



آموزش مهارت‌های بنیادی برای ورزشکاران آینده

ترجمه: شراره محمدی

مقدمه

بین ورزشکاران کشورهای جهان، تفاوت‌های زیادی وجود دارد. انجام می‌دهد. بخشی از این تفاوت‌ها، ناشی از روش‌های آماده‌سازی و به‌کارگیری تمرینات مناسب در دوران شکل‌گیری ورزشی کودکان در مدارس ابتدایی است. تلاش‌هایی که معلمان ورزش با استفاده از تجهیزات کمک‌آموزشی و برنامه‌ریزی آموزشی، برای تقویت مهارت‌های پایه انجام می‌دهند، باعث شکل‌گیری علائق و رشد استعدادها در کودکان در دوران ابتدایی می‌شود. کودکان در دوره‌ی ابتدایی باید در رشته‌ی ورزشی مورد علاقه‌ی خود، بدون محدودیت بازی کنند و مربی نباید با اجرای تمرینات مهارتی ویژه، بازی آن‌ها را محدود کند. اما اجرای تمرینات مربوط به توانایی‌های پایه مانند: تمرینات تعادلی و هماهنگی چشم، دست و پا در این دوره، ضروری و مفید است. مربیان باید برنامه‌های مهارت‌های حرکتی خود را برای دختران ۸-۱۱ و پسران ۹-۱۲ سال بر پایه‌ی مهارت‌های چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت طرح‌ریزی کنند و بازی‌ها و تمریناتی را با اهداف زیر در برنامه‌ی آموزشی خود مدنظر قرار دهند:

- تعادل / کنترل بدن
 - هماهنگی چشم، دست و پا
 - جهت‌یابی فضایی و درک موقعیت بدن
 - تقویت عضلات
- تعالی / کنترل بدن**
- دانش‌آموز در حالی که به روبه‌رو نگاه می‌کند و توپ را جلوی بدن خود نگه داشته است، روی نیمکت و یا روی چوب موازنه راه می‌رود.
 - دانش‌آموز در حالی که چشم‌هایش را بسته است، حرکت بالا را

- هم‌آهنگی چشم، دست و پا
- هر دانش‌آموز یک توپ برمی‌دارد و روی یک خط صاف طوری قرار می‌گیرد که پاشنه و پنجه‌ی پا در امتداد هم روی خط قرار گیرند و بدن کمی به سمت جلو متمایل باشد سپس حرکات زیر را انجام می‌دهد:
- در حالی که با دست چپ توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای چپ روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای راست روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست چپ توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای راست روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای چپ روی خط لی می‌زند.
- در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، بدن خود را به سمت راست یا چپ حرکت می‌دهد.
- در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دربیبل می‌کند، با پای جفت به سمت جلو و عقب می‌پرد.

● در حالی که با دست چپ یا راست توپ را روی خط دریل می‌کند، با پای جفت به سمت راست یا چپ خط می‌پرد.

جهت یابی فضایی و درک موقعیت بدن

● مسیری را به صورت زیگزاگ کوتاه و بلند، حداکثر در ۱۰ ایستگاه به صورت متوالی طراحی نمایید. دانش‌آموز در هر کدام از این ایستگاه‌ها در حالی که به صورت متوالی می‌دود، تکالیفی را اجرا می‌کند:

۱. به سرعت می‌دود.
۲. جهت حرکت خود را عوض می‌کند.
۳. سرعت خود یا آهنگ دویدن خود را تغییر می‌دهد.
۴. با یک پا (لی) یا هر دو پا پرش می‌کند و به صورت متوالی و یکپارچه فرود می‌آید.

۵. دوی نرم

۶. دوی سرعت انفجاری

۷. تغییر مسیر در یک زاویه تند

۸. دویدن به سمت عقب تا رأس زاویه

۹. تغییر جهت و حرکت به سمت جلو

۱۰. به سمت پهلو راست و چپ (پا بکس) حرکت می‌کند

[شکل الف]

FIG.4 شکل (الف)

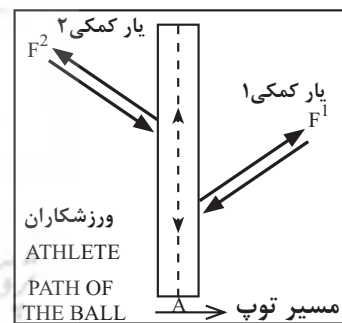


FIG.1 شکل (ب)

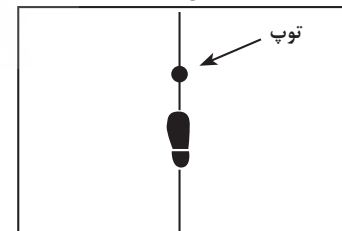
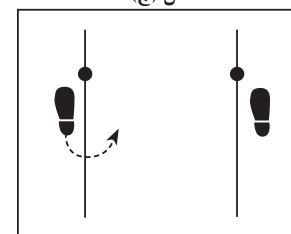


