



نویسنده:  
موری میشل  
مترجم:  
ممنون ماهی  
دانشجوی دکتری  
مدیریت و برنامه ریزی  
در تربیت بدنی

# کسب آمادگی جسمانی در زندگی پس از دوران تحصیل

## مقدمه

ترغیب دانش آموزان به حفظ آمادگی جسمانی پس از فارغ التحصیلی، اگر چه شاید جزو وظایف معلمان تربیت بدنی نباشد، ولی یکی از رسالت های حرفه ای آنان به شمار می رود. این مقاله کوششی است در این راه. اگر چه متن مقاله مبین تجربه ای یک مربی خارجی در کشوری دیگر است، ولی می تواند پیشینه ای برای معلمان علاقه مند به این موضوع باشد. کسب آمادگی جسمانی در زندگی پس از دوران تحصیل نیازمند ملزومات زیادی است؛ از جمله: وجود فضاهای ورزشی؛ فهرست کردن کلیه اماکن طبیعی، پارک ها و فضای ورزشی توسط معلم؛ وجود استانداردهای آمادگی جسمانی؛ تهیه ی بروشورهای اطلاعاتی؛ مشارکت دادن والدین و...  
امید است حفظ و توسعه ی آمادگی جسمانی دانش آموزان و حتی بزرگسالان در کشور ما نهادینه شود و ضرورت آن مورد عنایت قرار گیرد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

گونگون، همچون بیماری های قلبی عروقی است. گزارش های تحقیقی منتشر شده همگی مستندات مبتنی بر اهمیت آمادگی جسمانی در برنامه های تربیت بدنی مدرسه ها ارائه می دهند. بنا بر گزارشی از مجله ی «تندرستی و فعالیت های جسمانی» (۱۹۹۶)، ارتباط نسبتاً نزدیکی بین میزان فعالیت های بدنی و سلامتی، و کیفیت زندگی مورد تأیید قرار گرفته است. استانداردهای ملی تربیت بدنی با کسب آمادگی جسمانی در برنامه های تربیت بدنی پیوند خورده است. این استانداردها توسط «انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی» (NASPE) منتشر شده اند.  
حداقل ۳۰ درصد از استانداردهای ملی به موضوع آمادگی جسمانی مربوط می شوند. استاندارد شماره ۳ مربوط به سبک زندگی فعال است. هدف از تدوین استاندارد شماره ۴ داشتن افرادی است که از نظر بدنی تربیت شده

ضرورت و اهمیت آمادگی جسمانی حداقل از ۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح (ع) به روش های متفاوت مطرح شده است (McColoy, 1936).  
سپلن تاپ (۱۹۹۴)، پدیده های تازه ای را ارائه کرد که نشان از اهمیت زیاد آمادگی جسمانی در برنامه های تربیت بدنی دوران کنونی دارد. از جمله موارد مورد اشاره ی او، رقابت های ورزشی است. این رقابت ها به جای آزمون های جسمانی که برای آگاهی از میزان توانایی های جسمانی سربازان فراخوانده شده به جنگ جهانی دوم طراحی شده بود مورد استفاده قرار می گرفتند.  
نتایج آزمون کراس-ووبر نشان می دهد که در سال ۱۹۵۰، جوانان اروپایی آماده تر از جوانان آمریکایی بودند. آمادگی جسمانی که در دهه های اخیر مطرح شده است، عموماً متوجه استفاده از فعالیت های بدنی در پیشگیری از بیماری های

## ارتباط مستقیمی بین جنبه‌های آمادگی جسمانی تربیت بدنی برای کودکان در مدرسه‌ها، و برای بزرگسالان در سرتاسر زندگی شان وجود دارد



می‌شود، و انتقال آن به دوران پس از فارغ‌التحصیلی و سرتاسر زندگی، کار پیچیده‌ای است. یک فرض قابل قبول این است که آگاه کردن دانش‌آموزان از انواع امکانات، منابع و فرصت‌های در دسترس، این انتقال بهتر و سهل‌تر انجام می‌پذیرد. در اکثر برنامه‌های تربیت بدنی، معلم تربیت بدنی امیدوار است که دانش‌آموزان به واسطه‌ی تشویق‌ها و اطلاعات کافی ارائه شده، به شرکت در فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغتشان ادامه دهند.

