



آموزشی

## صعود به قلهٔ مدرسه

فعالیت‌های ماجراجویانه  
پیشرفت‌دهنده در تربیت بدنی  
دورهٔ ابتدایی

نویسنده: برایان کلاکسین  
مترجمان: دکتر محسن حلاجی و مرضیه عبداللهی

اشاره

با نگاهی اجمالی به موضوع و عکس‌ها، ممکن است چنین استنباط شود که این مقاله، ارتباط کمی با کار مربی تربیت بدنی و ورزش دارد. اگر وارد این کار نشده بودم، با این برداشت موافق بودم. مدیر فعالی به من پیشنهاد کرد که صعود از دیواره را در مدرسه‌مان توسعه بدهیم. بعد از متقاعد کردن خودم، درخواست او را انجام دادم. پایان کار از باارزش‌ترین جنبه‌های برنامهٔ آموزشی بود. بله، همه می‌توانیم عذر بیاوریم (البته قبول دارم که او مدیری معمولی نبود) اما این کار، امری خطیر است که به‌رغم خطرات احتمالی و محدودیت‌ها واقعاً تعهد یک نفر را در خصوص کیفیت آموزش درس تربیت بدنی نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: ارتفاع، فن حمایت، فن مهار، صعود و ماجراجویی

## مقدمه

در شماره قبلی نشریه آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی<sup>۱</sup> در ماه می ۲۰۰۶، فعالیت‌ها و خلاقیت‌های سطح پایین را برای شروع یک درس دو هفته‌ای آموزش ماجراجویی در دوره ابتدایی بیان کردم. در تمام فعالیت‌هایی که در این دو مقاله توصیف شده از دانش‌آموزان پایه سوم تا پنجم در خلال اردوی تابستانی دو هفته‌ای (۱۰ روزه) استفاده شده است. اگر شما آموزش‌های لازم را دیده باشید و امکانات لازم را دارید و همچنین دانش‌آموزانتان آماده هستند، عبور از طناب در ارتفاع هیجان زیادی را به آن‌ها می‌دهد و برای تجربیات یادگیری آن‌ها نیز جالب است. فعالیت در ارتفاع احتمال خطر فزاینده را اضافه می‌کند و یادگیری دانش‌آموزان را در برنامه آموزشی ماجراجویانه بالا می‌برد. به علاوه کار در ارتفاع چالش‌های روانی و بدنی را برای دانش‌آموزان بیش از کار در ارتفاع پایین به دنبال دارد. جدول شماره ۱ ترتیب زمانی درس ۲ هفته‌ای را نشان می‌دهد و این مقاله مربوط به فعالیت‌های روزهای ششم تا دهم است.

رها کردن بچه‌ها در زمین بازی آسیب‌های جسمانی و روانی را در بر دارد که نسبت آن در افراد متفاوت است. ارزیابی آمادگی مهارتی و احساسی

هر کلاس قبل از آغاز کار در ارتفاع در برنامه آموزشی خیلی مهم است. به سمت حرکات در ارتفاع نروید تا زمانی که دانش‌آموزان آمادگی قبول مسئولیت‌های شخصی و اجتماعی، مهارت‌های قابل قبول تشخیص دادن و توانایی کار گروهی، حل مشکل و مهارت‌های برقراری ارتباط را نشان دهند. این مقاله اهداف و فعالیت‌های مناسبی برای آموزش‌های ماجراجویانه در نظر دارد.

## روز ششم: مسؤولیت‌پذیری اجتماعی

حرکت به سوی کار در ارتفاع، خطر احتمالی و واقعی را افزایش می‌دهد. همین احتمال خطر است که ماجراجویی را از فعالیت‌های دیگر جدا می‌سازد. دانش‌آموزان نیاز دارند به آگاهی از مسؤولیت‌هایشان و انتظارات مربیان‌شان، زمانی که در ارتفاع هستند و همه باید در خلق تجربه‌ای ایمن شرکت کنند و در تمام مدت زمان فعالیت مسؤول باشند.

هر روز را با فعالیت‌های گرم کردن که در هفته اول آورده شده شروع کنید. این کار در سنجیدن آمادگی کلاس در قبول مسؤولیت اجتماعی در قبال همسالان کمک می‌کند. اگر شاگردان از لحاظ جسمانی و روانی آماده نبودند هرگز صعود را شروع نکنید.

