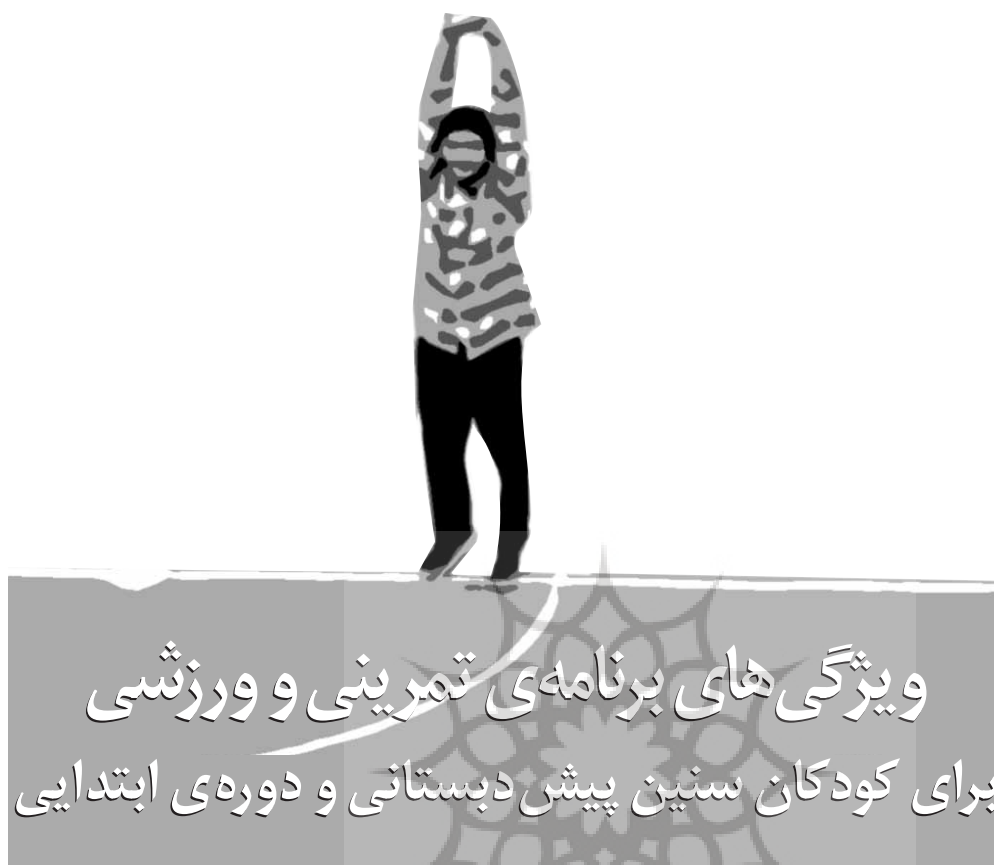




سیدمحمد نیازی
کارشناس ارشد،
دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی
سیدعلی مسینی
کارشناس ارشد،
دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی
محمد دوستدار فومنی
کارشناس،
دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی



دوره هفتم - شماره ۲
تابستان ۱۳۸۷



می توان حساس بودن کودک به داورهای اخلاقی خوب و بد، منطبق کردن اخلاق و رفتار خود با نظر و دیدگاه دیگران (والدین، مربی و معلم)، اجتناب از تنبیه و کسب پاداش، علاقه ی شدید به وسایل بازی (اعم از زنده و غیر زنده) و هم چنین تلاش برای نشان دادن خود به دیگران در قالب بیان زیرکی، بهترین و محبوب ترین فرد بودن و غیره را نام برد. همه ی این مطالب بیانگر آن است که دوره ی نخست زندگی کودک، مرحله ی حساس تأثیرپذیری، نقش پذیری و شکل گیری شخصیت کودک است. در دوره ی پیش نوجوانی (۱۰-۸ سالگی)، قابلیت تمرین پذیری کودکان و آموزش مهارت، رشد قابل توجهی پیدا می کند.

