به طور کامل روشن سازد، زیرا دانش آموزان در صورت تشریح و اجرای عملی مهارتها، زودتر و با اشتیاق بیشتری آن را فراخواهند گرفت. البته در ابتدای یادگیری، اجرای عملی مهارتها و نمونه های مربوط باید با آرامی و آهستگی انجام پذیرد تا کودکان فرصت فکری و عملی برای یادگیری روشهای صحیح آن را داشته باشند. پس از گذشت چند جلسه از آموزش نظری و عملی مهارت جدید، معلم می تواند از دانش آموزان برجسته و با استعداد کلاس برای اجرای مهارت جدید و نشان دادن آن به سایر دانش آموزان استفاده کند. همچنین معلم در این گونه موارد باید تا می تواند از وسایل سمعی و بصری که از طریق منابع مختلف (مانند ادارات تربیت بدنی، مدارس و



به تمرینهای مداوم بیشتری نیاز دارد. همچنین تمرین زمانی مؤثر است که نوجوان در هر تمرین جدید چیز تازه‌ای یاد بگیرد و به تمرین قبلی اضافه کند و گرنه تجدید تمرینهای قبلی مهارت جدیدی را در بر نخواهد داشت.

۳- طول زمان تمرین: معمولاً تمرینهای کم و کوتاه (چه از لحاظ زمان و چه از نظر تکرار) در یادگیری مؤثرتر از تمرینهای یکنواخت و طولانی است. این موضوع از نظر روانی به خستگی ذهنی و نبودن محرک لازم در تجدید تمرینهای یکنواخت مربوط است. جلب توجه نوجوانان برای یادگیری مهارتهای جدید بسیار مؤثر است و آمادگی لازم را برای یادگرفتن به آنان می‌دهد. به کاربردن روشها و راههای مختلف در تمرینها، محرک مؤثری برای یادگیری نوآموزان است.

۴- تقسیم بندی زمان تمرینها: وقتی معلم با صرف زمان کوتاه و مؤثر، فنی را به دانش‌آموزان یاد داد و از ابراز موفقیت آنان در یادگیری آن فن اطمینان حاصل کرد، باید به آموزش فن و مهارت جدید دیگری بپردازد. اما معلم ورزش به هیچ وجه نباید با قدم گذاشتن در آموزش یک مهارت جدید دوره کردن و تمرین مهارت قبلی را به وسیله دانش‌آموزان فراموش کند، زیرا دور ماندن نوآموزان از استمرار تمرینهای فنون فراگرفته شده، موجب از دست دادن آن فن و فراموش کردن آن خواهد شد. پس لازم است که معلم ورزش تا آخر سال ضمن آموزش فنون جدید جای مناسبی برای تکرار تمرینهای فنون قبلی به وسیله دانش‌آموزان داشته باشد و همواره یادگیری فنون جدید با تمرینات مستمر فنون قدیم همراه شود.

واشتباهات آنان را برطرف سازد. تعلیم و آموزش خوب در ورزش بر دو پایه تشخیص میزان توانایی دانش‌آموزان و "دقت و مشاهده و تجزیه و تحلیل حرکات هریک از آنان" استوار است.

در ابتدای یادگیری مهارتهای جدید، تمرینهای دسته جمعی بسیار مؤثر است؛ زیرا دانش‌آموزان اولاً اجرای مهارت جدید را از یکدیگر یاد می‌گیرند و ثانیاً دانش‌آموزانی که در اجرای حرکات جدید خجول و تا اندازه‌ای ناتوان هستند، فرصت تمرینهای مقدماتی را با دیگران پیدا خواهند کرد و تا اندازه‌ای برای اجرای حرکت به طور انفرادی آماده می‌شوند.

اصول و اساس تمرینهای صحیح و مؤثر

۱- تمرینات دسته جمعی: معلم در اجرای تمرینهای دسته جمعی باید توجه داشته باشد که هر چه می‌تواند گروههای تمرین کننده را با عده کمتری انتخاب کند و میزان و تعداد وسایل ورزشی را نیز در نظر بگیرد. همه دانش‌آموزان باید فرصت استفاده از وسایل ورزشی را به طور یکسان داشته باشند. مثلاً هر دو دانش‌آموز می‌توانند از یک توپ استفاده و با یکدیگر بازی کنند و اگر توپ کم باشد، چند دانش‌آموز نیز می‌توانند با یک توپ و با یکدیگر تمرین کنند.

۲- ایجاد مهارت: دانش‌آموزان باید برای تکمیل حرکات ورزشی و ایجاد مهارت، فرصت تکرار تمرینات را داشته باشند. این تمرینها موقعی مؤثر است که باروش صحیح انجام پذیرد و هرچه فن مستلزم کسب مهارت و سخت‌تر و پیچیده‌تر باشد، ماهر شدن در آن فن