## گرم کردن به شیوه جشن پیتزا<sup>۲</sup>

فعالیت جشن پیتزا، فعالیت‌های روزهای ۴ و ۵، حل مشکل و کارگروهی را مرور می‌کند. بچه‌ها را به تیم‌های ۳ - ۴ نفره تقسیم کنید. تیم‌ها را در دایره بزرگی اطراف مرکز حلقه‌ای قرار دهید. هر تیم باید ۳۰-۴۰ سانتی‌متر از حلقه فاصله داشته باشد. برای هر تیم یک حلقه (پیتزا) بسازید. در مرکز حلقه همه وسایل را قرار دهید (توپ‌ها، طناب‌ها، پاکت‌های لوبیا، توپ‌های تنیس و...). هدف از این بازی قرار دادن همه وسایل و نه فقط یکی از آن‌ها در حلقه است. قوانین این فعالیت عبارتند از:

۱. فقط یک وسیله در یک زمان توسط هر دانش‌آموز می‌تواند برداشته شود.
۲. وسایل را پرتاب نکنید.
۳. حلقه پیتزا را احاطه یا مسدود نکنید.

به تیم‌ها یک دقیقه فرصت دهید که قبل از شروع استراتژی خود را مشخص کنند. به بچه‌ها وقت کافی بدهید که بتوانند این کار را به اتمام برسانند. در پایان وقت، کلاس را متوقف کنید و بپرسید که آیا تیمی همه وسایله‌ها را دارد. (هیچ‌کدام نمی‌توانند مگر این‌که این فعالیت را قبلاً انجام داده باشند). قوانین بازی را تکرار کنید و وقت اضافی را برای طراحی استراتژی بدهید. بعد از چندین بار تکرار، شاگردان سؤالاتی را خواهند پرسید، مانند: این‌که می‌توان حلقه پیتزا را تکان داد؟

قوانین را با آن‌ها امتحان کنید. آیا قانونی برای حرکت پیتزا وجود دارد؟

راه‌حل: یک تیم یا شاید همه تیم‌ها نیاز دارند که پیتزای خود را در بالای پیتزای مرکزی قرار دهند تا همه وسایل در پیتزای خود داشته باشند.

نتیجه: کار با همدیگر به‌عنوان یک کلاس و باعث موفقیت هر تیم می‌شود.

رها کردن بچه‌ها در زمین بازی چالش‌های جسمانی و روانی را در بر دارد که نسبت آن در افراد متفاوت است

## درس حمایت

واقعاً نداند که چه باید بکند آن‌ها می‌توانند به جای کوهنورد با بستن یک کیسه تجهیزات به طناب این کار را تمرین کنند.

### فراخوانی صعود

ایمنی ابتدائی برای صعود، مسؤولیت مأمور امنیت و کاپیتان گروه حمایت (مهار) است. با وجود این ارتباط مؤثر طی فرایند صعود واقعی ضروری است و ترتیب زمانی خاصی وجود دارد. صعودکننده آغازگر است.

کوهنورد: «مراقبان آماده؟»

مراقبان: «آماده!»

کوهنورد: «روی حمایت؟»

گروه مهار (حمایت): «حمایت!»

کوهنورد: آماده صعود.

Blob : گروه مهار (حمایت): «صعودکن!»

طی صعود، کوهنورد می‌تواند درخواست کشش بیش‌تر طناب و یا شل کردن طناب را بکند. برای کشش، گروه حمایت یک قدم از کوهنورد فاصله می‌گیرند و برای شل کردن طناب به سمت کوهنورد حرکت می‌کنند در حالی که کشش روی حلقه‌های طناب حفظ می‌شود. زمانی که کوهنورد از زمین جدا می‌شود، نباید طناب یا حلقه‌ها یک‌باره شل شوند. زمانی که صعود کامل شد، کوهنورد اعلام می‌کند «آماده فرود». در ابتدا کشش روی طناب را بیش‌تر می‌کنند و جواب می‌دهند: «فرود کن». کوهنورد ابزار را آزاد می‌کند و تمام وزن خود را روی طناب می‌اندازد و گروه حمایت به آرامی به جلو می‌آید، تا کوهنورد آرام به سطح زمین نزدیک شود.

برای کاهش صدمات وارده به قسمت‌های ابزار (مثل میله، ستون، سیم‌ها و...) به کوهنوردان توصیه می‌شود که قبل از فرود در قسمت میانی ابزار یا زیر فرقه حمایت‌کننده حرکت کنند. وقتی که کوهنورد آماده شد، می‌ایستند و طناب را محکم می‌گیرند. در هنگام فرود، کوهنورد به دور از ابزاری به عقب خم می‌شود که به سمت پایین هدایت می‌شود. توصیه می‌کنیم که کوهنوردان پاهای خود را در تماس با ابزار نگه دارند تا سرشان تقریباً پایین‌تر از سطح پاهایشان باشد. این کار باعث منع آن‌ها از تاب خوردن،

فن حمایت برای کمک و حفظ کوهنوردان زمانی استفاده می‌شود که به ارتفاعات صعود می‌کنند. فن حمایت استرالیایی از یک تیم برای حمایت از یک کوهنورد استفاده می‌شود. (عکس شماره ۲) کوهنورد از زره و کلاه‌خودی استفاده می‌کند که به طناب دو گره پیشاهنگی یا چیزی شبیه به آن و قلاب متصل است.

