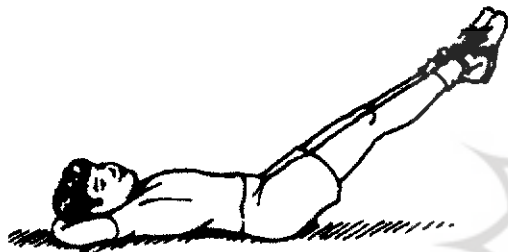




## پیشنادهای صحیح جایگزین تمرین های غلط

### آموزش آمادگی جسمانی وابسته به بیداشت (تندرستی)

■ حرکت زینبار



تصویر ۱: بالا آوردن دو پا همزمان با هم.

این حرکت، فشار زیادی به ستون مهره ها وارد و قوس  
بیش از حد طبیعی را در ناحیه کمر به وجود می آورد.

■ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۲: جمع کردن زانوها بر روی سینه.

این حرکت، باعث تقویت عضله های پایین تر شکم  
می شود، بدون این که عضله های پایین تر پشت (کمر) بیش  
از حد کشش پیدا کند. در این حالت، زانوها به طرف قفسه  
سینه آورده می شوند، لکن از زمین جدا می شود، اما زانوها  
نباید به پشت شانها بروند، به حالت شروع برگردید و  
حرکت را تکرار کنید.

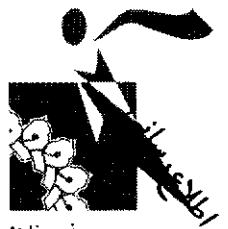
متأسفانه، هنوز هم در تربیت بدنی، از تمرین های  
زینبار و غلط استفاده می شود. با بررسی دقیق تصاویر ۱ تا  
۱۷، این تمرین های زینبار شناخته می شوند و به جای آن،  
پیشنادهای صحیح برای جایگزینی معرفی شده اند.

### ایجاد انگیزه در دانش آموزان

راه اصلی در ایجاد انگیزه در دانش آموزان، برای شرکت  
مداوم در فعالیت های آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت  
(تندرستی) تهیه برنامه ای است که لذت بخش و مورد علاقه  
آن ها باشد. برنامه ای که قواعد و فعالیت هایی را به کودکان  
آموزش دهد تا بتوانند در سلامت روانی و بدنی خود از آن  
استفاده کنند.

**حرکت صحیح:** تمرین های مناسب با هدف بهبود و  
پیشرفت مهارت، با هماهنگی یا در سطح آمادگی جسمانی  
به کودکان آموزش داده می شود. تمرین هایی به کودکان  
آموزش داده شود که در آن، بدن در یک نظم (آرایش) مناسبی  
نگه داشته شود. در نتیجه، به عضله ها این اجازه داده  
می شود، تا بدون آن که فشاری بر آن ها وارد شود و تاندون ها  
و لیگامنت ها آسیبی ببینند، بر طولشان افزوده شود (مثل:  
نشستن و لمس کردن انگشتان پا).

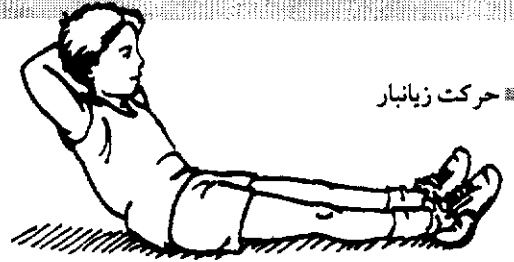
**حرکت غلط:** کودکان، ورزش های سوئدی استاندارد  
شده ای را اجرا می کنند، بدون آن که در ذهن خود، هدف  
خاصی از این کار داشته باشند (مانند عروسک خیمه شب بازی  
بالا پریدن، مثل آسیاب بادی چرخیدن، لمس کردن انگشتان  
پا). تمرین هایی که آموزش داده می شود، بدن در وضعیت  
مناسبی قرار ندارد و فشارهای غیر ضروری به عضله ها و  
مفاصل وارد می شود (مثل: خم کردن بیش از حد زانوها،  
کشش شدید عضله ها و در حالت ایستاده با زانوهای صاف  
انگشتان پا را لمس کردن).



