

# فقدان لذت

## فعالیت‌های ضروری برای افراد پرجنب و جوش

می‌گذارند، مشتاقانه منتظر فرصت‌هایی هستند که انرژی و نشاطشان را بروز دهند. پس مربی باید برای ابراز این نشاط ذاتی و آثار مثبت آن، ارزش قائل شود. متأسفانه برخی از مربیان به جای تشویق کودکان به حرکت و فعالیت در محیط آموزشی، آنان را به سکوت و آرامش فرامی‌خوانند. از آنجا که کودکان فعال و پرسروصدا مشکلات رفتاری بالقوه‌ای دارند و سرکوب فعالیت آنان امری خطا و اشتباه است، ایجاد شرایطی مناسب برای تحرک، فرصت‌های بسیار خوبی را برای یادگیری لذت‌بخش و مشتاقانه‌ی آنان مهیا می‌سازد. انتظار بی‌جایی است که از کودکان خواسته شود که هنگام ورود به سالن ورزش گوشه‌ای ساکت بنشینند. این امر مخالف قوانین تربیت بدنی و مغایر با تمایل کودکان به شادی و حرکت است. محدود نکردن تکاپو و حرکت کودکان در محیط ورزشی، آغاز حرکتی نو در لذت بردن از ورزش است. این امر کودکان را تشویق می‌کند که خود مشتاقانه به سالن ورزش قدم بگذارند. بنابراین، ابراز نشاط و حرکات آنی هنگام ورود به سالن ورزش حائز اهمیت است. رضایت کودکان و نیاز آنان به حرکت، به معلم در آموزش فعالیت بدنی کمک خواهد کرد [Pargrazi, 2001].

فعالیت آنی، علاوه بر ایجاد علاقه و شور آموختن، باعث تنظیم و ترتیب مراحل یادگیری کودکان می‌شود [Gallahue & Donnelly, 2003]. شایان ذکر است، تنظیم برنامه‌ای از فعالیت درست و بجا می‌تواند در سازمان‌دهی گروه‌های متفاوت کودکان بسیار کارآمد و مؤثر باشد. در شکل ۱، برخی قوانین طرح‌شده برای فعالیت آنی را مشاهده می‌کنید. فعالیت‌هایی نظیر شروع و توقف اعمال ورزشی، تغییر مسیر، تعدیل و خلق حرکات و اعمال متنوع و نیز اصلاح و استفاده‌ی درست از تجهیزات، از انواع

هیجان و شادی زیاد موجب حرکات بی‌هدف و غیرعمدی می‌شود. علاقه‌ی کودکان به حرکت، از دویدن، پریدن و خندیدن آن‌ها هویداست. آن‌ها مشتاقانه شرایطی را جست‌وجو می‌کنند که در آن، مجاز به حرکت و پویایی باشند. وقتی زمان بازی آنان فرامی‌رسد، تمام نشاطشان را در حرکاتشان نمایان می‌سازند. در این شرایط تضمینی وجود ندارد که ایجاد محدودیت رفتاری آن‌ها را مجبور کند، بی‌حرکت و آرام باشند. می‌توان گفت، حتی نحوه‌ی ورود آنان به سالن ورزش ناشی از میل و اشتیاقشان به پویایی، فعالیت پرورشی و شور پیشرفت است. از این رو، فهم عمیق و شناخت کودکان برای طراحی برنامه‌ی ورزشی مناسب، امری بسیار ضروری و لازم است.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند، تمایل و انگیزه‌ی حرکت کلاس‌سومی‌ها کمتر از کلاس‌دومی‌هاست. یعنی این میل در بچه‌های سنین بالاتر کاهش می‌یابد. در این میان، کارایی و ارتباط نوع فعالیت با کودکان، دو عامل شناخته‌شده در ایجاد شادی و جذابیت فعالیت بدنی محسوب می‌شوند. نبود این دو عامل باعث می‌شود، آنان تمایلی برای رفتن به سالن ورزش از خودشان نشان ندهند. به نقل از پروکاسکا و همکاران وی (۲۰۰۳)، عامل این انگیزه محیط آموزشی است. ایجاد محیط مناسب و آنچه که در طول تدریس در محیط ورزشی اتفاق می‌افتد، در علاقه‌مند کردن کودکان به ورزش بسیار تعیین‌کننده و مهم خواهد بود.

