

روان شناسی برای معلمان ورزش



نوشته‌ی:
وندل آویل و همکاران
ترجمه‌ی:
شمسی منصتی منفرد
کارسناس (ارشد تربیت بدن)

فضای انگیزشی در زنگ ورزش

افزایش انگیزش دانش‌آموزان برای ورزش، موضوعی است که به معلم ورزش مربوط می‌شود. بهترین برنامه‌های تربیت بدنی هم، تنها زمانی بخت موفقیت دارند که دانش‌آموزان مشتاقانه تلاش کنند و با جدیت خواهان دستیابی به تکالیف و فعالیت‌ها باشند. بنابراین معلمان ورزش باید نسبت به موضوع انگیزش دانش‌آموزان شناختی روان‌شناسانه و کافی داشته باشند تا در تجربه‌های آن‌ها در زنگ ورزش تأثیر مثبتی بگذارند؛ چنان‌که فاکس^۱ در سال ۱۹۹۸ می‌گوید: «واضح است که در سال‌های آتی، برای موفقیت در کلاس‌های تربیت بدنی، شناخت روان‌شناسانه انگیزش در محیط ورزشی می‌تواند:

الف) به معلمان ورزش کمک کند تا تعاملشان را با دانش‌آموز بهبود بخشند.
ب) به طراحی برنامه برای اشاعه‌ی فعالیت حرکتی کمک کند.»

معلمان ورزش معمولاً نظراتشان را متناسب با آنچه که دانش‌آموزان را برای یادگیری تحریک می‌کند، شکل می‌دهند. این نظرات قطعاً بر اساس سال‌ها تجربه‌ی عملی و ارتباط با دانش‌آموزان ایجاد شده‌اند. اما شناخت تئوری‌های روان‌شناختی برای انگیزه بخشیدن به دانش‌آموزان، به چند شکل به معلمان ورزش کمک می‌کند: اول، چنین شناختی ممکن است معلمان ورزش

را به سمتی هدایت کند که نسبت به خط‌مشی خود، در مقایسه با روش‌های دیگر آزمون و تمرین، تردید کنند. دوم، این شناخت می‌تواند نتایج برگرفته از تجربه‌های تمرینی را در چارچوبی هماهنگ با اصول، سازمان‌دهی کند. سوم، تئوری‌های روان‌شناختی می‌توانند، توضیحات دیگری نیز از رفتار دانش‌آموز را در زنگ ورزش ارائه دهند. از دیرباز، تحقیقات روان‌شناختی بر انگیزش دانش‌آموز متمرکز بوده‌اند، اما اخیراً تربیت بدنی، محققان فعال در این حوزه را به خود جذب کرده است. در هر صورت، نتایج تحقیقات امیدبخش و سازگار با تحقیقات روان‌شناسی تربیتی عمومی است.

شرح اجمالی تئوری:

آیا من می‌توانم و آیا می‌خواهم؟

در زنگ ورزش، دانش‌آموزان باید در تکالیفی با دشواری و ماهیت متنوع شرکت کنند. اغلب آن‌ها دو سؤال اساسی را در مواجهه با تکالیف مدرسه از خود می‌پرسند:

- آیا می‌توانم؟
- آیا می‌خواهم؟

سؤال اول در ارتباط با شایستگی فردی است. اغلب مردم مشتاقانه خواهان انجام کارها و کسب برتری در آن‌ها هستند و یا می‌خواهند، بر محیط کنترل داشته

باشند. سؤال دوم، در ارتباط با نظری شخصی فرد نسبت به تکلیف است. دانش‌آموزان با این دو سؤال (و در نتیجه به تکالیفشان) با توجه به موضوعات متفاوتی که در ذهن دارند، برخورد می‌کنند. مثلاً در ارتباط با سؤال «آیا می‌توانم؟» این سؤال نیز ممکن است مطرح شود که: «آیا می‌توانم آن را به خوبی دوستانم انجام دهم؟» دانش‌آموز دیگری سؤال کند: «آیا می‌توانم کمی بهتر از جلسه‌ی قبل باشم؟» در حالی که دانش‌آموز سوم ممکن است بپرسد: «اگر نتوانم، چگونه نگاه احقرانه‌ی دیگران را تحمل کنم!» واضح است که چگونگی برخورد دانش‌آموزان با این دو سؤال، معانی مهمی در ارتباط با انگیزش آنان دارد. به علاوه، روش آموزش می‌تواند در برخورد دانش‌آموزان با این دو سؤال مؤثر باشد.