FIG.2 شکل (ج)



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه‌ی اول دوره‌ی دبستان)

رشد خردسال (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره‌ی دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره‌ی دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌ویچ‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد آموزش ابتدایی • رشد آموزش راهنمایی تحصیلی • رشد تکنولوژی

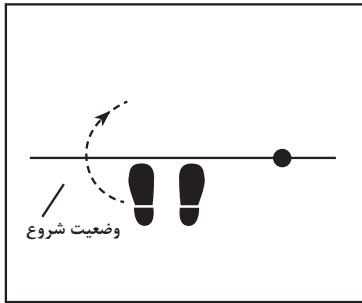
آموزشی • رشد مدرسه فردا • رشد مدیریت مدرسه • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال اختصاصی

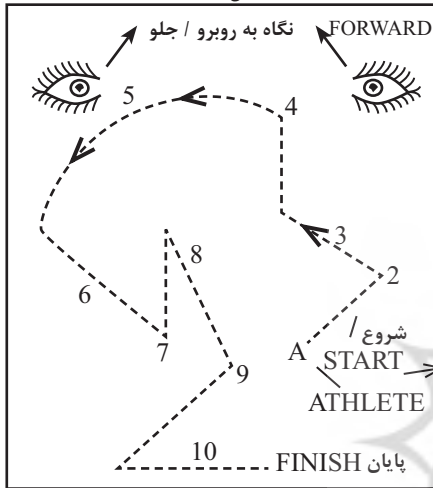
(به صورت فصلنامه و ۴ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)
- رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه)
- رشد آموزش قرآن
- رشد آموزش معارف اسلامی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر
- رشد مشاور مدرسه
- رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان
- رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش شیمی
- رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش زمین‌شناسی
- رشد آموزش فنی‌وحرفه‌ای
- رشد آموزش پیش دبستانی

FIG.3 (د) شکل



(ه) شکل



تقویت عضلات

در هنگام اجرای تمرینات تقویتی، اجرای صحیح و مطلوب حرکات و لذتبخش بودن آن‌ها برای کودکان، اهمیت زیادی دارد. این حرکات باید ساده باشد و کودکان بتوانند این تمرینات را بدون احساس زحمت و ناراحتی اجرا نمایند:

- پرتاب وسایل کم‌وزن مانند: توپ تنیس و یا توپ‌های طبی یک یا دو کیلویی، با استفاده از انواع پرتاب (پرتاب از بالای سر، در حالی که دست‌ها بالاتر از شانه و یا آرنج باشد. پرتاب از پایین و یا پرتاب همراه با چرخش).
- تمرینات آکروباتیک ساده مانند: چرخ‌وفلک و یا انواع غلت‌ها (جلو، عقب، پهلو).
- دویدن همراه با حمل توپ در ناحیه‌ی سینه و شکم.
- طراحی بازی مانند: والیبال با توپ طبی با ارتفاع تور کوتاه‌تر و استفاده از پرتاب توپ به جای ضربه^۲

منابع

1. Holland, Denise et al. Coaching the fundamental skills for an athletic future, the British Journal of Teaching physical Education, winter 2001
2. Bompa, To From childhood to champion athlete, 2002p202



همت مضاعف، کار مضاعف

برگ اشتراک مجله‌های رشد

شرایط:

۱. پرداخت مبلغ ۷۰/۰۰۰ ریال به ازای یک دوره یک ساله مجله‌ی درخواستی، به صورت علی‌الحساب به حساب شماره‌ی ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه‌ی سه راه آرمایش (سرخه‌حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده‌ی اشتراک باپست‌سفارشی. (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

♦ نام مجله‌های درخواستی:

.....

♦ نام و نام خانوادگی:

.....

♦ تاریخ تولد:

.....

♦ میزان تحصیلات:

.....

♦ تلفن:

.....

♦ نشانی کامل پستی:

.....

♦ استان:

.....

♦ خیابان:

.....

♦ پلاک:

.....

♦ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید، شماره‌ی اشتراک خود را بنویسید:

کد اشتراک:

امضا:

۱۵۸۷۵/۶۵۶۷

● صندوق پستی مرکز بررسی آثار:

۱۶۵۹۵/۱۱۱

● صندوق پستی امور مشترکین:

www.roshdmag.ir

● نشانی اینترنتی:

۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶-۷۷۳۳۵۱۱۰

● امور مشترکین:

۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

● پیام‌گیر مجله‌های رشد: