



چرا تدریس

ژیمناستیک

مهم است؟

ژیمناستیک در لغت به معنای مدرسه‌ای است که در آن دانش‌آموزان با لباس کم به فعالیت ذهنی و بدنی می‌پردازند، اما در عمل به معنای مدیریت، تسلط و کنترل بدن است. راجع به مفهوم تعلیم و تربیت در ژیمناستیک از سال‌ها پیش بحث شده است و دیدگاه بی‌شماری وجود دارد. در این مقاله سعی می‌شود به مفهوم رفتار حرکتی با اهداف تربیتی حرکت (تربیت با حرکت) و ارتباط آن با ژیمناستیک پرداخته شود.

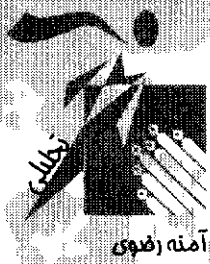
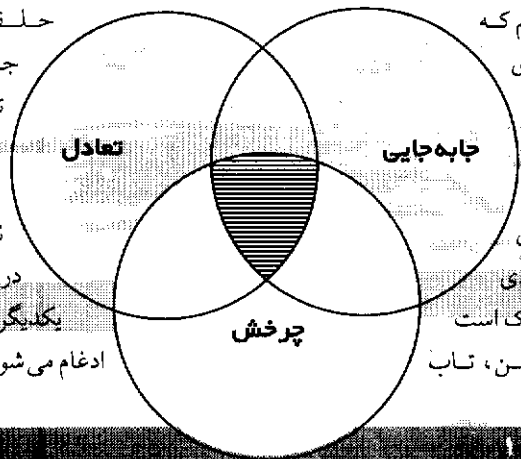
حرکت‌ها را که در زندگی روزمره باید به کار گیرند در ژیمناستیک و با وسایل مصنوعی می‌آموزند. منجمس کنید کودکی را که از یک طناب در سالن ژیمناستیک آویزان شده است و می‌خواهد با تاب خوردن از روی یک مانع یا گودال عبور کند و در جهت دیگری فرود آید. در این حالت‌ها باید برای ایمنی هنگام فرود پاهایش را در نقطه‌ای کاملاً مشخص جلو آورد و در نقطه‌ای معین سرعت سقوط را متوقف کند.

خوردن، آویزان شدن، پریدن و... که درباره آن‌ها توضیح داده خواهد شد و در آن‌ها بدن انسان وسیله جایگزینی است، تا یادگیری رفتارهای حرکتی روزمره امکان‌پذیر شود. می‌توان ادعا کرد ژیمناستیک همان زندگی عادی روزانه است که در آن مهارت‌های اصلی حرکتی طبقه‌بندی شده است و بسته به مرکزیت حرکت می‌تواند تقسیم بندی و تدریس شود همچنین در سه حلقه حرکتی اصلی گنجانیده شود. سه حلقه اصلی حرکتی در ژیمناستیک عبارت است از:

حرکت‌ها با وسایل مختلف، به ما این امکان را می‌دهد که خود را با محیط زیست به تفاهم برسانیم و بر آن مسلط شویم. به طور مثال، وقتی کودکان می‌خواهند از روی یک جوی آب بپرند از وسیله‌ای بالا بروند و پایین بپرند یا از یک سطح شیب دار به پایین بغلتند، در شرایطی قرار می‌گیرند که استفاده از مهارت‌های بنیادی برای آن‌ها امکان‌پذیر می‌شود. اگر بخواهیم این رفتارها را به ژیمناستیک ربط دهیم باید بگوییم، کودکان این‌گونه

توجه شما را به این نکته جلب می‌کنم که فرم‌های حرکتی روزمره همان فرم‌های بنیادی ژیمناستیک است (بالا رفتن، تاب

حلقه‌های جابه‌جایی، تعادل و چرخش که مانند نمودار در نقطه‌ای با یکدیگر تداخل و ادغام می‌شود.