فضای آموزشی

علاوه بر اهداف فردی کودکان در درس ورزش، معلمان باید به فضای انگیزشی کلاس نیز توجه داشته باشند. فضای انگیزشی کلاس شامل آن دسته از عواملی است که در گرایش دانش‌آموزان به سمت تکالیف درسی مؤثرند. مهم نیست که معلم چگونه محیط کلاس



دوره‌ی هشتم «شماره‌ی ۲»
زمستان ۱۳۸۶

سلامتی تنها به معنی وضعیت بدنی مناسب نیست، بلکه شامل سلامت روانی و سلامت روابط اجتماعی نیز می شود

- به آن‌ها خاطر نشان کنید، کسب توانایی‌ها و ویژگی‌های جسمانی تنها به عوامل ژنتیکی بستگی ندارد، بلکه به میزان بیشتری، به تمرین وابسته است.
- به ویژه بر ارزش تلاش کردن تأکید کنید.
- تأکید کنید که بدون هدف‌گزینی برای پیشرفت فردی و بدون تعهد فردی نسبت به بیشترین تلاش برای دستیابی به این اهداف، هرگونه فعالیت یا برنامه‌ی تمرینی، نتایج ضعیفی را به همراه خواهد داشت.
- روشن کنید، آنچه که اهمیت دارد، پیشرفت فردی است نه نتیجه؛ مثلاً

که متوجه اهمیت کاربردی آن می‌شوند. دوم، دانش‌آموزان دلایل درگیر شدن با تکالیف ویژه یا دلیل انتخاب یک شیوه‌ی آموزشی به خصوص را درک می‌کنند که در نتیجه، علاقه‌ی دانش‌آموزان به درس افزایش می‌یابد.

با کمک گرفتن از شیوه‌های زیر، فضای مهیجی ایجاد کنید:

- با حالتی بشاش صحبت کنید.
- هر آن‌چه را که در طول سال در کلاس انجام خواهید داد، به دانش‌آموزان بگویید.
- بر اهمیت این موارد در زندگی شان تأکید کنید.
- لذت و تفریحی را که دانش‌آموزان درک خواهند کرد، گوشزد کنید.
- توضیح دهید که منظور شما کمک به دانش‌آموزان است تا آنچه را که برای یک زندگی خوشایند و گاهی مهیج مفید است، یاد بگیرند.
- خاطر نشان سازید که دست‌یابی به اهداف جلسات، به پیشرفت فردی آنان بستگی دارد. آنان را تشویق کنید، موفقیت را به عنوان تلاشی برای پیشرفت فردی ببینند و خود را با دیگران مقایسه کنند.
- برایشان توضیح دهید، داشتن توانایی بالا برای تمام مردم غیرممکن است. صرف نظر از استعدادهای طبیعی، باید به هم احترام بگذاریم.

ورزش را سازمان‌دهی می‌کند، بلکه این چگونگی درک دانش‌آموزان است که واکنش آن‌ها را تعیین می‌کند.

ایجاد فضای انگیزشی: راهنمای عملی

فضای انگیزشی دل‌خواه باید با خود کودکان ایجاد شود. در چند جلسه‌ی اول، معلمان با صرف زمان باید مطمئن شوند که تمام دانش‌آموزان ارزش‌ها، انتظارات و اهداف شکل گرفته از فضای یادگیری مدار را فهمیده و پذیرفته‌اند. این موضوع به جای گفت‌وگو، باید از طریق تمرین تحقق پیدا کند. شیوه‌های آموزشی، تکالیف و روش‌های بازخورد مناسب باید با فضای یادگیری مدار سازگار باشند.