طناب حمایت سه گره پیشاهنگی دارد که باعث ایجاد سه حلقه در طناب می‌شود. سه گره در طناب بزنید به طوری که هر کدام از گره‌ها (حلقه‌ها) در حدود ۶ سانتی‌متر درازا داشته باشند. سه شاگرد زره‌هایی را به تن می‌کنند که هر کدام به حلقه‌ای متصل است. شاگردان دیگر می‌توانند با محکم گرفتن حلقه‌ها و دویدن به سمت عقب زره، حامی او را کمک کنند و یک تیم ۶ نفره حمایت را تشکیل بدهند. یکی از شاگردان را مأمور امنیت آموزش دهید که گره‌ها، زره، کلاهخود و قلاب‌ها را قبل از صعود بررسی کند.

یکی از شاگردان را هم در هر تیم به‌عنوان کاپیتان برگزینید. نقش کاپیتان این است که کنترل کند که گروه با هم همکاری کند و مطمئن شود که سه حلقه طناب شل نباشد. محکم بودن حلقه‌ها از فشار کل وزن کوهنورد که در حال پائین آمدن است بر روی یک حامی جلوگیری می‌کند. در فن مهار، برخلاف ورزش صعود از وسایل حمایت یا شیوه‌های پیچیده طناب استفاده نمی‌شود، بلکه خود در زمان صعود کوهنورد مثل یک گروه عمل می‌کند و زمانی که کوهنورد فرود می‌آید به آرامی

به سمت جلو می‌آید. این حرکت باعث می‌شود که کشش ثابتی روی طناب باشد، نه شل شدن طناب. هم‌چنین هر کوهنوردی که به‌سمت پائین می‌آید، توسط وزن انتهایی حمایت می‌شود.

درخصوص فرود کوهنوردان توجه خاصی به آموزش‌های تیم حمایت داشته باشید. تیم حمایت باید با هم کار کنند و به آرامی با رفتن به سمت جلو کوهنوردان را پایین بیاورند. صدمه زمانی برای کوهنورد رخ می‌دهد که آن‌ها یکی از اصول صعود را رعایت نکنند یا تیم حمایت فرود را بیش از حد سریع انجام دهد. اگر امنیت بیش‌تری نیاز باشد، مربی می‌تواند زره آن‌ها را به زره شاگردان محکم کند یا اگر تیم

در فن مهار، برخلاف صعود از وسایل حمایت یا شیوه‌های پیچیده طناب استفاده نمی‌شود، بلکه در زمان صعود کوهنورد مثل یک گروه عمل می‌کند

چرخیدن و خوردن کوهنورد به پایه و ستون هنگام فرود می‌شود. این بازه زمانی تمام می‌شود که کوهنورد می‌گوید: (حمایت تمام) و گروه حمایت نیز پاسخ می‌دهد: (حمایت تمام).

### صعود به ارتفاع - شیوه راه رفتن گربه

شیوه راه رفتن گربه به این شکل است که یک تیرک تلفن به صورت افقی بالاتر از سطح زمین قرار دارد و شاگردان از یک نردبان یا یک تیرک تلفن دیگر بالا می‌روند تا به آن برسند. قبل از شروع از شاگردان بخواهید که ۲ یا ۳ هدف را برای صعود شناسایی کنند. این اهداف باید از چیزی که می‌توانند انجام دهند، راحت تر باشد.

(هدف ۱) اهداف به چیزی که برای آن‌ها یک خطر و مشکل است (اهداف ۲ و ۳) درجه بندی شوند. هدف از صعود به این دلیل است که شاگردان لافل یکی از اهداف را انجام بدهند. هدف هر شاگردی با دیگری متفاوت است، از پوشیدن زره تا عبور چشم بسته از تیرک. همه این‌ها به سطح فشاری بستگی دارد که هر فعالیتی روی کوهنورد وارد می‌کند. یادآوری این نکته به شاگردان کمک کننده است که هر کسی به گونه‌ای متفاوت می‌ترسد و به گونه‌ای متفاوت بر او فشار وارد می‌شود و اهداف ابتدایی آموزش ماجراجویانه مشکلی است که هر فرد با خودش دارد (مشکل برای انتخاب کردن) و تفاوت‌هایی با همسالان خود دارد. درخواست صعود از شاگردان نداشته باشید، مگر این که آن‌ها را کمک کنید که راه‌های مبارزه با مشکل‌های خودشان را بیابند؛ برای مثال: پوشیدن زره - بالا رفتن ۲ پله‌ای از نردبان، یا سردسته و یا کاپیتان گروه حمایت بودن.