مالگر (۱۹۷۳) عقیده‌ی «دستیابی به خواسته‌ها» و مسئولیت‌پذیری ما - بدون توجه به رشته‌ی تحصیلی دانش‌آموز - در قبال ملزم شدن یا نشدن دانش‌آموزان به پیروی از برنامه‌های آمادگی جسمانی در طول اوقات فراغتشان را مورد بحث قرار داده است. حداقل مسئولیت ما، جلوگیری از کاهش سطح دستیابی به خواسته‌های دانش‌آموزان از آن مقداری است که قبل از آموزش‌های ما داشته‌اند؛ یعنی ما نباید تمایل دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی را کاهش دهیم. اگر چه برانگیختن دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد، ولی کم‌ترین سهم ما کمک به دانش‌آموزان برای یافتن راه‌های افزایش آمادگی جسمانی در درون محیط زندگی شان است.

چه طور می‌توانیم این اطلاعات را به طور منظم و با محتوای لازم تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهیم؟ احتمالاً کار برگه‌ی شماره‌ی ۱ می‌تواند به ما نشان دهد که بچه‌ها چه ورزشی را، در چه زمانی، در چه مکانی و چگونه می‌توانند ادامه بدهند، در گوشه‌ی بالای سمت راست کار برگه، نام فعالیتی نوشته می‌شود که شما اطلاعات لازم را در خصوص آن جمع‌آوری کرده‌اید. فعالیتی را در این قسمت معین کنید که زمان بازبایی اطلاعات از سیستم پرونده‌ها به سرعت به آن دسترسی داشته باشید. مطمئن شوید که برای تماس‌های آینده، شماره‌ی تلفن و آدرس فرد رابط را

باشند؛ یعنی آمادگی جسمانی را کسب و سطح نسبی آن را حفظ کرده باشند. معمولاً تصور می‌شود که ارتباط مستقیمی بین جنبه‌های آمادگی جسمانی تربیت بدنی برای کودکان در مدرسه‌ها، و برای بزرگسالان در سرتاسر زندگی شان وجود دارد. چالش پیش روی معلمان تربیت بدنی، مسأله‌ی کمک به دانش‌آموزان به منظور حفظ آمادگی جسمانی خود در طول سال‌های تحصیلی، و بعد از فارغ‌التحصیلی است؛ یعنی در سرتاسر زندگی پس از دوران تحصیل شان.

هدف از نگارش این مقاله ارائه‌ی دو راهبرد برای پاسخگویی به نیازهای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان است و به ویژه، مقاله با تمرکز بر مشارکت خارج از مدرسه‌ی دانش‌آموزان در فعالیت‌های بدنی تنظیم شده است. راهبرد نخست به تعیین منابع اجتماعی اشاره می‌کند؛ یعنی تمامی منابعی که در اجتماع برای فعالیت‌های بدنی و ارتقای آمادگی جسمانی در اختیار مردم گذاشته می‌شود. راهبرد دوم مستلزم نوشتن مواردی است که دانش‌آموز پس از فارغ‌التحصیلی باید به انجام آن‌ها متعهد بماند تا از زندگی فعالی برخوردار شود.

### معرفی مکان‌ها و فضاهای موجود در جامعه (راهبرد اول)

حفظ آمادگی جسمانی که در سال‌های تحصیلی کسب

یادداشت کرده‌اید. همچنین، ساعتی را که دانش‌آموزان می‌توانند با فرد رابط تماس بگیرند، بنویسید. این کار باعث می‌شود که دانش‌آموز بتواند، اطلاعات بیش‌تری را همراه با جزئیات از رابط کسب کند.

نوشتن راهنمایی‌های کلیدی در قسمت مربوطه بسیار اهمیت دارد. این کار باعث می‌شود که دانش‌آموز بداند، چه طور می‌تواند به آن فعالیت مشخص دست یابد. همه‌ی مردم با مکان‌های ورزشی و تفریحی شهر آشنایی ندارند. بعضی از آن‌ها ممکن است فقط یک بار به یکی از آن‌ها سر زده باشند. شما می‌توانید اکثر این مکان‌ها را، به ویژه آن‌هایی را که مشهور هستند و یا آن‌هایی را که به عنوان مکان عمومی شناخته شده‌اند، در محل مربوط به راهنمایی‌ها قید کنید. این کار می‌تواند دانش‌آموز را با این مکان‌ها آشنا کند تا در آینده برای انجام فعالیت‌های ورزشی به یکی از آن‌ها مراجعه کند.