آمنه رفیوی

حرکات بنیادی در ژیمناستیک چیست؟

رشد کودک بدون اغراق با حرکت مرتبط است. کودک در تعامل بین خود و محیط زیست روابط علت و معلولی را کشف می‌کند و بر این اساس حرکات‌های خود را می‌شناسد و طراحی می‌کند. و بدین ترتیب، بر اساس عکس‌العمل‌های حرکتی رفتارهای حرکتی شکل می‌گیرد. این رفتارهای حرکتی اساس رشد حرکتی آتی وی می‌شود و حرکات‌های روزانه را به وجود می‌آورد. برخی از این حرکات‌های روزمره عبارت است از: گرفتن؛ کشیدن؛ هل دادن؛ فشار دادن؛ خم و باز کردن بالاتنه؛ بلند کردن و چرخاندن سر و اعضای دیگر؛ راه رفتن؛ دویدن؛ پریدن؛ آویزان شدن مستقیم و معکوس (در حالتی که سر پایین است)؛ غلتیدن؛ حمل کردن؛ چرخیدن؛ صعود از طناب؛ سر خوردن؛ تاب خوردن؛ پرتاب کردن؛ ضربه زدن و تاب خوردن یا یکی از اعضای بدن. این زنجیره حرکات‌ها را حرکات‌های بنیادی نامیده‌اند.

ژیمناستیک به این دلیل اهمیت اختصاصی دارد که هر حرکت آن از یک مهارت بنیادی به وجود آمده است. با توجه به این موضوع روشن می‌شود که برای حل هر مشکل حرکتی در ژیمناستیک، همیشه باید به یک موضوع بنیادی ساده دقت داشته باشیم. بنابراین، می‌توان گفت گروه‌های حرکت‌های بنیادی در ژیمناستیک فقط یک تکنیک مشترک دارد که طبقه‌بندی آموزشی برای ساختن یک گروه از حرکات‌ها با توجه به بعد مکانی، زمانی و نیرو قابل بررسی است. این حرکات‌ها، حرکت‌هایی خواهد بود که کودک را

در تعامل با محیط زیستش قرار می‌دهد و او را قادر به درک اساس دارایی خویش می‌کند. با توجه دقیق به نقش اساسی حرکات‌های بنیادی، این سؤال مطرح می‌شود که کودکان ما کجا تجربه‌های خویش را جمع‌آوری و این حرکات‌های پایه را تمرین کنند؟

آیا آن‌ها در اطراف خویش چنین موقعیتی دارند که این چنین با محیط زیست خود در تعامل قرار گیرند؟ در چنین وضعیتی که دسترسی طبیعی کودک به حرکت‌ها وجود ندارد آیا نباید برای بهبود و رشد وی در مهارت‌های حرکتی به کمک او شناخت؟

می‌توان ادعا کرد که فقط برای تعداد معدودی از کودکان در کشورمان امکان حرکت کردن و بازی کردن به طور مثال در سطح شیب‌دار، بالا رفتن از درخت، پریدن از جوی‌های آب وجود دارد. بیش‌تر کودکان حتی یک حیاط کوچک هم ندارند که قادر به تمرین حرکات‌های ابتدایی بنیادی مهم و غیر قابل چشم‌پوشی باشند. گاهی ممکن است کودکان این تجربه‌ها را در طبیعت جمع‌آوری کنند. البته این موضوع بالاخص در شهرهای بزرگ، غیر قابل دسترسی و غیر ممکن است.

من می‌خواهم مانند استاد خویش آقای کنریش ژیمناستیک را جایگزین این کمبود اساسی و حیاتی بدانم. ناگفته نماند که در اروپا و آمریکا از حدود چهل سال پیش و در کشورمان در سال‌های اخیر و به طور مشخص به منظور تقویت مهارت‌های بنیادی پیش‌بینی‌های عالی شده است. مانند پارک‌ها و مکان‌هایی که شهرداری به این منظور احداث می‌کند. اما با داشتن این فضاهای باز بیرون از منزل که کودکان نیز گاهی به آنجا برده می‌شوند واقعاً نیازهای روزمره

حرکتی آن‌ها بر طرف می‌شود و جریان رشد بدون اختلال، روند خود را طی می‌کند؟

با توجه به آنچه گذشت ژیمناستیک با وسایل در سالن برای زندگی شهرنشینی پیشنهاد می‌شود تا بتوانیم جایگزین مناسبی برای این بی‌مهری زندگی شهری بیابیم. سالن‌های سرپوشیده امکان استفاده روزانه را فراهم می‌کند.

