



ترجمه:
لیلا مکرّم

راهبردهای آمادگی در برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه‌ها

در طول دهه‌های اخیر افزایش یافته است. بیماری عروق کرونری اصلی‌ترین دلیل مرگ در ایالت متحده است.

□ چاقی دوران کودکی باعث بروز مشکلات متعدد روحی، افزایش فشارخون، و چاقی جبران‌ناپذیر دوران بلوغ و جوانی می‌شود و خطر افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی را به همراه دارد.

بنابراین، معلمان و محققان برای شکل‌دهی به راهبردهای جدیدتر به منظور تغییر جهت مسیر کنونی به سمت تناسب بدنی بیش‌تر در میان جوانان آمریکایی، مدام در تلاش و تکاپو هستند.

معایب سطح پائین آمادگی جسمانی افراد

□ خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی

سال‌ها هدف معلمان تربیت بدنی ترویج و ترفیع سطح آمادگی جوانان بود. اما نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که برنامه‌های تربیت بدنی در ترویج تناسب و آمادگی بدنی در طول دوران زندگی، به اندازه‌ی کافی کارآمد نبوده‌اند؛ بالا بودن درصد چربی بدن کودکان امروز و افزایش درصد چربی‌های چاق در مقایسه با ۲۰ سال گذشته گواه این مطلب است.



□ شیوه‌های نامناسب زندگی، به افزایش هزینه‌های حفظ و مراقبت از سلامتی می‌انجامند.

بنابراین، اولین هدف برنامه‌های تناسب بدنی، باید کمک به کودکان به منظور شناخت ورزش کردن به عنوان مسئولیتی برای تمام طول زندگی باشد، نه تنها تفریح. اما اصلی‌ترین هدف، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بی‌نظمی‌های قلبی است. بنابراین، دانش‌آموزان ابتدا باید از اهمیت تناسب بدنی آگاه شوند و تأثیر آن را روی بدن خود بدانند. مربیان تربیت بدنی باید به دنبال راهی برای افزایش علاقه و تشویق دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های آمادگی در خارج از وقت مدرسه باشند و به آن‌ها

بیاموزند، چه‌طور تناسب بدنی خود را به دست آورند و آن را در تمام طول زندگی حفظ کنند.

راهکارهای سیمون و گاسکرین (۱۹۹۰) برای مربیان تربیت بدنی

۱. شناخت و تمرین ورزش‌هایی که باعث افزایش مؤلفه‌های آمادگی وابسته به سلامتی می‌شوند (قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری عضلانی و آمادگی قلبی عروقی).

۲. اجرای برنامه‌های ورزشی آمادگی شخصی.

۳. توصیف تأثیرات طولانی‌مدت ورزش‌های هوازی.

۴. شناخت مزیت‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناسی تمرین‌های آمادگی جسمانی

۵. افزایش شرایط آمادگی و تعدیل برنامه‌های آمادگی و تناسب فردی.

۶. ارائه‌ی فهرست شرکت‌ها و عوامل مرتبط به عنوان منبعی برای افراد علاقه‌مند به شرکت در برنامه‌های آمادگی جسمانی.

۷. ترویج آمادگی جسمانی از طریق شرکت در فعالیت‌های ویژه‌ی سالن‌های ورزشی.

۸. گسترش سالن‌ها برای افرادی که به‌طور منظم به دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی، راهپیمایی، و تمرین با وزنه می‌پردازند.



راهبردهای ابداعی اخیر

نگرش فردی به آموزش تربیت بدنی، جایگزین مناسبی برای شیوه‌ی سنتی معلم محور یا روش مستقیم آموزش است. در اجرای یک مایل دو یا پیاده‌روی، گروهی که از نگرش شخصی استفاده کردند، به طور معناداری دارای زمان کم‌تری نسبت به گروه سنتی بودند. بنابراین، محققان نتیجه گرفتند، دانش آموزانی که به برنامه‌های آمادگی جسمانی شخصی پیشرفته پرداختند، در مقایسه با شرکت در برنامه‌های از قبل معین شده، محدود و خشک مریان، با سرعت بیش‌تری به تناسب بدنی دست یافتند. طی بررسی‌های انجام شده روی آزمودنی‌ها با همه‌ی محدودیت‌های موجود، چهار فعالیتی که بیش‌ترین فراوانی را نشان می‌دادند عبارت بودند از: جاگینگ / پیاده‌روی، تمرین دوره‌ای با وزنه، آزمون‌های آمادگی، و آموزش مفاهیم آمادگی. رتبه‌ی اول به جاگینگ / پیاده‌روی اختصاص داشت. پیاده‌روی بهترین تمرین هوازی برای تمامی گروه‌های سنی، از نظر اقتصادی مقرون به صرفه‌تر و در کل از لحاظ دسترسی آسان‌تر است. تمرینات با وزنه‌ی دوره‌ای نیز برای گسترش آمادگی جسمانی کل بدن مناسبند. وظیفه‌ی مریان ایجاد انگیزه‌ی طولانی‌مدت در دانش‌آموزان، توضیح منافع حاصل از تمرینات آمادگی جسمانی از لحاظ فیزیولوژیکی و اهمیت برخورداری از آمادگی جسمانی بالاست.