در چند جلسه‌ی اول، دانش‌آموزان، می‌توانند با مفاهیم و ارزش‌های درس‌ها و مثال‌هایی دقیق از فعالیت‌هایی آشنا شوند که باعث ارتقای این ارزش‌ها می‌شوند. هدف از این مثال‌ها دو چیز است: اول، دانش‌آموزان، ارزش‌های درس را فراگیرند و راحت‌تر آن را بپذیرند؛ چرا

خانه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
موسسه تخصصی علوم انسانی



پیروزی یا رکورد شکنی.

● توضیح دهید که گاهی نتیجه به عوامل بیرونی، از قبیل: شانس، ویژگی رقیب و... وابسته است. اما پیشرفت به مقدار زیادی به تلاشی که به کار می‌گیریم، بستگی دارد.

● تأکید کنید که خطا کردن بخشی از یادگیری است.

● برایشان توضیح دهید، اگر به آن چه که می‌خواهند، دست نیابند، جای هیچ گونه نگرانی نیست. هنوز در اجرای مهارت بی‌عیب نشده‌اند و باید بیشتر بکوشند. کارل لوییس^۲ می‌گفت: «من همیشه بر عملکردم متمرکز می‌شوم و هرگز دلوپس آن چه که دیگران انجام می‌دهند، نیستم.»

● تفکر کلی نسبت به سلامتی را برایشان توضیح دهید.

● توضیح دهید که سلامتی تنها به معنی وضعیت بدنی مناسب نیست، بلکه شامل سلامت روانی و سلامت روابط اجتماعی نیز می‌شود.

● به دانش‌آموزان بگویید، هدف شما تنها کمک به آنان نیست تا جسمی ورزیده و قوی داشته باشند، بلکه بهبود سلامت روانی، سلامت شخصیتی و ارتباطات اجتماعی طبیعی (normal) را نیز اشاعه می‌دهید.

● به آن‌ها توضیح دهید، با برنامه‌ی شما درمی‌یابند که چگونه تمرین به بهبود نیرو (قدرت)، استقامت، سرعت، انعطاف‌پذیری و چابکی، و کاهش خطر بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های قلبی عروقی می‌انجامد.

● بر سهم تمرین در سلامت روانی، کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس تأکید کنید.

● اهمیت همکاری را خاطر نشان سازید.

● توضیح دهید، زمانی که به دیگران کمک می‌کنیم، آن چه را که قبلاً

می‌دانستیم، بهتر درک خواهیم کرد. زمانی که با دیگران همکاری می‌کنیم، شایستگی مان را بیشتر و سریع‌تر رشد می‌دهیم. همکاری، فرایند تمرین را لذت بخش‌تر می‌کند.

● مواردی را مثال بزنید که دانش‌آموزان در همکاری با یکدیگر، خوشی و وجد و اشتیاق را تجربه می‌کنند.

● خاطر نشان کنید که هدف از درس، کمک به دانش‌آموزان است تا یاد بگیرند که چه طور خودشان تمرین کنند، چگونه پیشرفتشان را ارزیابی کنند، و چگونه برنامه‌ی تمرینی را تنظیم کنند که به ایجاد حس شایستگی منجر شود.

● از مهارت‌هایی مثال بزنید که از طریق آن‌ها دانش‌آموزان می‌آموزند تا خود و عملکردشان را ارزیابی کنند و برنامه‌ی تمرینی تنظیم کنند.

تربیت بدنی روزانه

تمرین روزانه باید با فلسفه‌ای که در ابتدا به دانش‌آموزان معرفی کرده‌اید، سازگار باشد. پیشنهادات زیر در ارتباط با تکالیف، شیوه‌های آموزش، انتظارات و بازخوردهایی هستند که به شما در ایجاد فضای یادگیری مدار کمک خواهند کرد.

