

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



**نام کتاب:** توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش - ۲۱۳۳۰۰  
**پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
**مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش  
**شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، علی‌شاه‌محمدی، عزت‌الزمان بازیاری، سعید خسروی، حسین خلیلی خسرقی و معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)  
**مدیریت آماده‌سازی هنری:** مژگان زیوریان، سعید خسروی، کیوان ملانوروزی، فرشته سمیعی، حمیدرضا آربین‌فر، عباس اردستانی، امید جهانسوز، سیداحمد سیدباقری، علی‌شاه‌محمدی و محمود خدابخشی (اعضای گروه تألیف) - حسین داودی (ویراستار ادبی)  
**شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی  
جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - صبا کاظمی‌دوانی (طراح جلد) - فاطمه رئیس‌یان فیروزآباد، آئی بابومیان (رسام)  
**نشانی سازمان:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)  
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹  
وب سایت: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir), [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)  
**ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)  
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹  
**چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
**سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ ششم ۱۴۰۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین برآرد و به کار پردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.  
امام خمینی «قُدَسَ سِرُّهُ»

پودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی ۱

پودمان ۲: روان‌شناسی ورزشی ۳۹

پودمان ۳: برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی ۷۱

پودمان ۴: برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت) ۱۱۹

پودمان ۵: برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز ۱۶۷

منابع ۱۹۲

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

- ۱ شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار و کسب توانایی‌ها و فلسفه و چرایی چگونگی اجرای بازی‌های سنتی، کنترل هیجانانگیز و احساسات در هنگام اجرای مسابقات ورزشی، برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی و...
- ۲ شایستگی‌های غیر فنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع، مسئولیت‌پذیری

و...

۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها

۴ شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است. این کتاب پنجمین کتاب کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی تألیف شده است. شما در طول دوره سه ساله شش کتاب کارگاهی و با شایستگی‌های متفاوت را آموزش خواهید دید. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت در شغل و حرفه برای آینده بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد.

همچنین علاوه بر کتاب درسی، امکان استفاده از سایر اجزای بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. سایر اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی [www.tvoccd.oerp.ir](http://www.tvoccd.oerp.ir) می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیر فنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط‌زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این

شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و حفاظتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمان در خصوص رعایت مواردی که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید. امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**

## سخنی با هنرآموزان عزیز

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه درسی رشته تربیت بدنی و براساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال دوازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا دو واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر یک از هنرجویان ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌شود که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. کتاب شامل پودمان‌های زیر است:

پودمان اول: «برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی»

پودمان دوم: «روان‌شناسی ورزشی»

پودمان سوم: «برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی»

پودمان چهارم: «برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)»

پودمان پنجم: «برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز»

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**







# پودمان ۱

## برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان گنجینه‌ای از باورهای فرهنگی اقوام، ضمن داشتن پیوند ناگسستنی با یکدیگر، نشان هویت و فرهنگ و بخشی از میراث آن کشور است. همچنین دارای جنبه‌های نشاط و شادابی و پیوستگی عمیق با زندگی و معیشت مردم است و از مهم‌ترین اجزای فرهنگ و عقاید، اندیشه‌ها، قصه‌ها، آداب و رسوم، ترانه‌ها و هنرهای ساده و ابتدایی مردم هر ناحیه به‌شمار می‌آید. کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله‌اش مجموعه‌ای است از اقوام با فرهنگ‌های مختلف. لذا به دلیل شرایط اقلیمی متفاوت هریک از اقوام، بازی‌ها و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع بسیاری برخوردار است. بازی‌های بومی و محلی از راه‌های پرورش روان، فکر، اجتماع و جسم است. این بازی‌ها که از گذشته‌های دور در سرزمین پهناور و کهنسال ایران رایج بوده، حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده‌اند. بازی به‌طور عام و بازی‌های پرورشی و بومی و محلی به‌طور خاص در کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از والدین می‌پندارند که بازی تنها با هدف گذران وقت برای کودک و ایجاد سرگرمی برای او طرح ریزی می‌شود، در صورتی که می‌توان گفت سهم عظیمی از هویت و تجارب کودک در این بازی‌ها کسب می‌شود. کودک در بازی نقش‌های مختلف را تجربه می‌کند و خود را در شخصیت‌های متفاوت با وظایف خاص آن تجسم می‌کند لذا بازی برای کودک صرفاً سرگرمی نیست. دنیایی از یادگیری، کسب تجربه، استقلال، ساخت عزت نفس و صرفاً زمینه‌هایی برای گسترش زبان و یافتن مهارت‌های اجتماعی است. در بازی کودک احترام به دیگری، کنترل خشم، صبر، هم‌احساسی و حتی نمایی از محاسن و معایب نقش‌های مختلف را می‌آموزد.

## استاندارد عملکرد

منشأ ایجاد بازی‌ها و ورزش‌های سنتی / بومی / محلی و چگونگی اجرای هریک از آنها.



### ۱- مفاهیم

بوم

محل

سنت‌ها

### ۲- بازی‌های بومی و محلی

بازی‌های محله‌ای

### ۳- ورزش‌های سنتی

جشنواره‌های ورزش‌های سنتی

تاریخچه بازی و ورزش در ایران

بازی‌های بومی و محلی و ورزش‌های سنتی در جهان

### ۴- معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران

اقوام و استان‌های ایران

بازی‌های استان آذربایجان شرقی



تصاویر فوق برای شما چه مفهومی دارد؟ آیا وجه تشابهی در آنها پیدا می‌کنید؟ همه این تصاویر متعلق به ساکنان کره زمین هستند. همه آنها پوششی مطابق با شرایط زندگی خود بر تن دارند. بنابراین اگر تفاوتی در پوشش آنها می‌بینید براساس تفاوت مکان جغرافیایی زندگی آنهاست. بحث مکان جغرافیایی، یا به عبارتی زیستگاه، عامل بسیار مهمی نه تنها در تفاوت‌های انسان‌های ساکن کره زمین، بلکه تفاوت‌های حیوانات و گیاهان و آب و هوا، گویش، فرهنگ و آداب و حتی رفتارهای روزمره و تفریحات آنهاست. بنابراین: یکی از عوامل مهم در رفتار انسان‌ها محل زندگی آنها و زادگاه آنهاست.

### بوم

مکان زندگی انسان‌ها را **بوم** یا **سرزمین**<sup>۱</sup> می‌گویند و به افرادی که در یک سرزمین یا بوم زندگی می‌کنند، **بومی**<sup>۲</sup> گفته می‌شود. اصطلاح **سرزمین مادری**<sup>۳</sup> نیز از ریشه همین واژه است. توجه داشته باشید که بومی به افراد یا آنچه گفته می‌شود که در یک سرزمین زاده شده‌اند و مهاجر نباشند. ✓ برای مثال اگر فردی در اصفهان به دنیا آمده باشد، اما والدین وی از تهران به اصفهان مهاجرت کرده‌اند،

۱- Land

۲- Native

۳- Native Land



مفاهیم مختلف بوم

فقط همان فرد بومی اصفهان محسوب می‌شود. ✓ در مثال دیگر، بوته‌های خار را، گیاهان بومی کویر لوت می‌نامیم. نمونه‌هایی از معانی مختلف این کلمه و کاربردهای آن در مکالمات مختلف به درک بهترین واژه کمک می‌کند. توجه به این نکته ضروری است که همه کلمات بوم در زبان فارسی، لزوماً معادل لاتین یکسانی ندارند.

#### بوم نقاشی<sup>۱</sup>: سطحی صاف برای نگارگری

**بوم**: جغد یا شباویز، یک نوع پرنده که در ویرانه‌ها زندگی می‌کند، معروف به مرغ دانا  
**بوم شناسی<sup>۲</sup>**: علم منطقه شناسی با رویکرد شناخت ارتباطات موجودات یک منطقه با محیط زیست آنها  
**بوم گردی<sup>۳</sup>**: شاخه‌ای از حوزه گردشگری، در مناطق طبیعی و بکر یک سرزمین با رویکرد حفظ محیط زیست  
**زبان بومی<sup>۴</sup>**: زبان خاص مردم یک منطقه یا سرزمین  
**صنایع بومی<sup>۵</sup>**: صنایع دستی مردم یک منطقه یا سرزمین

یکی دیگر از مفاهیم متداول بوم، سرزمین است. قاره‌ها یا بوم‌های بزرگ کره زمین را می‌شناسید؟ آیا می‌دانستید که هریک از این سرزمین‌ها به قطعات کوچک‌تری تقسیم می‌شوند؟ این سرزمین‌های کوچک‌تر را کشور می‌نامند. هر چقدر محدوده بوم‌ها / سرزمین‌ها کوچک‌تر شوند، ویژگی‌های مشترک مردم بومی آن سرزمین بیشتر می‌شود.

**کشور<sup>۶</sup>**، سرزمین یا بوم نسبتاً بزرگی است که ساکنان آن ویژگی‌های مشترک زیادی دارند، مانند زبان مشترک، قوم مشترک، آداب مشترک و منافع مشترک. افراد بومی یک کشور بر اساس واژه **نیتیو** (معادل لاتین واژه بومی) اصطلاحاً **ملت<sup>۷</sup>** نامیده می‌شوند. واژه‌های **ملی<sup>۸</sup>** و **ملیت<sup>۹</sup>** نیز از همین واژه گرفته شده‌اند.

۱- Canvas

۲- Ecology

۳- Eco- Tourism

۴- Native Language

۵- Native Industries

۶- Country / میهن زادبوم

۷- Nation

۸- National

۹- Nationality



رنگ‌های مختلف بیانگر قاره‌های (سرزمین‌ها/ بوم‌ها) بسیار وسیع کره زمین

فعالیت  
کلاسی



- ۱ می‌توانید نمونه‌های دیگری از معانی واژه بوم را تحقیق کرده و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ مثال‌هایی که بیانگر به کارگیری واژه بوم و بومی و واژه‌های مترادف آن باشد را در اینترنت و کتب مختلف جستجو کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۳ ویژگی‌های مشترک قاره‌ها (سرزمین‌ها/ بوم‌های بزرگ) کره زمین چیست؟

## محل

با واژه سرزمین یا بوم آشنا شدید و دانستید که بوم می‌تواند به بزرگی قاره با اشتراکات کمتر ساکنان و پراکندگی بیشتر اسکان آنان باشد و یا با محدوده نسبتاً بزرگ یعنی کشور با اشتراکات بیشتر ساکنان و پراکندگی کمتر اسکان آنان باشد. اما وقتی منطقه یا محدوده کوچک‌تر را در نظر بگیرید، اصطلاحاً به آن محل<sup>۱</sup> گفته می‌شود. ساکنان محل اشتراکات بسیار زیادی دارند و پراکندگی اسکان آنها بسیار کم است. اصطلاح **محل**<sup>۲</sup> به افراد و آنچه که به محل خاصی مربوط می‌شود، اطلاق می‌شود. اصطلاحاً استان در تقسیم بندی جغرافیایی، محل نامیده می‌شود و مردم و متعلقات هر استان را محلی آن استان می‌نامیم. <sup>۳</sup> برای مثال، مردم استان گیلان گویش خاصی دارند که به آن گویش محلی گیلکی می‌گوییم. کشور بزرگ ایران با مساحتی حدود ۱۶۴۸۰۰۰ کیلومتر مربع یکی از قدیمی‌ترین کشورهای جهان است. این کشور دارای ۳۱ استان است که هریک دارای ویژگی‌های خاص خود می‌باشند. نقشه‌ای که در صفحه بعد ملاحظه می‌کنید، شما را با بخش‌های مختلف ایران به نام استان<sup>۳</sup> آشنا می‌کند؛ بنابراین تقسیم‌بندی بوم‌ها یا سرزمین‌ها از بزرگ‌ترین به سمت کوچک‌ترین، از عنوان قاره<sup>۴</sup> و کشور تا محل‌ها یعنی استان و شهر<sup>۵</sup>، در جهان رایج است.

۱- Area/ Region/ Location

۲- Local

۳- Province

۴- Continent

۵- City



نقشه کشور ایران با استان‌های مختلف از نظر آب و هوا و موقعیت جغرافیایی

۱ با استفاده از اطلاعاتی که در طول سال‌های تحصیل خود در کلاس‌های جغرافیا کسب کرده‌اید، ویژگی‌های متفاوت و مشابه ساکنان محلی هر استان را به انتخاب خود به کلاس ارائه دهید.

۲ متوجه شدید که هر بوم و محل دارای افراد بومی و محلی خاص با آداب، فرهنگ، سنت‌ها و گویش خاص است. شکل زیر نقشه ایران را با موضوع غذاهای محلی ایرانی نشان می‌دهد. نقشه‌ای، مانند شکل زیر، با موضوع دیگر مانند جشن‌ها یا فعالیت‌های اوقات فراغت به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



نقشه ایران با موضوع غذاهای محلی ایران

## سنت‌ها

سنت<sup>۱</sup> در معنای لغوی به معنای روش و شیوه است و در مفهوم، به معنای باورها یا رفتاری است که در یک گروه یا جامعه از نسل‌های پیشین به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. جوامع، ملل و اقوام مختلف سنت‌های مختلفی دارند. سنت می‌تواند مذهبی، ملی یا قومی باشد. یعنی هریک از بخش‌های زندگی می‌تواند دارای سنت‌هایی باشد. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

✓ در بخش آموزش، نهادهای آموزشی یک جامعه سنت‌های تعلیمی و آموزش خاصی دارند. این سنت‌ها از مکتب‌خانه‌های قدیم به مدارس جدید منتقل شده‌اند.



مدارس امروزی



مکتب‌خانه‌های سنتی

✓ در بخش اقتصادی، می‌توان به بازارهای سنتی مسقف و تودرتو ایران اشاره کرد که نسل امروز آن را به شکل مراکز خرید و بازارهای بزرگ مدرن درآورده است.



مراکز خرید بزرگ مدرن



بازار مسقف سنتی

✓ در بخش اجتماعی، می‌توان از مناسبات قوم و خویشی مستحکم ایرانیان در دورهمی‌های خانوادگی در شب یلدا سخن گفت، که به نسل امروز در برگزاری این سنت منتقل شده است.



پودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



شب نشینی یلدا با دوستان



شب نشینی یلدا در خانواده سنتی

۷ در بخش مذهبی، از سنت بازگویی رویدادهای تاریخی - مذهبی بر پرده‌های خیابانی تا نقوش مدرن مذهبی از مراسم مذهبی سنتی مردمی تا آموزش برنامه‌ریزی شده عقاید و احکام مذهبی در مدارس و مهدهای قرآن.



آموزش سنت‌های مذهبی



نقاشی مدرن واقعه عاشورا



بازگویی رویدادهای مذهبی سنتی



آموزش مدرن آداب مذهبی

۷ در بخش ورزش، از بازی‌ها و زورآزمایی‌های سنتی سخن می‌گوییم، مانند نقالی داستان‌های قهرمانان شاهنامه در قهوه‌خانه‌ها که به قهرمانی در ورزش‌های مدرن امروزی تبدیل شده است.



نمایش قهرمانی ورزش‌های مدرن



نقل پهلوانی قهرمانان از نقالان سنتی

- ۱ نمونه‌های دیگری از هر یک از بخش‌ها، که از نسل گذشته به نسل‌های بعدی منتقل شده به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و نمونه‌های دیگری از تغییر بخش‌های زندگی از شیوه سنتی به مدرن به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



## ۲- بازی‌های بومی و محلی

فعالیت‌های بومی و محلی، فعالیت‌های ویژه هر قوم و طایفه‌ای هستند که برای حفظ و بقای سرزمین نیاکان خود انجام می‌دهند. این فعالیت‌ها که در قالب اعیاد سنتی و مذهبی، غذا و بازی‌ها انجام می‌شوند، براساس باورهای فرهنگی، آداب و سنت‌های آنان بوده و نه تنها موجب شادی و نشاط آنها می‌شوند، بلکه سلامت جسم و روان آنها را نیز تأمین می‌کنند. این فعالیت‌ها با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، جغرافیایی، تاریخی و اجتماعی هر سرزمین پدید آمده‌اند.



بازی در قطر قدیم



بازی در چین قدیم



انگلیس قدیم



پنجاب قدیم

بازی‌های بومی و محلی متناسب با آیین‌ها، آداب و سنت‌های همان منطقه، در گستره زمان دچار تغییر و تحول شده‌اند.



اسپانیا



ایران

اما یک مسئله مهم در انتقال هر سنتی، شناسایی منشأ آن است، تا امکان دنبال کردن مسیر هر فعالیت و فرایند توسعه آن در نسل‌های بعدی و حتی اشتراکات برخی فعالیت‌ها بین اقوام و طوایف مختلف وجود داشته باشد. برای مثال، آیا سوارکاری ویژه ایرانیان بوده، یا اروپاییان و سرخپوستان بومی آمریکا نیز این ورزش را انجام می‌دادند؟ آیا لی‌لی، یا قل دادن چرخ میله‌ای فقط در یک منطقه در جهان متداول بوده است یا خیر؟ اینها سؤالات کلیدی است که ما را به سوی ریشه‌های مشترک یا تفاوت‌های اقوام هدایت می‌کند.

در اینجا ضمن تشریح منشأ بازی‌های بومی و محلی در اقوام و طوایف مختلف، به الگوی انتقال آن فعالیت به عنوان یک سنت از پیشینیان به نسل‌های بعدی اشاره می‌شود:

**۱- نیاز امنیتی:** برخی بازی‌های بومی و محلی از حرکات آماده‌سازی جنگاوران و مدافعان مرز و بوم نشئت گرفته‌اند؛ مانند ورزش زورخانه‌ای و شمشیربازی که با الگوگیری از سنت آماده‌سازی و مبارزه پیشینیان برای حفظ امنیت شکل گرفته است.



فرانسه



ایران



ایران

**۲- نیازهای معیشتی:** برخی بازی‌های بومی و محلی از حرکات افراد برای کسب روزی منشأ گرفته‌اند. مانند شکل‌گیری ورزش تیراندازی با کمان که با الگوگیری از سنت شکار یک پرنده با تیر و کمان توسط پیشینیان شکل گرفته است.



ایران

۳- نیازهای اقلیمی: برخی بازی‌های بومی و محلی از رفتار مردمان تحت تأثیر محیط زندگی در کنار دریاها یا کوهستان‌ها یا... منشأ گرفته‌اند. مانند شکل‌گیری ورزش طناب‌کشی که با الگوگیری از سنت کشیدن طناب تور ماهی‌گیری توسط پیشینیان شکل گرفته است.



ایران

۴- نیاز سرگرمی، شادی و نشاط: برخی از بازی‌های بومی و محلی از فعالیت‌های کشاورزان و دامداران و ... در اوقات فراغت از کارهای روزانه منشأ گرفته‌اند؛ مانند ورزش اکر دو کر که با الگوگیری‌هایی از سنت میوه چینی میوه‌های چسبان، در دوره‌های پیشینیان هر طایفه شکل گرفته است.

۵- باورهای فرهنگی و فولکلور<sup>۱</sup> (باورهای عامیانه): برخی بازی‌های بومی و محلی از فعالیت‌های پیشینیان برای نیایش‌ها، اجابت دعاها و دور کردن نیروهای بد و... منشأ گرفته‌اند. مانند حرکات موزون در ورزش‌های هوازی که با الگوگیری از سنت حرکات ریتمیک خاص طوایف مختلف در اعیاد مذهبی شکل گرفته است.



سرخ پوستان امریکا



سماع ترکیه

کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله مجموعه‌ای است از ملتی با فرهنگ‌های مختلف، لذا به دلیل شرایط اقلیمی متفاوت، ساکنان هر بوم و محله، دارای بازی‌ها و سرگرمی‌های متنوع و خاص خود می‌باشند.

مجموعه افسانه‌ها، موسیقی، سنت شفاهی، ضرب‌المثل‌ها و رسوم هر کشور - Folklore ۱-

## بازی‌های محله‌ای

توجه داشته باشید که بین واژه محلی و محله‌ای<sup>۱</sup> تفاوت وجود دارد. بازی‌های محله‌ای در اصطلاح به بازی‌های سنتی (کلاسیک) و جدید گفته می‌شود که قابلیت اجرا در کوچه‌ها و محله‌های شهرها و روستاها را داشته باشند و اغلب به وسیله کودکان انجام می‌شوند؛ مانند لی لی، هفت سنگ، قایم‌باشک، شطرنج، فوتبال و... این بازی‌ها با گذشت زمان نیز به‌روز می‌شود، حتی امروزه با از بین رفتن محله‌ها و پیشرفت تکنولوژی، بازی‌های محله‌ای تا حدود زیادی از بین رفته و جای خود را به بازی‌های رایانه‌ای در منازل داده است.



ورزش جدید شطرنج



ورزش کلاسیک تیله بازی



ورزش جدید فوتبال زمین خاکی



ورزش کلاسیک قایم باشک

- ۱ با توجه به منشأ ارائه شده برای هر بازی، اگر بازی دیگری در منابع پیدا کردید، به کلاس ارائه دهید.
- ۲ با الهام از هریک از بازی‌های ارائه شده، یک رشته ورزشی جدید پیشنهاد کنید.
- ۳ علاوه بر پنج منشأ ارائه شده، چه موارد دیگری به‌عنوان منشأ بازی‌های بومی و محلی می‌توانید به کلاس ارائه دهید.
- ۴ تحقیق کنید و بازی‌های محله‌ای متداول در ایران را به کلاس معرفی کنید.
- ۵ با استفاده از منابع مختلف بازی‌های محله‌ای را که در سایر کشورهای جهان بازی می‌شود، به کلاس ارائه دهید.
- ۶ بازی‌های محله‌ای سایر کشورها را که مشابه بازی‌های محله‌های ایران است به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی



## ۳- ورزش‌های سنتی

به نظر شما چه ارتباطی بین بازی‌های بومی و محلی با ورزش‌های سنتی وجود دارد. همان‌گونه که در مباحث قبلی اشاره شد، ساکنان هر بوم و محل برای **حفظ و بقای سرزمین نیاکان** خود، فعالیت‌های مختلفی انجام می‌دهند، از جمله این فعالیت‌ها، بازی‌های بومی و محلی می‌باشند. از سوی دیگر، باورها، آداب و سنت‌های اقوام و طوایف از نسلی به نسل دیگر در رفتار آنها متجلی می‌شود. **حفظ و بقای بازی‌های بومی و محلی** خود، در قالب برگزاری **ورزش‌های سنتی**، آنها را در طول تاریخ، با انتقال از نسلی به نسل دیگر زنده نگه می‌دارد.

بنابراین:

بازی‌های بومی و محلی در قالب ورزش‌های سنتی به‌عنوان گنجینه‌ای از باورهای فرهنگی افراد، بیانگر هویت و میراث فرهنگی هر کشور، استان، شهر و روستا می‌باشند.

حال که به ارزش سنت‌ها و همچنین ورزش‌های سنتی پی‌بردید، لازم است تا بیشتر با کارکردهای مثبت مطالعات مربوط به سنت‌ها آشنا شوید:

- ✓ سنت‌ها با انتقال دانش، ارزش‌ها و میراث فرهنگی نسل‌ها به یکدیگر، پیوستگی نسلی را تقویت می‌کنند؛
- ✓ سنت‌ها به شیوه‌های موجود زندگی، یعنی مجموعه نهادها، هنجارها و سمبل‌ها مشروعیت می‌بخشند؛
- ✓ سنت‌ها فراهم‌کننده هویت جمعی و تقویت‌کننده انسجام وفاداری گروهی، اجتماعی و ملی هستند؛
- ✓ سنت‌ها می‌توانند بسترهای لازم برای تغییرات اجتماعی را فراهم کنند.

می‌توان چنین استنباط کرد:

ورزش‌های سنتی، با حفظ و بقای بازی‌های بومی و محلی کارکردهای مثبت سنت‌ها را به بهترین شکل محقق می‌کند؟

از طرفی همان‌گونه که فرهنگ، آداب و به‌طور کلی سنت‌ها در شکل‌گیری و اشاعه بازی‌های بومی و محلی نقش دارند، بازی‌های بومی و محلی نیز در اشاعه فرهنگ، آداب و سنت‌ها تأثیر دارد.

به‌طورکلی با سیر تحول تاریخی ورزش می‌توان چنین استنباط کرد که:

با شکل‌گیری نظام سازمانی ورزش، بازی‌های بومی و محلی کم‌رنگ‌تر شده و جای خود را به بازی‌ها و ورزش‌های ملی و جهانی داده است.

از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های بازی‌های بومی و محلی در اشاعه سنت‌ها عبارت‌اند از:

1 با توجه به تناسب آنها با امکانات و **شرایط اقلیمی**، امکان حفظ و اشاعه آداب و سنت‌ها، از طریق جشنواره بازی‌های بومی و محلی طوایف و اقوام به شکل مؤثری وجود دارد.

بودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



کشورهای اسکاندیناوی



برونئی

۲ با توجه به نقش ویژگی‌های اقتصادی و اجتماعی در شکل‌گیری بازی‌های بومی و محلی، باعث رونق عوامل اقتصادی اقوام و طوایف، درحین برگزاری جشنواره‌های بازی‌ها است.



سنگاپور



ایران

۳ سادگی اجرا در هر زمان و مکان و نیاز نداشتن به ابزار و وسایل پر هزینه برای بازی‌های بومی و محلی نقش مؤثری در ایجاد فرصت‌ها برای اشاعه فرهنگ و آداب بین طوایف و اقوام دارد.



اندونزی



فیجی

۴ نقش این بازی‌ها نه تنها به عنوان یک نیاز غریزی و روانی بلکه به عنوان یک عنصر روحی، جسمی و آموزشی سهم مهمی در سازوکارها و تعاملات اجتماعی نسل‌ها، اقوام و طوایف دارد.



انتقال سنت‌ها از نسل قدیم (مادر و پدربزرگ‌ها) به نسل بعدی

### جشنواره‌های ورزش‌های سنتی

ورزش‌های سنتی در کشورهای مختلف به اشکال مختلف برگزار می‌شوند. با توجه به اینکه معمولاً عامل رقابت و مسابقه در بازی‌های بومی و محلی از اولویت چندانی برخوردار نیست، غالباً برگزاری این بازی‌ها به شکل «جشنواره»<sup>۱</sup> و تحت عناوین «بازی‌های محلی»<sup>۲</sup> یا «بازی‌های سنتی»<sup>۳</sup> در کشورهای مختلف انجام می‌شود. در کشور ایران این بازی‌ها تحت عنوان «بازی‌های بومی و محلی» و تحت مدیریت فدراسیون ورزش‌های همگانی انجام می‌شوند.

اما به نظر شما فلسفه برگزاری این بازی‌ها در جهان چیست؟ نمایش رنگ‌ها یا جشن‌هایی برای شادی و سرگرمی، یا ...

با توجه به نگاه ویژه مؤسسه فرهنگی یونسکو سازمان ملل متحد و تأسیس کمیته میراث جهانی در سال ۱۹۷۷، به نظر می‌رسد فلسفه این بازی‌ها خیلی فراتر از نشانه‌های ظاهری آن باشد.

یونسکو کارگزار راهبری ورزش و تربیت بدنی سازمان ملل متحد است که با تأسیس «کمیته میراث جهانی»، آن دسته از میراث فرهنگی غیر قابل لمس را که نقش مهمی در فرهنگ ملت‌ها دارند، تحت حمایت خود قرار داده است. این میراث غیرقابل لمس عبارت‌اند از، سنت‌ها، آداب و رسوم، موسیقی و صنایع دستی. در این میان شبکه بین‌المللی «ورزش‌ها و بازی‌های سنتی»<sup>۴</sup> نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پاسداشت و توسعه سنت‌ها و تقارب فرهنگ‌ها نیز در حوزه فعالیت این کمیته قرار دارد.

کمیسیون ملی یونسکو ایران نیز با درک حساسیت روزافزون از میان رفتن بازی‌های کهن بومی و ملی کشورها، از هر حرکتی که موجب احیاء و ماندگاری این گونه بازی‌ها گردد، استقبال می‌کند. این سازمان یکی از متولیان حمایت و حفاظت از بازی‌های سنتی در ایران است.

با توجه به این دیدگاه با ارزش، فلسفه برگزاری ورزش‌های سنتی را می‌توان در نمونه ایده‌ها و مواردی یافت که در عناوین آنها مطرح شده است. البته لازم به ذکر است که جشنواره‌ها صرفاً محدود به اجرای عملی بازی‌ها و ورزش‌ها نیست.

۱- Festival

۲- Local Games

۳- Traditional Games

۴- Traditional Sports & Games (TSG)



بودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



۲- همایش «بازی‌هایی که ممکن است بچه‌های ما هیچگاه انجام ندهند».



۱- بازی‌های بومی سنتی



۴- همایش «روزهای خوش قدیم» مصاحبه با مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها درباره بازی‌های سنتی



۳- مسابقات قهرمانی بازی‌های سنتی



۶- همایش بازی‌های سنتی قدیم (وقتی که کودک بودم)



۵- بازی‌های محلی کره

- ۱- تحقیق کنید چه فعالیت‌های دیگری در راستای توسعه ورزش‌های سنتی در سطوح ملی و بین‌المللی می‌تواند انجام شود؟
- ۲- چه پیشنهادی برای برگزاری رویدادی (بازی، معرفی تجهیزات، گفتگوها و...) برای توسعه بازی‌های بومی و محلی ایران به فدراسیون ذی‌ربط دارید؟
- ۳- تحقیق کنید که جشنواره‌های ورزش‌های سنتی با چه عناوین دیگری در جهان برگزار می‌شود.
- ۴- چه پیشنهادی برای کمیسیون ملی یونسکو ایران جهت حفظ و توسعه بازی‌های بومی و محلی ایران دارید؟

فعالیت  
کلاسی



## تاریخچه بازی و ورزش در ایران

متوجه شدید که بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان ورزش‌های سنتی هر کشور، ریشه در تاریخ فعالیت‌های ورزشی هر کشور دارد. بنابراین آگاهی از روند کلی تاریخچه ورزش و بازی در ایران، شما را با فرایند شکل‌گیری، اشاعه و تغییر بازی‌های بومی و محلی آشنا می‌کند.

در دوره‌های مختلف تاریخ، علل انجام فعالیت‌های ورزشی متفاوت بوده است. برخی از این علل عبارت‌اند از:

۱ در ایران باستان، بازی‌هایی در ارتباط با فنون جنگی و شکار معمول بوده است.  
۲ در طول تاریخ، انواع ورزش‌ها به‌منظور بهداشت، نیرومندی، تحمل خستگی و ایجاد روح قهرمانی متداول بود.

۳ در عهد هخامنشیان ورزش‌های در فضای باز مانند شنا، اسب‌سواری، چوگان و تیراندازی با هدف رقابت (مسابقات) متداول بود.

۴ طبقات ممتاز در عهد ساسانیان به فعالیت‌های تفننی و ذوقی توجه داشتند و به بازی‌هایی مانند چتربازی، بندبازی، گرزبازی، شمشیربازی، دشنه‌بازی، میل‌بازی و گوی‌بازی می‌پرداختند. بازی‌های فکری مانند شطرنج و فعالیت‌هایی چون کوه‌نوردی، راه‌پیمایی، دو، شنا و چوگان که حتی دوشیزگان نیز آن را می‌آموختند، در این دوره بسیار معمول بوده است.

۵ در ایران بعد از اسلام، به توصیه پیامبر ﷺ شنا و تیراندازی و اسب‌دوانی، با هدف حفظ سلامت و نیرومندی جسم و روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود. به‌علاوه، در این دوره براساس فرموده پیامبر ﷺ، فعالیت‌های تفریحی نیز رایج شد.

۶ در عهد صفویه، ورزش باستانی که در قرن هفتم هجری شکل گرفته بود، مجدداً با تغییرات عمیق فرهنگی و تلفیق با نام حضرت علی علیه السلام و پیامبر صلی الله علیه و آله در زورخانه‌ها رایج شد. علاوه بر این با احداث پل خواجه، در این دوره، بازی آب پاشان با رویکرد سرگرمی در ساحل رودخانه زاینده‌رود شکل گرفت.

۷ در عهد قاجار، غیر از کشتی و ورزش‌های باستانی زورخانه‌ای، ورزش دیگری معمول نبود. در این دوره، چوگان که از ورزش‌های سنتی ایران به‌شمار می‌رفت، منسوخ شد.