### مدیریت

صعود یک نفر به ارتفاع از به هم پیوستن ۱۰ - ۱۲ شاگرد تشکیل می‌شود (۱ نفر صعودکننده، ۵ تا ۶ نفر در تیم پشتیبان و ۳ تا ۵ نفر نیز در نقش‌های دیگر کمکی) و حتماً تحت نظارت مربی انجام شود. کلاس‌ها به ۲ یا ۳ گروه تقسیم می‌شوند و جایگاه آن‌ها به صورت چرخشی با جایگاه ثابت برای صعود تعویض می‌شود. تیم آموزشی با استفاده از پرسنل آموزش دیده دیگر این امکان را فراهم می‌آورد که در یک زمان ۲ صعود انجام شود.

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که زنجیره رویکرد آموزش ماجراجویانه را تقویت می‌کند و نیاز به کم‌ترین نظارت دارد. کتاب کلاسیک (Clocksin ۲۰۰۶) شامل فعالیت‌های متنوعی است که می‌تواند در ارتفاع پایین انجام شود.

شیوه راه رفتن گربه به این شکل است که یک تیرک تلفن به صورت افقی بالاتر از سطح زمین قرار دارد و شاگردان از یک نردبان یا یک تیرک تلفن دیگر بالا می‌روند

حالی که درصدی از کلاس مشغول صعود به ارتفاع هستند.

## روز هفتم: مسؤولیت پذیری شخصی

گرم کردن - دایره نامحدود / روش های زیمبابوه ای  
دایره نامحدود یا روش دایره های تقریباً کوچک فعالیتی مشارکتی است. هر شاگرد نیاز به طناب کوتاهی ۲ تا ۶ اینچ دارد. انتهای هر کدام حلقه ای مانند دستبند بسازید. در شروع، یکی از شاگردان دستبند شما را به دست می کند. دوست شما قبل از به دست کردن دستبند طناب خود را از بین طناب شما و بدن تان عبور می دهد. در نتیجه یارها در وسط به هم متصل می شوند که هر کدام دستبند خود را به دست کرده اند. هدف از این فعالیت این است که شما خودتان را از دوست تان جدا کنید. هیچ گاه نباید دستبند را از مچ خود یا یرتان بردارید.

چند دقیقه به شاگردان فرصت دهید که از بغل یا بالای طناب دوست خود به منظور آزاد کردن خودشان حرکت کنند.

راه حل: حلقه طناب خود را به داخل یکی از گره های دستبند دوست تان از رو و اطراف دستشان ببرید و گره را از پشت در آورید.

روش زیمبابوه ای، که معمولاً روش دست پایین گفته می شود، فعالیت دیگری است که در آن شاگردان بایستی مهارت های حل مشکلات و مشاهده را آزمایش کنند. برای این فعالیت شما به ۱۰ - ۱۵ شاخه کوچک نسبتاً راست نیاز دارید. من با گفتن این نکته به شاگردان که ۶ ماه را در زیمبابوه برای یادگیری این روش سپری کرده ام (در واقع من این روش را در زیمبابوه یاد نگرفته ام) و این که چه طور مردم زیمبابوه با استفاده از چوب برای ارتباط اعداد یک سیستم

ریاضی را طراحی کرده اند من این فعالیت را اجرا کردم. (هدف این قسمت در جهت خلاقیت شماسست) بچه ها را درست روبه روی خودتان طوری آرایش دهید که به منطقه مشرف باشند.

زانو زده و شاخه ها را به صورت تصادفی بچینید. وقتی کارتان تمام شد به سمت جلو روی دست تان خم شوید و از شاگردان بپرسید که شاخه بیانگر چه عددی است. راه حل پنهان این است که شاخه ها چیزی را نمایش نمی دهند بلکه

عدد مورد نظر تعداد انگشتانی است که شما در خم شدن به جلو و روی دست خود بر زمین گذاشته اید. اگر تعداد کمی از شاگردان به این موضوع پی بردند هنوز بازی تمام نشده است. اجازه بدهید که آن ها چوب ها را بچینند و همسالان آن ها این راه حل را پیدا کنند.