نویسنده:  
بانی بیتیفور  
ترجمه:  
محمود عیوضی



### ❁ حرکت زینبار



تصویر ۳: دراز و نشست با پاهای کشیده.

این حرکت نیز به تقویت عضله های شکم کمک می کند، انگشتان دست ها را در اطراف سر طوری قرار دهید که از گردن حمایت کنند، عضله های شکم را منقبض کنید، شانه ها را از زمین جدا کنید و به مدت ۶ ثانیه یا بیش تر نگاه دارید سپس به حالت شروع برگردید.

### ❁ حرکت زینبار



تصویر ۶: خم شدن بیش از حد زانو ها.

این حرکت باعث خم شدن زیاد زانو می شود که کشش و فشار زیادی را به مفاصل زانو وارد می کند.

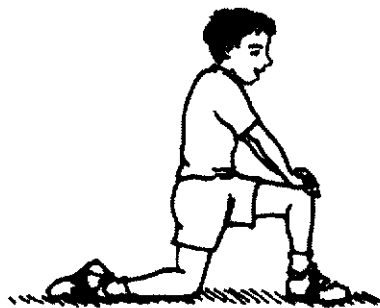
کشیده بودن پاها و بالا آوردن بالاتنه، در حالی که دست ها در پشت سر قرار دارند، فشار بیش از حد به ستون مهره ها و ناحیه کمر وارد می کند و باعث فشار به مهره های گردن و خم شدن بیش از حد آن می شود.

### ❁ حرکت های مفید جایگزین



تصویر ۴: دراز و نشست با پاهای خمیده.

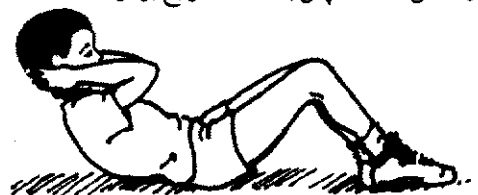
### ❁ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۷: حرکت دادن بدن به سمت جلو.

این حرکت، باعث کشش عضله های ران، لگن و چهار

این حرکت به تقویت عضله های شکم کمک می کند. ساعدها را به صورت ضربدر بر روی قفسه سینه قرار دهید، کف دست ها بر روی شانه ها قرار گیرند، عضله های شکم را منقبض کنید و بالاتنه را تا جایی بالا آورید که آرنج ها ران ها را لمس کنند. سپس به حالت شروع برگردید.



تصویر ۵: دراز و نشست با پای خمیده.

کج کردن سر به سمت عقب، در هر تمرین می تواند به عروق خونی و اعصاب آن همچنین بر دیسک های آن ناحیه فشار آورد.

✻ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۱۱: کشش عضله های گردن.

سر رانی می شود. برای اجرای این حرکت، پای راست را یک قدم به طرف جلو بگذارید، زانوی پای چپ را بر روی زمین قرار دهید. در این حالت زانوها نباید بیش از ۹۰ درجه خم شوند. این حرکت را با پای دیگر اجرا کنید.

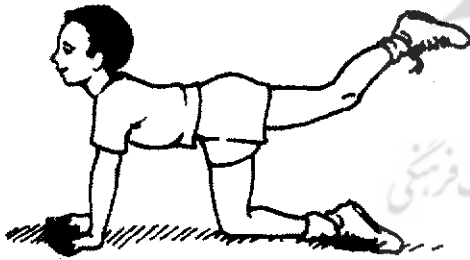
✻ حرکت زیانبار



تصویر ۸: لمس کردن زمین در حالت ایستاده.