تکالیف

روی تکالیفی متمرکز شوید که برای دانش‌آموزان معنی دارند؛ تکالیفی که به راحتی با محیط طبیعی کودکان (خانه، پارک، کوه و دریا) منطبق می‌شوند. ترکیب مطلوب تکالیف برای دانش‌آموزان، از تازگی، تنوع، تفاوت و هیجان‌انگیز بودن برخوردار است. برای اهداف ویژه‌ی هر درس، فهرستی متنوع از تکالیف تهیه کنید. هم چنین، به طور جداگانه تکالیفی برای ایجاد تفریح و اشتیاق کنار بگذارید و از آن‌ها، هم در بخش اصلی و هم به عنوان زنگ تفریح در

بین سایر تکالیف استفاده کنید. در طراحی برنامه‌ی روزانه، از حداقل یک تا دو تکالیف ساده، سه تا چهار تکالیف که باعث افزایش اشتیاق شوند، و تکالیفی که به دفعات تکرار نشوند، در سرتاسر درس و یا در بین یک سلسله از درس‌ها بهره بگیرید.

تمرین باید با توانایی‌های فردی دانش‌آموزان و با دشواری تکالیف متناسب باشد. تکالیفی را انتخاب کنید که به سهولت بتوان آن‌ها را تعدیل کرد. برنامه‌ی هدف‌گزینی فردی باید قابل اصلاح باشد. تکالیف باید به راحتی و سرعت، به دانش‌آموزان فرصت ارزیابی عملکردشان را بدهد. تکالیفی را طراحی کنید که همکاری را بین دانش‌آموزان دارای توانایی و جنسیت متفاوت، افزایش می‌دهد؛ مثل تکالیف یادگیری دو سویه.

ممکن است در ابتدا، برخی از دانش‌آموزان سودمندی شرکت در چنین تکالیفی را به سختی دریابند. اما با گذشت زمان، چگونگی همکاری و تمرین با افرادی در سطوح توانایی و با جنسیت متفاوت را فرا خواهند گرفت.

کمک کنید تا پیام‌وزند، فعالانه در این گونه فعالیت‌ها شرکت کنند. سودمندی و تأثیر مثبت تکالیف تشریح مساعی را در زندگی روزمره‌شان یادآوری کنید. فهرستی از چنین تکالیفی را آماده کنید و تعدادی از آن‌ها را در هر درس بگنجانید. با استفاده از تمرینات روان‌شناسان ورزشی، از جمله: تمرین ذهنی، آرام‌سازی، کنار آمدن با خطاها، افزایش تمرکز و... فضای یادگیری مدار کلاس و انگیزش دانش‌آموزان را بهبود بخشید. برخی از توصیه‌های علمی را به آن‌ها آموزش دهید؛ مثلاً: قدرت، استقامت، چابکی و... چیست و چگونه می‌توان آن‌ها را بهبود بخشید.

شیوه‌های آموزش

از شیوه‌های متفاوت آموزشی استفاده کنید تا اهداف درسی با موقعیت متناسب شوند. تنها به یک شیوه‌ی آموزشی ویژه اعتماد نکنید. تفکر انتقادی را در دانش‌آموزان به وجود آورید. یکی از روش‌های دست‌یابی به این خواسته آن است که بپرسید: «چرا؟» و «چه طور؟» مثلاً می‌توانید بپرسید: «برای کمک به حرکت سریع‌تر تیم، چگونه توپ را پاس می‌دهید؟» یا: «چرا پسران باید بیاموزند که با هم تمرین و بازی کنند؟» فهرستی از این دسته‌سؤالات را آماده کنید و در هر درس بعضی از آن‌ها را بگنجانید.

به دانش‌آموزان فرصت دهید، فعالیت‌هایشان را انتخاب کنند. مثلاً پنج تمرین را که هدفی مشترک دارند، آماده کنید و اجازه دهید که دانش‌آموزان از بین پنج تکلیف سه مورد را انتخاب کنند. این یعنی شما به تنوعی از تمرینات و مسابقات با هدف مشترک نیاز دارید.