## صعود به ارتفاع - صعود از دیواره

صعود از دیواره به طور معمول اولین گام در صعود مرتفع هست که در درس قرار داده می شود. چه صعود از دیواره مورب باشد چه دیوار عمودی، در هر صورت فعالیتی خوب در جهت حل مشکلات است. در ابتدا شاگردان باید تعیین کنند که کدام مسیر را بهتر انجام می دهند. بعد از انجام چند مهارت و آشنایی ابتدایی دانش آموزان با مشکلاتی روبه رو می شوند، برای حل آن ها پیشنهاد کنید:

الف: فقط از دستگیره آبی استفاده کنند.

ب: شیء را بردارند و به موقعیت جدیدی ببرند.

ج: یا از هر گیره فقط یکبار استفاده کنند (دستگیره نمی تواند بعداً به عنوان جای پا استفاده شود).

## نردبان متحرک

نردبان متحرک یک چالش در سطح پایین است که به انعطاف، هماهنگی، تعادل و حل مشکلات نیاز دارد. نردبان از ۲ چوب که با میخ پرچ شده اند با ضخامت های متفاوت که با طناب به هم متصل شده اند (۳ رشته پلی استر استاندارد یا شبیه به آن) به شکلی که یک نردبان را بسازند. دو انتهای نردبان باریک است در حدود ۷۵ سانتی متر فاصله و در وسط عریض است با ۱/۵ متر با ۱۲ تا ۱۵ پله بسته

به درازای نردبان و به صورت مورب از ۳ سانتی متر زمین تا ۲۱ تا ۲۷ اینچی ارتفاع از زمین آویخته می شود. هدف رسیدن به انتهای نردبان است. پشتیبانان نردبان را ثابت نگه می دارند تا صعودکننده آماده شود. حرکت سریع از بالا به پایین از پشت متعارف نیست، ولی تشک ضخیمی برای زیر نردبان توصیه می شود. می دانیم که بعضی از صعودکنندگان سرانجام به قسمت بالای نردبان می رسند. پشتیبانان هنوز نیاز دارند و باید آموزش ببینند که از سقوط از بالاترین

روش زیمبابوه ای  
فعالیت دیگری است  
که در آن شاگردان  
بایستی مهارت های حل  
مشکلات و مشاهده را  
آزمایش کنند

ارتفاع مخصوصاً زمانی حمایت کنند که صعودکننده به بالای نردبان رسید. این فعالیت نباید انجام شود، مگر این که آموزش در خصوص آن، برپایه امکانات و نظارت دقیق مهیا و کامل باشد.

### روز هشتم: کار گروهی

گرم کردن - شکلات تلخ/هرم ۱۰ نفره شکلات تلخ تیمی را نیاز دارد که از رودخانه شکلات تلخ با موفقیت عبور کند (یا اگر خلاقیت دارید از رودخانه گدازه‌های گداخته

یا رودخانه اسید بهره بگیرید). هر گروه ۵ تا ۷ نفره از شاگردان به ۳ تا ۴ ابزار نیاز دارند. پیشینه این داستان به یک کارخانه شکلات برمی‌گردد که در آن محفظه‌ای بود که نشتی داشت و رودخانه سوزانی از شکلات تلخ را ساخته بود. روخانه عرضی به اندازه ۶۰ تا ۹۰ سانتی‌متر دارد که دانش‌آموزان از آن عبور می‌کنند. شکلات تلخ به قدری داغ است که اگر کسی در آن قدم بگذارد از روی کفش نیز پایش خواهد سوخت. بنابراین، هر گروه ۴ ابزار قوی صنعتی برای عبور از رودخانه نیاز خواهد داشت.

### قوانین

- هیچ قسمتی از بدن نباید با شکلات تلخ تماس پیدا کند. (کف یا زمین)
- هر کس باید با گروه همراه باشد و هم‌تیمی‌هایش را تنها نگذارد.
- خمیره ممکن است به صورت شناور از دسترس شما دور شود (توسط معلم گرفته شود) این کار از رودخانه پریدن شاگردان و تلاش آن‌ها برای پریدن روی رودخانه جلوگیری می‌کند.

اختیارات: من معمولاً برای گروه‌هایی که در ابتدا کار تیمی خوبی را نشان می‌دهند یک خمیره اضافی تهیه می‌کنم. جواز قدم گذاشتن در شکلات تلخ شروع یا ادامه حرکت از نقطه‌ای مشخص با چشمان بسته است، زیرا شکلات تلخ به چشمان می‌پاشد.