### فعالیت آنی

اشتیاق کودکان به حرکت و جنب‌وجوش از لحظه‌ی ورود به سالن ورزش، هم به نفع مربی و هم به سود دانش‌آموزان است. دانش‌آموزانی که به کلاس ورزشی قدم

فعالیت‌های آبی هستند که می‌توان آن‌ها را به همراه موسیقی به خوبی اعمال کرد. در نتیجه، فعالیت‌های آبی، گرم کردن، مرور و یادآوری آن‌چه در گذشته آموزش داده شده است، و معرفی آن‌چه در ادامه انجام خواهد شد را در بر می‌گیرد. منافع و ویژگی‌های این گونه فعالیت‌ها، به مربی امکان می‌دهد، بیشترین زمان را به فعالیت ورزشی اختصاص دهد.

#### طرح قوانین تمرینی برای فعالیت‌های آبی

۱. ورود به سالن ورزش
۲. دریافت دستورالعمل‌ها از طریق نمایش روش‌ها و معرفی تکالیف.
۳. پیروی از دستورالعمل‌های سریع، دقیق و ایمن.
۴. توانایی در تشخیص زمان توقف عمل و توجه به معلم.
۵. آشنا بودن با چگونگی استفاده‌ی ایمن از تجهیزات مشخص شده.
۶. توانایی تشکیل گروه در مدت زمان معین.

تکالیف سازمان‌یافته، در صورتی بهترین عملکرد را دارند که دستورالعمل‌های اندکی داشته و حاصل مشارکت همگانی باشند. اولین شرط لازم، فراهم آوردن محیطی مناسب برای یادگیری است. یعنی تجهیزات و وسایل سازمان‌داده شده و قابل دست‌رس باشند و دستورالعمل‌هایی که با دقت به کودکان آموزش داده می‌شوند، به گونه‌ای باشند که آنان اطلاعات را به خوبی در کوتاه‌ترین زمان دریافت کنند.

مربیان ورزشی که هر روز گروه‌های سنی متفاوتی از کودکان ابتدایی را آموزش می‌دهند، تفاوت سطح پیشرفت و یادگیری این گروه‌های متفاوت را به وضوح مشاهده می‌کنند. شایان ذکر است، این تفاوت سطح سنی، در تلاش برای ایجاد فرصت‌های مناسب یادگیری موانعی به وجود خواهد آورد. در این صورت، برنامه‌ریزی صحیح و از پیش تعیین شده می‌تواند، موانع یادگیری را کاهش و زمان یادگیری را افزایش دهد.

#### نمونه‌هایی از فعالیت‌های آبی

تنظیم فرصت‌های مناسب برای یادگیری مطلوب و توجه به تمایلات ذاتی کودکان برای جنب و جوش دشوار نیست. قبل از اجرای هر فعالیت باید طرح‌ها و قوانین مربوط به آن را آموزش داد و در این زمینه زمان کافی صرف کرد. شما می‌توانید، نقش‌ها و قوانین را تمرین کنید و چگونگی مسیرها و جهات آن و نیز ایمنی راه‌ها و روش‌های متفاوت را بیازمایید. حتی می‌توانید، دستورالعمل خاصی را در واحدهای مجزایی قرار دهید که شامل تأکید بر مهارت‌های شناختی و اثرگذار در طول سال تحصیلی باشد. هرگز از یاد نبرید، مدیریت همانند سایر مهارت‌ها به تمرین نیاز دارد.

#### بازی‌ها

##### ۱. لمس کن و برو

سازمان‌دهی و ابزار بازی:

الف) کف باشگاه ورزشی را علامت‌گذاری کنید.

ب) از موسیقی و آهنگ‌های شاد استفاده کنید.

چگونگی انجام بازی: دانش‌آموزان با حرکاتی

خاص، نشانه‌هایی را که از پیش در سالن ورزش نصب شده‌اند، به‌طور متناوب لمس می‌کنند. زمانی که موسیقی قطع می‌شود، آن‌ها باید در همان حال بمانند؛ حتی اگر در حال لمس نشانه‌ها باشند. و نیز باید بدون حرکت، تعادل خود را حفظ کنند. وقتی دوباره موسیقی آغاز می‌شود، باید تماس با این نشانه‌ها را به وسیله‌ی قسمت‌های متفاوت بدن (دست یا پا) و با حرکات متنوع ادامه دهند.

## ۲. حرکات راه‌چی کنید

### سازمان‌دهی و ابزار بازی:

الف) شکل‌های بزرگی از حروف الفبا را که به صورت ورقه‌هایی روی هم قرار گرفته‌اند، با نوار، به سراسر دیوار سالن ورزش نصب کنید.

ب) فعالیت‌ها را با موسیقی شاد همراه کنید.