## کاربرگی شماره ۱

### اطلاعات مربوط به فعالیت بدنی

نام فعالیت بدنی: .....

آدرس: .....

فرد رابط: .....

تلفن: .....

ساعات: .....

راهنمایی‌ها: .....

سن / مهارت / محدودیت‌های بدنی

هزینه‌ها: .....

تاریخ جلسات و زمان‌ها: .....

لوازم مورد نیاز / تجهیزات / هزینه‌ها: .....

سایر توضیحات: .....

در بخش دوم، می‌توانید اطلاعاتی را در خصوص شرکت کنندگان ویژه‌ی آن فعالیت ارائه دهید. این اطلاعات ممکن است به دانش‌آموزان در انتخاب نوع فعالیت کمک

کند. برای

مثال، مسلماً بعضی از

مبتدیان از سطح خاصی از انجام یک

فعالیت، احساس رضایت بیش‌تری می‌کنند؛

همچون آموزش و یا مربیگری تیم ورزشی. سایر شرکت کنندگان که دارای مهارت‌های پیشرفته‌ای هستند، ممکن است بخواهند با فعالیت‌های بسیار پیشرفته‌ای درگیر شوند که کارهای سطح بالا را طلب می‌کنند؛ همچون شرکت در لیگ‌های ورزشی در سطح بالا.

در این کار برگه، همچنین قسمت‌هایی برای ثبت هزینه‌ها، زمان‌ها، جلسات، تاریخ‌ها، و لوازم مورد نیاز و هزینه‌های دسترسی به آن‌ها، و سایر توضیحات اختصاصی دارد. ذکر هزینه‌ها به دانش‌آموزان و معلم تربیت بدنی کمک می‌کند، قیمت واقعی یا بهترین قیمت را تخمین بزنند. برای مثال، خریدن یک کتاب راهنما ممکن است اغلب ساده‌ترین و ارزان‌ترین راه دسترسی به امکانات باشد تا این که دانش‌آموزان شخصاً بخواهند به تک تک مکان‌ها برای کسب اطلاعات سر بزنند. در فاصله‌ی جلساتی که در طول سال تشکیل می‌شوند، نحوه‌ی دسترسی به برخی از فعالیت‌ها تغییر می‌یابد. از جمله، گاه فرصت‌های محدودی برای ثبت نام در یک رشته‌ی ورزشی یا فعالیت بدنی خاص وجود دارد. یا بعضی از مکان‌ها در زمان معینی در طول سال دارای محدودیت‌های ثبت نامی هستند. اما در سایر زمان‌ها، محدودیتی برای ثبت نام وجود نخواهد داشت و یا این محدودیت به حداقل خواهد رسید. چنین محدودیت‌هایی به این دلیل اعمال می‌شوند که مکان‌های ورزشی در طول سال در زمان مشخصی به تعمیرات نیاز دارند و یا بعضی از آن‌ها در فصلی از سال مشتری کمی دارند. از این رو، برای آن‌ها صرف نمی‌کند که به خاطر تعداد محدودی، فضای ورزشی را باز نگه دارند. ارائه‌ی این قبیل اطلاعات به دانش‌آموزان می‌تواند آن‌ها را مطمئن کند که از جزئیات ثبت نام آگاه هستند. به علاوه، اگر دانش‌آموزان اطلاعات کاملی داشته باشند، می‌توانند به طور سالانه برای شرکت در فعالیت‌های دلخواه خود برنامه‌ریزی کنند و فعال باقی بمانند.

وسایل تخصصی ممکن است تصور یا برداشت جدیدی را در ذهن بعضی از شرکت کنندگان ایجاد کنند؛ به ویژه



زمانی که

یک فعالیت جدید

مستلزم استفاده از این وسایل و

تجهیزات تخصصی باشد. از این رو توجه

کنید که چه وسایلی مورد نیازند، چه اقلام و وسایلی را

شرکت کننده باید با خود به جلسه ی یازی یا تمرین بیاورد،

و کدام وسایل را می توان قرض گرفت و یا اجاره کرد. این

اطلاعات در ادامه دادن موفقیت آمیز و پیوسته ی فعالیت در

آن رشته ی ورزشی مؤثر است.