با اصلاح قوانین ورزش‌های سنتی، دانش‌آموزان می‌توانند در یک زمان هم به ورزش بپردازند هم آمادگی جسمانی خود را بهبود بخشند. با این حال، هنوز ایروبیکی که در اکثر

باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی خصوصی اجرامی شوند، بیش از همه مورد توجه است. والدین در ارتقای سطح آمادگی فرزندانشان تأثیر به‌سزایی دارند. با افزایش تعداد مریان تربیت بدنی در مدرسه‌ها، والدین بسیاری در امر تشویق جوانان به کسب آمادگی درگیر می‌شوند.

در یکی از تحقیقات اخیر معلوم شد، درصد بالایی از مریان زن نسبت به مریان مرد، از ایروبیکی به عنوان راهبرد تناسب و آمادگی بدنی استفاده می‌کنند و بالطبع اکثر دانش‌آموزان دبیرستانی که ایروبیکی را به عنوان واحد اختیاری خود گرفتند، دختر بودند. در حالی که معلمان تربیت بدنی مرد بیش‌تر به بالا رفتن از طناب تمایل داشتند. این نتایج ایده‌ی کلیشه‌ای دخالت جنسیت در انتخاب فعالیت بدنی برای تناسب و آمادگی جسمانی را تأیید می‌کنند.

معلمان تربیت بدنی مسن‌تر و با سابقه‌تر در مقایسه با معلمان کم‌تجربه‌تر و جوان‌تر برای استفاده از ایروبیکی به عنوان راهبرد آمادگی جسمانی مناسب‌ترند. بررسی‌ها و نتایج به دست آمده حاکی از آن است که:

۱. معلمان مسن‌تر و با سابقه‌ی کاری بیش‌تر، از اهمیت ایروبیکی در طول دوران زندگی آگاه‌ترند.
 ۲. معلمان مسن‌تر به دنبال کاستن از فعالیت‌های بدنی خود در طول کلاس با استفاده از ویدئو برای بخش ایروبیکی هستند.
 ۳. معلمان جوان‌تر مدت زیادتری را صرف توسعه‌ی مهارت ورزشی می‌کنند، بنابراین زمان کم‌تری برای فعالیت‌های آمادگی غیرورزشی در اختیار دارند.
- مورد قابل ذکر دیگر، تجهیزات

مدرنی است که در مدرسه‌های بزرگ‌تر، به دلیل تخصیص بودجه‌ی بالا به آن‌ها، فراهم‌تر از مدرسه‌های کوچک‌تر است. در نتیجه، در حالی که یک مدرسه‌ی کوچک می‌تواند سالن وزن‌کشی و بدن‌سازی داشته باشد، دانش‌آموزان مدرسه‌های بزرگ‌تر علاوه بر آن ممکن است، امکان استفاده از استخر شنا، سالن ایروبیکی، دوچرخه‌ی ورزشی، تردمیل، امکانات و تجهیزات لازم دیگر مناسب برای آمادگی را نیز داشته باشند. بنابراین، با وجود تمام تسهیلات در دسترس برای انواع گوناگون فعالیت‌های آمادگی جسمانی، دانش‌آموزان مدرسه‌های بزرگ‌تر نسبت به دانش‌آموزان مدرسه‌های کوچک‌تر، توانایی بیش‌تری برای گسترش برنامه‌های آمادگی جسمانی گوناگون دارند. به علاوه در شهرهای بزرگ، فناوری مدرن بیش‌تری در سالن‌های خصوصی قابل دسترسی هستند، آموزش‌شده‌های تربیت بدنی بیش‌تری وجود دارند و مسؤولان تربیت بدنی بیش‌تری در نواحی متفاوت به طراحی برنامه‌های آمادگی جسمانی فردی می‌پردازند.