۸ در دوره پهلوی، ورزش‌های جدید پایه‌گذاری شد. اولین دارالمعلمین ورزش در ۱۲۹۸ تأسیس شد. قانون ورزش اجباری در مدارس جدید در ۱۳۰۶ تصویب شد. سازمان تربیت بدنی و پیشاهنگی در ۱۳۱۲ ایجاد شد. در ۱۳۳۵ آموزش مربیان ورزش، ایجاد فضاهای ورزشی، برگزاری مسابقات ورزشی و ترویج ورزش در میان طبقات مختلف شکل گرفت.

۹ پس از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ فعالیت‌های ورزشی از جمله ورزش عمومی و همگانی با توجه به اهداف تعیین شده در بند ۳ اصل سوم قانون اساسی تغییر یافت و در سال ۱۳۵۸ تشکیلاتی تحت عنوان «جهاد تربیت بدنی» در سازمان تربیت بدنی ایجاد شد که یکی از وظایف آن «احیای ورزش‌های بومی و محلی و سنتی» بود. پس از چند سال، تغییراتی در این تشکیلات ایجاد شد و در ۱۳۷۱ «فدراسیون ورزش همگانی» با هماهنگی کمیته ملی المپیک ایران، با فدراسیون آسیایی و جهانی همگانی در خصوص ورزش‌های سنتی مرتبط شد. در کنار این فدراسیون و با توجه به پراکندگی جمعیتی کشور ایران، در ۱۳۸۴ به منظور استفاده از ظرفیت‌ها و تجارب منطقه‌ای و محلی «شيوه‌نامه برگزاری جشنواره ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی» تدوین و «فدراسیون ورزش‌های بومی و محلی و روستایی» تشکیل شد.

به‌طور کلی با سیر تحول تاریخی ورزش می‌توان چنین استنباط کرد که: با شکل‌گیری نظام سازمانی ورزش، بازی‌های بومی و محلی کم‌رنگ‌تر شده و جای خود را به بازی‌ها و ورزش‌های ملی و جهانی داده‌اند.

### بازی‌های بومی و محلی و ورزش‌های سنتی در جهان

بازی‌های بومی و محلی، صفت‌ها و نشانه‌های هویت فرهنگی یک قوم و ملت هستند. بازی‌های بومی و محلی هر منطقه در جهان، ریشه در فرهنگ و جامعه‌شناسی مردمان آن منطقه دارد. به عبارت دیگر بخشی از اندوخته‌های فرهنگی در منطقه، از بازی‌های بومی و محلی آن منطقه ریشه می‌گیرند.



برزیل



هند

ویژگی‌های محیطی و آب و هوایی هر کشور بر بازی‌ها و ورزش‌های رایج در آن کشور تأثیر دارد.



سوئد



اکوادور

مردم هر کشوری برحسب ویژگی‌های جسمانی و نژادی ... دارای پتانسیل مناسب برای یک یا چند رشته ورزش سنتی هستند. این عامل می‌تواند برای اشاعه ورزش خاص برآمده از سنت‌ها به یک یا چند رشته ورزشی مدرن تأثیر داشته باشد.



ورزش‌های قدرتی اسکاتلندی‌ها

طبق پژوهش‌های سازمان فرهنگی یونسکو، بیش از ۱۴ هزار مورد بازی محلی و بومی در جهان وجود دارد که حدود ۱۰ هزار مورد آن بین ملت‌های مختلف مشترک است. این **مشابهت بازی‌ها** با وجود فواصل جغرافیایی، ممکن است به دلیل مواردی نظیر مهاجرت‌ها یا ... باشد.



بلغارستان



ترکمنستان

طبق آمار پژوهش‌های سازمان فرهنگی یونسکو از مجموع ۱۴ هزار مورد بازی‌ها، بیش از ۵۰ درصد آن متعلق به قاره آسیا و آفریقا است.



قرقیزستان



چین



ایران



نیجریه



غنا



هند

برگزاری جشنواره‌های ورزش‌های سنتی در کشورهای جهان، نه تنها موجب انتقال باورها و سنت‌ها از نسلی به نسل دیگر می‌شود، بلکه با جذب گردشگر، موجب انتقال این آیین و سنت‌ها به ساکنان سایر سرزمین‌ها خواهد شد.



جشنواره در مالت



جشنواره در چین

ورزش‌های سنتی می‌توانند موجب ایجاد مشاغل جدید و یا صنعت جدید (اسباب بازی‌های سنتی) شوند.



اسباب بازی‌های سنتی چینی



اسباب بازی‌های سنتی ژاپنی

- ۱ ارتباط سه بازی بومی و محلی را با ورزش‌های مدرن تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ سه ورزش مدرن را که در آن تخصص دارید تحلیل کنید. آیا می‌توانید مشخص کنید که این ورزش‌ها، از کدام بازی بومی و محلی منشأ گرفته‌اند؟
- ۳ تحقیق کنید چه مشاغل دیگری در حیطه برگزاری بازی‌های بومی و محلی می‌توانید به کلاس پیشنهاد دهید.
- ۴ چه پیشنهادی برای جذب گردشگر با برگزاری جشنواره بازی‌های بومی و محلی و رعایت شئونات جمهوری اسلامی ایران دارید؟

فعالیت  
کلاسی



## ۴- معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران

در این بخش به معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران پرداخته می‌شود. برای درک بهتر مطالب این بخش، ابتدا باید یک طبقه‌بندی مناسب در نظر گرفت تا امکان دسته‌بندی بازی‌های مختلف به وجود آید. طبقه‌بندی‌های بسیاری برای مطالعه مسائل مختلف ایران و ایرانیان ارائه شده است. تعدادی از آنها به این شکل است:

- ۱- **طبقه‌بندی استانی:** در این طبقه‌بندی، کشور ایران به ۳۲ استان تقسیم می‌شود که هر استان از چندین شهر بزرگ و کوچک تشکیل شده است، مانند استان خوزستان، همدان، تهران و ...
- ۲- **طبقه‌بندی زبانی و گویشی:** در این طبقه‌بندی، مردم ایران در سرزمین‌ها یا محل‌های مختلف دارای زبان و گویش (لهجه) مختلف هستند؛ مانند گویش کردی، ترکی، گیلکی و ...
- ۳- **طبقه‌بندی قومی:** در این طبقه‌بندی، مردم ایران به قوم‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ مانند ترک، لر، بلوچ و ...
- ۴- در پودمان بازی‌های بومی و محلی، با توجه به مبنای قومیتی در شکل‌گیری بازی‌ها، بهتر است تا از طبقه‌بندی نوع سوم استفاده شود. بنابراین ابتدا لازم است تا شرح مختصری در خصوص پراکندگی قومیت در ایران ارائه شود.

### ۵- قومیت و نقش آن در بازی‌های بومی و محلی

هر کشوری (دولت و ملت) برای بقا، دوام و تکامل خود نیاز به یک هویت ملی دارد. هویت ملی، هویت افرادی است که فارغ از قومیتشان، در محدوده مرزهای سیاسی یک کشور با هم زندگی می‌کنند و پیوندهای عمومی بین این افراد، اعم از پیوندهای اجتماعی، اعتقادی، جهان‌بینی، دینی و ... موجب همبستگی ملی و انسجام آنها می‌شود. از طرفی گروه‌های کوچک‌تری از این افراد دارای روابط فرهنگی و اجتماعی خاصی هستند که از آنها یک قوم می‌سازد.

۶- **قومیت:** معمولاً یک مفهوم چندوجهی است که بر آمده از چندین عامل می‌باشد از جمله:

(۱) خاستگاه نژادی مشترک

(۲) حافظه تاریخی مشترک

(۳) گستره جغرافیایی (سرزمین، بوم و محل) مشترک

(۴) زبان مشترک

(۵) فرهنگ مشترک.

اکثریت قریب به اتفاق اقوام ایرانی، نژاد آریایی دارند و حدود ۸۵٪ آنها، ضمن حفظ گویش محلی خود، به زبان فارسی صحبت می‌کنند. لازم به ذکر است که فارسی زبان فرا قومی و زبان رسمی کشور ایران است. اقوام ایرانی امروزه در کل کشور پهنای ایران به صورت گسترده‌ای پخش شده‌اند. بنابر عقیده دانشمندان این حوزه، تقسیم‌بندی ایرانیان به اقوام مختلف متعلق به دوران پس از اسلام است و اقوام ایرانی به طور کلی از دو قوم اصلی فارس و ماد منشعب شده‌اند. این اقوام پیش از تقسیم‌بندی جغرافیایی استانی و همچنین پیش از رواج مهاجرت‌ها، معمولاً در سرزمین خاصی زندگی می‌کردند. در این بخش اقوام عمده ایران در ۷ گروه، به تفکیک استان‌های ۳۲ گانه معرفی می‌شوند، هرچند که در طبقه‌بندی اقوام، اتفاق نظر صددرصدی وجود ندارد، اما این امر کمک بزرگی به شناخت بهتر بازی‌های هر بوم و محل، افتراقات و اشتراکات برخی بازی‌ها در محل‌های مختلف و منشأ شکل‌گیری بازی‌ها خواهد کرد.



معرفی هر استان در طبقات هفتگانه قومی، بر مبنای قوم غالب استان مربوطه انجام شده است، اما در هر استان افرادی از سایر قوم‌ها نیز زندگی می‌کنند که مطمئناً بر بازی‌های بومی و محلی متداول در آن استان تأثیر دارند. بنابراین معرفی بازی‌های بومی و محلی هر قوم براساس بازی‌های متداول‌تر در هر استان صورت گرفته است.

در یک تقسیم‌بندی بسیار متداول، اقوام عمده ایران، عبارت‌اند از:

- ۱- **فارس**: بزرگ‌ترین قوم ایرانی که غالباً در استان‌های فارس، اصفهان، یزد، کرمان، گیلان، مازندران و سمنان زندگی می‌کنند.
- ۲- **آذری**: دومین قوم بزرگ که غالباً در استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان و قزوین زندگی می‌کنند.
- ۳- **کرد**: سومین قوم بزرگ که غالباً در استان‌های کردستان، کرمانشاه، ایلام و خراسان شمالی زندگی می‌کنند.
- ۴- **لرها**: غالباً در استان‌های لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، همدان و بوشهر زندگی می‌کنند.
- ۵- **بلوچ**: غالباً در استان‌های سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی زندگی می‌کنند.
- ۶- **عرب**: غالباً در استان‌های خوزستان و هرمزگان زندگی می‌کنند.
- ۷- **ترکمن**: غالباً در استان گلستان زندگی می‌کنند.



علت عدم ارائه اسامی برخی از استان‌ها در این تقسیم‌بندی، آن است که، به دلیل تنوع اقوام ساکن در این استان‌ها، قوم غالب قابل شناسایی نیست، مانند تهران، البرز، مرکزی، خراسان رضوی و قم.

در این بخش به معرفی بازی‌های بومی و محلی به تفکیک اقوام هفتگانه می‌پردازیم. توجه داشته باشید که در هنگام مطالعه این بخش به ۱- منشأ شکل‌گیری بازی؛ ۲- هدف هر بازی؛ ۳- شرایط اقلیمی آن بازی توجه داشته باشید، زیرا:

رویکرد مطالعه بازی‌های بومی و محلی، نه تنها شناسایی بازی‌های مرسوم در ایران است، بلکه ایجاد توانایی شما در دسته‌بندی بازی‌های سنتی مرسوم در استان‌های مختلف ایران و توانایی به‌روز نمودن بازی‌ها جهت اجرای مدرن آنها در ایران و جهان است.

**بازی‌های بومی و محلی اقوام فارس (فارس، اصفهان، یزد، کرمان، گیلان، مازندران، سمنان)**

### بازی خروس جنگی

**منشأ شکل‌گیری:** در قدیم الايام، خروس‌ها را به‌طور خاص پرورش می‌دادند تا قدرت کافی برای جنگ و مبارزه با دیگر خروس‌ها را داشته باشد.

**هدف اجرا:** درس تلاش، پایداری و مبارزه در زندگی به جوانان و تقویت تعادل و قدرت **شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی خشک و در فضای باز

**شرح بازی:** شرکت‌کنندگان در دو گروه به رهبری یک نفر تحت‌عنوان سالار (آموزش نقش رهبر و مدیر) تقسیم می‌شوند. افراد یک‌به‌یک و با فرمان سالار، به صورت لی لی وارد میدان می‌شوند و مانند حالت جنگندگی خروس، تلاش می‌کنند با ضربه زدن با دست یا سینه و یا جا خالی دادن، حریف را از تعادل خارج کنند و خود را به محل استقرار تیم حریف برسانند، فردی که تعادل خود را به هر شکلی از دست بدهد بازنده و از بازی حذف می‌شود. برنده نهایی تیمی است که بیشترین افراد را در محل استقرار تیم حریف داشته باشد. این بازی با نام‌های یک لنگه پا، الخترک، امح جیم و ... نیز معروف است و امروزه در اغلب نقاط ایران رواج دارد.



خروس جنگی

### بازی ریسمان بازی

**منشأ شکل‌گیری:** این بازی، از بازی‌های نمایشی سنتی شمال ایران است که غالباً در مراسم عروسی و عید نوروز برگزار می‌شود.

این بازی به نوعی، نمونه‌ای از بازی‌ها و ورزش‌های تفریحی در گذشته محسوب می‌شده که برد و باخت در آن مطرح نبوده است. عبور از چوب موازنه در ورزش ژیمناستیک نیز می‌تواند از این نمونه حرکات منشأ گرفته باشد.

توجه



**هدف اجرا:** تقویت تعادل و تمرکز در انجام فعالیت‌های مختلف

**شرایط اقلیمی:** معتدل و مرطوب (مازندران و گیلان)



ریسمان بازی

**شرح بازی:** در این بازی انفرادی، یک نفر با عنوان بند باز روی طنابی با ارتفاع نه چندان زیاد از زمین، با گذاشتن مجمع (سینی مسی بزرگ) روی سر یا سوار شدن روی دوچرخه با حفظ تعادل، روی طناب حرکت می‌کند. نفر دوم با عنوان شیطانک در روی زمین، با درآوردن شکک و حرکات خنده‌آور تلاش در برهم زدن تعادل و تمرکز وی می‌کند. به عنوان یک بازی، در صورت برهم خوردن تعادل بندباز، جای وی با شیطانک عوض می‌شود.



### پاچو بازی

**منشأ شکل‌گیری:** در زمان‌های قدیم، مردم ساکن نواحی پرآب، برای عبور از عرض رودخانه یا باتلاق‌ها از دو



پاچو بازی

تکه چوب بلند که دارای جای پا بوده، به‌عنوان پا استفاده می‌کردند.

**هدف اجرا:** تقویت تعادل، اعتماد به نفس و سازگاری با شرایط مختلف در زندگی  
**شرایط اقلیمی:** مناطق ساحلی و معتدل (استان مازندران و گیلان)

**شرح بازی:** بازیکنان بر روی دو چوب بلند قرار می‌گیرند و با علامت داور با سرعت مسافت تعیین شده را طی می‌کنند. کسی که زودتر از سایرین به پایان مسابقه برسد، برنده است.

### ترنا بازی (کمر بند بازی)

**منشأ شکل‌گیری:** در قدیم، در ماه رمضان بجز مراسم مذهبی و توزیع نذری‌ها، مردان بعد از افطار در قهوه‌خانه‌ها دور هم جمع می‌شدند و درباره مسائل محله و اخبار روز و سیاست گفت‌وگو می‌کردند. در این نشست‌ها معمولاً کمک‌هایی نیز برای نیازمندان جمع‌آوری می‌شد.

این بازی با نام میر و وزیر و نیز شاه و وزیر نیز معروف بوده است.

**هدف اجرا:** آموزش فرمانبرداری و احترام به اجرای قوانین حاکم در جامعه



ترنا بازی

**شرایط اقلیمی:** بیشتر در مناطق کویری (استان کرمان و یزد)

**شرح بازی:** شرکت‌کنندگان حلقه‌وار می‌نشینند، به طوری که فضایی در وسط ایجاد شود. چهار شرکت‌کننده با انداختن یک قاب چهار سطحی که روی هر سطح آن یک نقش (شاه، حکم‌دهنده و وزیر، مجری حکم و دزد، محکوم و پوچ، ناظر اجرای حکم) مشخص شده است، تعیین نقش می‌کنند. پس از پایان اجرای حکم، مجدداً قاب انداخته و نقش‌های جدید مشخص می‌شود.

اگر قاب روی هیچ‌یک از چهار صورت بالا بر زمین ننشیند، اصطلاحاً می‌گویند «امبه» نشسته است و مجدداً قاب می‌اندازند.

تذکر



۱- قاب، همان استخوان کشکک گاو می‌باشد که شکل چهار بر / چهار سطح دارد.

## وسطی بازی

**منشأ شکل گیری:** در گذشته با توجه به وجود درختان بادام زیاد در استان یزد می‌تواند عاملی در استفاده از بادام در این بازی باشد (شیرینی معروف حاجی بادام یزد نیز نشانه‌ای بر کثرت بادام در این منطقه است). این بازی به نام‌های آراد اووردی، وسطی، شاه بازی و ... نیز معروف است.

نکته

ورزش امروزی داژبال در قواعد بازی می‌تواند منشعب از این بازی باشد. در حال حاضر فدراسیون بین‌المللی داژبال در امریکا و کنفدراسیون آسیایی آن در فیلیپین است.



**هدف اجرا:** تقویت هدف‌گیری و چابکی و پرکردن اوقات فراغت شاد و ورزشی

**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی

**شرح بازی:** شرکت‌کنندگان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. گروه کناری در دوطرف زمین بازی و گروه دیگر در وسط قرار می‌گرفت. هریک از افراد گروه کناری تلاش می‌کند با سرعت عمل و دقت، کیسه مملو



وسطی بازی

از بادام (امروزه توپ جایگزین کیسه بادام شده است) را به نفرات وسط بزند. اگر کسی از گروه وسط موفق می‌شود کیسه بادام را بگیرد، کیسه بادام از آن گروه می‌شود، امتیاز کسب می‌کند و جای دو گروه عوض می‌شود. اما اگر به یکی از افراد گروه وسط برخورد می‌کند و نمی‌توانست آن را بگیرد، آن فرد از بازی خارج می‌شود و گروه کناری به کار خود ادامه می‌داد تا همه نفرات را بزند. در پایان گروهی که همه نفرات گروه مقابل را از بازی خارج می‌کرد، صاحب کیسه بادام می‌شد.

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام فارس با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام فارس را در سایر کشورها معرفی کنید.

۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی



## بازی‌های بومی و محلی اقوام آذری (آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان و قزوین)

### بازی لی لی ارمنی

**منشأ شکل‌گیری:** به دلیل شکل صلیب هشت خانه ترسیم شده روی زمین، این بازی به لی لی ارمنی معروف شده است. (ارامنه از گذشته‌هایی دور در شهرهای تبریز و مراغه ساکن بودند) در برخی مناطق، پس از خانه‌های هفت و هشت، نیم‌دایره‌ای رسم می‌کنند که آن را جهنم می‌خوانند. این بازی به نام ارمنی جیزلقی نیز معروف است.

**هدف اجرا:** ایجاد تعادل، دقت و هماهنگی پا و چشم و توجه به ترتیب اجرای یک فعالیت



بازی لی لی ارمنی در زمینی به شکل صلیب

**شرایط اقلیمی:** تمام شرایط آب و هوایی و فضای باز  
**شرح بازی:** در این بازی از یک سنگ (معمولاً صاف و صیقلی و کوچک) برای پرتاب به خانه‌هایی که از یک تا هشت شماره‌گذاری شده، استفاده می‌کردند. پس از پرتاب سنگ، فرد با حفظ تعادل و لی لی کنان خانه‌ها را به ترتیب شماره به صورت رفت و برگشت طی می‌کند، در مسیر رفت باید از روی خانه‌ای که سنگ در آن قرار دارد، بپرد و در مسیر برگشت بدون برهم خوردن تعادل، خم شده و سنگ را برداشته و با خود به انتهای مسیر بیاورد.

### بازی الک دولک

**منشأ شکل‌گیری:** نام کهن بازی از واژه خلنگ<sup>۱</sup> که یک نوع چوب دو تکه (جدا یا به هم چسبیده، یکی کوتاه‌تر و یکی بلندتر) که در جنگل‌های طبرستان (مازندران امروزی) یافت می‌شود، گرفته شده است. منشأ شکل‌گیری بازی، از رسم میوه چینی (میوه‌های چسبان به درخت مانند گردو) با پرتاب یا ضربه با چوب خلنگ به درخت آمده است.

این بازی به نام‌های هلینگ آقاچ (به لهجه ترکی زنجان)، الگ و الک دولک (به لهجه تهرانی) و چوب بازی در هرمزگان نیز معروف است.

این بازی به نوعی، نمونه‌ای از بازی‌ها و ورزش‌های تفریحی در گذشته محسوب می‌شده است.

توجه



**هدف اجرا:** تقویت هدف‌گیری و تخمین مسافت و تنظیم زاویه پرتاب

**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی و فضای باز

**شرح بازی:** بازیکنان به دو گروه تقسیم و به قید قرعه، یکی از گروه‌ها، بازی را شروع می‌کند، بدین شکل که چوب کوچک را روی یک چاله کوچک یا وسط دو عدد آجر قرار داده و با سر چوب بزرگ (دسته) که

۱- هلنگ / Heleng



چوب خلنگ در بازی الک دولک

در زیر آن قرار دارد، آن را با قدرت به طرف نفرات گروه حریف که در محوطه هستند پرتاب می‌کند. اگر چوب کوچک در هوا توسط گروه حریف گرفته شود، پرتاب‌کننده اخراج می‌شود و گرنه افراد گروه حریف بایستی چوب را از روی زمین بردارند و به طرف چاله (یا آجرها) پرتاب کنند. در همین حین، گروه اول هم دست به دست، با تمرکز حواس چوب بزرگ را در دست می‌گردانند تا بتوانند با ضربه چوب کوچک را از چاله دور کنند و اگر نتوانند، جای دو گروه عوض می‌شود.

### بازی توپ عربی

**منشأ شکل‌گیری:** منشأ این بازی محلی، روستای مزرعه در شهرستان خلخال استان اردبیل است.

**هدف اجرا:** تقویت چابکی و سرعت و نشانه‌روی

**شرایط اقلیمی:** بیشتر آب و هوای کوهستانی و خشک اما در مناطق دیگر هم قابل اجرا است.

**شرح بازی:** این بازی در کوچه یا میدان انجام می‌شود. در دو طرف، دو دایره (خانه) به قطر ۳ متر و به فاصله ۲۰ الی ۳۰ متر از یکدیگر ترسیم می‌کنند. افراد به دو گروه تقسیم شده و به حکم قرعه گروه اول در خانه اول قرار می‌گیرند. گروه دوم در سطح کوچه یا میدان پراکنده می‌شوند. گروهی که در خانه اول مستقر شده‌اند، به نوبت از دایره بیرون آمده و هم‌زمان توپ کوچکی را با ضربه به یک سمت پرتاب می‌کنند. سپس با سرعت شروع به دویدن می‌کنند تا بتوانند در فاصله‌ای که گروه دوم توپ را به دست می‌آورند، خود را به خانه دوم برسانند. (اگر چنانچه افرادی از گروه اول در خانه دوم باشند با سرعت خود را به خانه اول می‌رسانند). گروه دوم تلاش می‌کند تا توپ کوچک را به دست آورده و کسانی را که در حال فرار از این خانه به آن خانه هستند بزنند. اگر توپ به قسمتی از بدن یکی از فراریان اصابت کند، جای دو گروه عوض می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام آذری با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام آذری را در سایر کشورها معرفی کنید.

۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد؟

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید؟

۶ تحقیق کنید که ریشه استفاده از واژه توپ عربی در یک بازی رایج در استان اردبیل چیست؟

فعالیت  
کلاسی



## بازی‌های بومی و محلی اقوام کرد (کردستان، کرمانشاه، ایلام و خراسان شمالی)

### بازی توپ قارین

**منشأ شکل‌گیری:** هرچند که منشأ این بازی در استان کردستان مشخص نیست، اما مدارک تاریخی و سنگ‌نوشته‌ها و کتیبه‌های موجود نشان می‌دهد که گذشتگان با یک تکه چوب و جسمی کروی بازی می‌کردند که می‌تواند منشأ این بازی در ایران، یونان و مصر باشد.

این بازی در استان‌های دیگر با نام تب‌چو، چوگو، گُردتوپ، بل بگی بالا بیا و ... معروف است.

شکل اجرای این بازی شباهت زیادی به بازی بیس بال امروزه دارد.

توجه



**هدف اجرا:** قدرت و زاویه پرتاب، دریافت، هدف‌گیری و همکاری تیمی

**شرایط اقلیمی:** در تمام شرایط آب و هوایی و در فضای باز قابل اجرا است.

**شرح بازی:** ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و به حکم قرعه مالک توپ و مالک چوب مشخص می‌شوند. مالک چوب و گروه وی به همراه مالک توپ، در یک سمت زمین قرار می‌گیرند و گروه دوم در فاصله ۱۵-۱۰ متری آنها در زمین پخش می‌شوند. با شروع بازی، مالک توپ، توپ را به هوا پرتاب کرده و مالک چوب



بازی توپ قارین

تلاش می‌کند با یک ضربه قوی توپ را به مکانی دور ارسال کند. به محض ارسال توپ، اعضای گروه زنده توپ، خود را سریعاً به وسط میدان رسانده و مجدداً به جای خود برمی‌گردند. در این فاصله گروه مقابل نیز تلاش می‌کند که توپ را گرفته، با توپ، اعضای گروه مقابل را بزنند. در صورت برخورد توپ به اعضای گروه اول، جای دو گروه عوض می‌شود، اما اگر توپ به آنها برخورد نکند و آنها مجدداً به جای خود باز گردند، بازی با ضربه مجدد گروه اول ادامه می‌یابد. در پایان، گروهی که کمتر زنده ضربه بوده، بازنده خواهد بود.

### بازی دال پلان

**منشأ شکل‌گیری:** دال پلان به معنای تیر جنگ از جمله بازی‌های رایج و متداول در بین عشایر می‌باشد. به علت زندگی کوچ‌نشین (بیلاق و قشلاق) عشایر، وجود انواع سنگ‌ها در مناطق کوهستانی و نیاز به محافظت از احشام در مقابل حیوانات درنده، چوپانان در پرتاب سنگ مهارت داشتند. این توانایی به‌مرور در بازی‌هایی با هدف پرتاب اشیاء، مانند دال پلان بروز کرد.

این بازی در بین عشایر قشقایی به نام نشانه زنی با سنگ نیز معروف است.

**هدف اجرا:** تقویت قدرت و هماهنگی گروهی

**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی

**شرح بازی:** در این بازی بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه به فاصله ۱۰ الی ۲۰ متر از یکدیگر و رو به روی هم قرار می‌گیرند. هر گروه سه عدد سنگ کروی (به نام دال) به طول ۲۵ و عرض ۱۵ سانتی‌متر را به فاصله یک متر از یکدیگر (به‌طور عمودی) در یک خط مستقیم، به‌عنوان هدف قرار می‌دهند. برای شروع بازی هر یک از اعضای گروه اول، یک سنگ (دال) را به طرف دال‌های گروه مقابل پرتاب می‌کند. هر گروهی دال‌های (هدف) دسته مقابل را بیندازد، برنده بازی خواهد بود.



دال پلان

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.  
۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام کرد با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام کرد را در سایر کشورها معرفی کنید.  
۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.

۶ نمونه‌ای از بازی‌های بومی و محلی زادگاه نیاکان خود را به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی



بازی‌های بومی و محلی اقوام لر (لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، همدان و بوشهر)

### کشتی لری

منشأ شکل گیری: این بازی در روستاهای ذلقی، مارو و پاچه لک و شهرستان الیگودرز بیشتر رایج بوده است. بنابه اظهار آگاهان و مورخان این بازی بعد از حمله مغول به منظور دفاع شخصی در بین عشایر رایج شده و سابقه هشتاد ساله دارد.

کشتی جنگ یا ژوران: این کشتی محلی به زبان لری و بختیاری، جنگ و به زبان لکی به ژوران معروف است. هدف اجرا: قدرت بدنی و توانایی جنگاوری

شرح بازی: این کشتی در میدانی به ابعاد ۲۰×۲۰ متر (بستگی به تعداد تماشاچی و عشایر سیاه چادرها دارد)



دست در کمر در کشتی لری

و بیشتر در مقابل محوطه سیاه چادرها و طبق قرارداد قبلی برگزار می‌شد. دو کشتی‌گیر هم وزن با لباس محلی، پس از ادای احترام (دست دادن) با گرفتن کمر حریف مبارزه را آغاز می‌کنند. هر نفر باید با قدرت هرچه تمام‌تر به کمر و کتف حریف فشار وارد آورد. گذاشتن سر بر روی شانه حریف، فشار آوردن به کتف، شانه، کمر و دنده‌ها و پشت پا زدن، مجاز است. این کشتی حداکثر یک ساعت به طول می‌انجامد، زمین زدن و به خاک رساندن پشت حریف، نشانه پیروزی و غلبه بر حریف است

### بازی قیقاج

منشأ شکل گیری: سوارکاری و تیراندازی در ایران ورزشی بسیار قدیمی است. این بازی که متأثر از فرهنگ مردم منطقه است توأم با حماسه و سلحشوری است و روحیه شهامت طلبی و پهلوانی را تقویت می‌کند. اسب در زندگی اجتماعی عشایر لر نقش حیاتی و اسطوره‌ای دارد و بسیاری از فعالیت‌های زندگی آنها با آن انجام می‌شود. قیقاج در لغت به معنای حرکت با پیچ و خم است.

هدف اجرا: مهارت سوارکاری و هدف‌گیری توأمان با حفظ تعادل



هدف‌گیری در حین سوارکاری در بازی قیقاج

شرایط اقلیمی: در آب و هوای معتدل و کوهستانی  
شرح بازی: در این بازی سوارکار در حالی که با سرعت می‌تازد، هدفی را نشانه می‌گیرد و با انجام حرکات اکروباتیک، دورزدن‌ها و به پا خاستن از روی زین، تلاش می‌کند هدف را بزند. برخی سوارکاران حتی به شیوه‌های ماهرانه‌تری از زیر شکم و میان دو دست اسب نیز، تیراندازی می‌کنند. زدن به هدف‌های بیشتر نشان پیروزی است.

(در مراسم عروسی برخی از عشایر و اقوام غرب ایران،



سوارکاران با انجام بازی قیقاچ، همراه با نوای سُرنا شادی و هیجان خاصی را به مراسم می‌بخشند).

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام لر با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام لر را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ آیا نمونه‌های بیشتری از بازی‌ها و ورزش‌های با اسب ایرانیان را می‌توانید به کلاس معرفی کنید.

## بازی‌های بومی و محلی اقوام بلوچ (سیستان و بلوچستان ، خراسان جنوبی)

### چوب بازی

**منشأ شکل‌گیری :** چوب یکی از اولین سلاح‌های دفاعی بشر شناخته می‌شود. از همین روست که چوب‌بازی را نمادی از جنگ و صلح می‌نامند. چوب بازی به‌عنوان میراث به‌جا مانده از گذشته، دارای کارکردی دوگانه است. از یک سو فرصتی برای ابراز شادی در صلح و از سوی دیگر تمرینی برای آمادگی دفاع در جنگ. چوب بازی به‌عنوان بخشی از فرهنگ مردم سیستان به شکلی نمادین، هنرمندانه و زیبایی شناسانه معرفی می‌شود.

**هدف اجرا:** تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی، ریتم شناسی و دفاع شخصی

**شرایط اقلیمی:** آب و هوای خشک و معتدل

**شرح بازی:** افراد دایره‌وار قرار می‌گیرند و همراه با نوای سازوده‌ل چوب بازی با حرکات آرام و منظمی آغاز می‌شود. به تدریج همراه با تندشدن آهنگ، ریتم حرکات هم تندتر و تندتر می‌شود. در این بازی افراد چوب‌های



اجرای دایره‌وار، با ریتم و هماهنگی بالا در چوب بازی

خود را به هم می‌کوبند و کوچک‌ترین غفلت باعث اصابت چوب به بدن افراد می‌شود. هر بازیکن دو چوب در دست دارد و با ریتم ساز، دو گام به جلو و یک قدم به عقب برمی‌دارد، سپس یکبار به دور خود می‌چرخد. در حین اجرای دو گام به جلو چوب‌ها را به صورت ضربدر در مقابل صورت نگه می‌دارد و در اجرای یک گام به عقب، چوب را به چوب نفر پشت سری می‌زند. تلاش افراد، در حفظ ریتم چوب‌زنی با حفظ تعادل پویا است. این مهارت در استان‌های خراسان جنوبی و گلستان هم اجرا می‌شود.