توجه به موارد فوق اهمیت خارق‌العاده بیولوژیکی، روانی، تعلیم و تربیتی دارد و به اندازه نیازهای اساسی انسان مهم است. با توجه به حرکات‌های بنیادی، به این نتیجه می‌رسیم که بسیاری از این حرکات‌ها در ژیمناستیک هنری جزء حلقه‌های اصلی است البته در ژیمناستیک فرهنگی وضعیت به صورت دیگری است.

ژیمناستیک فرهنگی چیست؟

ژیمناستیک با وسایل گوناگون را که به تفاوت‌های فردی اهمیت می‌دهد، ژیمناستیک فرهنگی می‌نامند. این نوع ژیمناستیک امکان‌های فراوانی را عرضه می‌کند که حرکات‌های بنیادی یاد شده را قابل اجرا و تجربه‌های غیر قابل مشاهده‌ای را برای کودک یا دانش‌آموز فراهم می‌کند. ژیمناستیک فرهنگی که با این مقاله توصیه می‌شود، کودک را وادار به «حل مسایل حرکتی» با توجه به توانایی منحصر به فرد خویش و استفاده از وسایل گوناگون می‌کند و هرگز مانند ژیمناستیک قهرمانی صورت حرکات‌های اصلی را نمی‌خواهد.

در ژیمناستیک فرهنگی کودکان در نتیجه ارائه تکلیف یا با وضعیت وسایل موجود، انگیزه‌های حرکتی آن‌ها تحریک می‌شود و امکان بروز خلاقیت

و ابتکار برای ایشان فراهم می‌شود. بدین وسیله، آنان قادر به حل مسایل حرکتی طرح شده می‌شوند. به طور مثال: آیا می‌توانید روی سه نقطه از بدن خود بدون حرکت بایستید؟ دانش آموزان به فراخور توانایی و استعداد خود سعی خواهند کرد وضعیتی را نشان دهند که بیش تر آن با یکدیگر متفاوت است.

اگر به ژیمناستیک فرهنگی که به تفاوت های فردی بسیار اهمیت می‌دهد، آن را جایگزین کامل برای حرکت های طبیعی بنگریم دو نکته اساسی توجه ما را جلب خواهد کرد. اول: وسایلی که محرک کودکان برای حل مسایل حرکتی طرح شده است.

دوم: ژیمناستیک به معنای فرمی از حرکت ها که رسیدن به هدف حرکتی روی وسایلی را با بدن ژیمناست میسر می‌سازد. به همین دلیل، تمرین کنندگان در این نوع ژیمناستیک قادر خواهند بود ترکیب های گوناگونی را در حیطه حرکت های بنیادی طراحی و اجرا کنند.

برخی از نوآموزان (دانش آموزان) از فرم های آشنای حرکتی خویش در فایده آمدن به تکلیف داده شده استفاده می‌کنند، برخی فوراً راه های جدید می‌یابند و حرکت های دیگران را تقلید می‌کنند. توجه به هریک از این حالت ها برای کشف استعداد های کودکان بسیار مهم است. حرکت های بنیادی که بحث اصلی این مقاله است و با ژیمناستیک ارتباط تنگاتنگ دارد، کودکان می‌توانند بدون آمادگی آن را اجرا کنند و در تکنیک های حرکتی ژیمناستیک نیز استفاده شود. هرچه اجزای حرکت ها در ژیمناستیک ویژه تر می‌شود دستیابی به کشف

مسایل حرکتی ساده تر خواهد شد و در این جااست که ژیمناستیک در دو مقوله جداگانه بررسی خواهد شد.