استعدادهای ذاتی خود در هر رشته ی ورزشی، مهارت های پایه ی آن رشته را آموزش ببینند، می توانند در سنین بالاتر، به موفقیت هایی در رده های بالاتر در آن رشته دست یابند. در دوره ی پیش دبستانی که سنین ۶-۱ سالگی را شامل می شود، کودک به مرور با نمو جسمانی، توانایی راه رفتن، دویدن و پریدن را پیدا می کند. تا سن دوسالگی ممکن است حرکاتی از قبیل پرتاب کردن و ضربه زدن با پا را شروع کند که تلاش های او در اجرای این مهارت ها، غیرماهرانه و ناپایدارند. از نظر هوشی نیز، این کودکان به ۵۰ درصد پتانسیل هوشی خود می رسند، ولی پتانسیل عصبی عضلانی لازم برای تسلط بر مهارت های آموزشی را ندارند. از ویژگی های روحی و روانی این دوره

برای تنظیم برنامه های تمرینی و ورزشی برای هر پایه ی تحصیلی، باید از مرحله های رشد، مسائل فیزیولوژیکی مرحله های گوناگون زندگی و مسائل روانی مرتبط با دوره ی سنی دانش آموزان آن پایه آگاه بود. برنامه های سنین کودکی بیشتر حول محور بازی دور می زنند و به کنترل خاصی نیاز ندارد. کودکان برحسب نیاز و با توجه به عامل خستگی، بازی های خود را شروع می کنند یا خاتمه می دهند. اما در پایان سنین کودکی و شروع سنین نوجوانی که «سنین مهارت» نیز نامیده می شوند (۱۰-۸ سالگی)، بچه ها پذیرای قانونمندی هستند و می توان الگوهای متفاوت حرکتی را به صورت جزء جزء و مدون به آن ها آموزش داد. در همین سنین است که اگر بچه ها با توجه به

جدول ۱. ویژگی‌های جسمانی و روانی دوره‌ی پیش نوجوانی در کودکان

ویژگی‌های جسمانی	ویژگی‌های روانی
<ul style="list-style-type: none"> ● بدهی اکسیژن کمتری دارد. ● ضربان قلب او بیشتر از بزرگسالان است. ● استقامت ضعیف‌تری به خاطر کمی گلبول قرمز دارد. ● از لحاظ هماهنگی، صرفاً روی حرکات بزرگ کنترل دارد. ● عکس‌العمل او اوایل ضعیف است و به مرور به سطح عالی می‌رسد. ● وزن او به طور یکنواخت افزایش می‌یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> ● تقلید، قوی‌ترین صفت است. ● کودک برای تمرین و فعالیت بی‌تاب است. ● زمان علاقه کوتاه است و به انواع فعالیت‌ها به مقدار زیاد نیاز دارد. ● اوایل فردگراست و به مرور از شدت آن کاسته می‌شود. ● علاقه‌ی او به فعالیت به خاطر خود فعالیت است نه برای نتیجه آن. ● بیشتر به حرکات موزون، شناکردن، تعقیب کردن، پنهان کردن علاقه دارد و به مرور به توسعه‌ی مهارت‌ها علاقه‌مند می‌شود. ● این دوره، دوره‌ی اطاعت و فرمان برداری اوست. ● از اواسط دوره به بعد، روحیه‌ی گروهی و تیمی و باشگاهی در او شکل می‌گیرد.



شکل‌های متفاوت و با اهداف متنوع استفاده کنند. باید از ارائه‌ی حرکات و فعالیت‌های بدون حس ادراکی-حرکتی به کودک، به منظور تسریع رشد حرکتی او، اجتناب کرد. برخی از مهم‌ترین فایده‌های فعالیت‌های ادراکی-حرکتی عبارت‌اند از: درک شکل، درک عمق و مسافت، آگاهی فضایی، آگاهی بدنی، جهت‌یابی، تعادل، و ایجاد تصور بدنی و حرکتی.

اندام‌های بدن، حرکات تعادلی و هزاران برنامه‌ی دیگر. نکته‌ی مهم این است که فعالیت‌های حرکتی و بازی‌ها در این مرحله باید به شکلی طراحی و برنامه‌ریزی شوند که کودکان بتوانند با تغییرات لازم، قوه‌ی ابتکار و خلاقیت خود را به کار گیرند. اسباب‌بازی‌ها و سایر وسایل بازی باید ساده، جداشدنی و جور کردنی باشند تا کودکان به میل خود از آن‌ها به