## کشتی کچ گردان

منشأ شکل‌گیری: کشتی در سرزمین سیستان از دیرباز و از زمان اسطوره‌هایی همچون رستم و سهراب رواج داشته است و به گفته کارشناسان، به واسطه اندام تنومند مردم سیستان همواره این ورزش، محبوب و در اوج بوده است. نام کشتی کچ گردان از واژه «کچ» KACH به معنی بالای لگن خاصره گرفته شده است.

کشتی آزاد امروزی در برخی فنون شباهت‌هایی به کشتی کچ گردان دارد.

توجه



کندن حریف از جا و زدن وی به زمین در کشتی کچ گردان

**هدف اجرا:** قدرت، انعطاف‌پذیری و جنگاوری  
**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی قابل اجرا است.

**شرح بازی:** در این بازی، کشتی‌گیر حریف را با گرفتن این بخش بدن از جا کنده و به زمین می‌زند. کشتی‌کچ دارای فنون مختلفی از جمله فن، لنگ (از فنون کشتی آزاد امروزی) تا فن، دَس دَر شَخَه (دست در شقه) و سَرگَرده، یعنی چرخش و زدن حریف به زمین از روی سر، می‌باشد.

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام بلوچ با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام بلوچ را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ چند نوع کشتی در ایران و در بین اقوام مختلف ایرانی رایج است. مشابهات و افتراقات آنها چیست؟

فعالیت  
کلاسی



## بازی‌های بومی و محلی اقوام ترکمن (گلستان)

### بازی آی ترک گون ترک

منشأ شکل گیری: بازی آی ترک گون ترک، به معنی ماه را می‌خواهم، خورشید را می‌خواهم، که احتمالاً نمادی از علاقه ترکمن‌ها به طبیعت است.

این بازی احتمالاً ریشه بازی زو یا کبدی امروزی است. بازی «گرگم و گله می‌برم» نیز در قواعد، شبیه‌این بازی است.

نکته



**هدف بازی:** همکاری و تعاون، سرعت و عکس‌العمل

**شرایط اقلیمی:** در همه آب و هواها قابل اجرا است.

**شرح بازی:** افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند و این اشعار را می‌خوانند.

**گروه اول:** دختری به سان ماه و خورشید می‌خوام .

**گروه دوم:** قسمت شما چه کسی می‌شه، از میان ما چه کسی می‌خواهید؟

**گروه اول:** دختری می‌خواهیم با قراولان (در پیش)، با بار طلا (در پس) با زبانِ چون بلبِلِ گویا

**گروه دوم:** اگر توانستی بیا و بگیر

سپس یک نفر از گروه اول به گروه دوم حمله کرده، سعی می‌کند تا یکی از آن گروه را جدا کند و به گروه خود ببرد، اگر موفق نشود باید به آن گروه ملحق شود. این کار به صورت متناوب بین دو گروه انجام می‌شود تا وقتی یکی از دو گروه تمام شده و گروه مقابل پیروز بازی شود.

### لنگه بازی

منشأ شکل گیری: دلیل نام‌گذاری این بازی استفاده از تکه چرم و یا تکه چمن کنده شده به اندازه تقریبی کف دست می‌باشد، که به آن لنگه (استرآبادی‌ها، گرگان فعلی) یا پاره (ترکمن‌های غرب استان) می‌گویند. این بازی ویژه فصل بهار و به خصوص ایام نوروز و نیز فصل تابستان است.

این بازی در خراسان شمالی، لنگ نامیده می‌شود.

**هدف اجرا:** تعادل، هماهنگی چشم و پا، سرعت

و عکس‌العمل

**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی قابل

اجرا است.

**شرح بازی:** افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند

و با شیر یا خط، گروه شروع‌کننده بازی معلوم

می‌شود. اجرای بازی به این شکل است که هر

فرد تلاش می‌کند تا به‌طور پی‌درپی به لنگه

ضربه بزند (این عمل مانند روپایی در ورزش



مهارت ضربه به لنگه در لنگه بازی

فوتبال است) تا به امتیاز طلایی بازی (تعداد صد ضربه) برسد. هر کس که بتواند بدون خطا ضربه‌ها را انجام داده، به عدد تعیین شده برسد، برنده بازی است. در پایان بازی، فرد یا افراد بازنده به فرد یا افراد برنده سواری می‌دهند. بازی براساس مهارت فرد می‌تواند به یکی از ۳ روش یا تکنیک انجام شود.

- ۱ ضربه زدن لنگه با بغل پا ۲ ضربه زدن با انگشتان پا ۳ ضربه زدن با استفاده از پشت قوزک پا .

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام ترکمن با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام ترکمن را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ با توجه به علاقه‌مندی قوم ترکمن به طبیعت و اسب، بازی‌های بومی و محلی متداول آنان را که امروزه نیز بسیار رایج است، به کلاس معرفی کنید.

فعالیت  
کلاسی



## بازی‌های بومی و محلی اقوام عرب (خوزستان و هرمزگان)

### بازی اش تی تی

**منشأ شکل‌گیری:** با توجه به اینکه در قدیم مرزهای جنوبی همواره در معرض تهاجمات دشمن بوده، این بازی که بسیار شبیه بازی کبدي است براساس حریف‌طلبی و مبارزه با دشمن شکل گرفته است. این بازی در گیلان شیرین دودو، در خراسان، گلستان و مازندران زو و در سیستان و بلوچستان کبدي نامیده می‌شود.

**هدف اجرا:** چابکی، سرعت واکنش و روحیه مبارزه طلبی

**شرایط اقلیمی:** در هر شرایط آب و هوایی قابل اجرا است.

**شرح بازی:** در ساحل شنی دریا و رودخانه یک خط به طول ۳ متر یا بیشتر می‌کشیدند و به دو گروه تقسیم شده، در دو سوی خط مستقر می‌شدند. بازی با حمله یکی از افراد گروه اول به سمت نفرات گروه دیگر آغاز می‌شود. به محض عبور پای مهاجم از خط رد و ورود به میدان حریف، باید کلمه «اش تی تی» را با صدای بلند و بدون مکث تکرار کند. با قطع صدا، سوخته و از دور بازی خارج می‌شود، اما اگر قبل از قطع صدا بتواند یکی از نفرات حریف را به داخل زمین خود بکشد آن نفر سوخته و از بازی خارج می‌شود. در زمان کشیدن مهاجم، هم گروهی‌ها می‌توانند کمک کنند تا مهاجم، یارشان را نبرد، در صورت موفقیت مهاجم، نفرات کمک‌کننده که مهاجم را لمس کرده باشند نیز می‌سوزند. بازی تا تمام سوختن تمام نفرات یک گروه ادامه خواهد یافت. گروه باقی مانده برنده بازی خواهد بود.

## بازی شگ و شگ

منشأ شکل گیری: مشخص نیست.

هدف اجرا: تقویت تعادل و سرعت

شرایط اقلیمی: در هر شرایطی قابل اجرا است.

**شرح بازی:** این بازی معمولاً بین پسران نوجوان انجام می‌شود. به این صورت که دو نفر درحالی که با یک دست، پای خود را گرفته‌اند، باید مسیر سه متری را که با نشانه‌ای مشخص شده، چندین بار به صورت لی لی برونند و برگردند تا یکی از آن دو پایش را به زمین گذاشته و بسوزد. فردی که در این مدت پای خود را زمین نگذارد برنده است. فرد بازنده از بازی خارج و فرد برنده با نفر بعدی رقابت می‌کند (برنده بجا) این بازی تا تعیین برنده نهایی ادامه می‌یابد.

بازی‌های اقوام عرب اکثراً با اقوام دیگر مشابه بوده، مانند بازی رمباز (خروس جنگی) یا کلکار (الک و دولک).

- 1 اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- 2 تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام عرب با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- 3 با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام عرب را در سایر کشورها معرفی کنید.
- 4 با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- 5 با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- 6 تحقیق کنید و بازی‌های مشابه قوم عرب با سایر اقوام ایرانی را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



ارزشیابی



- 1 بر اساس مشابهت‌های اقلیمی استان‌ها (استان‌های ساحلی یا کوهستانی یا ...) بازی‌های مشترک هر گروه استان را در یک گروه قرار داده و در کلاس به بحث بگذارید.
- 2 دو بازی بومی و محلی زادگاه نیاکان خود را که در کتاب ارائه نشده باشد، براساس شکل ارائه در کتاب، با لباس و گویش محلی به کلاس ارائه دهید.
- 3 با توجه به تعداد هنرجویان، هر گروه یک استان کشور را به‌عنوان یک پروژه تعریف کرده، بر اساس بازی‌های بومی و محلی مرسوم در آن استان، یک گزارش درخصوص شیوه زندگی، معیشت، اوقات فراغت و ... مردم آن سرزمین در قالب پوستر طراحی و به کلاس ارائه دهند.
- 4 دلایل مشابهت ورزش کشتی در بازی بومی و محلی اکثر استان‌های ایران چیست و نام این ورزش را در استان‌های مختلف با گویش محلی بنویسید.
- 5 بر اساس اطلاعات دهان به دهان از اقوام و دوستانتان و منابع دیگر، یک بازی بومی و محلی را انتخاب کنید و آن را براساس شرایط زندگی شهری و روستایی امروز طوری طراحی کنید که برای نوجوانان و کودکان امروز جذابیت داشته باشد.
- 6 هر یک از هنرجویان یک بازی را انتخاب (از کتاب یا منابع دیگر) کند و در مورد وجود ورزش‌های جدید براساس تحول آن تحقیق کرده، به کلاس ارائه دهید.
- 7 ورزش زورخانه‌ای را به‌عنوان یک ورزش باستانی در ایران به بهترین شکل معرفی کنید. چه راهکاری برای جهانی شدن آن پیشنهاد می‌کنید؟

## ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

| <b>شرح کار:</b>   |  |                       |            |
|---|--|-----------------------|------------|
| مفاهیم بوم، محل، سنت‌ها، بازی‌های بومی و محلی و محله‌ای، ورزش‌های سنتی، جشنواره‌های ورزش‌های سنتی و تاریخچه آنها در ایران و جهان، برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محله‌ای |  |                       |            |
| <b>استاندارد عملکرد:</b>  |  |                       |            |
| طراحی و تدوین یک برنامه مفرح ورزش سنتی / بومی / محله‌ای برای مدت زمان ۶۰ دقیقه برای شرکت‌کنندگان  |  |                       |            |
| <b>شاخص‌ها:</b>   |  |                       |            |
| سرعت، دقت، تمرکز، شتاب  |  |                       |            |
| <b>شرایط انجام کار، ابزار و تجهیزات:</b>  |  |                       |            |
| ابزار و تجهیزات: پارک، طبیعت، دشت، زمین چمن، دریاچه‌های کوچک، قایق، محیط‌های طبیعی و ساخته بشر، محلات   |  |                       |            |
| <b>معیار شایستگی:</b>   |  |                       |            |
| ردیف  | مرحله کار  | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱   | بازی‌های سنتی، بومی - محلی                                   | ۲                     |            |
| ۲   | پیشینه بازی‌های بومی - محلی در ایران و جهان                  | ۲                     |            |
| ۳   | برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای        | ۲                     |            |
| ۴   | فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای                 | ۲                     |            |
| ۵   | معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محله‌ای                         | ۱                     |            |
|   | شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: | ۲                     |            |
| <b>میانگین نمرات</b>  |  |                       | *          |
| * حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.  |  |                       |            |

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ۱۳۹۲.
- ۴ بازی‌های بومی و محلی ایران، مرتضی رضوانفر (انتشارات تهران آبادیوم ۱۳۸۹).
- ۵ بازی‌های کهن در ایران، نویسنده: زهراسادات احمدی زاده نشریه اطلاع‌رسانی و کتابداری «کتاب ماه هنر» آذر ۱۳۸۷ ش ۱۲۳.
- ۶ بازی‌های سنتی، بومی و محلی ایران (آذربایجان) مؤلفان، رسول آذر، علی شکارلو (انتشارات احرار ۱۳۹۳).
- ۷ نقش بازی‌های بومی و محلی و سنتی در شناخت و پرورش استعداد‌های ورزشی، نویسندگان حامد نظرویسی، هیوامحمدی تلوار، غزاله اختر (دومین همایش استعداد‌های ورزشی ۱۳۹۱).
- ۸ درآمدی بر بازی‌های سنتی، حمید دامرودی (۱۲ اسفند ۱۳۹۲ کد : ۶۳۹۸۳۵).
- ۹ نیم‌نگاهی بر ورزش بومی و محلی (۱۲ اسفند ۱۳۹۲ کد : ۶۳۹۸۴۹).
- ۱۰ بررسی موانع توسعه بازی‌های بومی و محلی از دیدگاه دانشجویان، دکتر رضا اندام، مرتضی عسگری، میترا سلیمی (پژوهش کاربردی در مدیریت ورزشی سال چهارم شماره ۲ پاییز ۹۴).



## پودمان ۲

# روان شناسی ورزشی



## مبانی روان‌شناسی ورزشی

### مقدمه

روان‌شناسی ورزشی، شاخه‌ای از علم ورزش است که هدف آن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه رفتار انسانی در حیطه ورزش است و به مطالعه رفتار انسان می‌پردازد، موضوع روان‌شناسی ورزشی نیز مطالعه رفتار و حرکات ورزشی انسان در تمام ابعاد، از فعالیت حرکتی یک کودک در مهدهای کودک، تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد. اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روان‌شناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد.

### استاندارد عملکرد

کنترل هیجانات و احساسات در هنگام اجرای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی





پس از مشورت با یکدیگر، مثالی مانند جدول زیر ارائه داده و در کلاس به بحث بگذارید.

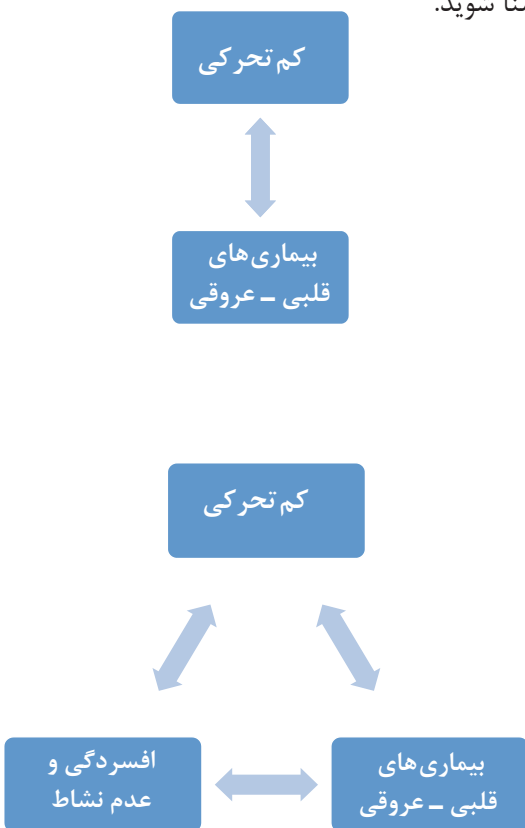
| فعالیت ورزشی               | بدون توجه به مسائل روانی  | باتوجه به مسائل روانی   |
|----------------------------|---|---|
| حرکت دربیبل از بین مدافعان | یک اجرای بسیار خوب براساس تکنیک آموزش داده شده و عبور از بین مدافعان احتمالاً از دست‌دادن توپ در مقابل یک مدافع سمج | عبور موفق از بین تمام مدافعان همراه با تکنیک صحیح دریبل با سخت کوشی و انگیزه بالا |
|                            |   |   |

توجه کرده‌اید که عامل تمایز اجرا، با و بدون توجه به مسائل روانی، در مثال بالا، یعنی عواملی نظیر سخت کوشی و انگیزش و... تا چه اندازه در کسب موفقیت اهمیت دارند؟ لازم است در ادامه با دید وسیع‌تری با اهمیت روان‌شناسی در زندگی انسان‌ها و نقش حیاتی ورزش در به‌کارگیری علم روان‌شناسی در زندگی اجتماعی آنها آشنا شوید.

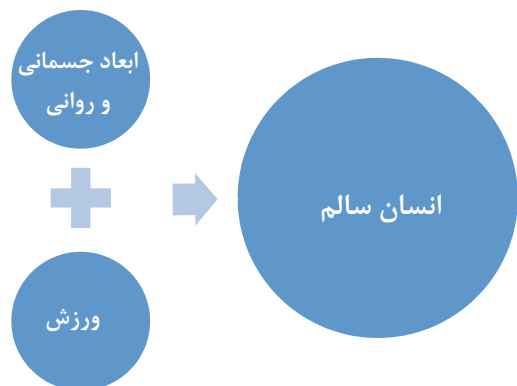
امروزه با پیشرفت فناوری و ماشینی شدن فعالیت‌های روزمره، شرایط زندگی انسان‌ها به کلی تغییر کرده است. یکی از بارزترین دلایل این تغییرات، حضور ربات‌های ساده و هوشمند در فعالیت‌های مختلف زندگی ما است، که روز به روز انسان‌ها را بی‌تحرك‌تر کرده، آنها را در معرض عوارض جسمانی ناشی از بی‌تحركی قرار داده است.

برای مثال به ارتباط کم‌تحركی و شیوع بیماری قلبی - عروقی و بازتاب مجدد آن در بی‌تحركی ناشی از بیماری در یک رابطه تعاملی (دو طرفه و مؤثر بر یکدیگر) توجه کنید:

■ کم‌تحركی موجب، بیماری قلبی- عروقی شده، و بیماری موجب افزایش کم‌تحركی می‌شود. از سوی دیگر این شرایط، فشارهای روانی را نیز بر انسان‌ها افزایش داده و فرصت آسایش، تجربه‌های شاد و هیجانی و زمینه ایجاد ارتباطات مثبت را از او می‌گیرد. در نتیجه، این امر موجب بروز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روانی می‌شود. مثلث تعاملی روبه‌رو این مفهوم را به‌خوبی نشان می‌دهد.



کم‌تحركی موجب بروز بیماری می‌شود و بیماری فرد را افسرده می‌کند. فرد افسرده کم‌تحرك‌تر شده و این چرخه تعاملی ادامه پیدا می‌کند.



امروزه بشر راهکار رهایی از این مشکلات را در فعالیت‌های ورزشی یافته است، زیرا:

- ورزش عامل فعالیت و تحرک در زندگی است،
- ورزش عامل پیشگیری از بیماری‌های جسمانی است،
- ورزش با ایجاد آثار روانی مثبتی که دارد، فشارهای روانی را تعدیل می‌کند، و بالاخره
- ورزش موجب رشد ابعاد جسمانی و روانی در انسان‌ها است.

شکل روبه‌رو این ارتباط را نشان می‌دهد.

ابعاد وجودی انسان در هر دو زمینه جسمانی و روانی نیاز به توجه دارد و انسان سالم باید در هر دو زمینه تلاش کند.

تلاش در جهت تقویت یک بعد، بدون در نظر داشتن بعد دیگر، نه تنها مانع موفقیت می‌شود، بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را به هم می‌ریزد و با عوارض زبان‌باری همراه است.

برای مثال، ورزشکاری را در نظر بگیرید که در اثر ورزش از قدرت بدنی بالایی برخوردار شده است؛ اگر وی نتواند ابعاد روانی وجودش، مانند خشم را کنترل کند، ممکن است با سوءاستفاده از قدرت بدنی خود، تبدیل به موجودی خطرناک در جامعه شود.

چند نمونه از اثرات مثبت و منفی ناشی از توجه یا عدم توجه به ابعاد روانی را در بین افراد قوی جثه (افرادی که با ورزش به تقویت ابعاد جسمانی می‌پردازند) ارائه کنید. تصویر مثبت (مرحوم پهلوان تختی) و منفی (شروور قوی) قوی جثه‌ها

فعالیت  
کلاسی



## روان‌شناسی ورزشی

به نظر شما انسان همین جسم، با نیازهای جسمانی است؟

مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان کدام‌اند؟

به یقین مواردی نظیر خوردن و خوابیدن در پاسخ‌های همه شما مشترک بود.

اما سؤالی که پیش می‌آید این است که آیا انسان تنها محدود به این جسم مادی است؟

آیا انسان نیازهایی به‌جز نیاز جسمانی نیز دارد؟

یقیناً همه از وجود «روان» و نیازهای روانی در کنار جسم و نیازهای جسمانی آگاه هستید.

علی‌رغم این آگاهی، اکثر افراد جامعه با ویژگی‌ها و نیازهای روانی انسان و نحوه تقویت و تربیت روانی آشنایی صحیحی ندارند.

■ به‌نظر شما روان و تربیت روانی تا چه اندازه در زندگی انسان‌ها تأثیر دارد؟

■ آیا جسم و روان در تضاد باهم هستند یا یکدیگر را کامل می‌کنند؟

■ آیا روان و علم روان‌شناسی در ورزش هم اهمیت و کاربردی دارد؟

■ به‌نظر شما ارتباط ورزش و روان‌شناسی یک ارتباط یک‌سویه است یا تعاملی؟

برای درک بهتر این مفاهیم، از آموخته‌ها و تجارب شخصی خود شما در ورزش استفاده می‌کنیم.



براساس حیطه علم روان‌شناسی ورزشی از سنین کودکی تا قهرمان المپیک، نمونه‌هایی را که بیانگر حضور علم روان‌شناسی ورزشی در سنین و حوزه‌های مختلف ورزشی است، در جدول زیر ارائه دهید.

| مقطع سنی               | حوزه ورزشی      | عامل روان‌شناختی                   |
|------------------------|-----------------|------------------------------------|
| کودک در مهدهای کودک    | تربیتی - همگانی | ایجاد نشاط - ارتباطات اجتماعی و... |
| نونهال در دبستان       |                 |                                    |
| نوجوان در تیم دبیرستان |                 |                                    |
| جوان در تیم باشگاه     |                 |                                    |
| بزرگسال در تیم ملی     |                 |                                    |

### نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی در زندگی اجتماعی

ورزش نقش مهمی در تقویت ابعاد روانی در حوزه‌های مختلف دارد که این مهم در حیطه روان‌شناسی ورزش محقق می‌شود.

ورزش و فعالیت‌های بدنی، علاوه بر سلامتی و افزایش قوای جسمانی، تقویت ابعاد روانی و بهبود رفتارهای اجتماعی انسان‌ها است، زیرا ورزش به عنوان یک پدیده جمعی، رسالت اجتماعی دارد و هدف آن انتقال آموخته‌ها و احساسات مثبت از زمین ورزش به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی افراد منتقل شود.

■ ورزش برای افراد فرصتی به‌منظور در کنار هم بودن و تمرین مهارت‌های مهم اجتماعی فراهم می‌آورد.

#### مثال



کسب نتیجه و گل‌زدن افراد یک تیم براساس اجرای هماهنگ و متحد یک تاکتیک پیچیده.

■ در فضای ورزش افراد می‌توانند مهارت‌های زندگی، همچون نقش‌پذیری، احساس مسئولیت، سازگاری، تقسیم وظایف، قانون‌مداری و غیره را تجربه و تمرین کنند.

#### مثال



■ عهده‌دار شدن و اجرای نقش مدیریتی و حمایتی کاپیتان تیم.  
■ قانون‌مداری ورزشکاران در رعایت حقوق حریفان و احترام به سوت داوران.

■ ورزش فضایی برای ایجاد، پرورش و نهادینه‌شدن اخلاق و منش پهلوانی را در افراد فراهم می‌کند.

#### مثال



■ دست‌دادن مربیان و ورزشکاران قبل از شروع مسابقه و پس از تعیین برنده و بازنده در زمین ورزش.  
■ مشت‌زنی که با ضربه خطای حریف، در اوج هیجان، خود را کنترل کرده و تابع قوانین است.  
این‌ها نمونه‌هایی از اثرات ورزش در اصلاح اخلاق، قانون‌مداری و احترام است.



باتوجه به اثرات ورزش بر تقویت ابعاد روانی در زندگی اجتماعی، براساس رفتار فرد در گزاره اول، رفتار شخص را در موقعیت دوم پیش‌بینی کنید:

■ فوتبالیستی از آخرین مدافع عبور می‌کند و در موقعیت گل‌زنی، ناگهان صدای سوت داور را می‌شنود و توقف می‌کند.

■ این فوتبالیست در چهارراهی خلوت و بدون حضور پلیس راهنمایی با چراغ قرمز مواجه می‌شود.

■ دونده دوی صد متر پس از چهار سال تمرین بی‌وقفه در مسابقه دور نهایی المپیک به دلیل خطا به رأی داور از دور مسابقه حذف و با احترام از پیست خارج می‌شود.

■ همان شخص تصمیم می‌گیرد آخر هفته به مجموعه تفریحی و ورزشی خارج شهر که فاصله زیادی با محل زندگیش دارد برود؛ اما در بدو ورود نگهبان می‌گوید مهلت کارت عضویت شما به اتمام رسیده و نمی‌توانید وارد مجموعه شوید.

### روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی یکی از عناصر اصلی رقابت ورزشی است و آشنایی با موارد استفاده از آن در موقعیت ورزشی برای هر ورزشکار، مربی و مدیر ورزشی ضروری است. زیرا شخص را توانا می‌سازد تا،  
۱ رفتارها را توصیف کند.



رفتار زیر را چگونه توصیف می‌کنید؟  
ورزشکاران تیمی که پیوسته برنده می‌شوند نسبت به یکدیگر دوستانه‌تر رفتار می‌کنند تا ورزشکارانی که پیوسته می‌بازند.

۲ علت رفتارها را تبیین کند.



تیمی که نتایج بسیار خوبی در تمام مسابقات فصل داشته است، در مقابل تیمی که فصل پیش در بازی بین دو تیم بازنده بوده است، ضعیف ظاهر شده و شکست می‌خورد.

۳ رفتار بازیکنان را در شرایط زیر پیش‌بینی کنید.



مربی تیم والیبال در امتیاز حساس ۲۵ بر ۲۴ درخواست زمان استراحت می‌کند و پس از سرزنش بازیکنان برای از دست‌دادن امتیاز، با صدای بلند و عصبانیت نقشه حمله را به بازیکنان می‌گوید.

شاخه روان‌شناسی ورزش یک علم است. این علم، رفتار انسانی در زمینه ورزش و چگونگی تأثیرپذیری رفتار (عملکرد) سه جزء اصلی ورزش را مطالعه می‌کند: ورزشکار، مربی و محیطی که این افراد با یکدیگر کنش متقابل دارند.

### ورزشکار

حتماً تا به حال استرس یا هیجان قبل از مسابقه یا هر اجرای ورزشی دیگر را تجربه کرده‌اید. چه میزانی از انگیزش موجب بهترین عملکرد در ورزشکاران می‌شود؟

فعالیت

در مورد اثرات هیجان و انگیزش بیش از حد و یا خیلی کم در کلاس بحث کنید.



انگیزش و هیجان و حالات روانی ورزشکار تنها یک عامل مؤثر در کیفیت عملکرد ورزشی است. عوامل روانی فردی و بین فردی دیگری نیز وجود دارد که تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران دارد و در اثر بی توجهی به آنها حتی ممکن است تمرینات جسمانی خوب بی ثمر بماند!

فعالیت

رفتار زیر را در کلاس تحلیل نمایید.  
اعمال بازیکنان فوتبال در کنار یا داخل زمین قبل از بازی، نظیر فریاد زدن و فعالیت‌های دیگری که برای گرم کردن توسط ورزشکاران انجام می‌شود.



عامل مهم دیگر در موفقیت ورزشی، شخصیت فرد است.

فعالیت

در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.

- به نظر شما گونه‌ای از شخصیت وجود دارد که بتواند پیش‌بینی‌کننده کیفیت عملکرد ورزشی باشد؟
- آیا مربی ورزش می‌تواند با استفاده از آزمون مداد و کاغذی موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند؟
- آیا شخصیت ورزشکاران و غیرورزشکاران، ورزشکاران مرد و زن و ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف با هم تفاوت دارند؟



موضوع مهم دیگری که در روان‌شناسی قابل توجه است، وجود تفاوت‌های فردی بین ورزشکاران می‌باشد.

فعالیت

در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.

- چرا ورزشکاران حتی هنگامی که مهارت‌های مشابهی دارند از عملکرد متفاوتی برخوردارند؟
- چرا برخی از بازیکنان با وجود تحمل فشار زیاد در ورزش موفق می‌شوند در حالی که برخی دیگر موفق نمی‌شوند؟
- چه عامل روانی برنده را از بازنده متمایز می‌کند؟
- آیا کودکان ورزشکار باید برای جایزه رقابت کنند؟
- آیا ورزشکاران جوان و تازه‌کار نیازهای اجتماعی، عاطفی و روانی متفاوتی از ورزشکاران مسن‌تر و ماهرتر دارند؟
- اگر چنین است چگونه می‌توان این نیازها را با مشارکت در ورزش سالم برآورده ساخت؟



عامل روانی مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد انگیزش است.

فعالیت



در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.  
چرا برخی از ورزشکاران از ورزشکاران دیگر با انگیزه‌ترند و سرچشمه انگیزش آنها چیست؟  
چه تفاوتی بین ورزشکارانی که برای پول، پاداش بیرونی یا تأیید دیگران ورزش می‌کنند، با ورزشکارانی که صرفاً برای مطلوب بودن ورزش به آن می‌پردازند وجود دارد؟

فعالیت



عوامل روانی که ورزشکاران را برمی‌انگیزاند کدام‌اند و چه عواملی انگیزه ورزشکاران را می‌کاهد؟  
پنج عامل مهم را روی کاغذ بنویسید. همه نظرات را در کلاس جمع‌آوری کرده، نهایتاً پنج عامل که بیشترین تکرار را داشتند به عنوان پاسخ درج کنید.

### مربی

نقش مربی در آموزش، پرورش و موفقیت یک ورزشکار بسیار کلیدی است. از این رو آگاهی از علم روان‌شناسی ورزشی برای تمام مربیان و خصوصاً مربیان رشته‌های تیمی ضروری است.

فعالیت



مهم‌ترین مسائل روانی که یک مربی باید در مراحل زیر در کنار مسائل جسمانی مدنظر داشته باشد کدام‌اند؟  
آموزش مقدماتی یک ورزشکار مبتدی؛  
آماده‌سازی بازیکنان یک تیم برای اولین مسابقه ورزشی؛  
تمرینات منسجم و پرفشار یک ورزشکار یک سال قبل از المپیک؛  
آخرین جلسه تمرین یک تیم حرفه‌ای قبل از مسابقات قهرمانی؛

اما آیا همه مربیان ورزش از این موضوع‌های روانی مهم آگاه هستند؟  
مربیان ورزش به‌طور کلی با مشاهده و گوش دادن به مربیان دیگر یا الگوگیری از مربیان خود، مربیگری را می‌آموزند اما اغلب نیازهای شخصی ورزشکار، قبل، در طول و بعد از مسابقه مورد توجه قرار نمی‌گیرد.  
در روان‌شناسی ورزش، برخی از اعمال رایج مربیان ورزش را تأیید نمی‌کنند، برخی از این اعمال ممکن است حتی مضر باشند که از جمله می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

■ **صحبت تحریک آمیز قبل از بازی:** صحبت تحریک آمیز قبل از بازی بازیکنان را بالاتر از سطوح مطلوب به هیجان می‌آورد و آنها را بیش از اندازه تهییج می‌کند.

■ **برنده شدن تنها هدف مورد نظر است:** احساس اضطراب و ترس از شکست قبل از مسابقه، بالقوه در بازیکنان وجود دارد. وظیفه مربی این است که به ورزشکار یاری دهد قبل از مسابقه این احساس‌ها را کنترل کند، نه اینکه با ایجاد فشار بیشتر و تأکید بر برد، اضطراب آنان را افزایش دهند.

■ **انتقاد شدید:** مربی باید رفتار را مورد انتقاد قرار دهند (مانند این؛ **پسر جان چشمت را از توپ برندار**)، نه شخصیت یا خصوصیت فرد را (**پسر این چه بازی احمقانه‌ای بود**).

■ **مجازات:** اغلب دیده شده است که مربی ورزشی فریادش بلند شده که جریمه‌ات دویدن دو دور، دور زمین است، زیرا بازیکن تخلفی مرتکب شده یا در مسابقه‌ای یا آزمون مهارتی شکست خورده است. شواهد شایان

توجهی وجود دارند که نشان می‌دهند مجازات کردن فردی با استفاده از تمرین، میل آن شخص به فعالیت بدنی و شرکت شایسته او در بازی را کاهش می‌دهد. راه بهتری برای مجازات محروم کردن کوتاه مدت شرکت در ورزش یا فعالیت بدنی است نه فعالیت اضافی.