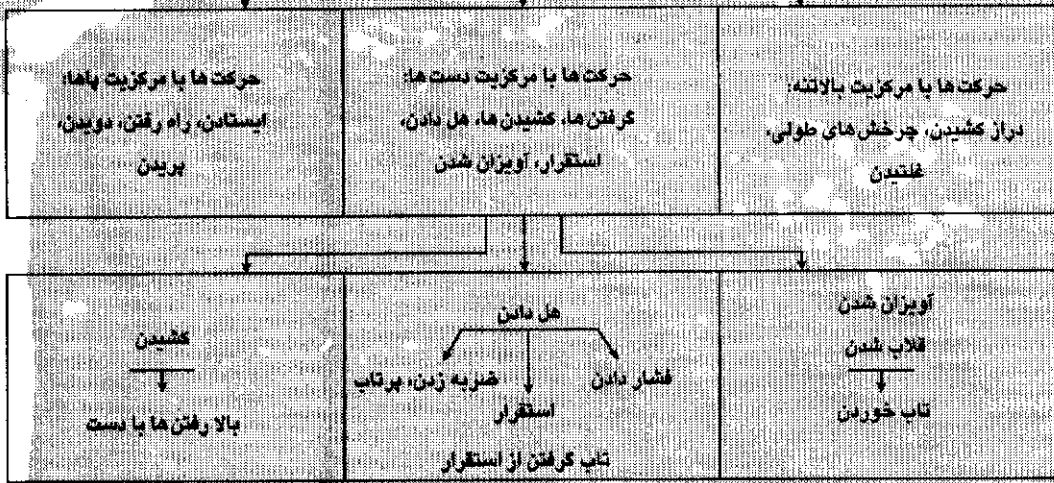
(۱) مقوله اول: توانستن و نتوانستن که در این سطح همه حرکت های بنیادی ژیمناستیک قابل شناسایی است. (زمین، مینی، خرک ها، میله های بارفیکس، چوب های پارالل و...) با این ابزار حلقه ای از حرکت های کاملاً طبیعی و ترکیب های آن ها به وجود می‌آید و ریشه تمام این حرکات ها نیز حرکت های بنیادی است.

(۲) مقوله دوم: دیدگاه گشتالت خواهد بود که در آن یک برپایی کامل از اجرای برنامه های ژیمناستیک

مشاهده می‌شود. در این سطح، ژیمناستیک با کیفیت استانداردتری در حرکت ها ظاهر می‌شود و همان شروع روند ژیمناستیک قهرمانی خواهد بود. مریان می‌توانند در صورت تمایل کودک تمرین ها را به آن جهت نیز سوق دهند و با آسان ترین حرکت ها روی وسایل خرک، دار حلقه، موازنه، پارالل ها (دختران و پسران)، بارفیکس، مینی ترامپلین، زمینی و... شروع کنند.

البته ژیمناستیک روی خرک حلقه را به دلیل نیاز فراوان به فاکتور قدرت در این سطح حذف می‌کنیم زیرا مدت ها پس از تمرین های اختصاصی قابل دسترسی است.

مراکز نیروهای اصلی



نمودار ۲

مرکز حرکت‌های بنیادی یعنی چه؟

مهارت‌های بنیادی شناخته شده، مانند ایستادن، دراز کشیدن، گرفتن و... را که یادآور می‌شویم از اجزای حرکتی روزمره است در قالب کلی‌تری تقسیم‌بندی می‌شود، مثلاً: حرکت‌هایی مانند ایستادن، دویدن و پریدن که در آن‌ها دخالت پاها اصل است، حرکت‌های بنیادی با مرکزیت پاها می‌نامیم؛ در حالی که گرفتن، استقرار روی دست‌ها و آویزان شدن‌ها که با به کارگیری قدرت دست‌ها و بازوان است، حرکت‌های بنیادی با

مرکزیت حرکتی دست‌ها می‌نامیم. در غلتیدن‌های مختلف و یا هر وسیله دیگر، مرکزیت اصلی حرکت بالاتنه است. نمودار ۲ این موضوع را روشن و واضح نشان می‌دهد.

