



آموزشی

پریسا درشگی

دبیر تربیت بدنی

منطقه ۴ شهر تهران

کارشناس ارشد تربیت بدنی

و علوم ورزشی

حفظ ایمنی دانش آموز مهم ترین وظیفه و مسئولیت مربیان و معلمان ورزش

مقدمه

کلاس تربیت بدنی، سالن ورزش و زمین بازی، محیط های جذاب و مورد علاقه ی دانش آموزان هستند و اولین وظیفه ی معلم و مربی، نظارت بر محیط، حفظ ایمنی و پیشگیری از آسیب دیدگی این شرکت کنندگان علاقه مند به فعالیت بدنی است. اگرچه احتمال آسیب دیدگی، بخشی از هر فعالیت ورزشی است و کسی انتظار



ندارد که برنامه ی تربیت بدنی کاملاً خالی از آسیب باشد، ولی مربی یا معلم باید سعی کند که احتمال آسیب دیدگی را به حداقل برسانند. والدینی که کودکانشان را نزد شما می فرستند، انتظار دارند که به کودکان در محیطی ایمن آموزش دهید. بنابراین آشنایی با وظایف و عمل به آن ها، برای کاهش احتمال آسیب دیدگی، از جمله مسئولیت های قانونی و اخلاقی معلمان و مربیان ورزش است.

وظایف مربیان و معلمان تربیت بدنی

پنج طبقه وظایف اصلی را می توان برای مربیان و معلمان ورزش و تربیت بدنی برشمرد که در ادامه هر یک را به طور مختصر توضیح می دهیم.

۱. فراهم کردن آموزش مناسب

آموزش مناسب و صحیح مهارت های حرکتی و ورزشی، از بروز آسیب دیدگی در کودکان

پیشگیری می کند. بسیاری از آسیب دیدگی ها به علت آموزش ندیدن کودکان و سازمان دهی نامناسب تمرین توسط مربی رخ می دهند. آموزش مناسب در منابع معتبر، به عنوان توصیف روش ها، قوانین اساسی و توصیه ها برای عملکرد مناسب و تشخیص خطرات مرتبط با فعالیت تعریف شده است. به عنوان

مربی و معلم ورزش باید به نکات زیر در ارتباط با آموزش مناسب توجه داشته باشید:

- اطمینان حاصل کنید که توالی اطلاعات متناسب با سن و رشد دانش آموز است و برنامه ریزی و سازمان دهی تمرین از نظر شدت، مدت، پیچیدگی و توالی دارای روند منطقی است.
- اطمینان حاصل کنید که نمایش مهارت واضح و روشن است و بررسی کنید که آیا همه ی

آموزش مناسب و صحیح مهارت های حرکتی و ورزشی، از بروز آسیب دیدگی در کودکان پیشگیری می کند



- دانش آموزان آن را دیده اند؟
- درباره ی خطرات احتمالی که در اجرای مهارت ممکن است رخ دهد، هشدار دهید.
- هرگز فرض نکنید که دانش آموز، دانش یا تجربه ی قبلی در اجرای مهارت دارد.
- مناسب ترین راهبردهای آموزشی را انتخاب کنید.
- اجرای نامناسب مهارت را یادداشت و به دانش آموز کمک کنید که اصلاح لازم را به عمل آورد.
- اطمینان حاصل کنید که دانش آموزان همه ی قوانین و مقررات را درک کرده اند و آن ها را اجرا می کنند. برای کسانی که قوانین را درک نکرده اند، فرصت های لازم را فراهم کنید.
- از روش ها و تکنیک های جدید و روزآمد اجرای مهارت استفاده کنید.
- به چارچوب مقررات و آیین نامه های مدرسه و سازمان مربوط توجه داشته باشید.

فراهم کردن نظارت مناسب

ترک کلاس حتی به صورت موقت، و حضور بی تفاوت و بی توجه به آن چه در زمین بازی می گذرد، از جمله نکاتی هستند که ممکن است، احتمال خطر را برای دانش آموزان افزایش دهند و مشکلات قانونی ناشی از مسامحه در نظارت مناسب را برای معلم و مربی به همراه داشته باشند. ترک کلاس، شامل ترک کامل کلاس یا چشم پوشی از برخی فعالیت ها، مثل ادامه ی بازی با وجود بروز مشکل یا حادثه در زمین، یا صحبت

دیگری باید جایگزین او شود. نظارت اختصاصی، نیاز به حضور معلم برای کمک در خلال اجرای مهارت های خاصی است که دارند؛ مثل مهارت های ژیمناستیک. نظارت انتقالی موقعی ضرورت می یابد که معلم تغییری اساسی در فعالیت ایجاد می کند یا کلاس در حال ورود یا خروج از زمین یا سالن ورزشی است. شوخی ها،

با فردی در خلال فعالیت (ترک غیر مستقیم) می شود. نظارت بر کلاس ورزش، کنترلی کمی و کیفی است که توسط معلم و مربی بر دانش آموز یا ورزشکار اعمال می شود. انواع نظارت شامل عمومی، اختصاصی و انتقالی است. نظارت عمومی به حضور فیزیکی معلم در کلاس مربوط می شود. اگر معلم به خارج از کلاس فراخوانده شود، فرد ناظر