ویژگی‌های برنامه‌ی تمرینی و ورزشی برای کودکان سنین پیش دبستانی

کودکان دوره‌ی پیش دبستانی را، با توجه به ویژگی‌ها و قابلیت‌هایی که دارند، می‌توان در تمرینات ادراکی-حرکتی بیشتری شرکت داد؛ مانند تمرینات حرکتی درشت و ظریف، شیرین‌کاری‌ها و حرکات نمایشی، تمرین‌های هماهنگی

جدول ۲. برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ابتدایی

مسابقات ورزشی و رقابت‌های بین کلاسی و بین مدرسه‌ای	کلاس‌های فوق برنامه	کلاس‌های تربیت بدنی ویژه یا اصلاحی	کلاس‌های آموزشی تربیت بدنی
<ol style="list-style-type: none"> ۱. شرکت در بازی‌ها و رقابت‌های ورزشی ۲. شرکت در مسابقات آموزشگاهی، استانی و کشوری ۳. شرکت در تورنمنت‌های منطقه‌ای المپیادهای ورزشی 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. شرکت داوطلبانه در انواع بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی در اوقات بی‌کاری ۲. شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌هایی که در کلاس‌های معمولی میسر نیستند. 	<p>برای افرادی که مشکلات زیر را دارند:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱. ضعف عضلانی و تغییر شکل‌های استخوان‌بندی و اندام‌ها ۲. ضعف قابلیت جسمانی ۳. ضعف تطابق و هماهنگی ۴. صاف بودن کف پا ۵. وزن زیاد 	<ol style="list-style-type: none"> ۱. حرکات موزون همراه با سرودهای دسته‌جمعی ۲. حرکت‌های نرم بدون تغییر مکان ۳. مهارت‌های اساسی و کنترل بدن، دویدن، پریدن و لی‌لی کردن ۴. بازی‌های سازمان‌دار ۵. شیرین‌کاری‌ها (برای کلاس‌های بالاتر) ۶. بازی‌های آزاد و اختیاری ۷. بازی‌های سامان‌یافته ۸. حرکات کششی همراه با دویدن

به طور کلی و با توجه به نظر متخصصان امر، چون رشد ادراکی - حرکتی در سال های اولیه ی کودکی صورت می گیرد، فعالیت هایی را باید در نظر گرفت که رشد بالقوه را حتی به طور ابتدایی در این حوزه تشدید کنند؛ برنامه هایی شامل: فعالیت های مربوط به چوب موازنه و پرتاب چوب، تمرین برای هماهنگی دست و چشم، کنترل توپ به وسیله ی پا، تایر، طناب بازی، چهار دست و پا راه رفتن، لمس و نام بردن اجزای بدن، فعالیت های تشخیص جهت ها، پریدن از روی طناب و نظایر آن، از این دسته فعالیت ها هستند.

ویژگی های برنامه ی تمرینی و ورزشی برای دانش آموزان دوره ی ابتدایی

در دوره ی پیش نوجوانی، با توجه به ویژگی های جسمانی و روانی کودکان، آن ها از خصوصیات کنجکاوی و اشتیاق برای یادگرفتن و تلاش در جهت بهبود مهارت های کسب شده برخوردارند. با توجه به انرژی، ویژگی تحرک و جنب و جوش زیاد کودکان، چنان چه برنامه ریزی مناسب و حساب شده ای برای برنامه ی تمرینی و ورزشی این گروه سنی به عمل نیاید، اشتباهات حرکتی به ویژه

در نشستن، ایستادن، دویدن یا راه رفتن در آن ها شکل می گیرد که تصحیح این گونه خطاهای احتمالی، به طور مسلم به انرژی بیشتری نیاز خواهد داشت. از هدف های اولیه ی این برنامه ها می توان به تکامل مهارت ها و الگوهای حرکتی که ذخایر حرکتی انسان هستند، اشاره کرد. از جنبه ی تربیتی، تجربه های حرکتی اولیه بسیار مهم هستند، زیرا کودک از طریق حرکت، خود را مطرح می کند و به خلاقیت و خودشناسی و درک بهتری از بعد جسمانی خود نائل می آید. هدف این برنامه ها، بهبود خودشناسی مثبت در کودک و هم چنین رشد مهارت های اجتماعی مطلوب، نظیر همکاری با دیگران است. طبق نظر و دیدگاه «انجمن ملی تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان» و

دوره ی نخست
زندگی کودک، مرحله ی
حساس تأثیر پذیری،
نقش پذیری و شکل گیری
شخصیت کودک
است