به دانش‌آموزان کمک کنید، در تصمیم‌گیری مشارکت داشته باشند و آن‌ها را تشویق کنید تا بر تصمیماتشان اصرار ورزند. خیلی وقت‌ها، این تصمیمات با هدف‌گزینی فردی مرتبط می‌شوند. مثلاً ممکن است یکی از آن‌ها تصمیم بگیرد، به جای دو شوت موفقیت‌آمیز از پنج شوت، به سه شوت از پنج شوت طی سه هفته‌ی آتی دست یابد. به دانش‌آموزان کمک کنید، چگونگی ارزیابی خودشان را بیاموزند و تکالیفی را با آنان تمرین کنید که به راحتی بتوانند، پیشرفتشان را ارزیابی نمایند. در محیط تکلیف‌مدار، دانش‌آموزان باید بدانند که چه طور تکالیف را با سطح توانایی خودشان تنظیم کنند. از این رو، باید چگونگی تغییر دشواری تکالیف متنوع را تمرین کنند. مثلاً می‌توانند، تغییر را در موارد زیر بیاموزند:

● حرکت از استاتیک به دینامیک و

برعکس؛

● تعداد حرکت‌ها؛

● تعداد مدافعان؛

● تکرارها؛

● مسافت؛

● زمان؛

● تجهیزات (ارتفاع، وزن، ضخامت و...)

● زاویه‌ی شوت.

به خاطر داشته باشید که در آغاز سال، باید در برنامه‌ی خود درس‌هایی را قرار دهید که دانش‌آموزان چگونگی تعدیل تکالیف با سطوح توانایی خود را بیاموزند. هر چند در تمام درس‌ها باید به تفاوت‌های فردی توجه داشته باشید، در زمان ارزیابی دانش‌آموزان از دستورالعمل پیروی کنید و آزمون را به فرد دیگری نسپارید.

از معیارهایی چون «عملکرد خوب»، «حداقل عملکرد قابل قبول» و «عملکرد غیر قابل قبول» استفاده نکنید.

هم‌چنین مراقب باشید، اطلاعاتی در خصوص عملکرد دیگران ندهید. آزمون‌ها باید پیشرفت فردی هر دانش‌آموز را جداگانه ارزیابی کنند. برایشان توضیح دهید که آزمون‌ها میانگین‌هایی هستند که به آن‌ها کمک می‌کنند، از عملکرد فردی، اهداف آتی و نیازها و رشد شخصی خود بازخورد بگیرند. آزمون‌ها باید به عنوان بخش کاملی از فرایند هدف‌گزینی مورد توجه قرار گیرند. فرایند زیر را در نظر بگیرید:

تلاش → یک هدف فردی

هدف فردی جدید → ارزیابی →

دانش‌آموزان را به همکاری و کمک به یکدیگر ترغیب کنید و به آن‌ها بگویید، زمانی که به دیگران کمک می‌کنند، خود بهتر می‌فهمند. در فرصت‌های مقتضی از روش دوجانبه استفاده کنید. مثلاً دانش‌آموزی نقش معلم (مشاهده‌کننده) را

می‌گیرد و دیگری از جانب دانش‌آموز-معلم، بازخورد دریافت می‌کند. مشاهده‌کننده، فردی را که در حال آموختن مهارتی است نگاه می‌کند و بر اساس تفسیر مهارت-که توسط معلم روی تخته سیاه یا در برگه ضوابط آماده‌شده بازخورد مناسب را تدارک می‌بیند. از دانش‌آموزان بخواهید، نقش‌های بازی را تغییر دهند و یا حتی مهارت‌ها و بازی‌های جدیدی خلق کنند تا تصور، خلاقیت، تفکر انتقادی، استقلال و اعتمادبه‌نفس آنان ارتقا یابد. مثلاً خلق یک بازی توپی که نقش‌های متفاوتی برای دانش‌آموزان داشته و برای آن‌ها به یک اندازه چالش‌انگیز باشد.