**محیط:** محیط ورزشی نیز بر ورزشکار و کیفیت عملکرد او بسیار تأثیرگذار است. منظور از محیط ورزشی کنش متقابل بین ورزشکاران، شرکت‌کنندگان دیگر در ورزش و تماشاچیان است. بارها اتفاق افتاده است که بازیکنان از ترس اینکه مبادا در برابر چشمان هزاران نفر (در زمین ورزش) یا میلیون‌ها علاقه‌مند به ورزش (در تلویزیون) اجرای خوبی نداشته باشند، اشتباهات عجیبی مرتکب می‌شوند! مثل فوتبالیستی که توپ را با فاصله زیاد از دروازه به جایگاه تماشاچیان می‌زند.

موضوعی که در روان‌شناسی ورزش به محیط مربوط می‌شود همبستگی تیمی یا «با هم بودن» اعضای گروه نامیده می‌شود. مریبان کارآمد تلاش می‌کنند تا جو تیمی را تقویت کنند که ورزشکاران در آن از تلاش‌ها و عملکردهای یکدیگر حمایت دو جانبه کنند.

همچنین شایسته است اعضای تیم از اینکه عضو تیم و نمایندهٔ مدرسه، باشگاه یا جامعه هستند، احساس افتخار کنند. وابستگی تیمی قوی، تعهد ورزشکار به انجام نهایت تلاش برای برآوردن نیازهای تیمی را تقویت می‌کند. این موضوعات فقط برخی از پرسش‌هایی است که نشان می‌دهند چگونه محیط می‌تواند بر نتایج رویداد رقابتی در ورزش اثر بگذارد. در هر یک از این نمونه‌ها، یک یا چند عامل روانی وجود دارد که از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد.

#### فعالیت



برخی از موضوع‌های محیطی دیگر که مورد توجه روان‌شناسی ورزش است از قرار زیرند؛ در کلاس بحث کنید و برای هر سؤال به پاسخ مشترکی برسید.

■ آیا اندیشهٔ رایج دربارهٔ مزیت زمین خودی واقعاً صحیح است یا اینکه این موضوع فقط افسانه‌ای بیش نیست؟

■ آیا تشویق یا هو کردن جمعیت بر عملکرد بازیکنان اثر می‌گذارد؟ آیا ورزشکاران برجسته واقعاً تحت تأثیر واکنش‌های جمعیت قرار می‌گیرند؟

■ آیا اثر شرایط محیطی بر عملکرد به ورزش بستگی دارد؟ برای نمونه آیا گلف‌بازانی که در میدان گلف متفاوتی تمرین می‌کنند اثرهای محیطی بیشتری را تجربه می‌کنند تا بازیکنان بسکتبال که در زمین بسکتبال دیگری بازی می‌کنند؟

■ اثر همبستگی اجتماعی تیم بر عملکرد بازیکن چیست؟ آیا اهمیتی دارد که اعضای تیم خارج از صحنه ورزش وقتشان را با هم بگذرانند؟

■ آیا موفقیت تیم فقط زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که بازیکنان کنش متقابل اجتماعی داشته باشند و از مصاحبت یکدیگر خارج از زمین یا میدان بازی لذت ببرند؟

■ چه هنگام، خشم و انتقاد مناسب است و چه هنگام احتمال دارد برای رشد و عملکرد بازیکن زیان‌آور باشد.

## کاربرد روان‌شناسی در ورزش

- علم روان‌شناسی کمک می‌کند تا:
- مشکلات ورزشکاران را شناسایی و حل کنیم.
- با نحوه واکنش‌های ورزشکاران تحت شرایط استرس‌زا آشنا شویم.
- با کمک گرفتن از مداخلات روان‌شناختی می‌توانیم عزت نفس، تنش، هیجان، پرخاشگری و سایر مشخصه‌های متعدد شخصیتی را اندازه‌گیری کنیم.
- با استفاده از فنون مداخله، ویژگی‌های ورزشکاران، غیر ورزشکاران و بازیکنان متعدد تیم را شناسایی کنیم.
- با کاربرد فنون برون‌فکنی، قادر خواهیم شد تا به احساسات درونی شخص، شبیه ترس‌ها، آرزوها، امیدها و عقده‌ها که ما از آنها بی‌اطلاع هستیم دست پیدا کنیم.
- کمک می‌کند تا ویژگی‌های معلمان و مربیان را کشف کنیم.
- می‌توانیم روابط بین گروه‌ها و روابط درون گروهی را کشف کنیم.
- به ما کمک می‌کند تا اختلالات روان‌شناختی را اندازه‌گیری کنیم.
- برای درک بهتر ورزشکاران و نیروهای پویای روان‌شناختی - اجتماع مؤثر بر ورزشکاران در هنگام کارگروهی مفید است.
- برخورداری از دانش روان‌شناسی ورزش برای کنترل عوامل منفی جهت بهبود عملکرد فردی مفید است.
- دانش روان‌شناسی ورزش به مربیان و معلمان کمک می‌کند تا توانایی بالقوه ورزشکاران را به بالفعل تبدیل کند.
- به مربیان کمک می‌کند تا رفتار بازیکنان را درک کرده و با چگونگی تغییر و اصلاح رفتار برای بهبود عملکرد آشنا شود.
- به مربیان و معلمان کمک خواهد کرد تا محدودیت‌ها و قلمرو یادگیرنده را درک کرده و با شیوه‌های ایجاد انگیزه در آنها آشنا شوند.
- اطلاع از تفاوت‌های فردی و انگیزش به معلمان و مربیان کمک خواهد کرد تا افراد را به طور مؤثرتری آموزش دهند.
- اگر مربی از فاکتورهای روان‌شناختی متعدد برای تیم‌های مختلف اطلاع داشته باشند می‌تواند در گزینش بازیکنان موفق‌تر باشند.
- روان‌شناسی ورزش کمک خواهد کرد تا بازیکنان با تجزیه و تحلیل کار خود عملکردشان را بهبود بخشند.
- روان‌شناسی ورزش و تمرین به مطالعه علمی افراد و رفتار آنها در فعالیت‌های ورزشی و تمرین می‌پردازند.

روان‌شناسان ورزش در جست‌وجوی شناسایی کودکان و ورزشکاران نخبه و مستعد هستند و به ورزشکاران معلول جسمی و روانی، نخبگان و ورزشکاران عادی کمک می‌کنند تا در فعالیت‌های ورزشی به اوج عملکرد و رضایت شخصی دست پیدا کنند.

نکته





## تصویرسازی ذهنی

### مقدمه

ضمیر ناخودآگاه انسان، تفاوت آنچه تصور می‌کند با حقیقت را متوجه نمی‌شود. به همین علت است که وقتی کابوس می‌بیند بسیار وحشت‌زده می‌شود. همچنین به همین علت است که با تصور کردن یک لیموترش، اصطلاحاً دهانش آب می‌افتد!

وقتی انسان چیزی را یاد می‌گیرد، زنجیره‌ای از نورون‌ها و پالس در مغز و عضلات بدن او به حرکت در می‌آید. با این الگوهای الکتریکی، ذهن انسان نحوه اجرای مهارت‌های موردنظر را هر بار مجدداً به یاد می‌آورد. از آنجایی که ناخودآگاه تفاوتی میان آنچه تصور می‌کنید و آنچه در عمل انجام می‌دهید متوجه نمی‌شود، با تصور اجرای حرکت در ذهن، گویی حرکت واقعاً انجام شده است. اگر ورزشکاری حرکت به خصوصی را اشتباه آموخته باشد، الگوهای الکتریکی که در بالا به آن اشاره کردیم، ناکارآمد است. تصویرسازی ذهنی صحیح حتی می‌تواند الگوهای الکتریکی ناکارآمد ایجاد شده در ذهن، به علت تمرین عملی نامناسب را اصلاح کند. مزیت تصویرسازی و تمرین ذهنی این است که شخص تنها احساسات و حالت مطلوب و صحیح را در ذهن خود تجربه می‌کند و فقط نورون‌هایی فعال می‌شوند که برای حالت صحیح هستند. بدین ترتیب مهارت‌های شخص، مداوم رشد خواهد کرد.

### تاریخچه تصویرسازی ذهنی

این باور که تصویرسازی ذهنی می‌تواند به شفای بیماری‌ها کمک کند، باوری بسیار قدیمی است. تصویرسازی تقریباً در همه فرهنگ‌های دنیا به عنوان یک ابزار درمانی مورد توجه بوده و در بسیاری از مذاهب نیز مطرح شده است. مثلاً سرخپوستان ناوایو دارای شکل مفصلی از تصویرسازی هستند که فرد را ترغیب می‌کند خود را سالم «ببیند». برخی می‌گویند که قدمت این تکنیک‌ها به بابلی‌ها، یونانی‌ها و رومی‌های باستان می‌رسد. مصریان و یونانی‌های باستان و نیز ارسطو و بقراط پدر پزشکی نوین، بر این باور بودند که تصویرهای ذهنی در مغز، ارواحی را آزاد می‌کنند که قلب و بخش‌های دیگر بدن را برمی‌انگیزند. آنها همچنین باور داشتند که یک تصویر ذهنی قوی از بیماری برای ایجاد نشانه‌های آن کافی است. تصویرسازی ذهنی قرن‌ها به عنوان یک درمان طبی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. شواهد ثبت شده‌ای وجود دارد که راهبان تبتی در قرن ۱۳ و ۱۴ با مدیتیشن و تصویرسازی کار می‌کردند که مجسم کنند بودا بیماری‌ها را شفا می‌دهد.

تصویرسازی را می‌توان استفاده از تمام حواس برای بازسازی یا ساخت تجربه‌ای در ذهن تعریف کرد. این تعریف دارای سه ویژگی است:

### ۱- تجربه‌ای چند حسی است (استفاده از تمام حواس نه فقط دیدن).

- هرچه از حواس بیشتری در تصویرسازی استفاده شود (لامسه، بینایی، شنوایی، و حتی بویایی و چشایی) تجربه واقعی‌تری در ذهن ایجاد می‌شود.
- به کارگیری حواس بیشتر وضوح تصویر را بیشتر و تأثیر آن را بهتر می‌کند.
- در کل حس غالب ورزشکاران متفاوت است. بعضی‌ها به جای دیدن با حس، حرکت احساس می‌کنند.

### ۲- با تصویرسازی، تجارب گذشته در ذهن بازسازی می‌شود یا رویدادهای آینده به تصویر درمی‌آید.

- به‌طور طبیعی، ذهن همیشه در حال بازسازی تصاویر است. زمانی که ورزشکار اجرای زیبای حرکات ورزشی را از مجرای دیگر می‌بیند و آن را مرتب در ذهن خود تکرار می‌کند در حال بازسازی تصاویر است که از قضا بر عملکردش هم مؤثر است.
- در واقع ذهن از تصویر عملکرد مطلوب دیگران الگوبرداری و به عنوان الگو و سرمشق یا دستور کاری برای آموختن استفاده می‌کند.
- همچنین با فراخوانی اطلاعات موجود در حافظه تصاویر معناداری ساخته می‌شود، یعنی ذهن می‌تواند تصاویر رویدادهای آینده را نیز بسازد.
- ورزشکاران هنگام آماده‌شدن برای مسابقه، عملکردهای خود را در روز مسابقه از قبل در ذهن می‌بینند و مرور می‌کنند.

### ۳- تصاویر بدون نیاز به محرک‌های بیرونی ایجاد می‌شود.

- در واقع تجربه‌های حسی در ذهن روی می‌دهد.
  - بازیکن در حالی که روی تخت دراز کشیده تنیس بازی می‌کند.
  - او حتی توپ، راکت و حرکت‌ها را نیز حس می‌کند.
  - مغز این تصاویر را همانند تصاویر واقعی با محرک بیرونی تلقی می‌کند.
- چه ساز و کاری باعث می‌شود با تمرین ذهنی یا تصویرسازی عملکرد و یادگیری بهبود یابد؟
- **نظریه روانی عصبی - عضلانی:** الگوی فعالیت عصبی - عضلانی در هنگام تصور فعالیت همانند اجرای واقعی است.
- فرمان‌ها و تکانه‌های عصبی ناشی از تصور حرکت، مشابه با تکانه‌های حرکت واقعی، اما با فرکانس‌های پایین‌تر و با شدت کمتر است که منجر به حرکت آشکار نمی‌شود.
- یعنی راه عصبی یکی است اما نیرو برای ایجاد حرکت کافی نیست.
- بنابر این فرد فرصت تمرین الگوی حرکتی را می‌یابد بی‌آنکه عضله واقعاً درگیر حرکت شود.
- **نظریه یادگیری نمادین:** فرد از طریق تصویرسازی اقدامات آتی خود را طرح‌ریزی می‌کند.
- بنابر این نظریه هدف‌ها و راه‌حل‌های محتمل بررسی می‌شوند، بی‌آنکه حرکتی انجام شود.
- مجری با آنچه برای اجرای موفقیت‌آمیز لازم است آشنا می‌شود.



### آزمایشی جالب!

دانشمندان روسی، چهار گروه با سطح مهارت یکسان ولی با شرایط تمرینی مختلف را مورد آزمایش قرار دادند:

- گروه اول: ۱۰۰٪ تمرینات خود را به صورت عملی انجام دادند.
- گروه دوم: ۷۵٪ تمرینات به صورت عملی و ۲۵٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.
- گروه سوم: ۵۰٪ تمرینات به صورت عملی و ۵۰٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.
- گروه چهارم: ۲۵٪ تمرینات به صورت عملی و ۷۵٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.

قبل از خواندن پاسخ، نتیجه را حدس بزنید و به صورت گروهی بحث کنید.

فعالیت



دانشمندان برای بررسی نتیجه تمرینات، آزمون یکسانی را برای تمام گروه‌ها برگزار کردند و نتایج نهایی حاکی از اول شدن گروه چهارم بود. یعنی گروهی که به همراه تمرینات جسمی و عملی، بیشترین میزان تصویرسازی و تمرین ذهنی را در برنامه داشت و به ترتیب گروه‌های سه، دو و یک، دوم تا چهارم شدند!

### تصویرسازی ذهنی و کاربرد آن در مراحل مختلف یادگیری

ورزشکاران یادگیری را در سه مرحله پشت‌سر می‌گذارند:

- مرحله مقدماتی
- مرحله میانی
- مرحله پیشرفته

بالاترین میزان تأثیر تکنیک استفاده از تجسم در مراحل میانی و پیشرفته یادگیری است.

**۱- مرحله مقدماتی:** مشاهده ورزشکاران ماهر و یا گوش دادن به آموزش‌ها می‌تواند در مرحله مقدماتی یادگیری، به ورزشکاران تصویر کاملی از نحوه اجرای مهارت را بدهد. مشاهده اجرای مهارت، ممکن است تجسم آن را در ورزشکاران مبتدی بهبود بخشد اما تا زمانی که ورزشکاران یک مهارت را چندین بار اجرا

نکرده باشند از اجرای صحیح آن حس درستی نداشته و قادر به تجسم آن به شکل مؤثر نیستند. بدین ترتیب، آنها در مورد به کارگیری تجسم نیز اشکال خواهند داشت، زیرا نمی‌دانند کدام قسمت از مهارت را تجسم کنند.

**۲- مرحله میانی:** با گذشت زمان و کسب تجربه در زمینه به کارگیری تجسم، باید تلاش کنید بین تمرینات تجسم و تمرینات جسمانی تعادل برقرار کنید. احتمالاً به این نتیجه خواهید رسید که یادگیری مهارت‌ها، در صورت استفاده از تمرینات ترکیبی، از دو نوع جسمانی و تجسم، مؤثرتر است از زمانی که فقط تمرینات جسمانی استفاده می‌شد. زیرا شرایط مختلفی وجود دارد که تمرینات جسمانی غیرممکن یا نامطلوب است. مثل دوران آسیب‌دیدگی ورزشکار شرایط جوی نامساعد و غیره که در این فرصت، تجسم می‌تواند مکمل بارزشی برای برنامه تمرینی ورزشکار باشد.

**۳- مرحله پیشرفته:** وقتی مهارتی به طور کامل آموخته شود، تجسم بسیار مؤثر واقع خواهد شد. تمرین تجسم اگر دارای سلسله مراتب باشد می‌تواند به عملکرد بهتر ورزشکار کمک کند زیرا شرایط واقعی مسابقه، احساسی آشنا، برای او همراه خواهد داشت چون ورزشکاران در مرحله پیشرفته یادگیری دقیقاً نحوه اجرای حرکت را می‌توانند تجسم کنند. وقتی ورزشکاران با حس عملکرد صحیح آشنا هستند، تجسم می‌تواند بخش بسیار بزرگ تری از کل تمرینات آنها را تشکیل دهد. هر چه یادگیری مهارت بیشتر می‌شود، تمرینات بدنی کمتر مورد تأکید قرار می‌گیرد و می‌توان به جای کمیت به کیفیت تمرینات پرداخت. تحت این شرایط می‌توان تمرین تجسم را به شکل بسیار مؤثری وارد تمرینات کرد.

## انواع تصویرسازی ذهنی

**۱- تصویرسازی درونی:** این نوع تصویرسازی که حرکتی نیز نامیده می‌شود، فرد آنچه را که هنگام اجرای واقعی می‌بیند و احساس می‌کند هنگام تصویرسازی درونی نیز خواهد دید مانند اینکه حقیقتاً در حال اجرا باشد. در این نوع تصویرسازی به اجرای فعالیت‌های واقعی ورزشکار نزدیک هستیم.

ورزشکارانی که از تجسم درونی استفاده می‌کنند خود را در شرایط واقعی که انتظار دارند در ورزش با آن روبه‌رو شوند، قرار می‌دهند. به عنوان مثال یک بازیکن تنیس روی میز هنگام سرویس می‌تواند گرفتن توپ در دست و حرکت مچ و ساعد خود، حرکت دست خود به عقب و زدن توپ را احساس کند.

**۲- تصویرسازی بیرونی:** در تصویرسازی بیرونی که تصویرسازی دیداری نیز نامیده می‌شود، فرد خود را به عنوان یک مشاهده‌گر خارجی می‌بیند. دقیقاً شبیه به اینکه ما خود و حرکاتمان را در یک فیلم یا نوار ویدئویی تماشا کنیم. در این نوع تصویرسازی شخص از درون خود بیرون می‌آید و اجرای خود را تصور و نظاره می‌کند. تصاویری که مستلزم دیدن یا احساس رفتار از دید خود فرد هستند و به تصاویر درونی معروف‌اند و تصاویری که از نظر فرد دیگری دیده می‌شود. (دیدن اجرای خود از جایگاه تماشاچی) به تصاویر بیرونی معروف‌اند. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران باتجربه در مقایسه با ورزشکاران مبتدی برای تمرین تصویرسازی از چشم‌انداز درونی احتمالاً بیشتر استفاده می‌نمایند. در حالی که مبتدیان بیشتر از چشم‌انداز بیرونی سود می‌برند. همچنین تصویرسازی درونی نشان داده است که فعالیت عصبی عضلانی بیشتری از تصویرسازی بیرونی ایجاد می‌نماید.

## مزایای تصویرسازی ذهنی

■ **محدودیت زمانی و مکانی:** نبود امکانات، محیط نامساعد، شرایط بد جوی، نداشتن وقت کافی، تعداد

شاگردان زیاد، نبودن وسایل تمرین از جمله مشکلاتی است که در صورت وجود آن می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد چرا که به راحتی قابل اجرا است و نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد.

■ **محدودیت جسمانی:** مواردی وجود دارد که فرد دچار خستگی و کوفتگی و آسیب دیدگی و... می‌شود. در این صورت ادامه تمرین جسمانی ممکن است اثر سوء داشته باشد و در چنین شرایطی تمرین ذهنی بهترین و مناسب‌ترین گزینه است.

### کاربردهای تصویرسازی

۱- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود اجرای ورزشی:** تمرین و تکرار زیاد موجب بهتر شدن اجرا می‌شود. تصویرسازی ذهنی نیز همانند تمرین جسمانی، اجرای مهارت‌ها را بهبود می‌بخشد.

۲- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای اخذ تصمیمات مناسب:** ورزشکاران می‌توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، ذهنیت خویش را در طول موقعیت‌های مختلفی که در یک مسابقه با آن روبرو خواهد شد، بهبود بخشند. این فرایند را تصمیم‌گیری برحسب شرایط گویند که ورزشکاران را در ارزیابی شرایط و طراحی حرکت بعدی کمک می‌کند.

۳- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود تاکتیک بازی:** برای بهبود ورزش‌هایی که تاکتیک، نقش اصلی را در آنها ایفا کند، می‌توان از تصویرسازی ذهنی استفاده کرد. چندین بازیکن پینگ‌پنگ را در نظر بگیرید که در حال تماشای بازی حریفان هستند، آنها بازی حریف خود را حدس می‌زنند و واکنش مناسب را نیز مقابل آن می‌اندیشند تا در مقابله با او در روز مسابقه آنها را به کار گیرند. همچنین آنان نقاط ضعف حریفان را مشاهده کرده، قبل از مسابقه با استفاده از تصویرسازی ذهنی سعی در استفاده از این امتیاز دارند.

### زمان و چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی

روش خاص برای تمرین تصویرسازی ذهنی وجود ندارد. از تصویرسازی می‌توان در زمین ورزش و یا خارج از آن برای مدت کوتاه یا طولانی در حالت نشسته یا درازکش در محیط، با استفاده از یک نوارکاست یا بدون آن با چشم بسته یا باز استفاده کرد.

یک روش کوتاه و متداول استفاده از تصویرسازی در طی بازی است؛ به عنوان مثال بازیکن تنیس ممکن است چند ثانیه ضربات خود را تجسم کند و سرویس را در محلی که می‌خواهد فرود آورد یا بازیکن فوتبال پیش از ورود به زمین را در ذهنش تجسم کند. شیوه طولانی، استفاده از تصویرسازی ذهنی روش هدایت شده‌ای است که معمولاً پیش از مسابقه در یک اتاق ساکت طراحی می‌شود، در این موقع به منظور تصویرسازی عمیق در ذهن ورزشکار باید در یک وضعیت راحت و آرام قرار گیرید. برخی از محققین توصیه می‌کنند دو تا سه بار در هفته تصویرسازی انجام شود.

روش دیگر تصویرسازی اجرای آن در طول مسابقاتی نظیر دوچرخه‌سواری، وزنه‌برداری، قایقرانی، و... است چون ورزشکاران به هنگام تصویرسازی، انرژی جسمانی مصرف می‌کنند. این امر به اجرای مسابقه واقعی کمک خواهد کرد. زمانی را که ورزشکار به تفکر در رابطه با ورزش اختصاص می‌دهد، متفاوت است و این زمانی تفکر ممکن است در خارج از فصل مسابقه حدود چهل درصد وقت فرد را بگیرد، در حالی که در روز مسابقه تمام وقت ورزشکار را مشغول کند. لذا اگر مربی بتواند این تفکرات را به اجرای مهارت سازماندهی کند موفق خواهد شد. لیندا بامپ ورزشکاران را در سه زمان متفاوت جهت استفاده از تصویرسازی دسته‌بندی می‌کند:

**تصویرسازی قبل از مسابقه:** اگر فعالیت‌ها دقیق و محتاطانه برنامه‌ریزی شود استفاده از تصویرسازی، درست قبل از مسابقه یک کار ارزشمند است. در این زمان باید با تصویرسازی به طرح و برنامه زمانی تکنیک و مهارت موردنظر پرداخت. قبل از مسابقه مفیدترین تصورات شامل تصورات ایجاد اعتماد، موفقیت و احساسات مربوط به آن است در این زمان نباید روی تصحیح اشتباهات قبلی قصور کرد.

**تصویرسازی در حین مسابقه:** در جریان بازی استفاده از تصویرسازی مفید نیست. استراحت‌های بین دو نیمه بازی، زمان خوبی برای استفاده از تصویرسازی می‌باشد. در برخی از ورزش‌ها ورزشکاران می‌توانند از تصویرسازی در ضمن مسابقه استفاده کنند اما در بعضی دیگر به علت محدودیت زمانی امکان استفاده از تصویرسازی ضمن مسابقه وجود ندارد.

**تصویرسازی پس از مسابقه:** ایجاد تصورات، پس از مسابقه، شامل مرور عملکردهای موفق و مرور اشتباهات و انجام اصلاحات لازم است. قایق‌رانان بیشتر تصویرسازی را در زمان مسابقه به کار می‌برند. تصویرسازی در شرایط تمرین برای ایجاد امکانات بهتر در راستای یادگیری مهارت به کار گرفته شد.

### اصول به‌کارگیری موفق تصویرسازی ذهنی

■ **مهارت را اجرا و نتیجه را در ذهن به تصویر بکشید:** ورزشکاران شما هم اجرای مهارت و هم نتیجه آن را باید تجسم کنند. در هنگام زدن سرویس تنیس نه تنها به ورزشکاران نحوه تجسم ضربه‌زدن بلکه نقطه تماس توپ با راکت، حرکت توپ و نحوه عبور توپ از تور و نقطه فرود توپ در زمین مقابل را آموزش دهید. برای زنده ضربه شرایط واقعی بازی را نیز جهت تجسم آموزش دهید.

■ **مهارت را حس کنید:** به ورزشکاران بگویید تمرین تجسم وقتی مؤثر خواهد بود که در آنها نه تنها خود را در حال اجرای مهارت ببینند بلکه خود را در جریان حرکت حس کنند ایجاد حس وقت‌گیر است اما نتایج آن ارزش تلاش را دارد.

■ **تمرکز را بر روی موارد مثبت انجام دهید:** تمرین تجسم باید بر روی اجرای موفقیت‌آمیز تمرکز کرد تجسم اجرای صحیح را ده بار تکرار کن. حالا مهارت را اجرا کن.

هنگامی که ورزشکاران از نظر عاطفی ناراحت بوده، یا در حالت تنش روحی قرار دارند این نوع تمرین را انجام ندهند.

نکته



■ **کل مهارت را در ذهن به تصویر بکشید:** تمام مهارت‌ها باید به شکل کامل تجسم شوند مگر اینکه دلیل خاصی داشته باشید که از ورزشکاران بخواهید بر روی یک قسمت از مهارت متمرکز شوند. چون مهارت‌ها توسط یک برنامه حرکتی کنترل می‌شوند، تمرین کل برنامه اهمیت دارد، به عنوان مثال اگر تنها نزدیک شدن به مانع تمرین شود دونده دوی با مانع ممکن است مشکلاتی را در انتقال بین نزدیک شدن و عبور واقعی از مانع داشته باشد.

■ **تجسم را درست قبل از اجرای مهارت استفاده کنید:** هر وقت امکان‌پذیر باشد باید قبل از اجرای مهارت ورزشی، حداقل یک بار از مهارت‌های تجسم برای تمرین آن مهارت استفاده شود گرچه مقدار و زمان‌بندی تمرین‌های تجسم به میل ورزشکاران و محدودیت‌های رشته ورزشی آنها بستگی دارد و مربی باید تأکید کند که حداقل یک‌بار تمرین ذهنی حرکت مفید خواهد بود و اگر تمرین آن را مفید یافتید باید بیشتر تکرار کنید.

- **اجرای مهارت را با سرعت واقعی آن تجسم کنید:** وقتی ورزشکاران یک مهارت ورزشی را در ذهن تمرین می‌کنند باید آن را با سرعت طبیعی آن تجسم نمایند. ورزشکاران مایلند یک مهارت را در ذهن خود با سرعت بیشتر از اجرای طبیعی آن تمرین کنند.
- **مدت تجسم باید کوتاه باشد:** به نظر می‌رسد اختصاص مدت زمان محدود برای تجسم، نتایج مثبتی دارد و از بروز مشکلاتی که گهگاه ورزشکاران به هنگام تمرکز به مدت طولانی با آن روبه‌رو می‌شوند جلوگیری می‌کند در اثر تجربه از نظر ورزشکاران به احتمال زیاد مقدار زمان بهینه موردنیاز برای تجسم بین ۳ تا ۵ دقیقه خواهد بود. مدت زمان تمرکز و توجه ورزشکاران جوان کوتاه‌تر از بزرگسالان است.

#### فعالیت



تک حمله تنیس روی میز را تصویرسازی ذهنی کنید.

- محل مناسب قرارگرفتن پشت میز
- وضعیت مرکز ثقل بدن
- محل ضربه راکت به توپ
- محل برخورد توپ با میز
- وضعیت تعادل بدن
- وضعیت بدن بعد از ضربه

#### موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن

- **تمرین مهارت‌های خاص:** از تصویرسازی و تمرین ذهنی برای اجرا و تبحر در یک تکنیک خاص می‌توان استفاده نمود.
- **مرور و تجزیه و تحلیل مهارت:** تجزیه و تحلیل مهارت یک فرایند کاملاً شناختی است و ورزشکار می‌بایست در ذهن خود این عمل را اجرا نماید. این خود نوعی تمرین ذهنی است که اگر با مرور آن مهارت همراه گردد تأثیر آن چند برابر خواهد شد.
- **آمادگی برای اجرا:** بسیاری از قهرمانان برجسته دنیا قبل از اجرای مهارت برای آمادگی مناسب از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌نمایند. اگر پرنده ارتفاع، لحظه‌ای قبل از اجرای مهارت با بستن چشمان خود یک بار مهارت را در ذهن اجرا نماید در واقع سیستم حرکتی را برای اجرای واقعی آن مهارت آماده کرده است.
- **کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک:** شواهدی وجود دارد که تصویرسازی ذهنی بر عملکرد اعضای بدن مثل فرمان قلب، تنفس، فشارخون درجه حرارت و پوست تأثیرگذار است.
- **تمرین تاکتیک‌ها و حل مسئله:** گاهی مربی قصد دارد یک تاکتیک تیمی را به ورزشکاران خود تمرین دهد یا به کمک فرایند حل مسئله در موقعیت‌های مختلفی که ورزشکاران ممکن است در مسابقه با آن روبه‌رو شود به طرح مسئله بپردازند و از آنها بخواهد که به سرعت در ذهن خود برای مقابله با این مسئله راه‌حل مناسب را طراحی و اجرا نمایند.
- **یادگیری راهبردها:** گرچه تصویرسازی ذهنی نمی‌تواند به هیچ‌وجه جایگزین تمرین جسمانی شود. لذا استفاده از آن در ترکیب با یادگیری جسمانی راهبرد جدید و بسیار سودمندی است به عنوان مثال، تصویرسازی می‌تواند تنیسورها را در یادگیری الگوهای معین کمک نماید.

## تمرین ذهنی

### مقدمه

بشر از آغاز تا پایان زندگی به صورت‌های مختلف با فرایند یادگیری در ارتباط بوده است و دائماً به نوعی در حال یادگیری دانش و مهارت‌های مختلف می‌باشد. از جمله انواع یادگیری، یادگیری مهارت‌های حرکتی است که از بدو تولد شروع و در طول زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تربیت بدنی، که وظیفه انتقال مهارت‌های حرکتی پایه تا مهارت‌های پیچیده ورزشی را برعهده دارد، در جایگاه خاصی قرار گرفته است. به طوری که، یادگیری حرکتی با تأکید بر کسب مهارت‌های حرکتی به عنوان قلب تربیت بدنی و تجارب ورزشی می‌باشد.

با اینکه یادگیری حرکتی جز با انجام دادن و تمرین عملی به دست نمی‌آید. اما، روش‌هایی نیز وجود دارد که به عنوان مکمل تمرین عملی به یادگیری بهتر و سریع‌تر مهارت مورد توجه مربیان و ورزشکاران کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین این روش‌ها تمرین ذهنی است. در این روش، از فراگیران می‌خواهیم که بدون انجام دادن آن، مهارت موردنظر را به طور ذهنی مرور کنند. ورزشکاران در این تمرین ذهنی که گاهی به آن **مرور ذهنی** نیز می‌گویند، درباره مهارتی که در حال آموختن آن هستند، فکر می‌کنند. مراحل انجام آن را به نوبت مرور و تصور می‌کنند که حرکات را به طور موفقیت‌آمیز انجام می‌دهند و حتی برنده مسابقات قهرمانی می‌شوند. آیا این روش واقعاً در یادگیری مؤثر است؟

با اینکه شواهد و مدارک موجود اجازه نتیجه‌گیری و جمع‌بندی قطعی به ما نمی‌دهند اما، این موضوع قابل ذکر است که در نتیجه تفکر در مهارت‌های حرکتی، پیشرفت ایجاد می‌شود.

رفتار زیر را توصیف کنید.