در انتهای کار برگه ی شماره ۱، محلی نیز برای نوشتن

اطلاعاتی درباره ی شرایط شرکت کنندگان یا افراد خاصی

که به این فعالیت ورزشی می پردازند و لازم است

دانش آموزان پیش از آغاز فعالیت بدان ها توجه کنند، در نظر

گرفته شده است. برای مثال، بعضی از مکان ها دارای

مقررات رفتاری و اخلاقی و نیز لباس مخصوصی هستند.

تخطی از این مقررات اخلاقی یا رفتاری می تواند سلسله

مجازات های خاصی را در پی داشته باشد؛ از یک در دسر

ساده تا از دست دادن امتیازاتی همچون محروم شدن از

شرکت در تمرین یا مسابقه.

## ارائه ی اطلاعات مربوط به

### فعالیت های ورزشی

پس از آن که اطلاعات مربوط به فعالیت های ورزشی

شامل مشخصات مکان، شرایط افراد یا جامعه ی خاصی که

از آن بهره می برند و سایر موارد را گردآوری کردید،

به گونه ای که دانش آموزان در آینده و حتی در اوقات فراغت

از تحصیل، برای حفظ و توسعه ی آمادگی جسمانی به این

مکان ها مراجعه کنند، حال زمان آن رسیده است که این

اطلاعات را به طور مطلوب در اختیار دانش آموزان متقاضی

قرار دهید. چندین طریق برای این کار وجود دارد:

### • برگه های

اطلاعات را روی

تابلوی اعلانات مدرسه نصب

کنید.

• اطلاعات را به طور دسته بندی شده برای دانش آموزان،

کارکنان مدرسه و هیأت معلمان روی صفحات جداگانه

تهیه کنید و به آن ها بدهید (بروشورهای اطلاعاتی).

• برگه های اطلاعاتی ویژه ی دانش آموزان و بروشورهای

اطلاعاتی دانش آموزان، را در جعبه ای قرار دهید و آن را

در مکانی مناسب بگذارید تا افراد علاقه مند بتوانند

نسخه ای از آن بردارند.

• یک فرم خالی به هر یک از دانش آموزان بدهید و از آن ها

بخواهید، اطلاعات مورد نیاز را خودشان در آن وارد کنند.

بدین ترتیب، دانش آموزان به علت این که آگاهی بیش تری

نسبت به موارد قید شده به دست می آورند، انگیزه پیدا

می کنند که اطلاعات جمع آوری شده را در اختیار

دانش آموزان کلاس و دیگر افراد علاقه مند قرار دهند.

پس از این اقدامات، فرصت های مناسبی در اختیار

معلمان و کارکنان مدرسه، و به ویژه دانش آموزان برای حفظ

و افزایش آمادگی جسمانی قرار خواهد گرفت. برای

دانش آموزان امکان استفاده از این منابع در دسترس

(مکان های ورزشی، پارک ها، سالن ها و...)، در اوقات

فراغتشان و نیز پس از فارغ التحصیلی، در طول زندگی شان

وجود دارد.

**اگر دانش آموزان اطلاعات کاملی داشته باشند، می توانند به طور سالانه برای شرکت در فعالیت های دلخواه خود برنامه ریزی کنند و فعال باقی بمانند**



باشند. این خود نوعی تکلیف خانگی است، همچون تکلیف درس‌هایی مثل ریاضی یا فیزیک؛ به شرط آن‌که دانش‌آموز در کلاس‌های درس تربیت بدنی مهارت‌های اصلی را فرا گرفته باشد.

### ثبت مشارکت دانش‌آموزان

دانش‌آموزان می‌توانند کار برگه‌ی شماره‌ی ۲ را (پیشنهاد مشارکت در برنامه‌های خارج از کلاس) همچون آنچه در ادامه ارائه شده است، تکمیل کنند. با این کار، آن‌ها درک خود را از جنبه‌های گوناگون آمادگی جسمانی مرتبط با فعالیت دلخواهشان ارائه می‌دهند. معلم تربیت بدنی می‌تواند، انجام برخی از قسمت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را که در طول برنامه باید انجام شود، به دانش‌آموزان واگذار کند.