شیطنت‌ها و بی‌توجهی به قوانین توسط دانش‌آموزان و نظارت نامناسب معلم در این مواقع، احتمال بروز آسیب دیدگی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

دسته بندی مناسب دانش آموزان

در تجربه‌های حرکتی رقابتی و غیررقابتی، معلمان و مربیان وظیفه‌ای قانونی و اخلاقی برای دسته‌بندی مناسب دانش‌آموزان دارند. وقتی معلم دانش‌آموزان را مسئول تشکیل گروه‌ها و انتخاب تیم می‌کند، در واقع وظیفه‌ی دسته‌بندی مناسب را که کاملاً متعلق به اوست، به دانش‌آموزان می‌سپرد. در مورد این‌گونه دسته‌بندی باید هشدار داد، زیرا معلم و مربی کنترل محدودی بر رقابت و رقیبان دارد. از یک سیستم سازمان‌دهی شده و قاعده‌مند به منظور جور کردن مساوی دانش‌آموزان براساس قد، وزن، بالیدگی، تجربه و آمادگی روانی برای موقعیت‌هایی که در آن‌ها تماس و برخورد فیزیکی وجود دارد، استفاده کنید. حتی اگر به دانش‌آموزان اجازه دادید که تیم‌ها را تشکیل دهند یا یار خود را انتخاب کنند، حق اعمال تغییرات برای جور کردن و دسته‌بندی مناسب را برای خود حفظ کنید.

فراهم کردن محیطی ایمن

مربی یا معلم باید محیط را برای اطمینان از ایمن بودن آن بازرسی کند. برای بازرسی محیط و وسایل، باید طرح و برنامه‌ی منظم و شخصی داشته باشید. قبل از استفاده‌ی دانش‌آموز یا ورزشکار از

مربی و معلم ورزش بیش از هر فرد دیگری، فرصت تغییر زندگی کودکان و قرار دادن انرژی آن‌ها در مسیر مثبت را دارد

نتیجه گیری

به‌طور کلی مربی یا معلم ورزش شاخص‌ترین و مؤثرترین فرد در برنامه‌های ورزشی است. دانش‌آموزان و کودکان همواره به یاد خواهند داشت که مربیان چگونه از آن‌ها مواظبت کرده‌اند و آیا از آن‌ها مراقبت کرده‌اند یا نه. مربی و معلم ورزش بیش از هر فرد دیگری، فرصت تغییر زندگی کودکان و قرار دادن انرژی آن‌ها در مسیر مثبت را دارد. مربیان باید مسئولیت‌پذیر باشند و متناسب با وظایف خود عمل کنند. معلم یا مربی می‌تواند گرم، دوستانه و مهربان رفتار کند، اما مسئولی است که درک می‌کند، دانش‌آموز دوست نیست، بلکه کودک حساس و کوچکی است که به کمک و حفاظت نیاز دارد.

مربیان و معلمان با تجربه، هدف‌ها، ارزش‌ها و آموزش‌های خود را به‌طور روشن و واضح بیان می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که برای ایمنی دانش‌آموزان نمی‌توانند ذهن‌ها را بخوانند. بنابراین تمرینات، اعمال و فعالیت‌ها را به‌طور روشن توضیح می‌دهند و پیام‌ها را هرچند بار نیاز باشد، تکرار می‌کنند. مربی و معلم، طرز انجام تمرین‌ها و فعالیت‌ها و آن‌چه را که نباید انجام شود، توضیح می‌دهد. او ایمنی و قابل استفاده بودن وسایل را بازرسی می‌کند و محیط، سطح زمین یا سالن ورزشی را از هر گونه عوامل خطرزا یا شرایطی که احتمال آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد، پاک می‌کند.

هر وسیله، آن را بیازمایید. محیط فعالیت، سطح زمین و حتی تأسیسات جنبی مثل سرویس بهداشتی و حمام را واریسی کنید. هر وسیله یا محدوده‌ای را که احتمال خطر دارد، حذف یا توسط برچسب «غیرایمن» و «خطر» مشخص کنید. با دستورالعمل‌های نوشتاری، خطرات احتمالی استفاده از وسیله یا فعالیت در محیط را هشدار دهید. هم‌چنین برای هر وسیله مشخص سازید، چه زمان‌هایی نباید استفاده شود و چه افراد یا سنینی نباید از آن استفاده کنند. به‌ویژه استفاده نکردن از وسایل خطرناک بدون نظارت مربی یا معلم را تذکر دهید. در اسرع وقت، مشکلات خطرزای وسایل و محیط را برطرف و محیط را برای فعالیت ورزشی ایمن کنید.

پاسخ مناسب و سریع به آسیب دیدگی

گاهی با همه‌ی تلاش‌های شما، آسیب دیدگی رخ می‌دهد. در چنین مواردی باید برای عمل مؤثر و آرام آمادگی مناسبی داشته باشید. مدرسه و باشگاه ورزشی نیز معمولاً در این موارد دارای مسئولیت‌تأمین وسایل و امکانات پزشکی و کمک‌های اولیه و استفاده از یک برنامه‌ی منظم برای عمل در موارد اضطراری هستند. درست عمل نکردن یا سپردن فرد آسیب‌دیده به افراد غیرمتخصص تیم یا کلاس، ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری برای دانش‌آموزان داشته باشد.