یک بازیکن فوتبال به سمت محوطه جریمه حرکت می‌کند و موقعیت خوبی هم دارد، ولی جای‌گیری دروازه‌بان خوب بوده و دفاع راست تیم حریف هم به او نزدیک می‌شود. در گوشه‌ای یکی از هم‌تیمی‌هایش را می‌بیند، ولی توسط بازیکن تیم حریف یارگیری شده و تحت فشار است. مغز او یک سؤال می‌پرسد: شوت کنم یا پاس بدهم؟ او پاس به هم‌تیمی‌اش را انتخاب می‌کند، ولی هم‌تیمی او آن قدر تحت فشار قرار دارد که هیچ کار مثبتی نمی‌تواند انجام بدهد. پس از آن فیلم بازی را تماشا کرده و می‌بیند تنها کار درست در آن لحظه شوت کردن بوده، نه پاس دادن.

فعالیت





## فعل کننده‌های ذهن

در وضعیتی که بازیکن به جای اینکه شوت کند، پاس می‌دهد در حقیقت به یک **فعل کننده ذهنی** دچار شده است. این بازیکن قبلاً در وضعیت‌های مشابه چنین موقعیتی را از دست داده و بنابراین تکرار چنین وضعیتی همراه با ایجاد اضطراب و تکنیک ضعیف در این بازیکن است. به عبارت دیگر مغزش آموخته که چنین وضعیتی دشوار بوده و آن را به اضطراب مربوط کرده است. زمانی که یک **فعل کننده ذهنی**، در بازیکنی ایجاد می‌شود، چون که بازیکن افکارش را روی مشکلاتی مانند موارد زیر متمرکز می‌کند، به سرعت در وی تقویت و تثبیت خواهد شد.

- «انجام این کار خیلی سخت است.»
- «اگر موفق نشوم چه اتفاقی خواهد افتاد.»
- «این ویژگی بارز من است.»
- «الان نباید موقعیت را خراب کنم.»

آیا یک فکر یا اندیشه می‌تواند به طور مستقیم بر هیجانات ما تأثیر بگذارد؟

سؤال



افکار ما احساسات و تصورات ذهنی ما را هدایت می‌کند و پس از آن بر اجرای ما تأثیر می‌گذارند. در نتیجه اکثر ورزشکاران مشکلات بی‌اهمیت و موانع را به خودشان تلقین کرده و از پیشرفت آنها جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر، می‌توانیم با انجام تمرین ذهنی و ایجاد یک تفکر نو، شرایط منفی را به مثبت تغییر دهیم. با آموزش و به کارگیری روش صحیح، می‌توان با ایجاد یک چشم انداز جدید همه مشکلات بنیادی را رفع کرده و شروعی دوباره داشت.

با استفاده از تمرین ذهنی، تکنیک و تاکتیک‌ها را سریع‌تر یاد بگیرید.

نکته



تمرین ذهنی دقیقاً چه چیزی است؟

سؤال



تمرین ذهنی به سادگی، هدایت خودکار افکار مثبت، احساسات و تصورات ذهنی به وضعیت‌های ویژه‌ای است که ما بعداً در آن وضعیت‌ها قرار خواهیم گرفت. این بدان معنی است که ما به مغزمان برنامه‌های ذهنی جدید و مثبت می‌دهیم. ما از اندیشه‌مان برای دوباره آموزی چیزی که قبلاً به طور منفی آموخته شده استفاده می‌کنیم، به طوری که آن چیز مثبت شده و مشکل رفع می‌شود.



بنابراین آیا می‌توانیم از افکار و این نوع تمرین ذهنی برای کنترل تکنیک و همچنین وضعیت‌های گوناگون در رشته‌های مختلف ورزشی مانند فوتبال استفاده کنیم؟

قطعاً چنین چیزی امکان‌پذیر است. مغز یک «ضعف» مشخص دارد و آن این است که تمایز بین چیزی که عملاً آن را تجربه کرده‌اید و چیزی که فقط به آن فکر می‌کنید، برایش مشکل است. همین ضعف است که به ما این امکان را می‌دهد، تا بر روی ذهنمان تمرین کنیم. از این لحاظ مغز یک عضو کاملاً استثنایی در بدن است. مغز افکار و احساسات ما را ذخیره کرده، هم به صورت هوشیارانه و هم نیمه‌هوشیارانه کل بدن و واکنش‌های ما را هدایت می‌کند. به علاوه، مغز بدون توجه به محیط چیزها را فرا می‌گیرد.

در نتیجه، می‌توانیم با ایجاد تصویرهایی از اصول تکنیکی و تاکتیکی در ذهنمان، تکنیک و تاکتیک‌ها را تمرین کنیم. می‌توانیم خیلی راحت روی مبل منزل نشسته، چشم‌ها را بسته و به اصول تکنیکی و تاکتیکی فکر کنیم. با این کار می‌توانیم چیزهایی را که عملاً در تمرینات یاد گرفته‌ایم با سرعت و قدرت در زمین بازی ارائه کنیم.

مزیت این تکنیک ذهنی این است که می‌توانیم در ظرف مدت چند دقیقه، چندبار آن را تکرار کنیم، در حالی که در زمین فوتبال و در طول مسابقه یا تمرین به ندرت با آن وضعیت مشابه روبه‌رو می‌شویم. به عبارت دیگر ممکن است در طول بازی فقط یک‌بار با وضعیتی همانند تک‌به‌تک با دروازه‌بان روبه‌رو شویم، ولی در تمرین ذهنی می‌توانیم چند بار این وضعیت را در ذهنمان به تصویر بکشیم.

با ترکیب تمرین ذهنی و عملی می‌توان به بهترین نتیجه ممکن رسید. اگر در وضعیت‌هایی که تحت فشار قرار نداریم تمرین کنیم تأثیر آن بیشتر هم می‌شود.

### نمونه‌هایی از کاربرد تمرین ذهنی



برای چه چیزهای دیگری می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد؟

- یک فوتبالیست، می‌تواند با تمرین ذهنی در رسیدن به اهداف بزرگ پیش برود:
- شکستن رکوردهای جهانی.
- قهرمان شدن در لیگ.
- یک فوتبالیست حرفه‌ای شدن.
- رسیدن به تیم ملی.
- انتخاب شدن برای رقابت‌های جهانی.
- همچنین از تمرین ذهنی برای رفع اضطراب و قفل کردن ذهن استفاده کرده‌ایم، از قبیل:
- ترس از شکست.
- ترس از رقیبانی خاص.
- رفع افکاری همانند: «زمین حریف خوب نیست» یا «امیدوارم در مرحله بعد به منچستر برخورد نکنیم» یا «تیم برزیل شکست‌ناپذیر است».
- زمینه‌سومی که می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد اصلاح افکار و باورهای منفی بازیکنان و تیم از خودشان است؛ افکاری از قبیل:
- «من در حد و اندازه او نیستم».
- «ما یک تیم درجه سه هستیم».
- «هیچ شانس برای قهرمانی نداریم».
- «زمانی که مسابقه حساس است همیشه می‌بازیم».

## مثالی از تمرین ذهنی

یک روان‌شناس ورزشی، قبل از شروع تمرین ذهنی با یک بازیکن فوتبال، از او خواست که چشم‌هایش را ببندد و تمرکز کند؛ سپس تصور کند که در زمین مسابقه به یکی از بهترین بازیکنان تیم حریف نزدیک می‌شود.

پس از پنج دقیقه تمرکز، از وی خواست تا افکار، احساسات و تصورات ذهنی خود را در این باره بگوید. بازیکن چنین پاسخ داد:

اضطراب داشته و تدافعی فکر می‌کرده است.

همچنین گفت شهامت کافی برای روبه‌رو شدن با آن بازیکن شاخص حریف را نداشته و تصویر زیر در ذهنش نقش بسته است:

«اگر چه از نظر هیکل از حریف بزرگ‌تر بود ولی خودش را خیلی کوچک‌تر دیده است.»

این موضوع نشان می‌دهد که مغز این بازیکن به درستی برنامه‌ریزی نشده بود. وقتی که مغز به درستی برنامه‌ریزی نشود، استفاده از حداکثر توانایی‌ها غیرممکن است. تا زمانی که مغز ما یک تصویر ذهنی جدید را نپذیرفته است، به حداکثر توانایی در بازی خود هرگز نخواهیم رسید.

روان‌شناس تمرین ذهنی را با تحریک کردن مغز فوتبالیست به پذیرش آزادانه یک تصویر ذهنی جدید شروع کرد، که در این تصویر وی همانند مهاجم حریف، بزرگ و قوی و مؤثر بود.

روان‌شناس همه اینها را که جزء برنامه تمرین ذهنی بازیکن بود در یک نوار کاست قرار داده و به وی داد. پس از چند ماه تمرین ذهنی، فوتبالیست مذکور توانست در رقابت‌ها از حداکثر توانایی خود استفاده کند. نمونه دیگر یک مهاجم تیم فوتبال بود که در گل‌زدن، به خصوص در رقابت‌های لیگ، مشکل داشت. مغز او این تصویر ذهنی را پذیرفته بود: «وقتی من وارد محوطه جریمه می‌شوم و در موقعیت تک به تک با دروازه‌بان تیم حریف هستم، هر قدم که به دروازه و دروازه‌بان نزدیک‌تر می‌شوم، دروازه کوچک‌تر و کوچک‌تر شده و دروازه‌بان بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود و در نهایت توپ را به خارج از چارچوب می‌زنم.»

این یک نمونه بارز است که نشان می‌دهد مغز چگونه می‌تواند به صورت غلط برنامه‌ریزی شده و اجازه ندهد بازیکن از حداکثر تواناییش استفاده کند.

چگونه می‌توان با کمک تمرین ذهنی از این قفل‌کننده‌ها جلوگیری کرد؟

کاری که به وسیله تمرین ذهنی انجام می‌شود، در حقیقت تغییر تفکر منفی و قدیمی به تفکر نو و مثبت است. تمرین ذهنی بیرون کردن تکانه‌های منفی آموخته‌شده و جایگزینی آنها با تکانه‌های مثبت و نو می‌باشد. این روش اصلی کار در تمرین ذهنی است. اندیشه‌ای که در یک محیط و جو آرام به ذهن وارد می‌شود، توسط مغز پذیرفته خواهد شد و بعداً یک تأثیر مثبت خواهد داشت. برعکس اندیشه‌ای که در یک جو ناآرام به ذهن وارد می‌شود به یک قفل‌کننده ذهن تبدیل خواهد شد و بعداً ورزشکار را متوقف خواهد کرد.

سؤال

آیا افراد مشکلات را به خودشان تلقین می‌کنند؟



فکر کردن به مشکلات و سختی‌ها، محدودیت‌ها و قفل‌کننده‌های ذهن را گسترش می‌دهد.



آیا افراد می‌توانند به فرصت‌ها و راه‌حل مشکلات هم فکر کنند؟

- جواب بله است. ولی مجبوریم به‌طور اصولی مدت زمان بیشتری کار کنیم. فقط ملاحظه کنید چگونه بعضی اوقات با خودمان حرف می‌زنیم. این «گفت‌وگوی درونی» از آنجایی که بدن ما را کنترل می‌کند، به‌طور باورنکردنی برای اجرای ما مهم است. آزمایشی انجام شده که این موضوع را تصدیق می‌کند. به یک گروه از افراد گفته شد تا آنجا که می‌توانند حرکت شنا روی زمین را انجام دهند. ولی قبل از اینکه شروع کنند، باید چشم‌هایشان را بسته و به مدت سه دقیقه بر طبق الگوی زیر با خود صحبت کنند:
- «دست‌هایم ضعیف هستند».
  - «بدنم احساس سنگینی می‌کند».
  - «در شرایط بدنی خوبی نیستم».
  - «دست‌هایم قوی هستند».
  - «بدنم احساس سبکی می‌کند».
  - «در شرایط بدنی عالی قرار دارم».
- این بار نیز حرکت شنا را انجام داده و شمردند. هر باری که این آزمون انجام شد، آزمایش شوندگان توانستند در بار دوم نسبت به بار اول تعداد شنای بیشتری بروند و این فقط به دلیل سه دقیقه گفت‌وگوی درونی بود.



آیا می‌توانیم با تغییر سیستماتیک «گفت‌وگوی درونی» در خود توانایی اجراییمان را بهبود بخشیم؟

- یک گفت‌وگوی درونی اصولی به تدریج گفت‌وگوی منفی را بیرون رانده، یک نتیجه مثبت تولید خواهد کرد.
- یک گفت‌وگوی درونی منفی همانند زیر است:
- «دوباره دارم اشتباه می‌کنم».
  - «دیگران از من بهترند».
  - «هرگز مقابل این تیم خوب بازی نمی‌کنم».
  - «چرا من این قدر بد شانس هستم».
  - «زمین تیم حریف نامساعد است».
- یک گفت‌وگوی درونی مثبت همانند زیر است:
- «هر کسی اشتباه می‌کند، من از این بابت نگران نیستم».
  - «در مقابل هر کسی مقاومت می‌کنم».
  - «به دیگران اهمیتی نمی‌دهم، وظیفه خودم را انجام می‌دهم».
  - «شانس نقشی در موفقیت من ندارد، من در مسیر پیشرفت هستم».
  - یکی از موضوعات مهم این است که چگونه ضمیر نیمه‌هوشیار می‌تواند ما را از ارائه حداکثر توانایی‌هایمان باز بدارد:
  - ما در نقش‌های خود طبق کلیشه و الگوهای معین رفتار می‌کنیم.
  - ما با افکار منفی اغلب خود را محدود می‌کنیم.
  - غالباً یک روش را که متداول است انتخاب می‌کنیم.
  - به جای اینکه در اجرا آزاد باشیم، تحت اجبار و زور هستیم.
  - موانع و قفل‌کننده‌هایی داریم که ما را در قفس اجرا محبوس می‌کنند.

همه اینها می‌تواند به وسیله تمرین ذهنی تغییر کند. تمرین ذهنی استفاده از ذهن، تمرکز و تصویرهای ذهنی برای دستیابی به واکنش‌های مثبت است. در نتیجه، مجبور نیستیم برای تغییر واکنش‌هایمان یک وضعیت را به صورت بدنی در تمرینات تکرار کنیم. با این وجود باید گفت شکستن موانع نیمه هوشیار فرایندی است که احتیاج به زمان دارد.

این کار همانند تقویت یک عضله است. اگر یک تمرین را به اندازه کافی تکرار کنیم، آن عضله توسعه یافته و قوی‌تر خواهد شد. اگر تفکری را به اندازه کافی تکرار کنیم، مغز توسعه یافته و آن فکر در ذهنمان ریشه افکنده و پایدار خواهد ماند.

### فعالیت تمرین ذهنی

■ «من به خودم ایمان ندارم».

این دروازه‌بان در تمرینات ذهنی واکنش‌های زیر را تمرین می‌کند:

■ «من احساس آرامش می‌کنم».

■ «من تهاجمی هستم».

■ «من به خودم ایمان دارم».

■ «شهامت رفتن به سمت توپ را دارم».

■ «اهمیتی نمی‌دهم که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند».

بازیکن مهاجم هر زمان که مدافع حریف پشت سرش قرار می‌گرفت افکار و احساسات منفی سراغش می‌آمد. واکنش‌های وی به شرح زیر است.

■ «احساس خطر می‌کنم».

■ «احساس ناآرامی می‌کنم».

■ «حس تدافعی دارم».

■ «من نمی‌توانم این مسئولیت را بپذیرم».

■ «کنترل‌م را از دست داده‌ام».

■ «تکنیک من به اندازه واقعی خودش نیست».

واکنش‌هایی که او به صورت ذهنی بر روی آنها کار کرد به شرح زیر است:

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس خوبی دارم».

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس دلگرمی و آرامش می‌کنم».

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس قدرت می‌کنم».

■ «می‌توانم از حداکثر تکنیک خودم برای غافلگیر کردن مدافع پشت سرم استفاده کنم».

ابتدا یک آنالیز کوچک انجام دهید: نشسته، چشم‌ها را بسته و به طور کامل تمرکز کنید. اکنون به وضعیتی که می‌دانید باعث بروز مشکلات در شما شده، فکر کنید. وقتی می‌خواهید این کار را انجام دهید، به ذهنتان اجازه دهید بدون هرگونه کنترل هوشیارانه و کاملاً آزادانه فکر کند. تنها کاری که باید انجام دهید یادداشت کردن همه احساسات و افکار منفی است که در ذهنتان به وجود می‌آید.

مرحله بعد تغییر واکنش‌های منفی به مثبت در خودتان است. سعی کنید واکنش‌های مطلوب را پیدا کنید. به عبارت دیگر در چنین وضعیتی دوست دارید چه واکنشی از خود نشان دهید و آنها را یادداشت کنید. اجازه دهید روش‌های مختلف تفکر و پاسخ‌دهی در وضعیت مشابه را بررسی کنیم. به عنوان نمونه، افکار یک دروازه‌بان و یک مهاجم فوتبال را قبل و بعد از تمرین ذهنی بیان می‌کنیم. زمانی که دروازه‌بان گل می‌خورد دچار یک عکس‌العمل منفی خواهد شد. وی از طرف هم تیمی‌هایش تحت فشار قرار گرفته و تدافعی و هراسان خواهد شد.

واکنش‌های منفی وی پس از خوردن گل را می‌توان به صورت زیر بیان کرد:

■ «من از توپ می‌ترسم».

■ «از اینکه دیگران چگونه در مورد من فکر می‌کنند نگران هستم».

■ «نباید دوباره خراب کنم».

■ «از دست خودم عصبانی هستم».

## ارتباطات

### مقدمه

ارتباطات چیزی است که ما همیشه به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه با آن درگیر هستیم. ارتباط خوب و مناسب در تمام جنبه‌های ورزشی مربوط به بازی و آمادگی پیش از آن لازم و ضروری است. در تیم‌های ورزشی، این ارتباطات پایه و اساس عملکرد تیمی است. ارتباطات خوب از بالا به پایین و از پایین به بالا، تیم ورزشی را در رسیدن به نتایج مطلوب کمک می‌کند.

### ارتباطات چیست؟

ارتباطات پایه و اساس زندگی اجتماعی است. همه ما ارتباطات را می‌شناسیم، اما تعداد کمی از ما می‌توانیم از آن خوب استفاده کنیم. ارتباطات پیام‌های دو طرفه اجتماعی هستند. ارتباطات در واقع دو پیام را از فرستنده به گیرنده منتقل می‌کند. نخستین پیام، پیام اصلی است که به کلماتی که در آن استفاده شده بستگی دارد. پیام دوم فراتر از کلمات است که می‌گوید ما می‌خواهیم طرف مقابل چه برداشتی از پیام ما داشته باشد.

#### فعالیت



به عنوان مثال عبارت «خسته نباشید» را در نظر بگیرید.

مربی پس از یک جلسه تمرین سخت دستش را پشت ورزشکار می‌گذارد و می‌گوید: «خسته نباشید».

پیام اول:

پیام دوم:

ورزشکار تمرینات را به جای سه تکرار، یک تکرار انجام داده است؛ مربی به او می‌گوید: «خسته نباشید».

پیام اول:

پیام دوم:

به طور کلی، ارتباطات شامل فرستادن و گرفتن و ترجمه پیام در موقعیت مناسب است. روشی که برای فرستادن پیام استفاده می‌شود بر چگونگی دریافت و ترجمه آن تأثیر می‌گذارد. ارتباطات می‌تواند تحت تأثیر عوامل دیگری قرار گیرد، از جمله: شخصیت فرد، پیشرفت فردی، باورها، سبک‌های ارتباطی، تجربه‌های گذشته و موقعیت.

### سه اصل مهم در ارتباطات

- نخست آنکه ارتباط توضیح‌دانی نیست. ما همیشه هرطور که بتوانیم ارتباط برقرار می‌کنیم (عمدی یا غیرعمدی).
- دوم آنکه ارتباط پس‌گرفتنی نیست. زمانی که پیامی فرستاده شد، دیگر نمی‌توان آن را پس گرفت.

■ سوم آنکه ارتباط پیچیده است و به درک فرد از خودش، از دیگران و رابطه آن دو با یکدیگر بستگی دارد. در گروه‌ها، ارتباطات نیازمند همکاری و مشارکت گروهی است. در تیم‌های ورزشی این مشارکت برای عملکرد تیم ضروری است. بر همین اساس، برای بالابردن کیفیت ارتباطات در تیم توصیه می‌شود که فرصت‌هایی برای ارتباطات اجتماعی اعضا در کنار یکدیگر فراهم شود، اجازه بحث و تبادل نظر به اعضا داده شده و تفاوت‌های آنان با یکدیگر در نظر گرفته شود. ارتباط در اصل، یک مرحله پویاست که هم مشارکت متقابل را در برمی‌گیرد و هم درک متقابل را.

## انواع ارتباط

ارتباط انواع گوناگون دارد. هر کدام از آنها در برآوردن بخشی از نیازها سودمند هستند و زمان مناسب خود را می‌طلبند و به منابع ادراکی خود نیازمندند. نخستین تقسیم‌بندی می‌گوید که ارتباط می‌تواند عمدی و غیرعمدی، یا کلامی و غیرکلامی باشد.

**ارتباط عمدی**، همان‌طور که از نامش پیداست، ارتباطی است که فرستنده با نیت قبلی پیامی را برای یک یا چند گیرنده می‌فرستد. ارتباط عمدی به هر دو صورت کلامی و غیرکلامی مرسوم است. به عنوان مثال، ارتباط نقشه‌خوان و راننده در مسابقات اتومبیل‌رانی یک ارتباط عمدی کلامی است که شاید برای سایرین مفهومی نداشته باشد. یا علائمی که مدافعان روی تور در والیبال به بازیکنان عقب نشان می‌دهند یک ارتباط عمدی غیرکلامی است.

**ارتباط غیرعمدی** هنگامی رخ می‌دهد که افراد پیامی را به صورت سهوی برای گیرنده‌ها ارسال می‌کنند. در ورزش، زبان بدن مثال خوبی از ارتباط غیرعمدی است.

### ارتباط کلامی

ارتباط کلامی ارتباطی است که در آن از کلام و صدا استفاده می‌شود.

**زبان:** زبان ابزار اصلی برقراری ارتباط است و به طور کلی می‌توان از آن در هر سیستم ارتباطی استفاده کرد. زبان انسان‌ها، در حقیقت، استفاده از شکل‌هایی خاص از واژه‌ها و آواها برای برقراری ارتباطات فردی و اجتماعی است و از واحدهایی تشکیل شده است که از ترکیب آنها با هم ارتباطی معنادار شکل می‌گیرد. این واحدها می‌توانند کلمه‌ها، جمله‌ها و یا تمام یک متن باشد.

**زبان موازی:** زبان موازی به عناصر گوناگونی گفته می‌شود که به بهبود کلمات کمک می‌کنند و اهمیت فراوانی دارد؛ چرا که می‌تواند بر معنای آنچه گفته شده بیفزاید یا معنای پیام را خراب یا انکار کند. در ورزش، یک مربی که سعی می‌کند یک سخنرانی پرهیجان ارائه دهد، ممکن است با زبان بدن منفی و نامناسب خود و لرزش و اضطرابی که در صدایش دارد هرگز به این خواسته‌اش نرسد. بنابراین، مهم است که آنچه می‌گوییم با حرکات ما هماهنگی داشته باشد.

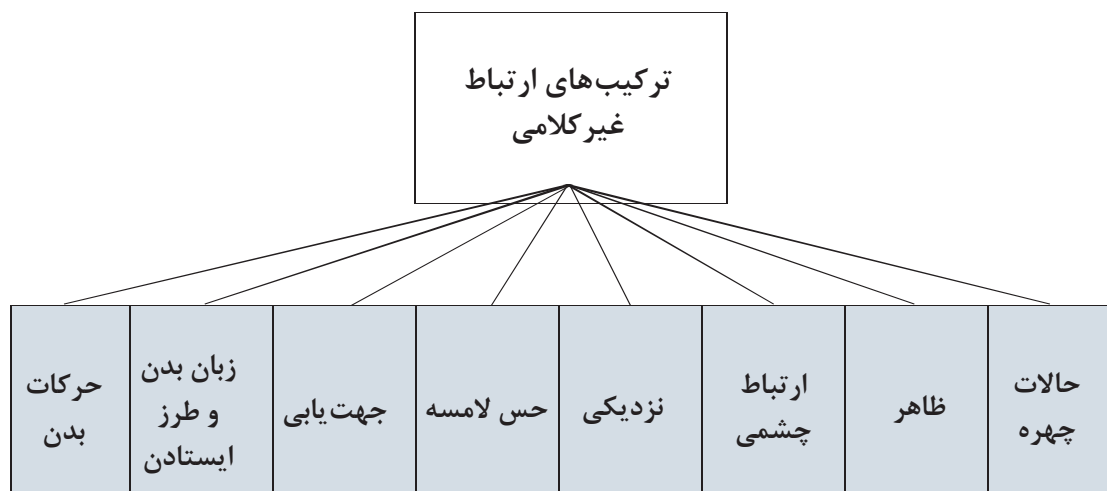


تأثیر هر یک از عناصر زیر را بر ارتباطات بیان کنید:

- سرعت حرف زدن
- آهنگ صدا
- بلندی صدا

## ارتباط غیر کلامی

ارتباط غیر کلامی همچون چتری است که تعدادی از مدل‌های خاص ارتباط را دربرمی‌گیرد. در حقیقت، ارتباط غیر کلامی شامل حالات چهره، حرکات بدن، زبان بدن، طرز ایستادن، نزدیکی، ارتباط چشمی، حس لامسه و ظاهر است.



**حالات چهره:** حالات چهره مسئول بخش بزرگی از ارتباطات غیر کلامی است. اطلاعات فراوانی می‌تواند با یک لبخند یا اخم ساده رد و بدل شود. با وجودی که رفتارهای ارتباط غیر کلامی در فرهنگ‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما حالات چهره برای خوش حالی، ناراحتی، خشم و ترس در تمام دنیا ثابت‌اند. **حرکات بدن:** حرکات عمدی و اشاره‌ها از مهم‌ترین راه‌های برقراری ارتباط معنادار بدون کلام هستند. حرکات معمول عبارت‌اند از: دست تکان دادن، اشاره کردن و استفاده از انگشتان برای نشان دادن اعداد. دیگر حرکات اختیاری و به فرهنگ‌ها وابسته‌اند. در ورزش، حرکات و اشارات استفاده‌ی فراوان دارند و برای ارسال اطلاعاتی خاص به کار برده می‌شوند (به عنوان مثال در بیسبال برای فرد پرتاب کننده).

**زبان بدن و طرز ایستادن:** طرز ایستادن و حرکت کردن هم می‌تواند اطلاعات بسیاری را منتقل کنند. در تنیس، زبان بدن و طرز ایستادن یک بازیکن به طور ناخودآگاه با حرکات حریف تنظیم می‌شود. هنگامی که پیام‌ها می‌گویند که بازیکن خسته شده است، این امر روی روان بازیکن مقابل تأثیر می‌گذارد و حتی ممکن است به تغییر استراتژی یا روش تاکتیکی منجر شود.

**نزدیکی:** افراد اغلب نیازشان را به داشتن «فضای شخصی» بیان می‌کنند که البته یکی از انواع ارتباطات غیر کلامی است. میزان فاصله‌ای که بدان نیاز داریم و میزان فاصله‌ای که دریافت می‌کنیم با هم متفاوت‌اند و به عواملی چون اصول اجتماعی، عوامل موقعیتی، ویژگی‌های شخصیتی و سطح آشنایی ما با افراد حاضر در جمع بستگی دارد.

برای مثال، میزان فاصله شخصی مورد نیاز میان دو نفر که گفت‌وگویی معمولی انجام می‌دهند در حدود چهار قدم است. فاصله مورد نیاز برای صحبت با گروهی از افراد باید در حدود ده تا دوازده قدم باشد. یک مربی که می‌خواهد بازیکنی را سرزنش کند می‌تواند یک قدم به او نزدیک‌تر بایستد.



**ارتباط چشمی:** نگاه کردن، خیره شدن و پلک زدن هم می‌تواند یک رفتار ارتباطی غیرکلامی باشد. هنگامی که افراد با افراد یا چیزهایی که دوست دارند روبه‌رو می‌شوند، میزان پلک زدن افزایش می‌یابد. نگاه کردن به یکدیگر می‌تواند احساسات را بیان کند، احساساتی مانند صداقت، اتحاد، نگرانی، علاقه، توجه و ترس. مربی می‌تواند هنگام صحبت با تیم با تمام اعضا ارتباط چشمی برقرار کند. تمرکز روی چند بازیکن خاص می‌تواند باعث تفرقه میان بازیکنان شود.

**حس لامسه:** ارتباط از راه لمس یکی دیگر از راه‌های مهم ارتباط غیرکلامی است. «قرار دادن دست‌ها دور بدن یک فرد دیگر» یا همان در آغوش گرفتن از همین روش برآمده است. همچنین اعضای تیم می‌توانند از راه حس لامسه در احساسات مثبت هم شریک شوند (مانند کف دست‌ها را به هم کوبیدن یا تماس مشت‌ها) **ظاهر:** انتخاب رنگ، پوشش، مدل مو و دیگر جذابیت‌های ظاهری هم روشی دیگر از ارتباط غیرکلامی است. روان‌شناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که هر رنگ می‌تواند حسی متفاوت در انسان ایجاد کند. ظاهر همچنین می‌تواند واکنش‌های روان‌شناختی، قضاوت و ترجمه پیام‌ها را نشان دهد. دانستن این نکات در فرستادن پیامی که می‌خواهیم از راه ظاهر به دیگران (حمایت‌کنندگان، اعتراض‌کنندگان) منتقل کنیم بسیار اهمیت دارد.

افرادی که می‌خواهند متفاوت از دیگران ارتباط غیرکلامی برقرار کنند، با داشتن ظاهری متفاوت به مقصود خود خواهند رسید.

نکته



### مهارت‌های اساسی ارتباط

هشت مهارت اساسی مهم و تأثیرگذار در ارتباط به شرح زیر است:

- **پرسیدن:** پرسش‌ها موارد بسیاری را در بر می‌گیرند، از جمله: جمع‌آوری اطلاعات، دادن اطلاعات، مهارکردن یک اتفاق، برآوردن حس کنجکاوی و علاقه‌مندی و ایجاد گفت‌وگو.
- **تقویت کردن:** یک انگیزه (مانند پاداش یا تشویق) که به عملکرد خاصی مربوط باشد، می‌تواند باعث تکرار آن کار مثبت شود.
- **واکنش نشان دادن:** گوش دادن فعال یکی از وجه‌های مهم ارتباط متقابل است. واکنشی که شما در ارتباط خود نشان می‌دهید (نشان‌دادن یکدلی) مشخص می‌کند که شما چقدر متوجه پیام ارسال شده هستید. بیان کلمات و جملات طرف مقابل یکی از روش‌های واکنش نشان‌دادن است.
- **توضیح دادن:** اساس توضیح‌دادن در حقیقت یافتن راهی برای فهماندن منظور به دیگران است. با این کار می‌تواند میزان درک آنها را ارزیابی کرد، ابهام‌ها را از میان برد، به فهمیدن مراحل انجام کار کمک کرد، نگرانی‌ها را کاهش داد، رفتارها و عملکردها را تغییر داد، استقلال فردی را افزایش داد و درک خود را به دیگران ثابت کرد.
- **گوش دادن:** در یک ارتباط، گوش‌دادن توانایی است برای دریافت و تحلیل اطلاعات ارائه شده. یک اشتباه رایج در گفت‌وگوها گوش‌ندادن درست است. بسیاری از افراد هنگامی که صحبت نمی‌کنند، به جای گوش‌دادن از فرصت پیش آمده برای برنامه‌ریزی و چیدمان سخنرانی بعدی خود استفاده می‌کنند. در چنین شرایطی ممکن است اطلاعات با ارزشی از دست برود.

- **شوخی و خنده:** شوخی پدیده‌ای پیچیده است که باعث بالارفتن میزان هم‌بستگی و جنبه‌های احساسی، روانی و اجتماعی می‌شود. گفت‌وگوهای روزانه پر از کلمات تکراری، طعنه‌ها، ضرب‌المثل‌ها و شوخی‌هاست. شوخی می‌تواند ارتباطات را صمیمانه‌تر کند و همبستگی گروهی را بالا ببرد.
- **متقاعد کردن:** این کار ابتدا با شناخت موانع سر راه توافق‌ها و پیشرفت‌ها آغاز می‌شود، این موانع اساس و ریشه مقاومت‌های فردی هستند. سپس در مرحله دوم، پیام‌های مؤثر و کارسازی برای رفع یا کم کردن آن موانع ارسال می‌گردد تا مقاومت‌های فردی را تا حد امکان کاهش دهد.
- **راه‌های ارتباطی تیم:** تک‌تک اعضای تیم باید در گسترش ارتباطی هماهنگ با هم‌تیمی‌های خود تلاش کنند. این امر هم باید در درون تیم و در هم خارج از آن اتفاق بیفتد. اما دانستن این نکته نیز مهم است که تیم‌های ورزشی با از سر گذراندن اتفاقات گوناگون کم‌کم مانند یک خانواده می‌شوند. در چنین شرایطی، تنش، خشم و کشمکش هم پیش می‌آید.