او به تدریج می‌تواند، اجرای کل برنامه را به خود دانش‌آموز بسپارد.

زمانی که دانش‌آموزان کار برگه‌ی شماره‌ی ۲ را تکمیل می‌کنند، در واقع مؤلفه‌های شناختی استانداردهای ۳ و ۴ انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش را مورد توجه قرار می‌دهند. همان‌گونه که در ابتدای مقاله اشاره شد، استاندارد شماره‌ی ۳ گویای سبک زندگی فعال (از نظر جسمانی)، و استاندارد شماره‌ی ۴ گویای کسب و حفظ مطلوب تندرستی کسب شده به واسطه‌ی تمرینات آمادگی جسمانی است. در نهایت، این دانش‌آموزان هستند که باید درک خود را از سهم فعالیت‌های حرکتی در ارتقای تندرستی و سلامت عمومی‌شان نشان بدهند.

معلم تربیت بدنی باید تصمیم بگیرد، چه چیزی می‌تواند ملاک تعیین پایبندی کودکان به مشارکت در فعالیت‌های حرکتی باشد. دانش‌آموزان باید نسبت به ارائه‌ی توانایی‌هایشان در کسب هدف‌های مرتبط با حوزه‌ی آمادگی جسمانی که از سوی معلم مهم تلقی شده‌اند، پاسخگو باشند. اگر چه حضور دانش‌آموزان همراه با وسایلشان، همچون کیف، لباس ورزشی و کفش مناسب، در کلاس درس ضروری است، اما این‌ها به تنهایی نشان نمی‌دهند که دانش‌آموز تا چه حد بر محتوای آموزشی تسلط پیدا کرده است. دانش‌آموزان باید بدانند، در نهایت از آن‌ها انتظار می‌رود که یاد گرفته‌های خود را به اجرا بگذارند. برای بسیاری از معلمان تربیت بدنی، این موضوع به معنی ورود به حوزه‌ی جدیدی است؛ حوزه‌ای که در آن، معلمان باید

### کسب آمادگی جسمانی به مثابه‌ی یک تکلیف خانگی

آمادگی جسمانی، همچون سایر هدف‌های تربیت بدنی، مستلزم آن است که همراه با جزئیات توصیف شود. یعنی اگر علم تربیت بدنی بخواهد، عامل خاصی از مجموعه عوامل آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را توسعه دهد (عواملی همچون: انعطاف‌پذیری، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی)، لازم است آموزش‌ها و راهنمایی‌های مورد نیاز را طوری به آن‌ها ارائه دهد که به درستی بین الگوهای انجام تمرینات، این عوامل تفاوت قائل شوند.

دانش‌آموزان باید وقت خود را صرف تنظیم برنامه‌ای کنند که برای آن‌ها اثربخش باشد. البته در طول ساعت رسمی درس تربیت بدنی (مطابق برنامه یا طرح درس معلم)، لازم نیست که دانش‌آموزان مدت زمان زیادی را صرف برنامه‌ریزی کنند؛ زیرا برنامه آمادگی جسمانی مرتبط با فعالیت‌ها، قبلاً توسط معلم طراحی شده است. برای استفاده‌ی مطلوب از زمان، دلیلی ندارد که برنامه‌ی توسعه‌ی قابلیت‌های هوازی (قلبی، عروقی) را با حضور متخصص تربیت بدنی برگزار کنیم. در عوض می‌توان از حضور چنین متخصصی برای آموزش چگونگی ارتقای این قابلیت‌ها و نیز تکنیک‌های مربوطه به دانش‌آموزان استفاده کرد. در این ارتباط، متخصص می‌تواند به دانش‌آموزان بگوید که برای اجرای برنامه، از چه لباسی، در چه شرایط آب و هوایی، و در چه مکانی سود ببرند. بنابراین، ضرورتی ندارد که در طول تمامی جلسات، این متخصص و یا معلم تربیت بدنی حضور داشته باشد.