در نهایت، باید دانش‌آموزان را تشویق کنید، چگونگی تهیه‌ی تمرین فردی، فعالیت جسمانی یا برنامه‌ی ورزشی را بیاموزند. قبل از آن، دانش‌آموزان باید مفاهیم مربوطه (مثلاً: قدرت چیست؟) و چگونگی پاسخ به مشکلات ویژه (مثلاً: چگونه قدرت پایم را افزایش دهیم؟) را آموخته باشند.

انتظارات

انتظارات مثبتی را برای دانش‌آموزان ایجاد کنید. بر موفقیت‌های کنونی‌شان متمرکز شوید و به گذشته‌ی آن‌ها فکر نکنید. به هر دانش‌آموز کمک کنید، هدف چالش‌انگیزی را انتخاب کند، انتظار بالایی به نسبت توانایی دانش‌آموز در رسیدن به هدف داشته باشید. به جای این که فکر کنید: «چه طور دانش‌آموزان می‌توانند آن‌چه را که من درس می‌دهم، انجام دهند.» بگویید: «من چه کمکی می‌توانم به آن‌ها بکنم تا بهترین عملکردشان را داشته باشند؟»

بازخورد

هرگونه بازخوردی باید توجه

دانش آموز را به سمت تکلیف معطوف کند، نه به سمت خودش. از ستایش مفرط فرد در حضور خودش، به ویژه در جمع دوری کنید. وقتی فرد را در ارتباط با توانایی اش تمجید می کنید، (مثلاً کارت خوب بود)، توجه او را از تکلیف به سمت خودش تغییر می دهید. در واقع، توجه او را از چگونگی بهبود عملکردش در نتیجه اجرای یک تکلیف، به چگونگی مقایسه توانایی اش در آن مهارت با دیگران سوق می دهید. این تغییر توجه، با الگوهای انگیزشی سازگار نیست؛ مخصوصاً در دانش آموزانی که توانایی پابینی دارند.

دانش آموزان و به ویژه آنهایی را که فاقد اعتماد به نفس هستند، تشویق کنید. همان طور که قبلاً اشاره شد، آن ها را در جمع ستایش نکنید، بلکه این کار را به طور خصوصی انجام دهید. حتی در آن صورت هم، مطمئن شوید که دانش آموز به تشویق شما نیاز دارد (مثلاً دانش آموزی که ناامید شده است). مطمئن شوید که دانش آموزان حمایت شما را عاملی برای ارتقای اعتماد به نفس می دانند، نه عاملی برای فشار یا کنترل.

مطالب قبلی به این مفهوم نیست که معلم نباید عملکردهای موفقیت آمیز دانش آموزان را تشویق کند. صرف نظر از این که در جمع صحبت می کنید یا نه، اگر متوجه شدید که دانش آموزی برای عملکرد موفقیت آمیزش به باز خورد شما نیاز دارد، باید این باز خورد را به او بدهید. به هر حال، گفتن: «خوب بود جان»، با این تذکر که: «کارت در آن تمرین خوب بود»، تفاوت دارد. زمانی که باز خوردی را در جمع ارائه می دهید، باید نسبت به عملکردی ویژه باشد، نه به خود فرد.

زمانی که باز خوردی مثبت می دهید، می توانید از تعابیری چون: «عالی بود ماری، سعی کن حفظش کنی»، یا:

«چهار صحیح از چهار بار، حالا سعی کن به ۷ از ۷ برسی» استفاده کنید. به عبارت دیگر، علاوه بر این که باز خورد و تقویتی مثبت می دهید، هدف چالش انگیزی ایجاد کنید.

این مطالب در مورد انتقاد هم صادق است. هرگز انتقاد را به خود دانش آموز برنگردانید؛ حتی اگر ارتباط خوبی با دانش آموز دارید و یا دانش آموز با شیوهی انتقادی شما آشنا باشد. همیشه انتقاد را با یک توضیح همراه کنید. فقط نگویید: «نه!» یا: «غلط است!» محل اصلاح را به دانش آموز خاطر نشان کنید. به علاوه، زمانی که در حال اصلاح کردن است، از شیوه ای مثبت نسبت به منفی استفاده کنید. تا حد امکان، از واژه هایی چون «نه» و «غلط» و ژست های منفی، حتی با توضیح استفاده نکنید. توضیحات معلم نشان می دهند که دانش آموزان باید چیزی را اصلاح کنند، یعنی خطایی کرده اند که در آینده نباید تکرار شود. به علاوه، واژه ای «نه» در آغاز یک توضیح می تواند «خود» دانش آموز را تهدید کند. در نتیجه ممکن است دانش آموزان به این دلیل که ذهنشان با افکار مرتبط با شایستگی شان مشغول است، حرف های معلم را نشنوند.