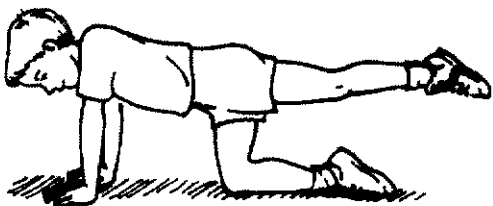
به جای خم کردن سر به سمت عقب که حرکتی مضر است، ابتدا سر را در حالت روبه جلو قرار دهید و به آهستگی، آن را به اندازه نیم دایره به سمت راست سپس به سمت چپ حرکت دهید، در این حالت، عضله های گردن کشش می یابد.

✻ حرکت زیانبار



تصویر ۱۲: پرتاب پا به پشت. هنگامی که پا بیش از حد باز شود و بالاتر از کفل ها قرار گیرد، قوس کمر افزایش می یابد.

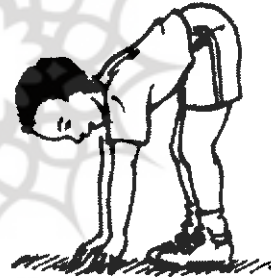
✻ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۱۳: تقویت عضله های باسن.

این حرکت سبب کشیدگی بیش از حد لیگامنت ها و کپسول مفصلی زانوها می شود.

✻ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۹: لمس زمین با خم کردن اندک زانو.

با خم کردن اندک زانوها در حالت ایستاده، زمین را لمس کنید. در این حالت، عضله های همسترینگ کشش پیدا می کند و به لیگامنت های زانو آسیبی نمی رسد.

✻ حرکت زیانبار



تصویر ۱۰: چرخش کردن.

در این حرکت، ستون مهره‌ها را صاف نگه دارید و پایتان در همان راستا باشد و در عین حال، سر را به حالت مستقیم و هم سطح با پشت نگه دارید و چشم‌ها را به زمین متمرکز کنید.

### ❖ حرکت زیانبار



### ❖ حرکت زیانبار

تصویر ۱۶: کشش مانع (وضعیتی مشابه گذر از روی مانع در دوهای با مانع).

این حرکت که زانو را در حالت چرخش قرار می‌دهد، ممکن است سبب کشش بیش از حد لیگامنت‌ها و آسیب غضروف مفصلی شود.



تصویر ۱۴: کشش همسترینگ با پای صاف.

هنگامی که پا در حالت کشیده، به میزان ۹۰ درجه یا بیش‌تر بالا بیاید و بالاتنه، بر روی پاخم شود، حرکتی مضر و خطرناک برای مفصل زانو خواهد بود.

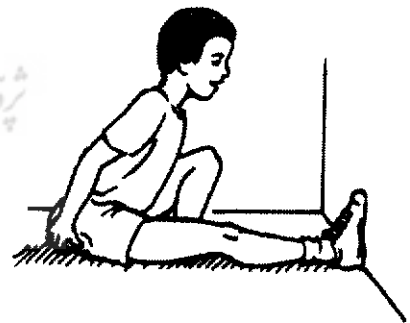
### ❖ حرکت مفید جایگزین



تصویر ۱۷: کشش عضله‌های همسترینگ و ساق پا.

### ❖ حرکت مفید جایگزین

به پشت بخوابید، زانوها را خم و یک پا را بلند کنید، با یک دست انگشتان پا را بگیرید و با دست دیگر از پشت به ران فشار وارد آورید. پاشنه پا را در جهت سقف فشار دهید و چند ثانیه نگه دارید (مکث کنید). با پای دیگر این حرکت را تکرار کنید.



تصویر ۱۵: کشش عضله‌های همسترینگ (عضله‌های پشت ران).

## ارزشیابی آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت و نحوه هدایت آزمون آمادگی

هنگام ارزشیابی آمادگی جسمانی، موارد زیر را در نظر بگیرید:

- ارزیابی از شاگردان، نباید فقط در جنبه‌های روانی و حرکتی باشد، بلکه باید در حیطه‌های شناختی و عاطفی نیز ارزیابی شوند.