نکته



اعضای تیم یاد می‌گیرند که برقراری ارتباط درست، گام نخست برای حل مشکلات است.

- استراتژی‌هایی برای افزایش ارتباط مؤثر میان اعضای تیم وجود دارد:
- ۱ مطمئن شوید که همه در یک جهت در حرکت هستند و می‌خواهند به یک هدف برسند. مطمئن شوید که تیم از اهدافش به خوبی آگاه و با آنها موافق است.
  - ۲ آزادانه درباره استراتژی‌ها گفت‌وگو کنید و هماهنگی را در تیم بالا ببرید و از اعضا بخواهید تا در طول اتفاقات ورزشی و خارج از آن بهتر از یکدیگر حمایت کنند. بهترین زمان برای بیان چنین برنامه‌هایی دوران پیش از فصل مسابقات است.
  - ۳ به آنچه دیگران برای گفتن دارند گوش دهید (در این صورت آنها هم بهتر به حرف‌های شما گوش خواهند داد). به خوبی گوش کنید و گزینه‌ها و نظرات دیگر را به بحث و بررسی بگذارید.
  - ۴ یاد بگیرید که چطور بازخوردها را دریافت و پاسخ دهید. این مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و گسترش داد.
  - ۵ یاد بگیرید که چطور یکدیگر را بهتر و بیشتر تحمل کنید (افراد را همان‌طور که هستند بپذیرید). بازیکنان باید فرصتی برای حل مشکلات و تفاوت‌هایشان داشته باشند.
  - ۶ از غیبت و شایعه‌سازی درباره دیگر اعضای تیم بپرهیزید. این کار باعث تفرقه، ناراحتی، ایجاد محیط منفی و کاهش تلاش افراد تیم می‌شود.
  - ۷ دعوای را خصوصی نگه دارید و درباره آن تنها و مستقیم با خود فرد صحبت کنید. زمانی که این موضوع عمومی شود، افراد دیگر احساس می‌کنند که باید کاری انجام دهند و مشکل را حل کنند.
  - ۸ متوجه باشید که تمام کشمکش‌ها حل‌شدنی نیستند، اما می‌توانند مدیریت شوند. ممکن است دو بازیکن در یک تیم باشند که با هم اختلاف دارند، اما می‌خواهند به یک هدف برسند، بنابراین عملکرد و محیط آموزشی باید آن دو را جدا از هم نگه دارد.

## ارتقای ارتباطات

استراتژی‌هایی را برای مربیانی که می‌خواهند ارتباطات تیم را ارتقا دهند توصیه می‌شود:

- در زمان‌های پراضطراب و پرتنش، با پیام‌هایی کوتاه و شفاف ارتباط برقرار کنید.
  - برای بازیکنان استراتژی‌هایی را معین کنید تا با عوامل خارجی چون سروصدا و اعتراضات به خوبی روبه‌رو شوند.
  - همیشه عملکردی مثبت را برای بازیکنان در نظر بگیرید.
  - هر زمان که موقعیت مناسب بود، بازیکنان را از جزئیات و اطلاعات مفید و مرتبط با موضوع آگاه کنید.
  - به حرف‌های بازیکنان خوب گوش دهید.
  - از راه‌های ارتباط غیرکلامی (و در حد امکان توسعه آن) آگاه باشید.
- نخستین گام در آموختن برقراری ارتباط مؤثرتر این است که آگاهی خود را افزایش دهیم. دانستن اینکه چگونه ارتباط برقرار می‌کنید، سبک ارتباطی شما چقدر انعطاف‌پذیر است و توانایی شما برای برقراری ارتباط فردی در موقعیت‌های گوناگون چه میزان است بسیار اهمیت دارد.

## ارزشیابی شایستگی روان‌شناسی ورزشی

| <p><b>شرح کار:</b><br/>نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی و اجتماعی<br/>انواع مشکلات جسمانی، اجتماعی، عاطفی - طبقه‌بندی: انواع مشکلات جسمانی، اجتماعی، عاطفی - اجرای<br/>آزمون‌های جسمانی یا مصاحبه و مشاهده وضعیت فرد</p> |   |                       |            |
|---|---|-----------------------|------------|
| <p><b>استاندارد عملکرد:</b><br/>کنترل هیجانات و احساسات در هنگام اجرای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی</p>   |   |                       |            |
| <p><b>شاخص‌ها:</b> هیجان، استرس، اعتماد به نفس</p>  |   |                       |            |
| <p><b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b></p>  |   |                       |            |
| <p><b>ابزار و تجهیزات:</b><br/>ابزار آزمون‌های جسمانی، عاطفی و اجتماعی (مشاهده، پرسش‌نامه)، انواع وسایل تفریحی - ورزشی - هنری</p>   |   |                       |            |
| <p><b>معیار شایستگی:</b></p>  |   |                       |            |
| ردیف  | مرحله کار   | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱   | نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی و اجتماعی                       | ۱                     |            |
| ۲   | کاربرد روان‌شناسی در ورزش                                     | ۲                     |            |
| ۳   | تصویرسازی ذهنی  | ۲                     |            |
| ۴   | تمرین ذهنی  | ۲                     |            |
| ۵   | ارتباطات و انواع آن   | ۲                     |            |
| ۶   |   |                       |            |
|   | شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: | ۲                     |            |
| <p><b>میانگین نمرات</b></p>   |   |                       | *          |

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ احمدی، مهرناز. (۱۳۷۶). اثر بازی درمانی بر پرخاشگری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۴ اسمیت، میل. (۱۳۹۰). روان‌شناسی اعتراض. ترجمه مریم قراچه داغی، تهران، انتشارات ویس.
- ۵ اسپری، لن. (۱۳۸۳). روان‌درمانی اختلالات شخصیت رویکردهای شناختی - رفتاری. ترجمه حسن تونزنده جانی، حمید نجات، معصومه موسی‌آبادی، انتشارات نشر فیروزه.
- ۶ انشل، مارک هاوارد. (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه سید علی‌اصغر مسدود، انتشارات اطلاعات، تهران اطلاعات. چاپ اول.
- ۷ اهری هاشمی، جلال. (۱۳۷۵). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مرکز تربیت معلم پسرانه شهید بهشتی مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران دانشکده تربیت بدنی.
- ۸ بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۴). مقایسه آموزش ابراز وجود با شیوه‌های مشاوره گروهی و فردی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۹ پاول، جرج. (۱۳۸۹). من کیستم؟. ترجمه فرهاد نایی، تهران، انتشارات فردا.
- ۱۰ جلالی سردودی، جواد. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر ورزش بر مهارت‌های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی پسران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۱۱ جلالی، مونا. (۱۳۴۸). روان‌شناسی برای زیستن. تهران. انتشارات امیرکبیر.
- ۱۲ مالتز، موندرو. (۱۳۶۴). روان‌شناسی تصویر ذهن، علم کنترل ذهن. ترجمه قراچه داغی. تهران، انتشارات مهر.
- ۱۳ نیک نژاد، مهناز. (۱۳۷۷). جایگاه ورزش در بین طبقات مختلف اجتماعی، تهران، انتشارات مهر.
- ۱۴ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.
- 15 Ashford, B. (2014). Participation in community sports centers: motives and predictors of enjoyment. *J Sports Sci*; 11(3), pp: 249-256.
- 16 Becroft pc . (2011). social skills training and cognitive yestructuring for adolents on hemodialysis . *Clin Nurs Res*; 2(2): pp: 188-211.
- 17 Blackburn GL, Greenberg I. (2016). Multidisciplinary approach to adult obesity therapy. *Int J Obes*; 2(2): pp: 133-142.
- 18 Boyle DJ, Vivian D. (2016). Generalized v us spouse - specific anger / hostility and men , s ers violence against intimates. *Violence Vict*; 11(4), pp: 293- 317.
- 19 Cummings N. (2000). Self-defense training for college women. *J Am Coll Health*, Jan; 40(4): pp: 183-188.
- 20 Dallas, E. (2015). Cerebral palsied childern , s interaction with sibling I . Influence of severity of disability , age and birth order. *J child psychol psychiatry*; 34(5): pp: 621- 47.
- 21 David, W. (2014). Making a case for personal safety : perceptions of vulnerability and desire for self – defense training among female veterans. *J Interpers violence*; 19(9): pp: 991-100.

- <sup>22</sup> Endresen IM , Olweus D. (2015). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *J Child Psychol psychiatry*; 46(5): pp: 468-78.
- <sup>23</sup> Farris, RP. (2014). A nutrition curriculum for families with high blood pressure . *J Sch Health*; 55(3): pp: 110-2.
- <sup>24</sup> Fawzy, F. (2012). A psychometry approach for obesity. *Psychiat*; 1(3): pp: 257-73 .
- <sup>25</sup> Frtzak R. (2016). Personality and biographical traits of superior and average college basketball officials the research quarterly. Vol . 246. No. 4 . Pp: 484-488
- <sup>26</sup> Grover SM . (2005). Shaping effective communication skills and therapeutic relationship at work : the foundation of collaboration. *AAOHNJ*; 53(4):177-182.
- <sup>27</sup> Hinde, RA. (2016). Temperamental characteristics of 3-4 years-old and mother-child interaction. *Ciba Found Symp*: 89: pp: 66-86.
- <sup>28</sup> Hines S, Groves DL. (2013). Sports competition and its influence on self-esteem development. *Adolescence*; 24 (96): pp: 861-869.
- <sup>29</sup> Kersten L. (2015). Changes in self-concept during pulmonary rehabilitation, part 1. *Heart Lung*; 19 (5 pt 1): pp: 456-62.
- <sup>30</sup> Kuczmierczyk AR . (2016). Multi – component behavioral treatment of premenstrual syndrome : a case report . *J Behav ther psychiatry*; 20.
- <sup>31</sup> Lawton S , Stewart F . (2013). Assertiveness : making yourself heard in district nursing . *Br J Community Nurs*; 10(6): pp: 281-293 .
- <sup>32</sup> Martin, D ‘ Bat – Chava, Y . (2015). Negotiating deaf – hearing friendship : coping strategies of deaf boys and girls in main stream schools . *Child Care Health Dev*; 29 (6): pp: 511- 21.
- <sup>33</sup> Murawski, MM. (2014). Brith order and communication skills of pharmacy student. *Percept Mot skills*: 80 (3pt1): pp: 891-905.
- <sup>34</sup> Mills BD . (2015). Effects of music on assertive behavior during exercise by middle – school – age students. *Percept Mot skills*; 83(2): pp: 423-436.
- <sup>35</sup> Nesor K . (2016). Physical exercise and yoga in prevention and treatment of addictive diseases. *Cas lek cesk*; 144(1): pp: 53- 65.
- <sup>36</sup> Neufeld, JA. (2015). Adolescent sexuality and disability. *Phys Med Rehabil Clin N Am*; 13(4): pp: 857-873.
- <sup>37</sup> Pitsavos, C. (2009). Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic life style and psychological characteristics of men and women in Greece : the ATTICA study. *BMC Public Health*: 18,5 (1): p: 37.
- <sup>38</sup> Rew M , Fernes T. (2010) . A balanced approach to dealing with violence and aggression at work . *Brj Nurs* . 9; 14(14): 227-232.
- <sup>39</sup> Wilson, KL. (2012). Are view of 21 curricula for abstinence – only until – marriage programs . *J sch Heath*; 75(3): pp: 90-108.
- <sup>40</sup> Yoshimura H. (2015). Relationship between members’ egoistic self-assertion and captains’ leadership in athletic clubs. *Shinrigaku Kenkyu*; 75(6): pp: 536-541.



## پودمان ۳

### برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی



دستگاه‌های مختلف بدن برای ادامهٔ حیات و انجام وظایف مختلف خود نیازمند یک تغذیه مطلوب و یا به عبارتی یک رژیم غذایی متعادل می‌باشد. غذا خوردن فقط برای پر کردن شکم یا لذت بردن از طعم غذاها نیست، بلکه برای کسب نیروی زندگی و انرژی از دست رفته است. بنابراین در انتخاب مواد غذایی خود باید کاملاً هشیارانه عمل کنیم و نیازمند یک برنامه‌ریزی رژیم غذایی اصول باشیم، رژیم غذایی یک ورزشکار باید با رژیم غذایی فرد عادی تفاوت داشته باشد. ورزشکاران علاوه بر احتیاجات زندگی روزمره، نیاز به سوخت برای تمرین و مسابقه دارند. در صورتی که ورزشکاران از برنامه تغذیه‌ای صحیح پیروی کنند، احتمال موفقیت و سلامت آنها بیشتر می‌شود اما هرگونه اشتباه در آن ممکن است به آسیب‌های جبران‌ناپذیری منجر شود. در فصل حاضر سعی شده است تا براساس آخرین اطلاعات علمی و نیازمندی‌های تغذیه‌ای ورزشکاران یک مرجع نسبتاً مناسب و جامعی برای هنرآموزان رشته تربیت بدنی تهیه و ارائه شود. لازم به ذکر است انتخاب اعداد از منابع موجود با توجه به سهولت در محاسبات برای هنرجویان بوده است که البته این موضوع تأثیر چندانی بر نتیجه محاسبات نمی‌گذارد و برای اطلاعات بیشتر آنها در همراه هنرجو و راهنمای هنرآموزان به ارقام دقیق‌تر اشاره شده است.

## استاندارد عملکرد

محاسبهٔ کالری برای فعالیت‌های مختلف و تهیهٔ یک برنامهٔ سادهٔ مقدماتی تغذیهٔ ورزشی براساس نیاز فرد، با ویژگی‌های مشخص.



## نیازهای روزانه بدن

سؤال



چه کارهایی را روزانه انجام می‌دهیم؟  
چه کارهایی را هر روز تکرار می‌کنیم؟  
از انجام دادن کدام یک از کارهایی که هر روز تکرار می‌کنیم لذت می‌بریم؟  
کدام یک از کارهایی که هر روز تکرار می‌کنیم برای ما سخت است؟  
چه تعداد از کارهای روزمره ما مستقیم یا غیرمستقیم در مورد خوردن است؟



همه ما در طول روز با مسائل گوناگونی مواجه می‌شویم. بسیاری از افراد در روزمرگی‌ها غرق شده‌اند و تنها بر اثر عادت، کارهایشان را انجام می‌دهند. همه ما تا به حال کارهای روزمره ساده‌ای مانند راه رفتن، دویدن، غذا خوردن، خوابیدن، دوش گرفتن، پوشیدن کفش، یا به تن کردن لباس و... را انجام داده‌ایم.



جدول زیر را کامل کنید.

| مقدار زمان<br>در شبانه روز | نوع فعالیت                     | مقدار زمان<br>در شبانه روز | نوع فعالیت     |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------|
|                            | دوچرخه سواری                   |                            | خوابیدن        |
|                            | تماشای تلویزیون                |                            | دراز کشیدن     |
|                            | غذا خوردن                      |                            | حمام کردن      |
|                            | گشت زدن در<br>شبکه های اجتماعی |                            | آشپزی          |
|                            |                                |                            | پیاده روی      |
|                            |                                |                            | ورزش های تخصصی |
|                            |                                |                            | مطالعه کردن    |



چرا هر روز این کارها را انجام می دهیم؟

این سؤال می تواند یک یا چند جواب داشته باشد. لذت بردن از اجرای آن کار، احساس نیاز بدن برای اجرای آن کار، انجام دادن آن برای رسیدن به هدفی خاص و... یکی از مهم ترین کارهای روزمره که نه تنها همه انسان ها انجام می دهند و برای آن برنامه ریزی می کنند بلکه تمامی موجودات زنده انجام می دهند، غذا خوردن است. تمام افراد در مورد اینکه چه چیزهایی بخورند، چه موقع بخورند و چه مقدار بخورند، برنامه ریزی می کنند.



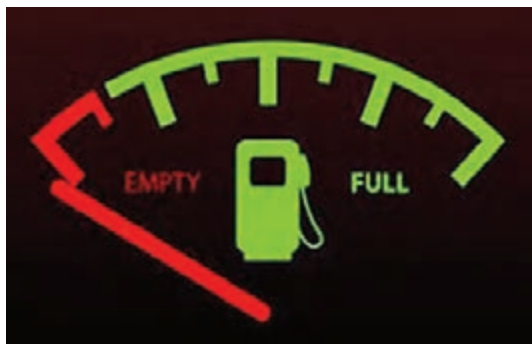
در موارد زیر در گروه های کلاسی گفت و گو کنید و نتیجه را با هنجرویان دیگر به اشتراک بگذارید.

چرا ما هر روز غذا می خوریم؟

روزانه چه مقدار باید غذا بخوریم؟

ما چه مواقعی غذا می خوریم؟

غذایی که باید بخوریم شامل چه موادی است؟



تصاویر فوق، چه موضوعی را در خصوص تغذیه برای شما تداعی می‌کند؟  
ماشین را بدون سوخت ( بنزین، گازوئیل، گاز سی ان جی و...) تصور کنید. آیا می‌تواند حرکت کند؟  
اگر روغن ماشین را تعویض نکنیم، چه اتفاقی برای ماشین می‌افتد؟  
اگر ماشین، آب، ضد یخ، روغن ترمز و... نداشته باشد چگونه کار می‌کند؟  
آیا همه ماشین‌ها به یک اندازه سوخت احتیاج دارند؟  
ماشین در صورتی که سوخت نداشته باشد، نه تنها حرکت نمی‌کند بلکه حتی روشن هم نمی‌شود، در صورتی که آب نداشته باشد روشن می‌شود، حرکت می‌کند، اما بعد از طی چند کیلومتر موتور ماشین داغ می‌کند و در صورت ادامه حرکت، آسیب‌های جدی به موتور وارد می‌شود و در نهایت از کار می‌افتد.  
همچنین در صورت نداشتن روغن، روغن ترمز، ضد یخ و...، ماشین روشن می‌شود و حرکت می‌کند، اما با اختلال در عملکرد مواجه می‌شود و مشکلات دیگری به وجود می‌آید. زمانی که عقربه بنزین، مخزن را خالی نشان می‌دهد راننده در اولین فرصت به سمت پمپ بنزین می‌رود و باک بنزین را پر می‌کند، در صورتی که بخواهد بنزین بیشتری بزند چه اتفاقی می‌افتد؟ بنزین اضافی به زمین می‌ریزد و از بین می‌رود.

در گروه‌های کلاسی در مورد اینکه بین ماشین و انسان در این زمینه چه شباهت‌ها و چه تفاوت‌هایی وجود دارد، گفت‌وگو کنید و نتایج آن را در کلاس به اشتراک بگذارید.

فعالیت  
کلاسی



مهم‌ترین دلیل برای مصرف غذا تأمین انرژی است. رشد و نگهداری بافت‌ها، ترمیم و اصلاح، تنظیم عملکرد اندام‌های بدن، تولید مثل سلولی، تنظیم فعل و انفعالات حیاتی بدن و ... نیز، دلایل دیگری برای مصرف غذا هستند.



غذاهایی که در هر یک از این تصاویر می بینید، چه شباهت‌هایی باهم دارند؟  
چه تفاوت‌هایی دارند؟  
آیا می‌توانید برای هر گروه از غذاهای موجود در تصاویر یک نام اختصاص دهید؟

۶- ۵- ۴- ۳- ۲- ۱-

روزانه کدام یک از گروه‌های غذایی این جدول را بیشتر مصرف می‌کنید؟ چرا؟

در جدول صفحه قبل مواد غذایی هر گروه، ضمن اینکه تفاوت‌هایی با هم دارند، شباهت‌هایی نیز با هم دارند و می‌توان از طریق همین شباهت‌ها آنها را دسته‌بندی کرد. همان‌طور که بیشتر شما حدس زدید، این گروه‌ها به ترتیب عبارت‌اند از: گروه گوشت، نان و غلات، روغن‌ها، لبنیات، سبزیجات و ادویه.

اولین اصلی که ما باید در برنامه‌ریزی غذایی به آن توجه کنیم، این است که همه این گروه‌های غذایی باید در برنامه غذایی وجود داشته باشد که به آن اصل تنوع گفته می‌شود.

غذاهایی که مصرف می‌کنیم یا در هر یک از این گروه‌ها قرار می‌گیرند یا ترکیبی از مواد مغذی موجود در چند گروه است. این گروه‌های مواد غذایی نه تنها در ظاهر دارای شباهت‌هایی هستند، بلکه در ترکیبات اصلی موجود در آنها نیز شباهت‌هایی وجود دارد؛ البته مواد مغذی موجود در هر یک از گروه‌ها منحصر به فرد است. بدن انسان نیز به همه مواد مغذی موجود در مواد غذایی احتیاج دارد.

جهت رفع این احتیاج، باید سعی کنیم در برنامه غذایی خود هر چه بیشتر از مواد غذایی مختلف استفاده کنیم تا دچار کمبود هیچ نوع ماده غذایی در بدن نشویم. در صورت استفاده نکردن از یک ماده غذایی به هر دلیلی (مانند حساسیت، دوست نداشتن، در دسترس نبودن و...) می‌توان مواد غذایی مشابه را جایگزین آن کرد. اما اگر تعداد غذاهایی که فرد با مصرف آنها مشکل دارد زیاد شود، شخص از لحاظ سلامتی جسمانی با مشکل مواجه می‌شود.

با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، در مورد اینکه استفاده نکردن از هر کدام از گروه‌های غذایی ممکن است چه عوارضی به دنبال داشته باشد و چه راهکاری برای رفع آن وجود دارد، تحقیق کنید و نتایج را به صورت صفحه گسترده در کلاس ارائه دهید.



گروه اول مواد غذایی (نان و غلات)، شامل انواع نان، شیرینی، ماکارونی، قند، عسل و... است. همه اینها با داشتن یک ماده مغذی اصلی باهم مشترک‌اند. به نظر شما نقطه اشتراک آنها با هم چیست؟ اولین حسی که با خوردن عسل، قند یا شیرینی احساس می‌کنید چیست؟ حال مقداری نان یا ماکارونی در دهان بگذارید و آن را کمی بجوید و برای مدت یکی دو دقیقه در دهان نگه

دارید؛ چه طعمی احساس می‌کنید؟ طعمی که احساس می‌کنید (شیرینی)، به دلیل وجود ماده‌ای به نام قند است. این همان نقطه مشترک در بین گروه نان و غلات است. نام دیگر قندها، «کربوهیدرات» است.

## کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها بزرگ‌ترین منبع انرژی هستند که نیازهای اصلی انرژی بدن را تأمین می‌کنند و در واقع همان سوختی است که بدن را در حرکت نگه می‌دارد. بدن انسان برای حفظ سلامت باید درصد معینی کربوهیدرات جذب کند. سازمان سلامت جهانی توصیه می‌کند که بین ۵۵ تا ۷۵ درصد از انرژی موردنیاز یک بزرگسال باید از جذب کربوهیدرات تأمین شود. اگر این میزان کربوهیدرات در بدن تأمین نشود، مشکلاتی مثل دردهای عضلانی، خستگی، عملکرد ضعیف مغزی و پایین آمدن مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها حاصل می‌شود. کربوهیدرات‌ها عمدتاً منشأ گیاهی دارند. مواد غذایی با منشأ حیوانی یا فاقد کربوهیدرات‌اند یا کربوهیدرات بسیار اندکی دارند. کبد(جگر) حیوانات به مقدار کمی کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در خود دارد، زیرا کبد محل ذخیره گلیکوژن در بدن است. وقتی ماشینی با سرعت بیشتر حرکت می‌کند، یا از سربالایی بالا می‌رود، آیا مصرف سوختش بیشتر می‌شود؟

بیشترین مواد غذایی که در روز مصرف می‌کنید، چیست؟ چرا؟

گفت و گو کنید



بدن انسان نیز، هرگاه فعالیت ورزشی انجام می‌دهد، نیازش به مصرف انرژی افزایش می‌یابد و هر چه شدت و سرعت فعالیت بیشتر باشد، مصرف انرژی بیشتر می‌شود. بنابراین چون منبع اصلی تأمین انرژی بدن کربوهیدرات‌ها هستند، افرادی که ورزش می‌کنند، باید مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات را بیشتر کنند تا نیازهای انرژی ناشی از فعالیت‌های بیشتر، تأمین شود. این نکته نیز نباید فراموش شود که مصرف بیش از نیاز غذاهای حاوی کربوهیدرات باعث افزایش وزن می‌شود. همچنین مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌هایی که شیرین هستند، مانند قندها و شیرینی‌ها می‌تواند مشکل آفرین باشد (خرابی دندان‌ها، احتمال مبتلا شدن به بیماری دیابت و...).



آیا تابه‌حال برای کاهش وزن‌تان به شما توصیه شده است که سبزیجات مصرف کنید؟ آیا علت آن را می‌دانید؟

گفت و گو کنید



بعضی از غذاها مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات و نان‌های سبوس‌دار حاوی نوعی از کربوهیدرات به نام فیبر هستند، که تولید انرژی نمی‌کنند اما در کمک کردن به سلامت دستگاه گوارش بسیار مفیدند. متخصصین

تغذیه مصرف این نوع غذاها را برای سلامتی توصیه می‌کنند.  
**فیبر:** فیبر اغلب در مواد خوراکی گیاهی از قبیل سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، آجیل‌ها و مغزها یافت می‌شود. فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول در آب طبقه‌بندی می‌شوند.



هنگامی که فیبرها را می‌خورید، ماده‌ای ژله مانند تشکیل شده که در روده می‌نشیند، همین امر فرایند هضم و جذب مواد مغذی را کندتر می‌نماید، در نتیجه فرد برای مدت طولانی احساس سیری می‌کند و اشتهايش کم می‌شود.

آیا می‌دانید سوخت اصلی بدن چیست؟ و موتور انسان با چه سوختی روشن می‌شود؟

سؤال



همان‌طور که از نفت خام نمی‌توان مستقیماً برای سوخت ماشین‌ها استفاده کرد و باید در فرایند شیمیایی به بنزین تبدیل شود، بدن انسان نیز نمی‌تواند از غذاهایی که می‌خوریم به طور مستقیم استفاده کند. غذاهای حاوی کربوهیدرات برای اینکه در بدن تولید انرژی کنند باید در دستگاه گوارش تجزیه و به مولکول‌های ریزتری تبدیل شوند. کوچک‌ترین واحد کربوهیدرات‌ها گلوکز نام دارد و به عنوان سوخت اصلی بدن شناخته می‌شود. گلوکز پس از تجزیه، جهت مصرف بدن وارد جریان خون می‌شود و قندخون را تشکیل می‌دهد. گلوکز از طریق خون به سلول‌های بدن که نیاز به انرژی دارند، فرستاده می‌شود، به مصرف می‌رسد و تولید انرژی می‌کند. در صورت نیاز نداشتن به آن، به کبد می‌رود و به صورت مولکول‌های درشت‌تری به نام گلیکوژن ذخیره می‌شود.

گلوکز در نوشابه‌های ورزشی، در مکمل‌های نگه‌دارنده و افزایش‌دهنده وزن، همچنین در مکمل‌های حاوی کراتین به وفور یافت می‌شود. هر شیشه نوشابه ۳۰۰ میلی لیتری، حاوی تقریباً ۱۳ قاشق از این قند است. این در حالی است که میزان مجاز مصرف این قند در حدود ۱۰ قاشق در روز است. بنابراین، در صورتی که شما در طول روز، صرف‌نظر از سایر منابع غنی این قند، حتی یک نوشابه قندی میل کنید، در مصرف این قند دچار افراط شده‌اید. این در حالی است که تعداد زیادی از افراد به جای شیشه‌های ۳۰۰ میلی لیتری، از بطری‌های یک و نیم لیتری خانوادگی استفاده می‌کنند و در بسیاری از موارد نیز به جای آب یا دوغ از این قبیل نوشابه‌ها استفاده می‌کنند. البته حدمجاز مصرف ذکر شده برای افراد عادی نیز محاسبه شده و رعایت آن برای حفظ سلامتی لازم است. ورزشکارانی که در طول روز، ساعت‌ها وقت خود را با فعالیت‌های ورزشی سپری می‌کنند، مسلماً به مقادیر بیشتری از قندها نیاز دارند.



### سؤال



علت چاق شدن چیست؟

به نظر شما آیا فقط مصرف بیش از اندازه غذاهای پرچرب باعث چاقی می‌شود؟  
آیا مصرف بیش از اندازه غذاهای پرکربوهیدرات یا غذاهای سرشار از پروتئین می‌تواند باعث چاقی شود؟

ماشین‌ها به اندازه حجم باک بنزین ذخیره می‌کنند و بیشتر از آن بنزین به زمین می‌ریزند و به هدر می‌رود. اما در بدن انسان در صورتی که بیش از اندازه غذا مصرف شود، به چند روش ذخیره می‌شود: به شکل قند (گلوکز) در خون و به شکل قند (گلیکوژن) در کبد. همچنین در صورتی که این ذخایر تکمیل شوند به شکل چربی در قسمت‌هایی از بدن مانند شکم، ران‌ها، باسن و... ذخیره می‌شوند. ذخیره‌شدن غذا به صورت قند، در خون، عضله و کبد محدود است و در حدود ۴۰۰ گرم بیشتر نیست، اما ذخیره‌شدن آن به صورت چربی می‌تواند چندین کیلوگرم باشد.

هر نوع غذایی که مصرف کنیم، اعم از غذاهای حاوی کربوهیدرات، چربی یا پروتئین، در صورتی که اضافه بر نیاز بدن باشد به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. در صورتی که چربی بیش از مقدار مجاز در بدن ذخیره شود، می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی به وجود آورد، این مشکل را اضافه وزن یا چاقی می‌نامند. اضافه وزن، باتوجه به مقدار آن محاسبه و درجه‌بندی شده است.



### ارزشیابی



- ۱ برای هر ۶ گروه غذایی یک مثال بنزین.
- ۲ فواید مصرف فیبرها را در بدن توضیح دهید.
- ۳ رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی در مصرف کربوهیدرات، چه تفاوتی دارد؟



## چربی‌ها

گروه‌های غذایی روغن‌ها، بیشترین درصد چربی را در خود دارند. گروه لبنیات و گوشت‌ها نیز مقادیر قابل توجهی چربی در خود دارند.

چربی‌ها نیز مانند قندها بعد از گوارش وارد خون شده و ضمن جابه‌جاشدن در بدن، می‌توانند به داخل سلول‌ها بروند و پس از سوخت، تولید انرژی کنند یا ذخیره شوند. چربی‌ها زمانی به صورت سوخت در بدن تولید انرژی می‌کنند که این موارد رعایت شود:

۱ فعالیتی که انجام می‌دهیم سبک و یکنواخت باشد ۲ مقدار گلوکز موجود کمتر از نیاز بدن باشد.

### نقش چربی‌ها در بدن چیست؟

چربی غنی‌ترین منبع انرژی در بدن است. هر یک گرم چربی حدود ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.



وجود چربی در غذا باعث خوشمزه‌شدن و برانگیختن اشتها می‌شود و در ایجاد احساس سیری بعد از خوردن غذا مؤثر است.



چربی‌ها پیش‌ساز برخی هورمون‌ها هستند.



چربی‌های زیر پوستی از هدررفتن حرارت بدن و نفوذ سرما به بدن جلوگیری می‌کنند.



چربی‌ها منبع آن بخش از اسیدهای چرب ضروری‌اند که بدن به طور طبیعی آنها را تولید نمی‌کند.



ویتامین‌های K, A, D, E محلول در چربی هستند. بنابراین چربی موجود در رژیم غذایی، این ویتامین‌ها را به بدن می‌رساند.



مولکول‌های چربی موجود در خون چند نوع‌اند و به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱ چربی‌های سبک (کلسترول بد) LDL

۲ چربی‌های سنگین (کلسترول خوب) HDL

چربی‌های سبک برای سلامتی مضر است، در رگ‌های خونی رسوب می‌کند و باعث گرفتگی رگ‌های خونی می‌شود. چربی‌های سنگین برای سلامتی مفید است و به باز شدن رگ‌های خونی بسته شده کمک می‌کند. زیادتر بودن مقدار آنها در خون نشانه خوبی برای سلامتی افراد است.

غذاهایی که می‌خوریم حاوی دو نوع چربی هستند: چربی‌های اشباع شده و چربی‌های اشباع نشده. هر دو نوع این چربی‌ها به یک اندازه در بدن انرژی تولید می‌کنند ولی اثرات این دو بر روی چربی خون متفاوت است.