چگونگی انجام بازی: دانش‌آموزان با استفاده از حرکاتی که خودشان انتخاب می‌کنند، به جنب و جوش و فعالیت می‌پردازند و به حروف مربوط به اسم‌شان دست می‌زنند.

ایجاد تنوع در بازی: دانش‌آموزان اسم یک دوست را هجی کنند؛ حرکت‌ها را تغییر دهند و کلمات را از روی فهرست کلاس هجی کنند؛ پس از یادگیری، جمله‌ای ناقص بسازند و ببینند، یارشان قبل از پایان جمله، کلمه‌ی موردنظر را تشخیص می‌دهد یا نه. برای مثال، جمله‌ی ناقص می‌تواند چنین باشد: «من قصد دارم به ساحل بروم و بیابم یک... حال مشاهده کنید، هر گروه چه تعداد از کلمات را یافته است.

## ۳. باغ وحش شگفت‌انگیز

سازمان‌دهی و ابزار بازی: علائمی به شکل حیوانات را به صورت کارت‌های بزرگی درآورید و در سالن ورزش حداقل ۱۲ جایگاه برایشان در نظر بگیرید.

### چگونگی انجام بازی:

الف) هر دانش‌آموز در قالب یکی از حیوانات نقش بازی کند.

ب) آن‌ها تصور کنند، در باغ وحش هستند و هر زمان که به یکی از کارت‌ها می‌رسند، حرکات حیوان روی کارت را تقلید کنند و این کار مرتباً ادامه یابد.

ج) برای افزایش شادی و نشاط بهتر است صدای حیوانات را نیز تقلید کنند.

## ۴. حرکت در دایره‌ها

### سازمان‌دهی و ابزار بازی:

الف) یک مجموعه حلقه را در سراسر محل بازی پخش کنید.

ب) از موسیقی استفاده کنید.

ج) با آغاز آهنگ، هریک از دانش‌آموزان یکی از این حلقه‌ها را به عنوان خانه‌ی خود در نظر بگیرد.

د) در طول پخش موسیقی، از آن‌ها بخواهید میان حلقه‌ها حرکت کنند و زمانی که موسیقی قطع می‌شود، به خانه‌ی خودشان برگردند و در آن جا بنشینند.

ایجاد تنوع در بازی: از دانش‌آموزان بخواهید، به داخل، خارج و یا کناره‌های حلقه‌ها تغییر حرکت دهند.

## ۵. نشانه‌گیری و ضربه زدن به اعداد

### سازمان‌دهی و ابزار بازی:

الف) تعداد زیادی عدد را در ارتفاع‌های متفاوت روی دیوار بچسبانید و نقاطی را در چندین محل متفاوت نصب کنید. اکنون با علامت فلش روی کف سالن ورزش، از آن نقاط به سمت اعداد اشاره کنید.

ب) تعدادی توپ را در سراسر سالن ورزش پخش کنید.

ج) به هریک از دانش‌آموزان یک مسئله‌ی ریاضی بدهید تا حل کند.

د) هر دانش‌آموز به نقطه‌ای برود که به عدد جواب مسئله اشاره دارد و از آن جا توپ را به طرف عدد پرتاب کند؛ در حالی که از حرکات تعیین شده روی برگه‌ی مسئله برای حرکت استفاده می‌کند.

ایجاد تنوع در بازی: شکل فعالیت‌ها را تغییر دهید (پرتاب با دست غیرمسلط، ضربه زدن و شلیک کردن)؛ از دانش‌آموزان بخواهید، یارگیری کنند و فعالیت‌ها را به‌طور گروهی انجام دهند؛ برگه‌های کلاس ریاضی دانش‌آموزان را از آن‌ها بخواهید تا بتوانید آموزش کلاس را تقویت کنید؛ دانش‌آموزان را به حل مسئله‌های ریاضی کلاس خودشان تشویق کنید.

## فعالیت‌آنی، ابزار سازمان‌دهی

زمانی که کودکان در یک گروه قرار می‌گیرند، ممکن است دچار صدمات احساسی یا بی‌نظمی شوند و زمان را هدر بدهند. از فعالیت‌آنی می‌توان برای تشکیل گروه‌های

## کودکانی که به سالن ورزش می آیند، توقع دارند در محیط ورزشی به فعالیت و جنب و جوش بپردازند

۱. ورود به سالن ورزش
۲. دریافت دستورالعمل‌ها از طریق نمایش  
روش‌ها و معرفی تکالیف.
۳. پیروی از دستورالعمل‌های سریع، دقیق  
و ایمن.
۴. توانایی در تشخیص زمان توقف عمل و  
توجه به معلم.
۵. آشنا بودن با چگونگی استفاده‌ی ایمن از  
تجهیزات مشخص شده.
۶. توانایی تشکیل گروه در مدت زمان

دادن تعداد زیادی از این کارت‌ها در هر طبقه انجام پذیرد. مثلاً، برای تشکیل چهار گروه، چهار هویت متفاوت از انواع پستان‌داران تعیین کنید و چهار نوع کارت متفاوت برای هر طبقه در نظر بگیرید.