- نتایج آزمایش آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را، در نزد خود محرمانه نگه دارید.

- از این اطلاعات محرمانه، در تجدید سازماندهی برنامه آموزشی استفاده کنید، به طوری که همه دانش‌آموزان، امکان

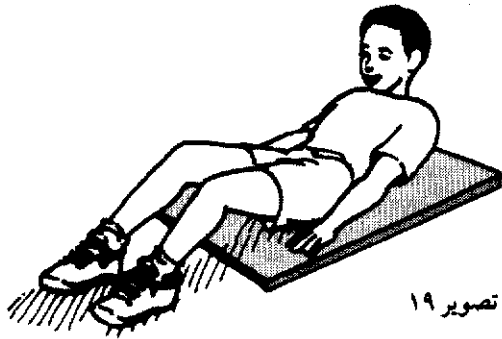
در مقابل دیوار بنشینید، یک پا را به حالت کشیده قرار دهید و پای دیگر را از زانو طوری خم کنید که به طرف خارج بدن کشیده شود، دست‌ها را از پشت، به کفل‌ها قلاب کنید و به جلو خم شوید. ناحیه کمر را تا جایی که امکان دارد، راست نگه دارید. حرکت را با پای دیگر اجرا کنید.

رسیدن به بالاترین توانایی های خود را بیابند. همچنان که ارزیابی مناسبی برای هر بخش از تندرستی را با آمادگی جسمانی بررسی می کنید راهنمایی ها<sup>۱</sup> (COPEC) را در ذهن خود نگه دارید.

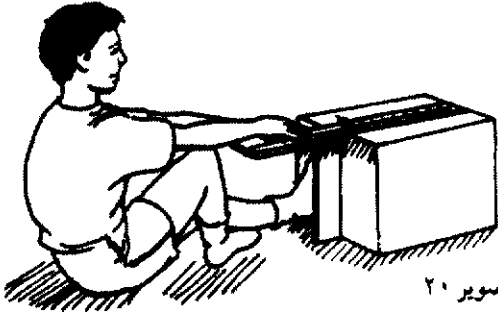
● **سنجش آمادگی جسمانی** را، به بخشی از آموزش آمادگی جسمانی تبدیل کنید. برای این کار، از دانش آموزان بخواهید که خود یا همبازی خود را ارزیابی کند. سنجش رسمی را در پاییز یا بهار انجام دهید.



تصویر ۱۸



تصویر ۱۹



تصویر ۲۰

و استقامت عضله های شانه را اندازه گیری می کنند. برای اجرای این تست، شما به یک میله، تشک نرم که روی زمین زیر آزمودنی قرار گیرد، یک کورنومتر برای اندازه گیری زمان نیاز دارید (یا از یک میله در زمین بازی استفاده کنید که سطح زیرین آن بی خطر و ایمن باشد) کمک کنید تا کودک در وضعیت شروع قرار بگیرد (همان طور که در تصویر ۱۸ نشان داده شده است، با دست ها میله را بگیرد و چانه را بالای آن قرار دهد). به محض این که کودک در وضعیت شروع قرار می گیرد، زمان را محاسبه کنید. هنگامی زمان را متوقف کنید که کودک قادر نباشد وضعیت صحیح خود را حفظ کند. هنگام اجرای آزمون، به آزمودنی اجازه ندهید تا بدن یا پاهای خود را تاب دهد.

● با زانوهای خمیده حرکت دراز و نشست را اجرا کنید. این آزمون، قدرت و استقامت عضله های شکم را اندازه گیری می کند. دانش آموزان می توانند، این حرکت را دو نفره بر روی تشک اجرا کنند. آن حرکتی را محاسبه کنید که آزمودنی بتواند صحیح آن را اجرا کند و در مجموع، بیش از چهل بار در یک زمان معینی نیست.