چربی اشباع نشده در روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ یافت می شود. این چربی برعکس چربی اشباع شده، باعث کاهش تری گلیسیریدها (اسیدهای چرب) و افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می گردد و به این طریق کلسترول وارد کبد می شود. چربی های اشباع نشده در دمای معمولی مایع هستند.

چربی اشباع شده که جامد است، در غذاهای حیوانی، غذاهای فرآوری شده و در روغن بعضی از مواد گیاهی از قبیل روغن خرما، روغن نارگیل و کره کاکائو یافت می شود. این چربی باعث افزایش کلسترول بد می شود و سپس وارد خون می گردد. چربی های اشباع شده در دمای معمولی جامد هستند.

«امگا ۳» یکی از چربی های اشباع نشده مفید و ضروری برای بدن است اما چون در بدن ساخته نمی شود، باید در رژیم غذایی گنجانده شود، زیرا از چربی های ضروری برای بدن است. «امگا ۳» موجب کاهش چربی و فشار خون می شود و جلوی ضربان نامنظم قلب را می گیرد. «امگا ۳» در تن ماهی، ماهی ساردین، ماهی سالمون و تخم مرغ و... یافت می شود.



چربی های خوب



چربی های بد



فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند چربی‌های خوب خون را افزایش و چربی‌های مضر خون را کاهش دهد. همچنین چربی‌های ذخیره شده در اندام‌ها را نیز کاهش می‌دهد و تناسب اندام را به دنبال خواهد داشت. فعالیت‌های استقامتی بیشترین تأثیر را در کاهش چربی‌ها دارند. برای اینکه این فعالیت‌ها مؤثرتر باشند، باید هر جلسه تمرین شامل یک ساعت تمرین مداوم و یکنواخت و در هر هفته سه جلسه تمرینی یا بیشتر گنجانده شود. در صورتی که مقدار تمرین کمتر باشد تأثیر آن هم کمتر خواهد بود. برای افزایش اثربخشی تمرین، تمرین استقامتی و منظم لازم است.

ارزشیابی



- ۱ چه نوع تمریناتی چربی‌های سنگین را در خون افزایش می‌دهد؟
- ۲ چه نوع غذاهایی می‌تواند چربی‌های سنگین را در خون افزایش دهد؟

فعالیت  
غیرکلاسی



چه نوع روغن‌هایی در خانه مصرف می‌کنید؟ فواید و ضررهای آنها را بنویسید.

## پروتئین‌ها



سؤال



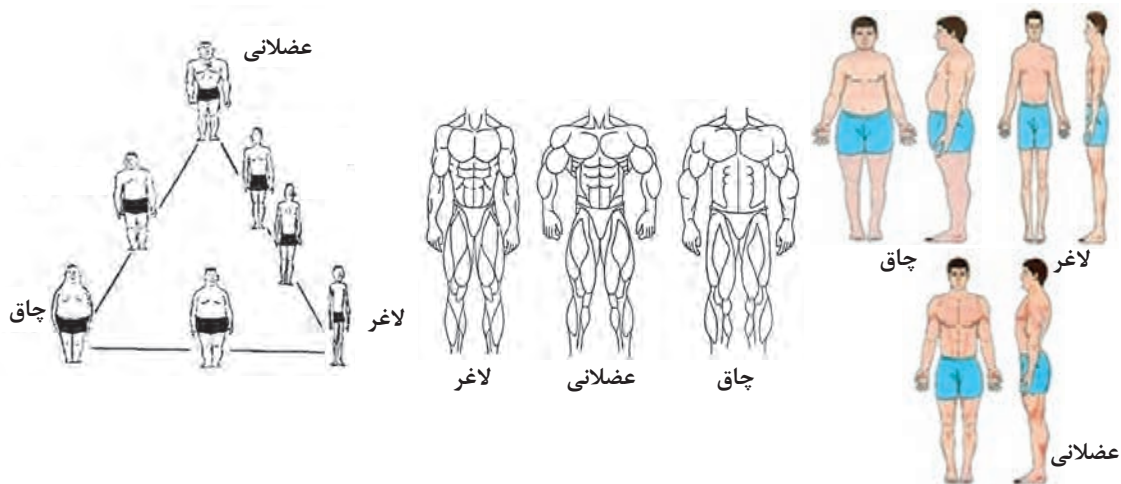
اختلاف خودروهای فوق در چیست؟

این خودروها همه نیروی محرکه دارند و حرکت می‌کنند؛ اما قدرت، سرعت و توانایی‌های آنها با هم متفاوت است، زیرا قدرت موتور، استحکام بدنه و شاسی آنها با هم متفاوت است. از بعضی‌ها فقط برای رفت و آمد و کارهای عادی روزمره استفاده می‌شود و بعضی دیگر برای کارهایی همچون سرعت، حمل بار، عبور از مسیرهای سخت و ... طراحی شده‌اند.

بدن انسان‌ها نیز دارای توانایی‌های متفاوتی است. این تفاوت‌ها را در رشته‌های مختلف ورزشی می‌توان مشاهده کرد. این تفاوت‌ها ناشی از تفاوت در ابعاد، اندازه‌های بدنی، حجم و نوع عضلات است. هر قدر حجم عضلانی بیشتر باشد، قدرت عضلانی نیز بیشتر می‌شود. البته نوع عضلات نیز در قدرت، سرعت و استقامت عضلات نقش دارد.



در گروه‌های کلاسی راجع به این موضوع بحث کنید که چرا چند نفر با وزن یکسان قدرت بدنی متفاوت دارند؟



عضلات از اجزای کوچکی به نام پروتئین ساخته شده‌اند. پروتئین عامل اصلی و اولیه زندگی است و بدون آن حیات ممکن نیست. ماده اصلی تشکیل دهنده اعضای بدن «پروتئین» است که در ساختمان بدن نقش اصلی را دارد و برای رشد بدن ماده‌ای ضروری است. همچنین در صورتی که آسیب دیدگی یا بیماری اتفاق افتد، پروتئین در اصلاح و ترمیم آن نقش دارد.

گروه غذایی گوشت‌ها بیشترین مقادیر پروتئین را در خود دارند و گروه‌های غلات و لبنیات نیز منابع خوبی برای دریافت پروتئین هستند.

پروتئین‌ها در بدن نقش اساسی دارند و در صورت کمبود، می‌توانند آسیب‌های جدی و بعضی اوقات آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بدن وارد کنند. زمانی که کمبود پروتئین در دوران رشد اتفاق می‌افتد، می‌تواند غیرقابل جبران باشد، به ویژه زمانی که این دوره از نظر زمانی طولانی باشد. آسیب‌هایی که کمبود پروتئین در دوره رشد به بار می‌آورد ممکن است در کل عمر همراه فرد باشد. اما اگر در دوره بعد از بلوغ باشد، آسیب‌ها کمتر و قابل جبران‌تر است. به همین دلیل دوران کودکی، نونهالی و نوجوانی از نظر مصرف پروتئین دوره‌های بحرانی است و باید به آنها توجه ویژه داشت.



پروتئین‌ها، علاوه بر داشتن نقش ساختمانی و ترمیمی، می‌توانند در سوخت‌وساز بدن نیز نقش داشته باشند و در صورتی که کربوهیدرات و چربی در دسترس نباشد به عنوان سوخت در بدن، تولید انرژی کنند. البته این تولید انرژی زمانی اتفاق می‌افتد که منابع کربوهیدرات و چربی در بدن تمام شده باشند یا به علت بیماری، بدن نتواند از آنها استفاده کند. در این صورت پروتئین‌سوزی اتفاق می‌افتد و بدن اصطلاحاً «خودخوری» می‌کند.

در این مشکل عضلات تحلیل می‌روند و بدن به طرز وحشتناکی لاغر می‌شود. این اتفاق در گرسنگی‌های طولانی‌مدت و قحطی‌ها دیده می‌شود.

#### سؤال



آیا منابع پروتئین فقط در گوشت‌ها و لبنیات موجود است؟  
آیا در منابع غذایی گیاهی هم پروتئین وجود دارد؟  
در صورت وجود پروتئین در منابع گیاهی، ارزش غذایی آنها چگونه است؟

مقدار مصرف پروتئین‌ها در غذای روزانه حدود ۱۵ درصد سفارش شده است و به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، مصرف حدود یک گرم در روز توصیه شده است. یعنی یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم، باید حداقل ۷۰ گرم پروتئین در روز مصرف کند. البته ورزشکاران و افرادی که جراحی دارند و مادران باردار مقادیر بیشتری پروتئین احتیاج دارند و ممکن است به دو تا سه گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برسند. هنگامی که رژیم غذایی برای ساختن و ترمیم بافت‌ها، پروتئینی بیشتر از نیاز بدن فراهم کند، پروتئین اضافی به گلوکز تبدیل یا به صورت چربی ذخیره می‌شود. البته در صورتی که پروتئین زیادتر از نیاز بدن مصرف شود بدن مقداری از پروتئین را از طریق ادرار دفع می‌کند اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به کلیه‌ها آسیب وارد کند (قابل توجه افرادی که مکمل‌های پروتئینی مصرف می‌کنند).

#### تحقیق کنید



تفاوت پروتئین حیوانی و گیاهی در چیست؟ آیا هر کدام به تنهایی می‌توانند نیازهای بدن را به پروتئین تأمین کنند؟

ورزشکاران، مخصوصاً ورزشکاران قدرتی در رژیم غذایی روزانه خود به پروتئین بیشتری نیاز دارند. حدود دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و در صورتی که تمرینات حرفه‌ای و سنگین دارند، این نیاز تا حداکثر سه گرم افزایش می‌یابد. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین نه تنها سودی عاید بدن نمی‌شود، بلکه می‌تواند عملکرد کبد و کلیه‌ها را مختل کند و به آنها آسیب بزند.

یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی، خطراتی را نیز در پی دارد. گوشت ممکن است هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، باکتری‌ها و انگل‌های مضر داشته باشد. هضم پروتئین حیوانی، سخت‌تر است و می‌تواند به کبد فشار وارد کند. بیشتر پروتئین‌های حیوانی هنگام پخته شدن در معرض حرارت زیاد، قرار می‌گیرند و این می‌تواند ماهیت پروتئین را تغییر دهد و از کیفیت آن بکاهد.

پروتئین‌ها از اجزای کوچکی به نام «اسیدآمین» ساخته شده‌اند. پروتئین‌های موجود همگی از حدود بیست

نوع «اسیدآمین» ساخته شده‌اند. اسیدهای آمینه از نظر نقش تغذیه‌ای به دو گروه ضروری و غیرضروری تقسیم می‌شوند. اسیدهای آمینه‌ای که بدن نمی‌تواند آنها را برای رشد و نگهداری بافت‌ها به مقدار لازم بسازد، اسیدهای آمینه ضروری می‌گویند. آنها نه اسید آمینه هستند که باید در رژیم غذایی روزانه تأمین شوند. اسیدهای آمینه غیرضروری، آنهایی هستند که بدن انسان توانایی ساختشان را دارد و در صورتی که در غذای روزانه تأمین نشوند، بدن می‌تواند آنها را بسازد.

پروتئین‌های حیوانی نظیر تخم‌مرغ، شیر، پنیر، ماست، گوشت قرمز، مرغ و ماهی ارزش غذایی بالایی دارند. حبوبات و مغزها نیز منابع غنی پروتئین به شمار می‌روند. اگرچه کیفیت و مقدار پروتئین غلات، کمتر است، اما مقادیر مصرفی نان، غلات، برنج و ماکارونی، نسبت مهمی از پروتئین دریافتی را فراهم می‌کند. سبزی‌ها و میوه‌ها بخش کوچکی از پروتئین رژیم غذایی را فراهم می‌کنند.



سفیده تخم‌مرغ یکی از بهترین و کامل‌ترین منابع پروتئین برای بدن انسان است و باید در رژیم غذایی گنجانده شود، اما در مصرف زرده تخم‌مرغ باید مراقب بود و در روز بیش از یک یا دو زرده تخم‌مرغ نباید مصرف کرد.

اگر از علاقه‌مندان به گوشت‌های فراوری شده هستید (سوسیس و کالباس)، تحقیق کنید برای نگهداری طولانی‌مدت آنها از چه روشی استفاده می‌شود و این روش‌ها چه تأثیری بر سلامت دارد؟



تحقیق کنید



- ۱ چگونه با مصرف پروتئین زیاد می‌توان حجم عضلات را افزایش داد؟
- ۲ کمبود پروتئین در چه زمانی آسیب بیشتری به بدن می‌رساند؟ چرا؟

ارزشیابی





آیا خودرو فقط به مواد انرژی‌زا نیاز دارد؟  
آیا خودرو بدون مکمل حرکت نمی‌کند؟

بدن انسان نیز مانند خودرو، علاوه بر مواد انرژی‌زا، به مواد دیگری نیاز دارد. اگر شما دچار ریزش مو یا پوسته پوسته شدن لب‌ها شده‌اید، یا اگر مدام دست و پایتان خواب می‌رود، یا اینکه در قسمت‌های انتهایی بدن (انگشتان دست و پا) احساس سوزش و گزگز دارید، یا نمی‌توانید تعادل خود را موقع راه رفتن کنترل کنید یا در هنگام ورزش و انجام دادن تمرینات ورزشی دچار درد مفاصل، یا گرفتگی عضلانی می‌شوید، همه این علائم می‌تواند مربوط به کمبود موادی در بدن شما باشد که به آنها **ویتامین‌ها** گفته می‌شود. ویتامین‌ها موادی هستند که در بدن ساخته نمی‌شوند ولی بدن به آنها نیاز دارد و باید از طریق تغذیه تأمین شوند. حال ممکن است این سؤالات در ذهن شما نقش ببندد:

آیا فعالیت، نیاز به این مواد را افزایش می‌دهد؟

آیا ورزشکاران، نسبت به افراد عادی، احتیاج بیشتری به مصرف ویتامین دارند؟

آیا تغذیه با ویتامین موجب بهبود عملکرد و رشد می‌شود؟

سلول‌های بدن ما، به خصوص سلول‌های عضله‌ای بدن، برای رشد، بقا و متابولیسم کامل به بعضی واکنش‌های بیوشیمیایی احتیاج دارند. انجام این واکنش‌ها نیز به ویتامین‌های مشخص، به عنوان کاتالیزور واکنش، احتیاج دارد و نبودن هر یک از این مواد مهم، پیشرفت در عضله‌سازی را متوقف می‌کند. در واقع هرگونه فرایند تولید انرژی یا مرحله رشد عضله، که ما به آن نیاز داریم، به طریقی به ویتامین‌ها بستگی دارد؛ به طور مثال مصرف ویتامین E برای ورزشکاران باعث ترمیم بهتر و سریع‌تر بعد از ورزش می‌شود. مهم‌ترین منبع برای به دست آوردن ویتامین‌ها غذاها هستند. اغلب مردم در صورت داشتن تغذیه درست و اصولی قادرند ویتامین‌های مورد نیاز روزانه‌شان را به دست آورند. برای به دست آوردن ویتامین‌ها از طریق غذا باید روزانه از انواع مختلف غذاها استفاده کنیم.

برخلاف تصور اغلب ورزشکاران، استفاده از قرص‌های ویتامینی اثرات خوبی بر بهبود وضع بدنی ورزشکار و بالابردن بازدهی ورزشی وی ندارد. البته باید توجه داشت که روزانه مقادیر لازم ویتامین‌ها را باید از طریق غذا دریافت کنیم؛ زیرا کمبود ویتامین‌ها در بدن می‌تواند بازدهی ورزشی فرد را کاهش دهد.

## انواع، ضرورت و منابع ویتامین‌ها

| ویتامین‌ها              | A   | B6  | B12                                 | C                            | D                        | E   | فولیک اسید                                | K                              | نیاسین                     | زیرفلوئورین                              |
|-------------------------|---|---|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|---|---|--------------------------------|----------------------------|--|
| ضروری هستند برای این‌ها | چشم‌ها، سیستم ایمنی، پوست                       | عملکرد مغز، عملکرد سیستم عصبی، تولید گلبول قرمز | عملکرد سیستم عصبی، تولید گلبول قرمز | استخوان، دندان‌ها، پوست      | استخوان، جذب کلسیم       | گلبول‌های قرمز، جلوگیری از تخریب سلولی        | جلوگیری از بیماری‌های قلبی، سلامت سلول‌ها | جلوگیری از لخته شدن خون        | افزایش سوخت و ساز بدن      | انرژی بخش، کمک به فعالیت‌های شیمیایی بدن |
| منابع                   | میوه‌ها و سبزیجات نارنجی، سبزیجات تیره رنگ، شیر | لوبیا، آجیل، گوشت قرمز، تخم مرغ، ماهی، اسفناج   | شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز             | مرکبات، توت‌ها، اسفناج، گوجه | نور خورشید، تخم مرغ، شیر | آجیل، سبزیجات تیره رنگ، روغن سبزیجات، حیوانات | میوه‌ها، سبزیجات تیره رنگ                 | زرده تخم مرغ، سبزیجات تیره رنگ | حیوانات، لبنیات، آجیل، مرغ | ماهی، سبزیجات تیره رنگ، گوشت، شیر        |
|                         |   |   |                                     |                              |                          |   |   |                                |                            |  |

در گروه‌های کلاسی خود یک روزنامه دیواری درباره انواع ویتامین‌ها، منابع آنها و ضرورت استفاده کردن از آنها، تهیه و جهت تکرار و یادآوری، روی دیوار کلاس نصب کنید.

فعالیت غیرکلاسی



تحقیق کنید



با کمک گرفتن از منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، تحقیق کنید: برای جذب ویتامین D از طریق آفتاب چه باید کرد؟ چه چیزهایی از جذب ویتامین D توسط بدن جلوگیری می‌کند؟

۱ کدام ورزشکاران به قرص‌های ویتامین احتیاج دارند؟ چرا؟

ارزشیابی





## آب و املاح معدنی

### سؤال



آیا می‌دانید علت جوش آوردن خودرو چیست؟  
آیا تا به حال، بعد از یک فعالیت ورزشی سنگین، احساس ضعف و کاهش توان در خود داشته‌اید؟  
آیا می‌دانید دمای بدن چگونه تنظیم می‌شود؟

دریافت آب برای حیات، لازم و حتی ضروری‌تر از انرژی است، زیرا بدن قادر است بدون دریافت غذا چندین هفته زنده بماند، بدون دریافت آب نمی‌تواند بیش از چند روز به زندگی ادامه دهد. نیاز به آب دائمی است و این نیاز متناسب با مقدار آبی است که بدن از دست می‌دهد. از طرف دیگر مقدار آب مورد نیاز برحسب ترکیب رژیم غذایی، درجه حرارت محیط، کار عضلانی و... تغییر می‌کند. با افزایش فعالیت ورزشکار، آب مصرفی بدن او بیشتر می‌شود در نتیجه نیاز او به آب نیز افزایش می‌یابد. پس سن ورزشکار، میزان فعالیت او، درجه حرارت محیط، نوع غذایی که مصرف کرده و بسیاری از عوامل دیگر بر نیاز او به آب مؤثر است و اگر تأمین نشود، خصوصاً در طول مسابقه، اثرات سوئی بر کیفیت عملکرد ورزشکاران خواهد گذاشت.

### نهی از نوشیدن آب در هنگام غذا خوردن

امام رضا علیه السلام فرمودند «هر کس می‌خواهد معده‌اش مشکل ایجاد نکند در وسط غذا آب ننوشد تا از خوردن فارغ شود، و هر کس این کار را انجام دهد یعنی وسط غذا آب بنوشد بدنش از نظر طبیعت «تر» و معده‌اش «ضعیف» می‌شود و رگ‌ها نیروی طعام را به خود جذب نمی‌کنند و در معده سفت می‌گردد. از نظر علوم امروزی، نوشیدن آب به مقدار زیاد در ضمن غذا سبب رقیق شدن اسیدهای هاضمه و کم‌نمودن تأثیر آنها می‌شود و به‌علاوه معده را خسته می‌کند.

## کنترل دمای بدن



وقتی بدن گرم می‌شود، آب به شکل عرق از پوست دفع و در نتیجه تبخیر می‌گردد و بدن شما سرد می‌شود. در واقع یک سیستم خنک‌کننده در بدن شما وجود دارد؛ ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، لازم است آب از دست رفته بدن را جبران کنید. اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید، خون غلیظ و جریان خون کند می‌شود و باعث می‌گردد که بر قلب فشار وارد شود. در صورتی که کمبود مایع زیاد باشد، بدن شما

برای تولید عرق به اندازه کافی آب ندارد. در این نقطه، درجه حرارت بدن می‌تواند تا حد خطرناکی بالا برود.



به نظرتان ورزشکاران چه زمانی به آب بیشتر نیاز دارند؟ چگونه بدانیم آب مورد نیازمان چه مقدار است؟ چه موقع بنوشیم و در چه زمانی به نوشیدنی‌هایی غیر از آب احتیاج داریم؟

چیزی که به روشنی مشخص است این است که ورزشکاران از نظر اندازه بدن، میزان تعریق و مقدار و نوع ورزشی که انجام می‌دهند، بسیار متفاوت‌اند.

البته نوع آب و هوایی که در آن فعالیت ورزشی انجام می‌شود، هم بسیار مهم است. هر کدام از این عوامل می‌تواند در مقدار مایعات دریافتی تأثیرگذار باشد. یک راه ساده برای فهمیدن میزان نیازمان به نوشیدن، وزن کردن خودمان است بدون لباس، هم پیش از ورزش و هم بعد از آن. در صورتی که در طی ورزش، بدن کاهش دو درصدی یا بیشتر - نسبت به حد طبیعی‌اش (وقتی بدن دچار کم‌آبی نیست) - داشته باشد کم‌آبی شروع شده است و کم‌کم تمرینات ورزشی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، زیرا نوشیدن آب ناکافی بوده است. اگر تمرینات، طولانی و در محیط گرم یا مرطوب باشد، فقط نوشیدن آب در طی تمرینات کافی نیست. دو ساعت تمرینات سخت، تخلیه سوخت بدن را، که همان گلیکوژن موردنیاز ماهیچه است، به دنبال دارد، زیرا آب خالی برآورده‌کننده این سوخت نیست. از طرف دیگر نمی‌توان تمرینات را برای خوردن وعده مناسب قطع کرد.

بهترین روش برای تأمین آب و سوخت مناسب برای بدن، در نظر گرفتن یک نوشیدنی مناسب حاوی کربوهیدرات لازم است. برای تحمل هر یک ساعت ورزش ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات کافی است. همچنین تأمین سدیم کافی، که در طی تعریق از بدن دفع می‌شود، نیز ضروری است. البته کمبود سدیم در نوشیدن زیاد آب نیز اتفاق می‌افتد.



- ۱ آیا تشنگی معیار مناسبی برای کم‌آبی است؟ چه موقع باید آب مصرف کرد؟
- ۲ آیا می‌توان به تمام ورزشکاران مقدار مایع مصرفی یکسانی توصیه کرد؟ چرا؟



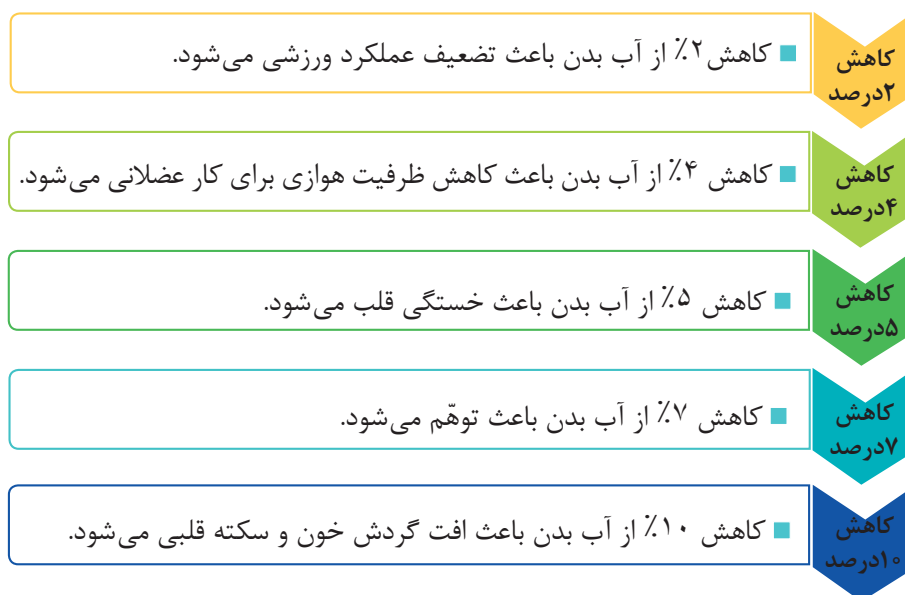
## نوشیدنی‌های ورزشی

سؤال



وقتی که هوا گرم است یا فعالیت می‌کنید، چه اتفاقی در بدن شما رخ می‌دهد؟ آیا هنگام تعریق در ورزش و فعالیت بدنی فقط آب بدن را از دست می‌دهید؟ چگونه می‌توان به تمرین و فعالیت بدنی ادامه داد بدون اینکه دچار مشکل شوید؟

مصرف نوشیدنی‌ها بر عملکرد ورزشکاران بسیار تأثیر دارد. طی تمرینات، آب بدن فرد کم می‌شود و در صورت جبران نشدن میزان آب از دست‌رفته، عملکرد بدن فرد دچار اختلال می‌شود. تعریق، ضمن اینکه یکی از راه‌های حفظ دمای طبیعی بدن (۳۷ درجه سانتی‌گراد) است، سبب کاهش مایعات و الکترولیت‌های بدن (مواد معدنی مانند کلرید، کلسیم، فسفات، منیزیم، سدیم و پتاسیم) نیز می‌شود و اگر به‌دقت مورد بررسی و معاینه قرار نگیرد به کم‌آبی بدن و نهایتاً به افت گردش خون و سکته قلبی منجر می‌شود. اثر کاهش مایعات در بدن به این صورت است:



عرقی که از پوست تبخیر می‌شود الکترولیت‌های گوناگونی دارد. ترکیب الکترولیتی عرق متغیر است اما می‌توان گفت دربرگیرنده اجزای زیر است: سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، کلرید، بیکربنات، فسفات و سولفات.

سؤال



آیا در هنگام فعالیت ورزشی فقط آب و املاح معدنی خود را از دست می‌دهید؟ سوخت اصلی بدن در هنگام فعالیت چیست؟

## ضرورت وجود کربوهیدرات در نوشیدنی‌های ورزشی

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، کربوهیدرات به صورت گلوکز در کبد و عضلات ذخیره می‌شود و مؤثرترین منبع تولید انرژی است، و برای سوخت‌وساز، نسبت به پروتئین یا چربی، به اکسیژن کمتری نیاز دارد.

ذخایر طبیعی کربوهیدرات بدن در برخی ورزشکاران به این شرح است:

- مرد ورزشکار ۷۰ کیلوگرمی: گلیکوژن کبد ۹۰ گرم، گلیکوژن عضله ۴۰۰ گرم.

زن ورزشکار ۶۰ کیلوگرمی: گلیکوژن کبد ۷۰ گرم، گلیکوژن عضله ۳۰۰ گرم.

طی یک جلسه تمرین سنگین، کربوهیدرات به میزان ۳ تا ۴ گرم در دقیقه کاهش می‌یابد و اگر این تمرین برای دو ساعت یا بیشتر ادامه یابد، بخش عمده‌ای از کل ذخائر کربوهیدرات بدن، کاهش می‌یابد که سبب واماندگی (خستگی مفرط) می‌گردد و اگر بازبایی نشود به کاهش عملکرد ورزشی می‌انجامد.

بازسازی ذخائر گلیکوژن کبد و عضله پس از تمرین، معمولاً به ۲۴ تا ۴۸ ساعت استراحت کامل نیاز دارد. طی تمرین، مصرف گلوکز خون توسط عضلات افزایش می‌یابد. برای جلوگیری از کاهش سطح گلوکز خون، ذخائر کبد تجزیه می‌شوند و گلوکز تولید می‌کنند، تا سطح گلوکز خون را حفظ کنند.

مصرف کربوهیدرات پیش از فعالیت، در زمان فعالیت و پس از فعالیت از افت شدید سطح گلوکز خون جلوگیری می‌کند و سبب حفظ ذخائر گلیکوژن بدن می‌شود. درست نیست که ورزشکاران پیش یا در زمان فعالیت ورزشی غذا مصرف کنند بنابراین برای تأمین کربوهیدرات مورد نیاز، به نوشیدنی‌های ورزشی احتیاج دارند.

### سؤال



آیا میزان غلظت کربوهیدرات و املاح معدنی در نوشیدنی‌های ورزشی متفاوت است؟  
آیا نوشیدنی ورزشی که در هنگام ورزش‌های رزمی هدفی مصرف می‌کنید با نوشیدنی در هنگام ورزش‌های توپی باید متفاوت باشد؟ چرا؟

هرقدر مقدار کربوهیدرات در نوشیدنی بیشتر باشد، معده را با سرعت کمتری تخلیه می‌کند و دیرتر جذب می‌شود. برای اینکه مایعات سریع‌ترین زمان جذب را داشته باشند باید حدود ۶ تا ۸ درصد کربوهیدرات داشته باشند که به آن نوشیدنی ایزو تونیک می‌گویند. نوشیدنی‌هایی که دارای الکترولیت‌ها به ویژه سدیم و پتاسیم، هستند با کاهش میزان ادرار، معده را سریع‌تر تخلیه می‌کنند و بیشتر توسط روده‌ها جذب می‌شوند و این سبب حفظ و نگه‌داری مایعات بدن می‌شود.

نوشیدن آب معمولی سبب نفخ، فرونشاندن تشنگی و تحریک ادرار می‌شود و به همین دلیل آب در بدن به اندازه لازم ذخیره شده نیست. آب ساده، کربوهیدرات یا الکترولیت ندارد. بنابراین نوشیدن آب معمولی یک انتخاب ضعیف در زمانی است که مصرف بالای مایعات موردنیاز باشد.

غلظت یک مایع، ناشی از تعداد ذرات مواد در آن است. در یک نوشیدنی ورزشی این ذرات شامل کربوهیدرات و الکترولیت‌هاست و غلظت مایعات بدن، که پلاسمای خون مهم‌ترین آنهاست، شامل ذرات سدیم، پروتئین و گلوکز است.

به نوشیدنی‌هایی که غلظت آنها با مایعات بدن برابر است و با مایعات بدن در تعادل‌اند، نوشیدنی‌های ایزوتونیک گفته می‌شود که ۶ تا ۸ درصد کربوهیدرات دارند (۶۰ تا ۸۰ گرم شکر در یک لیتر آب) و بیشتر در حین تمرین یا در مسابقه مصرف می‌شود. به مایعاتی که غلظت آنها از غلظت مایعات بدن کمتر است،

مایعات هیپوتونیک گفته می‌شود (کمتر از ۶ درصد کربوهیدرات) و قبل از تمرین یا در تمرینات سبک مصرف می‌شود و به مایعاتی که غلظت آنها از غلظت مایعات بدن بیشتر است، مایعات هایپرتونیک گفته می‌شود (بیشتر از ۸ درصد) و معمولاً بعد از تمرین، برای بازسازی منابع گلیکوژن یا در تمرینات و مسابقات خیلی سنگین و طولانی مدت مصرف می‌شود.

مصرف مایعات با غلظت کم، مثل آب سبب کاهش غلظت پلاسماي خون و در نتیجه کاهش میل به نوشیدن می‌شود، قبل از اینکه مایع کافی برای جایگزینی مایع از دست رفته مصرف گردد. مصرف مایعات هایپوتونیک باعث می‌شود مایعاتی که توسط تعریق از بین رفته است سریعاً جایگزین شود و برای ورزشکارانی که به مایع بدون کربوهیدرات نیاز شدید دارند مناسب است (مانند ژیمناست‌ها).