یادآوری کنید که خطاها بخشی از یادگیری هستند و نباید از آن ها گریخت. بگویید اگر عملکردها رو به بهبود است، شکستی وجود ندارد و باید بر این نکته تمرکز داشته باشید که چگونه پیشرفت کنید؛ نه این که چگونه در یک رقابت پیروز شوید. معلمان تازه کار در شروع کارشان، باید به نوار صدای خود گوش دهند تا عبارات یا کلمات منفی را حذف کنند. هم چنین با استفاده از تکنیک هایی چون تمرین ذهنی، گفت و گوی درونی مثبت و... معلمان می توانند، چگونگی ارسال پیام های مثبت به دانش آموزان را

بیاموزند.

از عبارات منفی استفاده نکنید و برای حذف کردن آن ها تمرین کنید. در ستون اول جدول، کلمات و عباراتی آمده اند که باید از به کار بردن آن ها اجتناب کرد و ستون دوم، کلمات و عباراتی را معرفی می کند که می توانید به جای آن ها به کار برید.

طراحی و اقدامات مقدماتی معلم

معلمان ورزش، برای طراحی و تدارک برنامه های کلاسی، باید فایل یا کاتالوگی تهیه کنند. سپس، باید سؤالات متنوعی در خصوص برنامه و تکالیف از خود پرسند. (جدول ۱)

دستورالعملی تهیه کنید که حاوی مطالب زیر باشد:

- تکالیف سرگرم کننده ای که هیجان دانش آموزان را بالا می برند و البته مناسب هم هستند.
- تکالیف مشارکتی برای دانش آموزان در سطوح ورزشی و توانایی های شناختی متفاوت.
- تکالیفی که همکاری بین دانش آموزان را افزایش می دهند.
- تکالیفی که همکاری بین دانش آموزان متفاوت از نظر نژادی یا فرهنگی را بالا می برند.
- سؤالات و اگر (متفاوت) که شامل پرسش های «چرا» و «چگونه» باشند.
- تکالیفی که به سادگی با توانایی فردی هر دانش آموز تعدیل و تنظیم شوند.
- باید مشخص کنید که برای هر تکلیف، چگونه می توانید یک برنامه ای هدف گذاری را اجرا کنید.
- تنوعی از تکالیف با هدف های مشترک
- تکالیفی که مهارت حل مسئله و سایر مهارت ها را در دانش آموزان ارتقا می دهند.
- برگی معیارهایی که در شیوهی

جدول. عبارات مثبت و منفی

اجتناب کنید	جایگزین کنید
اشتباه، خطا	صحیح
ملال آور	تلاش انگیز
بی فایده	مفید
بدتر	بهتر
نا توانی	توانایی
بدتر شدن	پیشرفت کردن
غیر ضروری	مهم
بد	خوب یا بهتر
آفرین	خوب است، حالا دقت کن که دوباره صحیح انجام دهی .
تو خیلی خوب کار می کنی .	خوب است، حالا سعی کن کارهای سخت تر را انجام دهی (یک هدف تلاش انگیز جدید). او می تواند پیشرفت کند .
او بی استعداد است . او نمی تواند .	او می تواند . او قادر است عملکردش را در سطح بالا حفظ کند و حتی بهتر هم بشود .
او خیلی خوب است . احسنست به تو	درست است، حالا این کار را انجام بده . در سه تلاش بعدی باید دقیقاً به همان شکلی که الان انجام دادی، کارت را تکرار کنی .
نه	برای بهتر شدن تلاش کن . تو باید تلاش کنی که... مشکل بزرگ... است . برای حل این مشکل، سعی کن تا... (هر بار به یک راهنمایی پردازید).
بد بود . خیلی بد	

دوجانبه و حتی در سایر شیوه‌ها استفاده خواهند شد .