برای اجرای صحیح این عمل، باید ابتدا دست ها را در کنار بدن قرار دهید و کف دست ها بر روی تشک قرار گیرد، زانوها خمیده و کف پاها بر روی زمین باشد. همان طور که در تصویر ۱۹ نشان داده شده است، هنگام بالا آمدن، دست ها در طول تشک سر می خورند. هنگام برگشت، سر را کاملاً پایین بیاورید تا روی تشک قرار گیرد. برای اجرای این آزمون، به سرعت عمل تأکید نکنید؛ زیرا سرعت، شکل صحیح حرکت را از بین می برد.

### ارزشیابی آمادگی قلبی - تنفسی

این بخش از آمادگی جسمانی را می توان از دو طریق اندازه گیری کرد:

- ۱- دانش آموزان را ترغیب کنیم تا به مدت ۹ دقیقه بدون دست (برای دانش آموزان کم سن ۶ دقیقه کافی است). مسافتی را که در این زمان طی می کنند، اندازه گیری می کنیم.
- ۲- دانش آموزان را وادار کنیم تا یک «مایل» (۱۶۰۹ متر) بدون دست (برای دانش آموزان کم سن، نیم مایل کافی است). رکورد آن ها را برای پیمودن این مسافت ثبت کنیم. مطمئناً، تنظیم زمان یک مایل دویدن، آسان تر از به دست آوردن مسافت طی شده، در مدت ۹ دقیقه است. وارد کردن همه آن ها که مسافت یکسانی را در یک زمان بدون دست، به معنای معطل نشدن، برای دوندگانی است که در پایان، کندتر از دیگران دویده اند و رکوردهای بالایی دارند. در عین حال، کودکانی که آمادگی مطلوبی ندارند و از اجرای آن احساس خجالت دارند، شانس کمی برای موفقیت دارند. این راه می تواند تمرین مناسبی برای آن ها باشد تا در آینده، بتوانند به صورت رسمی تر و با آمادگی بیش تر یک مایل را بدون دست.

### ارزشیابی قدرت و استقامت عضلانی

به منظور اندازه گیری قدرت و استقامت عضلانی، این دو بخش را نمی توان جدای از هم ارزیابی کرد. دو آزمون ارائه شده در این جا، قدرت و استقامت عضله های مختلف را اندازه گیری می کند.

● با دست خمیده از میله آویزان شوید. این آزمایش قدرت

## ارزشیابی انعطاف پذیری عضله های پشت

### بدون آن که به کمر آسیبی برسد

این آزمون، انعطاف پذیری کمر و عضله های همسترینگ را می سنجد و از متداول ترین روش های سنجش انعطاف پذیری است. اجرای این آزمون، مستلزم داشتن جعبه ای به ارتفاع ۳۰ سانتی متر است که خط کشی ۲۵ سانتی بر روی آن قرار گرفته و در نزدیکی لبه جعبه علامت گذاری شده است، نقطه صفر آن در بخش بیرونی خط کش در جلوی آزمودنی و عدد ۲۵ در انتهای جعبه است (سافریت<sup>۱</sup> ۱۹۹۵). در ارزیابی انعطاف پذیری عضله همسترینگ، هریک از دانش آموزان باید مراحل زیر را اجرا کنند:

۱- کفش ها را در آورند. از جلو در برابر جعبه، به گونه ای بنشینند که یک پایشان صاف و کف پا به جلوی جعبه بچسبد، پای دیگر از زانو خم شود و کف پا بر روی زمین قرار گیرد، فاصله آن از داخل، با پای مخالف تقریباً ۵ تا ۷ سانتی متر باشد. لگن خود را به حالت موازی با جعبه قرار دهند.

۲- یک دست را بر روی دست دیگر قرار دهند، در این حالت کف دست ها به طرف پایین باشد.

۳- تا جایی که می توانند دست خود را جلو ببرند و این کار را چهار بار تکرار کنند (به آرامی و به نرمی - نه با پرتاب کردن خود به سمت جلو).