توصیه‌ها

کلاس‌های تربیت بدنی دبیرستان‌ها به طور طبیعی از تکنیک‌های آموزش و تدریس گروهی گسترده‌ای استفاده می‌کنند تا برنامه‌های آمادگی جسمانی شخصی توسط دانش‌آموزان طراحی و اجرا شوند. بسیاری از راهبردهای آمادگی، در اکثر سالن‌های آمادگی و سلامت اجرا می‌شوند. ایروبیکی، کلاس‌های استپ، دوچرخه‌های ثابت، دستگاه





بالا رفتن از پله، و تمرین‌های با وزنه، از جمله امکانات و فعالیت‌های مناسب و محبوب در این سالن‌ها هستند. معلمان تربیت‌بدنی نیز باید با تغییر قوانین سنتی تیم ورزشی سنتی خود را برای اجرای حرکات بیش‌تر هوازی آماده کنند. به‌جای این‌که بازی را مانند گریدبال، به یک فعالیت بدون توقف تبدیل کنیم، می‌توانیم بسیاری از ورزش‌ها، مانند فوتبال یا بسکتبال را با یکدیگر ترکیب کنیم.

تمرینات ایستگاهی که ترکیبی از دو گونه فعالیت آمادگی جسمانی و تمرینی از مهارت‌های ورزشی هستند، باید در طول کلاس‌های تربیت‌بدنی اجرا شوند. تمرینات ایستگاهی مزیت‌های چندی دارند:

○ دانش‌آموزان می‌توانند انواع متفاوتی از فعالیت‌های ورزشی را، بدون احتیاج به تجهیزات زیاد و پرهزینه، به‌طور تکراری اجرا کنند.

○ تمرینات آمادگی مانند تمرین با دوچرخه‌ی ورزشی، بیش‌تر برای گروه‌های کوچکی متشکل از ۲-۴ نفر مناسب هستند، تا برای تمام کلاس.

○ ورزش‌های ایستگاهی زمانی اجرا می‌شوند که دانش‌آموزان می‌دانند، در چه زمانی باید موقعیت خود را از ایستگاهی به ایستگاه دیگر تغییر دهند.

○ تمرینات ایستگاهی می‌توانند در طول ۱۰-۵ دقیقه‌ی اول کلاس تربیت‌بدنی اجرا شوند و مربیان می‌توانند گرم کردن را با فعالیت‌های اصلی تلفیق کنند.

معلمان تربیت‌بدنی باید مدام و به‌طور منظم دانش‌آموزان را از نظر آمادگی بدنی بیازمایند و نتایج آن را به خود دانش‌آموزان و والدین آن‌ها اعلام کنند. گزارش کار باید شامل گزارش

خلاصه‌ای از نمره‌ی آمادگی جسمانی وابسته به سلامت دانش‌آموزان، با برنامه‌ی فردی و تناظر صدک باشد. برنامه‌های تربیت‌بدنی در دبیرستان‌ها نیز باید از لحاظ تسهیلات مناسب برای کارکنان و امنیت تجهیزات و وسایل مورد نیاز آموزش، مانند ویدیو ضبط، برای ایرویک مناسب باشند. همچنین دبیرستان‌ها باید انتخاب کلاس‌های اختیاری را تحت اختیار دانش‌آموزان قرار دهند. برنامه‌ی آموزشی آمادگی در تربیت‌بدنی باید شامل این موارد باشد:

- تجزیه و تحلیل آمادگی؛

- برنامه‌ی آمادگی جسمانی

شخصی؛

- تغذیه؛

- کنترل وزن؛

- تأثیر ورزش روی

سیستم‌های بدن؛

- کاهش استرس؛

- ورزش و آسیب‌های ورزشی.

والدین باید در اجرای برنامه‌های آمادگی همکار مربیان، و از راه‌های زیر مشوق ترویج برنامه‌های آمادگی باشند:

✓ آموختن منافع حاصل از فعالیت بدنی؛

✓ افزایش فعالیت بدنی شخصی خود و فرزندانشان از طریق فعالیت‌های درون منزل؛

✓ اصلاح و تغییر عادات غذایی فرزندانشان، با مراقبت نزدیک از خرید و مصرف مواد غذایی.

نقش مهم مربیان، آموزش به دانش‌آموزان در ارتباط با مسؤلیتی است که در قبال سلامتی شخصی خود و تناسب و آمادگی جسمانی خویش

دارند. مربیان موظفند، رفتارهای صحیح و هشداردهنده‌ی لازم برای کسب آمادگی را برای آن‌ها به اجرا بگذارند.

هدف نهایی مربی، برانگیختن دانش‌آموزان برای استقرار ورزش در جهت مثبت و عادت به فعالیت بدنی خارج از مدرسه است. بنابراین، هدف اولیه در آموزش و تعلیم آمادگی، اختیار دادن به دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی خود هدایتگر در حال حاضر و در طول دوران زندگی در آینده است. به این منظور لازم است، برنامه‌های تربیت‌بدنی در دبیرستان‌ها تشویق و ترویج شوند.