دانش‌آموزان می‌توانند تکالیف مرتبط با کسب آمادگی جسمانی را در اوقات فراغت خود انجام دهند؛ البته در صورتی که شناخت (اطلاعات و دانش) مورد نیاز را داشته

به دقت و با صبر و حوصله، از طریق کاربرد وسایل اندازه گیری، دوربین و غیره، از میزان پیشرفت دانش آموزان در زمینه ی آمادگی جسمانی آگاهی پیدا کنند.

### کاربرگه ی شماره ی ۲

#### مدرسه ی من (ثبت مشارکت در فعالیت های خارج از کلاس)

نام دانش آموزان: .....

کلاس: .....

هدف این کاربرگه، ثبت مشارکت منظم در برنامه های افزایش آمادگی جسمانی خارج از برنامه های زمانبندی شده ی کلاس درس تربیت بدنی است.

نوع فعالیت: .....

مکان انجام فعالیت: .....

تاریخ شروع: .....

تاریخ پایان: .....

زمان و تاریخ جلسات: .....

زمینه باشد. چنین طرحی به والدین دانش آموزان امکان می دهد که از یک گزارش نویسی ساده فراتر روند و مشارکتی واقعی در ثبت چگونگی عملکرد دختران و پسرانشان داشته باشند. برای دانش آموزان بزرگ تر، مصاحبه ی شغلی می تواند نگرش ارزشمندی به مشارکت در فعالیت های اجتماعی، همچون مشاغل تابستانی، و حتی حرفه ی آینده شان در آن ها به وجود آورد. برای اجرای این راهبرد لازم است، زمان کافی به آن اختصاص دهیم و اطمینان حاصل کنیم که دانش آموزان در مصاحبه ای مبتنی بر منطق، استدلال و توأم با پرسش های پیوسته ای شرکت می کنند که در نهایت، اطلاعات کافی و قابل فهمی را فراهم می آورد. برای ثبت میزان مشارکت دانش آموزان در فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه، بعضی از معلمان تربیت بدنی ممکن است از نام دانش آموزان در برنامه هایشان با افتخار یاد کنند. در موقعیت های دیگر، معلمان می توانند با گرفتن امضا از والدین و حفظ این اوراق، میزان مشارکت دانش آموزان را در این برنامه ها به اثبات برسانند. برخی از معلمان با گرفتن پیش آزمون و پس آزمون و ارائه ی تفاوت معنی دار بین آن ها سعی می کنند، میزان پیشرفت دانش آموزان را نسبت به قبل از شرکت در این برنامه ها و مفید بودن این برنامه ها را نشان دهند. طریق دیگر مستند کردن شرکت دانش آموزان در این برنامه، استفاده از کاربرگه ی شماره ی ۳ است.

### کاربرگه ی شماره ی ۳

#### مدرسه ی من (ثبت مشارکت در برنامه خارج از کلاس)

نام دانش آموز: .....

کلاس: .....

تاریخ: .....

مشارکت: .....

امضاء

منبع: .....

1. Mitchell, murray. "Finding Fitness in life Beyond School".

STRATEGIES. September/october 1997.

توضیح دهید که دقیقاً چه می خواهید انجام دهید. درباره ی فعالیتی که به افزایش آمادگی جسمانی شما منجر می شود، توضیح دهید.

توضیح دهید که چه طور می خواهید مشارکت خود را نشان دهید:

متن استانداردهای ملی (1995 و NASPE)، شامل مطالبی راجع به چگونگی پاسخگو شدن دانش آموزان نسبت به آموخته های قبلی از طریق فراگیری سنجش و اندازه گیری است. مثلاً، برای دانش آموزان کم سن و سال، ارائه ی گزارشی از سوی والدین مبنی بر پیشرفت دانش آموزان در انجام تکلیف آمادگی جسمانی می تواند مفید باشد. راهنمایی والدین و حتی تهیه و تدوین دستورالعملی برای آن ها به منظور اندازه گیری و ارزشیابی میزان پیشرفت فرزندان، و نیز تدوین دستورالعملی در خصوص چگونگی تنظیم گزارش در این خصوص و توزیع آن بین والدین دانش آموزان، می تواند کمک بسیار مفیدی در این

آمادگی  
جسمانی،  
همچون سایر  
هدف های  
تربیت بدنی،  
مستلزم آن  
است که همراه  
با جزئیات  
توصیف شود