هرم ۱۰ نفره به گروه‌های ۱۰ نفره نیاز دارد که یک هرم را بسازند. راه‌حل بهتر این است که هرم را در ردیف‌های ۴ و ۳ و ۲ و ۱ بسازند. هر چند راهکارهای دیگری نیز وجود دارد. هیچ قانونی وجود ندارد که هرم بایستی عمودی

باشد. اگر در باشگاه هستید، از تشک استفاده کنید. این فعالیت به دانش‌آموزان فشار می‌آورد که به یکدیگر گوش دهند و درباره راهکارها گفت‌وگو کنند. مهم است که دانش‌آموزان گروهی کار کنند و بدانند که راهکارهای مشکلات همیشه سخت‌تر از آن‌چه نیستند که به نظر می‌رسند.

### صعود ارتفاع - زندانی آویزان

زندانی آویزان اسم خود را از شماره‌ای از صعودکنندگان گرفته است که هم‌زمان در صعود شرکت می‌کنند. تنوع زیادی در این صعود برای ۲ و ۳ صعودکننده وجود دارد. هر صعودکننده تیم حمایتی دارد و یک یا چند کمک‌کننده که او را در پله اول و هنگام پایین آمدن کمک می‌کنند. گروه‌های ۷ نفره عالی هستند (۱ نفر صعودکننده - ۴ پشتیبان - ۲ کمک‌کننده). بنابراین، این چیدمان برای کلاس ۲۸ نفره خیلی خوب است. هدف از این فعالیت برای ۴ صعودکننده همکاری برای رسیدن به قله است. فاصله بین پله‌ها با بالا رفتن زیاد می‌شود که نیاز به این دارد که آن‌ها همدیگر را برای پله بعدی بالا بکشند یا بلند کنند.

شاگردان می‌توانند سطح فشاری را تنظیم کنند که به آن‌ها وارد می‌شود. تیم حمایت نیز این امکان را دارد که صعودکننده خود را با طناب حمایت به پله بعدی بلند کند. اما هدف اصلی از این چالش (فاصله زیاد) این است که هر چند سرانجام قادر نباشند که به قله برسند اما با هم همکاری کنند.

### روز نهم: حل مشکلات

#### گرم کردن (مبارزه با طناب / تعهد)

شاگردان در این فعالیت با یارشان کار می‌کنند. هر دو نفر به دو ابزار آ نیاز دارند. یکی طناب بزرگ در اندازه حدود ۶۰ سانتی‌متر، اگر بیش‌تر باشد بهتر است، و دیگری دستکش که اختیاری است اما توصیه می‌شود وسیله‌ها را به فاصله ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متری از هم بگذارید. طناب را بین آن‌ها قرار دهید، در انتهای طناب‌ها ۶ تا ۱۲ سانتی‌متر طناب اضافه رها کنید. هر شاگرد روی وسیله‌ها می‌ایستد و طناب را می‌گیرد. هدف از مبارزه با طناب بر هم زدن تعادل شاگردان و بیرون رفتن از آن است.

شاگردان می‌توانند سطح فشاری را تنظیم کنند که به آن‌ها وارد می‌شود. تیم حمایت نیز این امکان را دارد که صعودکننده خود را با طناب حمایت به پله بعدی بلند کند

## قوانین:

۱. طناب را به هیچ یک از قسمت‌های بدن نباید پیچید. شما فقط می‌توانید آن را با دست تان بگیرید.
  ۲. می‌توانید طناب را بکشید یا شل کنید و سعی کنید حریرتان را پایین بکشید.
  ۳. اگر حریر شما، از روی طناب افتاد شما برنده‌اید.
  ۴. اگر شما طناب را ببندازید یا رها کنید یا انتهای طناب از شما فاصله بگیرد شما بازنده‌اید.
- مبارزه با طناب می‌تواند به صورت حذف تک‌نفره باشد، بعد از باخت، می‌توانید یک یار جدید انتخاب کنید. این بازی یک بازی همسان و برابرکننده است. بولر مجبور است که به زبان‌ها برگردد و به دانش‌آموزان نشان دهد که استعدادها یا توانایی‌های متفاوت چگونه می‌توانند برای حل مشکلات ویژه به کار بیایند.

تعهد فعالیتی جزئی و در سطح پایین است. دو تکه طناب را که در ابتدا ۲۰ سانتی‌متر و در انتها ۲۵-۳۸ سانتی‌متر از هم فاصله دارند روی زمین قرار دهید. یارها همدیگر را در زمانی که روی طناب قرار دارند حمایت می‌کنند. هدف از انجام این کار عبور از روی طناب به اندازهٔ بیش‌تر، قبل از افتادن است. یارهایی که به‌درستی وارد عمل می‌شوند، تقریباً در حالت افقی هستند.