۴- این حرکت را با پای مخالف نیز اجرا کنند (با تغییر دادن وضعیت پاها).

شده بهترین امتیاز را برای فردی ثبت کنید که بیشترین کشش کامل را انجام داده است (تصویر ۲۰).

## انعطاف پذیری مفصل شانه

با حرکت کشش شانه، به طور تقریبی می توان انعطاف پذیری شانه را اندازه گیری کرد. دانش آموزان را در گروه های دو نفره تقسیم کنید تا آن ها بتوانند، درستی حرکت یکدیگر را نظارت کنند. حرکت صحیح، این مراحل زیر را در پی دارد:

۱- دست راست را از بالای کتف

راست، به سمت پشت و پایین بکشید.

۲- دست چپ را از زیر کتف چپ،

به سمت پشت و بالا بیاورید همچنین

سعی کنید نوک انگشتان دست چپ را به

دست راست برسانید (تصویر ۲۱ را نگاه

کنید).

۳- همین حرکت را با دست راست

اجرا کنید. در این حالت، دست چپ

را از بالای کتف چپ به سمت پشت و



تصویر ۲۱

پایین بکشید و دست راست را از زیر کتف راست به طرف پشت و بالا بکشید.

## ارزشیابی ترکیب بدن

درصد چربی بدن، با اندازه گیری چربی زیر پوست، در محل هایی نظیر: عضله های سه سر بازویی و ساق پارا، می توان با کولیس های مخصوصی تعیین کرد که ضخامت لایه پوست را به میلی متر اندازه گیری می کند.

یادگیری این کار، تفسیر صحیح و دقیق این اندازه گیری ها بسیار مشکل است. بنابراین، سعی نکنید خودتان این اندازه گیری ها را انجام دهید، مگر این کار را به خوبی تمرین کرده باشید، اما می توانید از یک فرد متخصص بخواهید به مدرسه بیاید و به شما کمک کند. این کار باید با رضایت والدین باشد و خود کودک نیز حق انتخاب داشته باشد و در نهایت، نتایج آزمون هر کودک را فقط با خودش در میان بگذارد.

## آزمون های تلفیقی آمادگی جسمانی

تمرین مناسب: ارزیابی مداوم از آمادگی جسمانی، بخشی از جریان در حال پیشرفت است که به کودکان کمک می کند تا بهتر درک کنند، لذت ببرند، پیشرفت کنند و تندرستی و سلامت خود را حفظ کنند.

نتایج آزمون آمادگی جسمانی، به صورت محرمانه از کودکان و والدینشان، برای توسعه تندرستی، آمادگی جسمانی، افزایش آگاهی، ادراک و شایستگی استفاده می شود.

در یک برنامه پیشرفته تربیت بدنی، کودکان از نظر بدنی آمادگی کامل دارند، بنابراین، می توانند هر بخشی از یک مجموعه تست بدنی را به راحتی و به طور کامل اجرا کنند. تمرین نامناسب: در سال، آزمون های آمادگی جسمانی وابسته به بهداشت، یک یا دو بار و با هدف کنترل کردن، برای پاداش دادن به آن ها یا به این علت اجرا می شود که بخشی از یک مدرسه یا یک بخش آموزشی به اطلاعات آن نیاز دارد. در این آزمون ها، از کودکان خواسته می شود تا مجموعه ای از آزمون های آمادگی جسمانی را اجرا کنند، بدون آن که از علت اجرای این آزمون ها یا از کاربرد نتایج در تندرستی مطلع باشند. کودکان بدون آن که موقعیت مناسبی داشته باشند، ناگزیرند در آزمون های آمادگی جسمانی شرکت کنند (دانش آموزان مجبورند مسافت یک مایل را بدون، در حالی که فقط یک روز در هفته تمرین داشتند).

### زیر نویس

شورای تربیت بدنی کودکان Council of physical Education for children

2. Sofrit