جدول ۳. توزیع کمی فعالیت های برنامه ی تمرینی در گروه های سنی متفاوت دوره ی ابتدایی

مواد برنامه	گروه سنی	۸ تا ۱۰ سالگی (اول و دوم)	۱۰ تا ۸ سالگی (سوم و چهارم)	۱۰ تا ۱۱ سالگی (پنجم)
نرمش و حرکات موزون همراه با سرودهای دسته جمعی و تقلیدی	٪۳۰	٪۲۰	٪۱۰	
مهارت های اولیه	٪۲۰	٪۱۰	٪۱۰	
فعالیت های جنبشی و غیر جنبشی	٪۲۰	٪۲۰	٪۱۰	
انواع شیرین کاری ها	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۰	
بازی های سازمان یافته ی ساده و ابتدایی آزاد و الزامی	—	٪۳۰	٪۵۰	
بازی اختیاری یک نفره و دو نفره	٪۱۰	—	—	
برگشت به حالت اولیه	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۰	



منابع

۱. اصلانخانی، محمدعلی و نمازی زاده، مهدی. رشد و تکامل جسمانی-حرکتی. انتشارات سمت. تهران. ۱۳۷۸.
۲. رضائی نژاد، رحیم. رشد و تکامل جسمانی-حرکتی. انتشارات دانشگاه گیلان. ۱۳۷۷.
۳. رولند، تامس دپلیو. فیزیولوژی ورزشی دوران رشد. ترجمه دکتر عباسعلی گائینی. انتشارات دانش افروز. ۱۳۷۹.
۴. کوزه‌چیان، هاشم. ضرورت بازنگری اساسی به درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی. دانشگاه تربیت مدرس.
۵. مجله‌ی زیور ورزش، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، شماره‌های ۱، ۷، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱.

- کلاس‌های فوق برنامه
- مسابقات ورزشی و رقابت‌های بین کلاسی و بین مدرسه‌ای

با توجه به مطالب ارائه شده، مهم‌ترین ویژگی که برای برنامه‌ی ورزشی این گروه می‌توان نام برد، لذت بخش بودن و سالم بودن فعالیت هاست. تهدید دائمی برای برنامه‌هایی که به این نحو طراحی می‌شوند، مقدار فشاری است که بزرگ سالان به کودکان تحمیل می‌کنند. کودکان ممکن است بیش از حد و توان منطقی، در تمرین به خود فشار بیاورند تا والدینشان را راضی و خوشحال کنند یا برنده‌ی جایزه‌ای شوند. بنابراین این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که مربیان این فشارها را به حداقل برسانند و کودکان را ادارند، در صورتی که تمرین برای آن‌ها سنگین است، آن را متوقف سازند.

چنان چه برنامه‌ریزی مناسب و حساب شده‌ای برای برنامه‌ی تمرینی و ورزشی این گروه سنی به عمل نیاید، اشتباهات حرکتی، به ویژه در نشستن، ایستادن، دویدن یا راه رفتن در آن‌ها شکل‌های نامناسب می‌گیرد

یا معلم است، می‌توان برنامه‌های تربیت بدنی را با توجه به امکانات و فضاهای ورزشی موجود، به روش زیر که در اغلب کشورهای پیشرفته در امر ورزش به مورد اجرا گذاشته شده است مطرح کرد:

- کلاس‌های آموزشی تربیت بدنی
- کلاس‌های تربیت بدنی ویژه یا اصلاحی

«شورای تربیت بدنی کودکان»، مهم‌ترین ویژگی‌های برنامه‌ی این گروه عبارت‌اند از:

- * ضمن تأمین هدف‌های بهبود آمادگی جسمانی کودکان، رشد مهارت‌های حرکتی را فراهم سازد.
- * تمام ابعاد رشدی، اعم از رشد بدنی، شناختی و فکری کودکان را افزایش دهد.
- * مشارکت همه‌ی کودکان را میسر سازد و زمینه‌ی یادگیری توأم با نشاط و لذت را فراهم آورد.
- * آزمون و ارزش‌یابی، به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای لازم برای تعیین میزان رشد عملکرد حرکتی و فکری کودکان، مدنظر باشد.

با توجه به این که برنامه‌های تمرینی و ورزشی کودکان این دوره در مدرسه، تحت کنترل و نظارت مربی