## ایمنی:

۱. به یارتان اجازه ندهید که انگشتانش را قفل کند.
  ۲. از دو حمایت‌کننده یکی پشت و دیگری بین شرکت‌کننده‌ها استفاده کنید.
  ۳. اگر در باشگاه این کار را انجام می‌دهید، تشک‌هایی را زیر طناب‌ها قرار دهید.
- زمان خوبی است که تکنیک زیپر را معرفی کنید. دو دانش‌آموز یا بیش‌تر با دستانی باز به طرفین روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. با افزایش منطقهٔ حمایتی تعداد حمایت‌کنندگان را افزایش دهید. در این حالت به محض این‌که شرکت‌کنندگان به پشت طناب‌ها می‌روند و از همدیگر دور می‌شوند، و به محض این‌که حمایت‌کنندگان اضافه می‌شوند موقعیت دست‌ها یک الگوی شبیه به زیپ شکل می‌دهد. پاهای حمایت‌کنندگان باید به حالت شطرنجی و آماده باشند.

تعهد بدون کابل‌ها هم می‌تواند اجرا شود. یارها دستان خود را هنگامی قلاب می‌کنند، که به فاصلهٔ ۳۳ سانتی‌متری یکدیگر ایستاده‌اند. وقتی تعادل

مبارزه با طناب می‌تواند به صورت حذف تک‌نفره باشد، بعد از باخت، می‌توانید یک یار جدید انتخاب کنید. این بازی یک بازی همسان و برابرکننده است

برقرار شد یکی از افراد یک قدم به عقب برمی‌دارد و این کار را به‌طور متناوب تکرار می‌کند تا زمانی که تعادل به هم بخورد. تمرین این کار قبل از حرکت روی طناب‌ها مؤثر است.

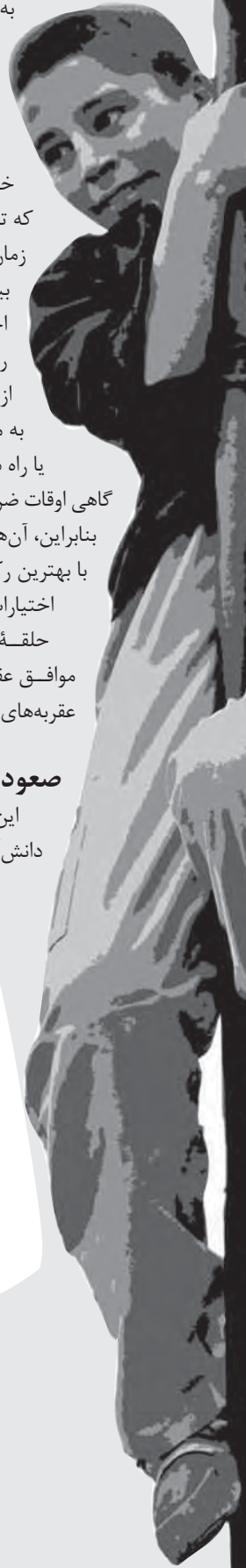
## صعود - میله‌های عمودی ۵

این بازی از اشیاء متفاوتی مثل لاستیک، نردبان و ستون تشکیل می‌شود که برای ساختن مانعی عمودی برای صعودکننده‌ها استفاده می‌شود. طراحی هر یک از بازی‌ها متفاوت است، اما هدف هر یک از آنها رسیدن به قله است. خیلی از میله‌های عمودی به دو دانش‌آموز یا بیش‌تر اجازه می‌دهد که در یک زمان صعود کنند و این حرکت نیاز به مهارت‌های حل مشکلات به‌منظور تعیین بهترین وسیله برای قله است و زمانی که کارگروهی نیاز است، به دانش‌آموزان اجازه دهید که قبل از صعود استراتژی خود را مشخص کنند. چالش ابتدایی که ما در این مرحله استفاده می‌کنیم نردبان آتش‌نشانی در یک مسیر و نوعی نردبان در مسیر دیگر است. نردبان آتش‌نشانی قدرت و هماهنگی زیادی برای اجرا نیاز دارد. به هر دو دانش‌آموز اجازه دهید که از مسیری استفاده کنند که نردبان دیگر قرار دارد.