\* کلمات را با یکدیگر تطبیق دهید: دسته‌بندی کارت‌ها می‌تواند براساس طبقه‌بندی کلمات باشد. از دانش‌آموزان بخواهید، کلمات را براساس شروع، پایان، شکل، صداها، قافیه و وزن مشابه طبقه‌بندی کنند.

### نتیجه‌گیری

کودکانی که به سالن ورزش می‌آیند، توقع دارند در محیط ورزشی به فعالیت و جنب و جوش بپردازند. پس اگر از آن‌ها بخواهند، به جای فعالیت و مشارکت، یک‌جا آرام و بی‌حرکت باشند، دلسرد، افسرده و بی‌حوصله خواهند شد. متأسفانه زمان ارزشمند یادگیری به آسانی تلف می‌شود و این با اصول تربیت بدنی تناقض دارد. فعالیت‌های اعم از حرکتی و شناختی، به خلاقیت، برنامه‌ریزی مناسب و زمان کافی برای تمرین نیازمند است. به‌هرحال، تلاش به‌منظور یافتن راهی برای ابراز شادی درونی کودکان هنگام ورود به محیط آموزشی، هم برای معلمان و هم برای دانش‌آموزان سودمند و مفید خواهد بود.

کارآمد با توجه به حفظ حرکت استفاده کرد. هنگام ورود به سالن ورزش، مشکلات گروه‌بندی را به دانش‌آموزان بگویید تا تشکیل گروه‌هایی که از قبل مشخص شده‌اند، تا حد امکان صف‌آرایی آنان به سرعت انجام گیرد. مهم‌ترین منفعت به‌دست آمده از این فعالیت‌ها آن است که دانش‌آموزان می‌توانند، پاسخ‌های مؤثری را برای حل مشکلات معمولی گروه‌بندی خود طی سال تحصیلی طراحی کنند.

راهبرد گروه‌بندی شامل توزیع کارت یا برچسب بین دانش‌آموزان هنگام ورود به سالن ورزش است. توزیع کارت را نیز به صورت‌های متفاوتی می‌توان انجام داد. از جمله می‌توان: کارت‌ها را به صورت تک‌تک روی کف سالن ورزش قرار داد؛ کارت‌ها را در ظروف دسته‌بندی شده در گوشه‌ای از سالن ورزش قرار داد؛ کارت‌ها را به صورت بسته‌های کوچک میان دانش‌آموزان توزیع کرد.

اجازه‌نهدید زمان یادگیری که دارای ارزش بسیار است، برای دانش‌آموزان سخت‌سپری شود. یک روش تأثیرگذار در اجرای فعالیت‌های آبی این است که روش‌ها و راهبردهای تمرین را از پیش طراحی کنید. در عین حال، سازمان‌دهی گروهی دانش‌آموزان برای جلسه‌ی بعد، قسمتی از درس محسوب خواهد شد. این راهبرد ویژه، یعنی گروه‌بندی کارآمد، کلیدی است که حین مراحل آموزشی انجام می‌شود و فرصت‌های کافی برای تمرین دانش‌آموزان به وجود می‌آورد.

### نمونه‌هایی از راهبردهای گروه‌بندی برای اداره‌ی حرکت آبی

\* تطبیق دادن رنگ، شکل و اندازه: به هر دانش‌آموز یک دسته کارت بدهید که با رنگ، شکل یا اندازه‌ی ویژه‌ای قابل تشخیص باشند. برای این که دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید، به آنان بیاموزید، شماره‌های مربوط به هم‌کلاسی‌هایشان را با کارت‌های شاخص تطبیق دهند.

\* موضوع‌ها را دسته‌بندی کنید و با هم تطبیق دهید: کارت‌های دسته‌بندی شده‌ای را به دانش‌آموزان بدهید که بتوان آن‌ها را طبقه‌بندی کرد. مثلاً کارت‌های پستانداران، درختان، گل‌ها، پرندگان، اجزای بدن، انواع ورزش‌ها و غیره. در نتیجه، گروه‌بندی با مشخص کردن هم‌کلاسی‌هایی که متعلق به یکی از این دسته‌ها هستند، انجام می‌شود. تشکیل دادن درست این گروه‌ها باید با قرار