- ابزار کمک آموزشی، مثل اسلاید، نوار صوتی، نوار ویدیویی، دیسک، وسایل چند رسانه‌ای و... زمانی که برنامه را آماده می‌کنید، از خود پرسید:
- در چند تکلیف، برنامه‌ی هدف گذاری را اجرا می‌کنم.
- آیا برای هر تکلیف انتخاب‌های دیگری دارم؟
- چند تکلیف، موجب هیجان و سرگرمی می‌شوند؟
- از چند سؤال «چرا» و «چگونه» استفاده کرده‌ام؟
- از چند تکلیف مشارکتی برای دختران و پسران و برای دانش آموزان در سطوح متفاوت توانایی استفاده کرده‌ام؟
- آیا برای شیوه‌ی آموزشی دوجانبه تکلیفی دارم؟ در این صورت آیا برگه‌ی معیاری تهیه کرده‌ام؟
- آیا برای ارزش‌یابی فرد از خود، تکلیفی گنجانده‌ام؟ آیا برگه‌ی معیاری برای آن دارم؟
- آیا تکلیفی برای ایجاد خلاقیت در دانش آموزان دارم؟
- آیا تکلیفی دارم که دانش آموزان مهارت‌های روانی مثل تمرین ذهنی، تمرکز و مواجهه با خطاها را بیاموزند؟
- آیا ابزار کمک آموزشی دارم؟

قبل از شروع درس

۱. معلمان ورزش اگر انگیزش دانش آموز را بدانند، می‌توانند تفاوت ایجاد کنند.
 ۲. در «وظیفه‌مداری»، دانش آموز روی بهبود و پیشرفت مهارتش متمرکز می‌شود.
 ۳. در خودمداری، دانش آموز بر دیگران تمرکز می‌کند.
 ۴. دانش آموزان وظیفه‌مدار تلاش سخت‌تری نشان می‌دهند.
 ۵. معلم ورزش می‌تواند، بر هر دو نوع کودکان وظیفه‌مدار و خودمدار تأثیر بگذارد.
 ۶. فضای کلاس ورزش به گرایش کلاس و شیوه‌ای که تکالیف سازمان‌دهی و اجرا می‌شوند، بستگی دارد.
 ۷. انگیزش مثبت اغلب از کلاس‌های وظیفه‌مدار ریشه می‌گیرد.
- افکار نامربوط، مشکلات شخصی و هیجانات منفی را بیرون کلاس بگذارید. به خاطر داشته باشید که افکار خوب یا بد، مشکلات بزرگ یا کوچک و هیجانات مثبت یا منفی که ارتباطی به درس ندارند، همیشه وجود خواهند داشت. اجازه ندهید که تأثیری بر کارتان بگذارند. از تکنیک‌های کاهش استرس و افکار منفی برای رسیدن به آرامش استفاده کنید و به‌طور ذهنی، چند بخش را تمرین کنید. به توالی تکالیف و کل فرایند آموزش و تمرین یک تکلیف توجه کنید. در هر تکلیف، با دقت کلماتی را انتخاب کنید که توجه دانش آموزان را به تکلیف معطوف دارد. آرام، مثبت و بشاش باشید.

مسئلاً، نیازی نیست که از تمام این موارد در یک درس استفاده کنید، همه‌ی این‌ها باید در یک برنامه‌ی کاری مورد توجه قرار گیرند. بررسی هر یک از این سؤالات در شروع و پایان هر درس، به شما امکان می‌دهد که این موارد را به شکل مؤثری در کل برنامه‌ی آموزشی پخش کنید.

پی‌نویس

1. Fax
2. Carl lewis

منبع

Psychology for Physical Education by yves vanden Avweele
Frunk Balker, Stuart Biddle/ & Mark Durand. (1999)