## روز دهم: تعیین هدف

### گرم کردن - عبور از حلقه

در بازی عبور از حلقه به ۳ یا ۴ حلقه برای یک گروه ۲۵ نفره نیاز است. دانش‌آموزان را در گروه‌های ۸ تا ۱۰ نفره



قرار دهید. گروه‌ها باید به‌صورت دایره بایستند و دست‌های یکدیگر را بگیرند. یک حلقه را بین دو دانش‌آموز قرار دهید، به‌طوری‌که وقتی دست‌های یکدیگر را گرفتند، حلقه در روی دست‌های آن‌ها آویزان باشد. هدف از این فعالیت پیدا کردن راه‌حلی برای عبور دادن حلقه در امتداد دایره است، بدون این‌که حلقه از دست‌ها خارج شود. چند دقیقه به گروه اجازه دهید که تمرین کنند و بعد برای انجام این کار به آن‌ها زمان دهید. رکوردی جهانی یا رکورد کشوری را بیان کنید مثلاً ۱۳/۷۵ ثانیه و به دانش‌آموزان اجازه دهید که این رکورد را بشکنند یا هدفی را برای رسیدن به این زمان ترتیب دهند. بعد از این‌که یک‌بار به آن‌ها زمان دادید، آن‌ها را به مبارزه بطلبید که رکورد خودشان را بشکنند یا راه دیگری را برای حرکت دادن حلقه پیدا کنند. گاهی اوقات ضروری است که گروه‌ها را ناهماهنگ بسازید. بنابراین، آن‌ها با یکدیگر به رقابت نمی‌پردازند، بلکه آن‌ها با بهترین رکورد خودشان رقابت می‌کنند.

اختیارات دیگر:  
حلقهٔ دومی را اضافه کنید، حلقهٔ اول را به‌صورت موافق عقربه‌های ساعت و حلقهٔ دیگر را برخلاف عقربه‌های ساعت حرکت دهند.

با حمایت به یک سکوی مرتفع جایی که به قرقره‌ای روی یک کابل صعود می‌کنند که از یک قسمت به سمت دیگر حرکت می‌کند. ارتفاع و پهنای زیپ لاین بسته به مکان، متفاوت است و می‌تواند موانع جاذبه‌ای-را یا موانع انسدادی- برای آهسته کردن فرود دانش‌آموزان یا نگه داشتن آن‌ها در انتها شامل شود. حداقل ۳ بزرگسال برای این فعالیت نیاز است. یکی برای نظارت بر تیم حمایت، یکی در قلعهٔ سکو و یکی برای نظارت بازگشت به حالت اولیه دانش‌آموزان بعد از انجام کار.

زیپ لاین دو چالش برای دانش‌آموزان دارد: اول این‌که یک کار سطح بالا است، بنابراین دانش‌آموزان باید به سکو با حمایت دیگران صعود کنند و چالش دوم سرعت فرود است در زمانی که صعودکننده به سیستم قرقره‌ای متصل است. از هدف‌گذاری استفاده کنید و به دانش‌آموزان اجازه دهید که سطح فشاری را بدانند که به آن‌ها وارد می‌شود.

احتیاط: زیپ لاین یک فعالیت کافی برای کلاس‌های بزرگ نیست، همان‌طور که برپا کردن و امکانات آن وقت‌گیر است. هر چند که نقش‌های حمایتی چندگانه‌ای وجود دارد. یک تیم حمایت که از ۴ دانش‌آموزان و یک مربی تشکیل شده است. تیم نردبان ۲ دانش‌آموزان، تیم ریکواری ۴ دانش‌آموزان، یک مربی و صعودکننده. با شروع صعود بعدی به سمت سکو زمانی که دانش‌آموز اولی به سرعت حرکت می‌کند به این فرایند سرعت ببخشید.

## صعود - (zip line)

این حرکت یکی از حرکات سطح بالا است که دانش‌آموزان به آن بسیار علاقه دارند. دانش‌آموزان

## آغاز ماجراجویی

راه‌های متفاوتی برای مربیان ورزش هست که آموزش‌هایی را در برنامهٔ درسی قرار دهند. کلاکسین<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) چندین فعالیت در سطح پائین را بیان کرده که به‌سادگی قابل اجرا هستند. این مقاله فعالیت‌های سطح پایین‌تری را که مؤلف با دانش‌آموزان ابتدایی آغاز کرده، نشان می‌دهد. این فعالیت‌ها چالش بزرگی را برای مربیان فراهم می‌کند. مقالهٔ بعدی از این مجموعه، اطلاعاتی را برای فرصت‌های آموزشی، پیشنهادهاتی را برای خرید وسایل و استراتژی‌ها را برای مدیریت دانش‌آموزان به کار می‌گیرد.

پی‌نوشت

1. TEPE
2. Pizza Party
3. Poly spot
4. zipper
5. Play pin
6. Clocksin

طراحی هریک از بازی‌ها متفاوت است، اما هدف هریک از آن‌ها رسیدن به قلعه است