همه حرکت‌های متعلق به مرکزیت‌ها در سه بعد زیر قابل اجرا و بررسی است:

- (۱) بعد مکانی (۲) بعد زمانی (۳) بعد نیرو.
- (۱) بعد مکانی:
- (۱-۱) جهت‌ها: جلو، پهلو،

- عقب، پایین، دایره
- (۲-۱) در سطح‌های مختلف: کوچک و بزرگ: بالا؛ پایین
- (۳-۱) فاصله: نزدیک و دور

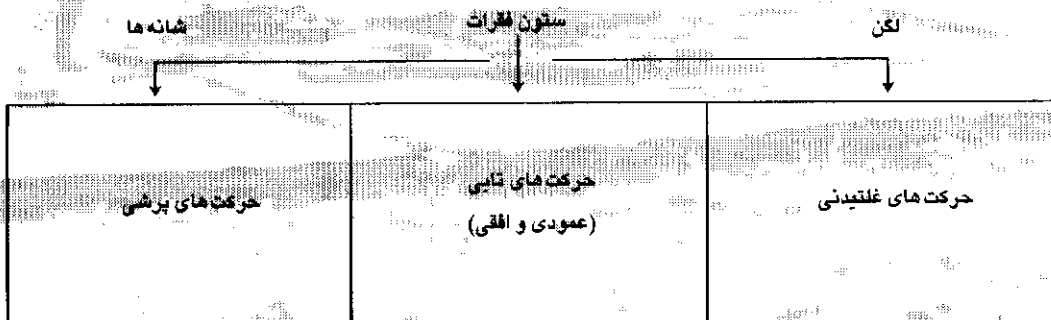
(۲) بعد زمانی:

- (۱-۲) سرعت: سریع، آرام، تند
- شونده، آرام شونده، یکساخت، متغیر.

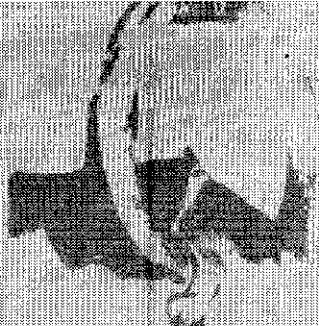
(۳) بعد نیرو:

- (۱-۳) نیروهای خارجی: نیروی جاذبه، نیروی اصطکاک، نیروی

مفاصل مهم



نمودار ۳



ارتجاعی وسایل ژیمناستیک

۲-۳ نیروهای درونی: نیروی دینامیکی عضله‌ها، نیروی استاتیک عضله‌ها

از دیدگاه آموزش توجه به این مرکزیت‌ها می‌تواند حرکت‌های بنیادی ژیمناستیک را که نشأت گرفته از مهارت‌های اساسی روزمره است؛ تعلیم دهد و امکان توجه به گروه‌های حرکتی (پرش‌ها، تاب‌ها و غلت‌ها) را کاملاً روشن و مبسوط سازد. شناخت مفصل مهم در حین اجرای حرکت‌های بنیادی (نمودار ۳) اهمیت دارد.

تکنیک یعنی چه؟

تکنیک در گروه‌های حرکتی ژیمناستیک، عکس‌العمل اجزای بدن به یکدیگر با وسایل و در طول اجرای مهارت است که به گروه حرکتی و تئاً حدودی به وسایل کمک آموزشی و شرایط آمادگی دانش آموز ارتباط پیدا می‌کند.

پژوهش‌های لای‌ریش «Leirish»، ری‌لینگ «Rey Ling» و کنرش «Knirsch» تقسیم‌بندی زیر را در حرکت‌های بنیادی ژیمناستیک به وجود آورده است (نمودار ۴).

- منابع
1. Knirsch
 1. Fundamental-des. Gernat tarnens. kurt knirsch. 1991.
 2. Gerat turner mit kindern- kurt knirsch. 1981;
 3. Teaching children Gymnastic. peter werner, 1994
 ۴. آنت زسوی، اساسی علمی ژیمناستیک، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ۱۳۷۷.