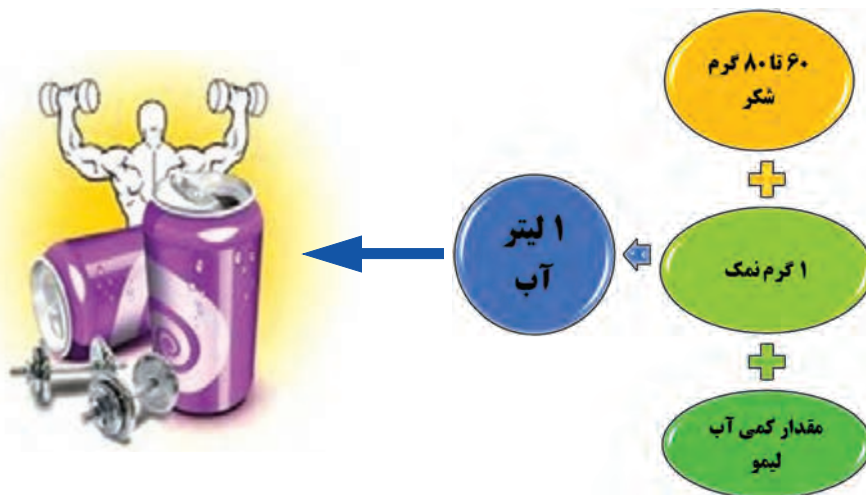
مصرف مایعات ایزوتونیک باعث می‌شود مایعاتی که از طریق تعریق از دست می‌رود، سریعاً جایگزین شود و ذخائر کربوهیدرات را تأمین کند. این نوشیدنی توسط اکثر ورزشکارانی که در مسافت‌های متوسط و طولانی می‌دوند یا در ورزش‌های تیمی و گروهی شرکت دارند، مورد استفاده قرار می‌گیرد، مانند رشته‌هایی که در پودمان ورزش‌های تویی وجود دارد و همچنین دوهای استقامت در پودمان دوومیدانی.

پس از تمرینات نسبتاً سنگین که ذخایر گلیکوژن بدن کاهش پیدا می‌کند، مایعات هایپرتونیک مصرف می‌شود و باعث بالا رفتن ذخائر گلیکوژن عضله می‌گردد. در مسابقات فوق استقامت، که به سطح بالایی از انرژی نیاز است، مصرف نوشیدنی‌های هایپرتونیک می‌تواند این نیازها را تأمین کند.

#### سؤال

چگونه نوشیدنی‌های ورزشی را تهیه کنیم؟

ساده ترین نوشیدنی ورزشی نوشیدنی ایزوتونیک است، شامل ۶۰ تا ۸۰ گرم شکر، یک گرم نمک، یک لیتر آب و مقدار کمی هم آب لیمو (برای طعم و افزایش الکترولیت‌ها).



مربیان انواع زیادی از نوشیدنی‌های ورزشی را توصیه و سفارش می‌کنند که سلیقه‌ای می‌باشد، یکی از

پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های مصرفی به این صورت تهیه می‌شود:  
**ایزوتونیک:** ۲۰۰ میلی گرم آب پرتقال (عصاره پرتقال)، یک لیتر آب و کمی نمک (۱ گرم). ترکیب این اجزا با هم است و باید در یخچال نگهداری شود (همچنین است دو نوشیدنی دیگر).  
**هیپوتونیک:** ۱۰۰ میلی گرم آب پرتقال (عصاره پرتقال)، یک لیتر آب و کمی نمک (۱ گرم).  
**هایپرتونیک:** ۴۰۰ میلی گرم آب پرتقال (عصاره پرتقال)، یک لیتر آب و کمی نمک (۱ گرم).

این نوشیدنی‌ها را تهیه و در کلاس‌های عملی خود مصرف کنید.  
نوشیدنی‌های مختلف ورزشی را در اینترنت جست‌وجو کرده و یک مورد را، با توجه به مواد موجود و رشته تخصصی ورزشی خود تهیه نمایید و در جلسه بعد با خود به کلاس بیاورید.

فعالیت  
غیرکلاسی



سؤال



آیا مصرف نوشیدنی‌های ورزشی، عوارضی به دنبال خواهد داشت؟

نوشیدنی‌های ورزشی عموماً محتوی اسید سیتریک‌اند. و اسیدها هم دارای ظرفیت (پتانسیل) فرسایش و تخریب‌اند. لذا روش نوشیدن این مواد مهم است و میزان فرسایش و تخریب دندان را مشخص می‌کند. نوشیدنی ورزشی باید تا حد ممکن سریع و ترجیحاً به وسیله نی مصرف شود و نباید آن را در دهان نگه داشت و یا قرقره کرد. باقی‌مانده نوشیدنی‌ها در دهان، می‌تواند خطر فرسایش و خرابی دندان‌ها را افزایش دهد. نوشیدنی‌های سرد، به این دلیل که درجه فرسایش و تخریب اسید همیشه وابسته به دمای آن است، خطر فرسایش و تخریب دندان را کمتر می‌کنند، ضمن اینکه این نوشیدنی‌ها سریع‌تر جذب می‌شوند.

سعی کنید نوشیدنی ورزشی را قبل از رویداد ورزشی مصرف کنید تا مطمئن شوید این نوشیدنی با بدنتان سازگاری دارد و مشکل هاضمه ایجاد نمی‌کند. به طور کلی در رویدادهای مهم، از غذاها و نوشیدنی‌های جدید که تا به حال مصرف نکرده‌اید، استفاده نکنید.

نوشیدنی ورزشی باید دارای غلظت استاندارد باشد تا استفاده از آن عوارض پزشکی ایجاد نکند. مثلاً یک نوشابه ورزشی حاوی ۴ تا ۸ درصد کربوهیدرات (۴۰ تا ۸۰ گرم کربوهیدرات در هر لیتر)، چون حاوی گلوکز یا پلیمرهای گلوکز و الکترولیت‌ها (۵/۰ گرم سدیم در هر لیتر) است، کربوهیدرات و مایعات مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

اما اگر نوشابه‌های ورزشی بیشتر از ۸ درصد کربوهیدرات داشته باشند، استفاده از آنها در حین تمرین می‌تواند موجب ناراحتی‌های گوارشی شود. همچنین، نوشابه ورزشی صرفاً حاوی فروکتوز (قندمیوه و یا عسل) چندان مطلوب نیست، زیرا جذب آن کندتر است و در نتیجه می‌تواند به ناراحتی‌های گوارشی منجر شود. نوشیدن سریع و آبی نوشیدنی‌های ورزشی سبب ناراحتی‌های گوارشی نمی‌شود بلکه برعکس، این کم‌آبی است که عوارض روده‌ای را در پی دارد. کم‌آبی، به دلیل کاستن جریان خون در اطراف دستگاه گوارش، سبب تحریک استفراغ و ناراحتی در دستگاه گوارش می‌شود.

سؤال



در هنگام فعالیت‌های ورزشی چه موقع و چه میزان آب و نوشیدنی ورزشی مصرف کنیم؟



آیا در هر موقع از فعالیت می‌توانیم به دلخواه آب بنوشیم؟  
آیا در هنگام فعالیت، می‌توانیم هر میزان که دوست داریم آب بنوشیم؟  
در هنگام فعالیت ورزشی، چه مقدار و چه موقع آب و نوشیدنی‌های ورزشی مصرف کنیم؟

ورزشکاران برحسب شدت و زمان ورزش، مایعات بدن را به اندازه‌های مختلف از دست می‌دهند. بنابراین توصیه می‌شود در آغاز هر جلسه ورزشی همیشه آب بنوشید، سپس با در نظر گرفتن مدت زمان ورزش از راهنمایی‌های زیر استفاده کنید:

● در زمان ورزش نیازی به آب خوردن نیست (مگر اینکه هوا خیلی گرم باشد)، اما بعد از پایان آن آب بنوشید.

**فعالیت‌های کمتر  
از ۳۰ دقیقه**

● در این حالت نیز مانند فعالیت قبلی، در زمان ورزش نیازی به آب خوردن نیست. بعد از تمرین با یک نوشیدنی حاوی آب و کربوهیدرات، آب بدن تأمین می‌شود. در صورتی که هوا گرم باشد یا تمرین سنگین باشد در ۳۰ دقیقه دوم آب بنوشید.

**فعالیت‌های ۳۰  
تا ۶۰ دقیقه**

● یک نوشیدنی ورزشی با خود ببرید که حاوی آب و کربوهیدرات باشد. به‌طور منظم هر ساعت ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. بعد از تمرین نیز همچنان آب بنوشید.

**فعالیت‌های ۱ تا  
۳ ساعت**

● یک نوشیدنی ورزشی انتخاب کنید که حاوی آب، کربوهیدرات و نمک باشد. به‌طور منظم در هر ساعت ۳۰ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. بعد از تمرین نیز به آب نوشیدن ادامه دهید

**فعالیت‌های  
بیشتر از ۳ ساعت**

### نکاتی مهم برای نوشیدن آب

- نگذارید تشنه شوید، اگر تشنه شده‌اید یعنی بدن شما به آب احتیاج دارد.
- رنگ ادرار را چک کنید، هر قدر رنگ آن تیره تر شود، بدنتان به کم‌آبی بیشتری دچار شده است.
- پیوسته آب را به مقدار کم بنوشید و آب خوردن را بخشی از تمرین خود بدانید، مخصوصاً اگر برای یک رویداد بزرگ تمرین می‌کنید.
- سعی کنید قبل از رویداد ورزشی از نوشیدنی ورزشی استفاده کنید تا مطمئن شوید که این نوشیدنی با بدنتان سازگاری دارد و با آن مشکل هاضمه ندارید.
- نوشیدن بیش از حد مایعات نیز می‌تواند به گیجی و از دست دادن هماهنگی منجر شود.

برنامه غذایی

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |



سؤال



این تصاویر یادآور چه موضوع مهمی در زندگی ورزشی است؟  
آیا برنامه‌ریزی تمرین به تنهایی می‌تواند باعث به‌دست آمدن حداکثر عملکرد ورزشی شود؟

## برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی

به منظور برنامه‌ریزی غذایی برای خود یا برای دیگران، ابتدا باید راجع به چند سؤال زیر اطلاعات لازم را کسب کنیم:

۱ مقدار کل غذای روزانه که باید مصرف شود به چه عواملی بستگی دارد؟

۱ درصد موردنیاز بدن از هر گروه مواد غذایی چه مقدار است؟

۳ هر وعده غذایی باید شامل چه مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی باشد؟

برای پاسخ به سؤالات بالا باید واحد اندازه‌گیری مشترکی داشته باشیم که انرژی حاصل از مواد غذایی و انرژی لازم برای بدن انسان را کنار هم قرار دهد و محاسبه کمی کند. این واحد انرژی **کالری** نام دارد. انرژی غذاهای مختلف را، با توجه به مقدار کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در آنها، به راحتی می‌توان محاسبه کرد زیرا هر گرم کربوهیدرات و پروتئین ۴ کالری و هر گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می‌کند. بنابراین انرژی مواد غذایی را به راحتی می‌توان از جداول موجود در منابع مختلف محاسبه کرد.

برای محاسبه کالری موردنیاز بدن، روش‌های متعددی وجود دارد. برخی از آنها به وسایل و تجهیزات تخصصی و محاسبات پیچیده احتیاج دارند و بعضی روش‌های دیگر محاسبات ساده‌تری دارند، هرچند دقت اندازه‌گیری آنها متفاوت است.

اما ساده‌ترین روش، استفاده از **ضریب فعالیت** است. در این روش، ابتدا انرژی موردنیاز بدن را برای زنده ماندن یا در حالت خوابیدن محاسبه می‌کنند. سپس لازم است برای کارهای مختلف «ضریب فعالیت» مشخص شود



و باتوجه به زمان انجام دادن آن کارها در روز، کل انرژی موردنیاز بدن محاسبه گردد.

انرژی موردنیاز برای زنده ماندن که به آن **متابولیسم پایه** می‌گویند، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در هر ساعت به یک کالری برای مردان و ۰/۹۵ کالری برای زنان، انرژی احتیاج است.

مثلاً متابولیسم پایه آرش با ۷۰ کیلوگرم وزن در یک شبانه‌روز برابر است با:

$$\text{کالری} = ۱۶۸۰ = ۷۰ \times ۲۴ = \text{متابولیسم پایه آرش}$$

با استفاده از جدول ضریب فعالیت، در صورتی که آرش کارهای زیر را انجام دهد کل انرژی موردنیاز روزانه او به این صورت محاسبه می‌شود:

۸ ساعت خواب، ۲ ساعت مطالعه، ۲ ساعت تماشای تلویزیون، ۷ ساعت کارهای روزانه عادی، ۳ ساعت پیاده‌روی، ۲ ساعت تمرین کشتی

$$۴۴ = ۱۲ + ۱۰/۵ + ۷/۵ + ۱۴ = (۲ \times ۷) + (۳ \times ۲/۵) + (۷ \times ۱/۵) + (۲+۲+۸) \times ۱$$

میانگین ضریب فعالیت در یک ساعت  $۱/۸۳ = ۴۴ \div ۲۴$

$۳۰۷۴/۴ = ۱۶۸۰ \times ۱/۸۳ =$  میانگین ضریب فعالیت  $\times$  متابولیسم پایه = کل انرژی روزانه آرش

### جدول ضریب فعالیت

| نوع فعالیت | مثال  | ضریب فعالیت |
|------------|---|-------------|
| استراحت    | خواب، مطالعه، تماشای تلویزیون، نشستن  | ( ۱ )       |
| بسیار سبک  | فعالیت‌های روزمره در حالت نشسته یا ایستاده، عبادت، رانندگی، آشپزی، خانه‌داری، کارهای اداری    | ( ۱/۵ )     |
| سبک        | بچه‌داری، پیاده‌روی، گلف، بیلپارد   | ( ۲/۵ )     |
| متوسط      | پیاده‌روی طولانی‌مدت، دویدن ملایم، اسب‌سواری، تنیس، اسکی، اسکیت، دوچرخه‌سواری، شنا، ژیمناستیک | ( ۵ )       |
| سنگین      | فوتبال، بسکتبال، بیسبال، کشتی، بوکس، قایق‌رانی، وزنه‌برداری، تکواندو، کوهنوردی                | ( ۷ )       |

با این محاسبات ساده شما می‌توانید انرژی مصرفی روزانه هر کسی را محاسبه کنید. مقدار انرژی آزادکننده مواد غذایی نیز محاسبه شده و در منابع موجود است.

کل انرژی روزانه مریم را، که ۶۰ کیلوگرم وزن دارد و فعالیت‌های زیر را در یک روز انجام می‌دهد، محاسبه کنید.

۶ ساعت خواب، ۲ ساعت مطالعه، ۳ ساعت تماشای تلویزیون، ۲ ساعت پیاده‌روی طولانی‌مدت، ۲ ساعت آشپزی، ۲ ساعت بسکتبال، ۷ ساعت کارهای روزانه عادی

فعالیت  
کلاسی





فعالیت‌هایی را که در یک روز انجام می‌دهید، ثبت کنید و سپس به محاسبه انرژی کل روزانه خود بپردازید.



تعداد در رژیم غذایی

برای اقدام به برنامه‌ریزی غذایی لازم است مقدار غذای موردنیاز بدن از هر گروه غذایی را نیز بدانیم. این اطلاعات، همان‌طور که در تصویر بالا آمده است، «هرم غذایی» نامیده شده است. رعایت مصرف حداقل تعداد واحدهای مشخص شده گروه‌های مواد غذایی در مصرف روزانه باعث می‌شود که برای رشد و حفظ سلامتی مواد مغذی لازم به بدن برسد. در صورتی که فرد ورزش کند، فعالیتش زیاد باشد، بیمار باشد، باردار باشد یا در سنین رشد باشد (نسبت به افراد عادی هم‌وزنش) نیاز غذایی بیشتری خواهد داشت. برای برنامه‌ریزی غذایی، اصل تنوع را در گروه‌های غذایی رعایت کنید و از غذاهای موجود در هر گروه، در حد امکان تعداد بیشتری را در رژیم غذایی قرار دهید (میوه‌های مختلف، انواع لبنیات، انواع غلات و...). در صورتی که فقط یک یا تعداد محدودی از مواد غذایی را مصرف کنید، علاوه بر اینکه نیازهای غذایی برطرف نمی‌شود، از نظر روانی نیز به علت یکنواختی و تکراری بودن غذا، لذت غذا خوردن را از دست می‌دهید.

سؤال



اگر کسی بیشتر از مقدار لازم غذا بخورد چه اتفاقی می‌افتد؟  
اگر کسی کمتر از مقدار لازم غذا بخورد چه اتفاقی می‌افتد؟  
در صورتی که از یک گروه غذایی بیشتر و از یک یا چند گروه غذایی کمتر مصرف کنیم یا اصلاً مصرف نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

تعداد نداشتن در مصرف گروه‌های مواد غذایی می‌تواند به عوارضی مانند چاقی، لاغری و بیماری‌های مختلف منجر شود، زیرا هر گروه غذایی حاوی املاح، ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه، کربوهیدرات و چربی‌های متفاوتی هستند که در گروه‌های غذایی دیگر موجود نیست یا به مقدار خیلی کمی هست، بنابراین مصرف نکردن یا زیاده‌روی در مصرف آنها می‌تواند بیماری و مشکلاتی را برای بدن به وجود آورد.

اصل رعایت تعادل یکی از اصول مهم در برنامه ریزی غذایی است. با توجه به مطالب گفته شده جهت برنامه‌ریزی غذایی موارد زیر را باید رعایت کرد:

مقدار کالری موردنیاز بدن جهت رشد و فعالیت رعایت شود.



مقدار لازم از انواع اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری به بدن برسد.



مقادیر لازم از ویتامین‌های مختلف برای بدن فراهم شود.



مقادیر ضروری املاح مختلف موردنیاز بدن تأمین شود.



چربی به اندازه کافی جهت اعمال حیاتی بدن و تأمین ویتامین‌های محلول در چربی لازم برای بدن، مصرف شود.



آب به مقدار لازم برای بدن مصرف شود.



۱ چگونه می‌توان فهمید که در رژیم غذاییمان تعادل برقرار است؟

ارزشیابی



## اضافه وزن (چاقی) و کمبود وزن



چاقی به چه دلایلی رخ می‌دهد؟  
چرا بعضی از مردم خیلی لاغرند؟

سؤال



شیوه زندگی در سال‌های اخیر نسبت به گذشته بسیار تغییر کرده است. توسعه شهرنشینی، تغییر شغل‌هایی که فعالیت بدنی داشتند به شغل‌های مدیریتی و کم‌تحرک، زندگی آپارتمان‌نشینی، استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه، مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و سرخ‌شده، مصرف بیشتر غذاهای پرکالری، مصرف کمتر سبزیجات و حذف و یا کاهش سبوس از آردهای نانوبی‌ها و تماشای بیش از حد تلویزیون و در سال‌های اخیر، گسترش بیش از حد تلفن همراه و صرف وقت زیاد برای آن و... همه اینها باعث شده است که فعالیت بدنی به مقدار قابل توجهی کاهش یابد و بدن انرژی کمتری مصرف کند. از طرف دیگر دریافت کالری مصرفی افزایش یافته است. همه اینها باعث می‌شود ورود کالری به بدن بیشتر شود و مصرف کالری در بدن کاهش یابد و مازاد انرژی مصرف شده در بدن به چربی تبدیل و سپس ذخیره شود.

در گروه‌های کلاسی، راجع به موضوع زیر بحث کنید و نتیجه را در کلاس گزارش دهید:  
برای رفع مشکل چاقی در جامعه چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

فعالیت  
کلاسی



## نیازهای غذایی ورزشکاران

آیا دوندۀ یکصد متر، دوندۀ استقامت، وزنه‌بردار و فوتبالیست نیازهای غذایی یکسانی دارند؟  
آیا برای یک ورزشکار در زمان تمرین و در زمان مسابقه، یک برنامه غذایی ثابت مناسب است؟

سؤال



در برنامه‌ریزی تغذیه برای ورزشکاران نکات متعددی را باید در نظر گرفت. نوع و شدت فعالیت، مدت زمان فعالیت، مقدار انرژی مصرف شده در حین تمرینات و مسابقه، ذخایر گلیکوژن و چربی بدن، زمان باقی‌مانده تا شروع تمرین یا مسابقه و... با در نظر گرفتن این موارد و رعایت اصول گفته شده و مطالبی که گفته می‌شود، می‌توان برنامه غذایی برای خود و دیگران نوشت. هرکسی به‌طور منظم فعالیت‌های ورزشی انجام دهد باید به رژیم غذایی به‌عنوان بخش مهمی از برنامه تمرینی خود نگاه کند.

آیا تا به حال، بعد از یک وعده غذای سنگین، فعالیت شدید داشته‌اید؟

سؤال



یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید برای تمرین کردن در نظر گرفت، رعایت فاصله زمانی بین غذا خوردن و تمرین است. زمانی که غذا می‌خورید، حجم عمده‌ای از خون به سمت سیستم گوارش می‌رود، خون به مقدار کمتری به مغز و عضلات می‌رسد، اکسیژن کمتری به مغز و عضلات وارد می‌شود و بدن در حالت استراحت قرار می‌گیرد. دلیل خواب‌آلودگی بعد از خوردن غذا نیز همین است. فعالیت سنگین می‌تواند مشکلات گوارشی به وجود آورد و حالت تهوع نیز ایجاد کند. فاصله زمانی مناسب برای فعالیت بعد از خوردن غذا حدود سه ساعت است. البته فعالیت‌های سبک مشکلی ندارد. نوع غذا نیز در زمان تخلیه معده مؤثر است؛ غذاهایی که چربی یا پروتئین بیشتری دارند زمان بیشتری در معده می‌مانند.

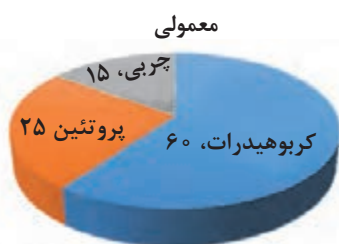
بین مقدار غذا و نوع مواد غذایی ورزشکاران در رشته‌های مختلف چه تفاوتی وجود دارد؟

عمومی‌ترین رژیم غذایی ورزشکاران ۶۰٪ کربوهیدرات، ۲۵٪ پروتئین و ۱۵٪ چربی است و با بیشتر شدن شدت و قدرت فعالیت ورزشی، درصد مصرف چربی کاهش و درصد مصرف کربوهیدرات افزایش می‌یابد. این مقدار می‌تواند تا حدود ۷۰٪ باشد. در صورتی که نوع فعالیت استقامتی‌تر باشد درصد مصرف کربوهیدرات کمتر می‌شود و درصد مصرف چربی می‌تواند تا حدود ۳۰٪ افزایش یابد.

در صورتی که نیاز به عضله‌سازی و افزایش وزن باشد درصد کربوهیدرات کم می‌شود و درصد پروتئین حداکثر تا حدود ۳۰٪ افزایش می‌یابد. مصرف پروتئین بیش از ۳۰٪ برای دوره زمانی طولانی می‌تواند به کبد و کلیه‌ها آسیب وارد کند. معمولاً ورزشکاران مرد پروتئین را بیشتر از حد نیاز مصرف می‌کنند. این اسراف در ورزشکاران رشته بدنسازی نیز دیده می‌شود.

بین ورزشکاران زن و مرد تفاوتی در مقدار مصرف کالری وجود ندارد و تفاوت کالری مصرفی به سبب تفاوت وزن ورزشکاران است. عموماً ورزشکاران زن، در مقایسه با ورزشکاران مرد وزن کمتری دارند.

درصد مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین ورزشکاران معمولی



درصد مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین ورزشکاران استقامتی



درصد مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین ورزشکاران قدرتی



درصد مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین ورزش‌های با شدت بالا



در موارد فوق، بدن ورزشکار مهم‌ترین راهنما برای درستی و نادرستی برنامه غذایی است. در صورتی که ورزشکار بعد از چند روز ادامه دادن به یک برنامه غذایی در اجرای فعالیت‌هایش از نظر انرژی کم بیاورد به این معناست که کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی وی کم است و ذخایر گلیکوژن بدن او به‌طور کامل بازسازی نشده است. در صورتی که وزن ورزشکار و قدرت عضلانی وی کاهش یابد، اما از نظر انرژی کم نیارد، باید مصرف پروتئین را افزایش دهد.

زمانی که ورزشکاران به مسابقات نزدیک می‌شوند، لازم است موارد بیشتری را در تغذیه رعایت کنند تا بتوانند بهترین عملکرد خود را در مسابقات نشان دهند. مسابقات، چند روز یا چند ساعت و در بعضی از رشته‌ها

چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد. در عین حال باید توجه داشت که رعایت نکردن برخی مسائل در تغذیه می‌تواند تمام زحمات ورزشکاران را تخریب و اجرای آنها را تضعیف کند. بنابراین ارزش برنامه غذایی، به‌ویژه در زمان‌های نزدیک به مسابقه، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

کار کلاسی



به کمک هنرآموز خود، درصد مصرف کربوهیدرات، چربی و پروتئین را در هر یک از رشته‌های ورزشی دارای مهارت‌های جسمانی حرکتی، چابکی ذهنی، مهارت‌های توپی و مهارت‌های رزمی هدفی، در جدول زیر مشخص کنید.

| درصد چربی | درصد پروتئین | درصد کربوهیدرات | رشته‌های ورزشی                |
|-----------|--------------|-----------------|-------------------------------|
|           |              |                 | دوومیدانی (پرش‌ها و پرتاب‌ها) |
|           |              |                 | دوومیدانی (دوهای استقامت)     |
|           |              |                 | بدن‌سازی                      |
|           |              |                 | اسکیت                         |
|           |              |                 | شنا                           |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |
|           |              |                 |                               |

تحقیق کنید



امروزه مسئله تغذیه گیاه‌خواری و توجه به آن در دنیا شایع شده است و تحقیقات هم نشان داده است بیشتر زنان ورزشکاری که کنترل وزن در رشته‌هایشان اهمیت دارد، به سوی رژیم گیاه‌خواری روی آورده‌اند. با توجه به این موضوع و با استفاده از منابع اینترنتی و کتابخانه‌ای در مورد ویژگی‌های این رژیم و عوارض احتمالی آن تحقیق کنید.



#### سؤال



قبل از ورزش چه مواد غذایی موردنیاز بدن است و در چه زمانی باید مصرف شود؟ آیا تابه‌حال به علت پرخوری قبل از تمرین یا قبل از مسابقه احساس کرده‌اید که نمی‌توانید اوج عملکرد خود را به نمایش بگذارید؟

## برنامه‌ریزی تغذیه قبل از ورزش

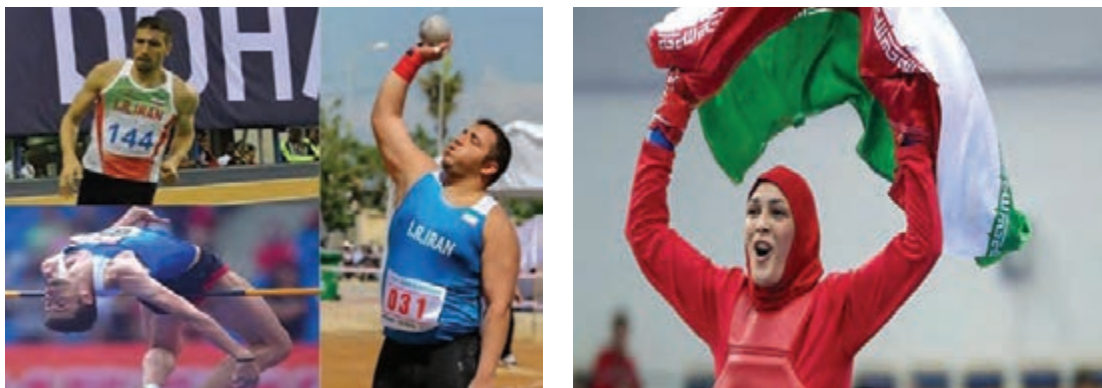
### اهداف اصلی تغذیه قبل از ورزش

- ۱ کمک به تأمین انرژی موردنیاز برای انجام دادن فعالیت‌های ورزشی؛
  - ۲ جلوگیری از بروز خستگی، گرسنگی، ضعف و سردرد در حین فعالیت‌های ورزشی؛
  - ۳ تأمین انرژی و سوخت موردنیاز عضلات؛
  - ۴ تأمین مایعات موردنیاز برای ایجاد تعادل آب بدن و کنترل درجه حرارت بدن در حین انجام دادن فعالیت‌های ورزشی است.
- انرژی ذخیره شده برای عضلات به صورت گلیکوژن و برای مغز به صورت گلوکز است. بنابراین مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از ورزش می‌تواند ذخایر گلیکوژن عضلات و گلوکز مغز را افزایش دهد، اما در مورد وعده قبل از ورزش، توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:
- غذاها و نوشیدنی‌های مطمئن مصرف شود؛
  - مواد غذایی کربوهیدرات‌دار و کم‌چرب مصرف شود، زیرا سریع‌تر هضم می‌شوند (برخلاف چربی‌ها و پروتئین‌ها که سرعت هضمشان کمتر است).
  - از مواد غذایی کم فیبر استفاده شود، زیرا فیبر موجود در غذاها باعث می‌شود سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش کاهش یابد.
  - باتوجه به استرس ناشی از مسابقات و تأثیر منفی آن در جذب مواد غذایی مصرف شده، بهتر است مواد غذایی پیش از شروع مسابقات و در زمان تمرینات امتحان شود.
- وعده غذایی قبل از مسابقه باید حاوی ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم کربوهیدرات باشد و ۳ تا ۴ ساعت قبل از مسابقه مصرف شود. از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده باید پرهیز کرد.



آیا تابه حال از مربی خود پرسیده‌اید که روز قبل از مسابقه چه بخورید؟ و یا چه مواد غذایی نخورید؟

بیشتر ورزشکاران از مربی خود، در مورد تغذیه قبل از روز مسابقه و اینکه چه ساعتی دست از غذا خوردن بکشند، سؤال می‌کنند. امروزه به اثبات رسیده است که مصرف صحیح مواد غذایی به خصوص قبل از مسابقه، می‌تواند در موفقیت ورزشکاران نقش بسزایی داشته باشد.



### توصیه‌هایی برای غذا خوردن پیش از مسابقه

**مسابقه ساعت ۸ صبح:** شام حاوی کربوهیدرات فراوان باشد و شب قبل از مسابقه تا جایی که می‌توانید آب بنوشید؛ ساعت ۶ الی ۶/۵ صبح خوراکی‌هایی مصرف کنید که ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری داشته باشد (مثل نان و مریا، موز) و آب بیشتری هم بنوشید.

**مسابقه ساعت ۱۰ صبح:** شام کربوهیدرات بالایی داشته باشد، آب بیشتری بنوشید، ساعت ۷ صبح صبحانه‌ای با کربوهیدرات بالا بخورید که به آن عادت دارید تا مانع از بروز خستگی شود.

**مسابقه ساعت ۲ بعد از ظهر:** صبحانه‌ای که کربوهیدرات بالایی دارد و ساعت حدود ۱۱ ناهار سبک با چربی و پروتئین کم مانند فرنی یا ماکارونی یا هر دو را در هم ادغام کنید و ساعت ۱۰ صبح یک وعده غذای مفصل میل کنید. شب قبل از مسابقه حتماً غذایی میل کنید که کربوهیدرات بالایی دارد. روز قبل از مسابقه و ظهر پیش از اجرای مسابقه آب بیشتری بنوشید.

**مسابقه ساعت ۸ شب:** صبحانه و ناهاری میل کنید که کربوهیدرات بالایی دارد. ساعت ۵ عصر، شام با چربی و پروتئین کم و یا ساعت ۶ غروب یک وعده غذای سبک میل کنید، در طول روز مایعات فراوان بنوشید.



زمانی که بخواهید به سفری بروید که در طول مسیر احتمال نبودن پمپ بنزین باشد، برای نماندن در راه چه اقدام اطمینان‌بخشی انجام می‌دهید؟





### روش‌های افزایش ذخایر گلیکوژن قبل از مسابقات

همان‌طور که برای خودرو خود در راهی که امکان سوخت‌گیری نیست باید تمام ظرفیت باک خود را تکمیل کنید و حتی منبع ذخیره دیگر نیز به همراه داشته باشید، ورزشکاران هم، که در حال تمرین برای فعالیت‌های نسبتاً شدید طولانی مانند دویدن طولانی، شنا، اسکی یا دوچرخه‌سواری هستند، باید چاره‌اندیشی کنند، زیرا بعد از چند روز تمرین سنگین به علت تخلیه ذخایر گلیکوژن دچار خستگی مزمن می‌شوند. در این شرایط مقدار کربوهیدرات رژیم غذایی باید ۷۰٪ تا ۸۰٪ کل کالری مصرفی باشد تا ذخایر گلیکوژن بدن بازسازی شود. به این روش بارگیری کربوهیدرات می‌گویند.

هر فعالیت شدید ورزشی که بیش از چند ثانیه طول بکشد برای تولید انرژی به مقادیر کافی گلیکوژن نیاز دارد، لذا بارگیری کربوهیدرات برای بالابردن ذخایر گلیکوژن می‌تواند بسیار مفید باشد.

### دو روش برای بارگیری کربوهیدرات قبل از مسابقات:

۱ ورزشکار، سه روز قبل از مسابقه غذاهای پرکربوهیدرات مصرف کند. لازم است در دوران رژیم غذایی پرکربوهیدرات از شدت تمرینات ورزشی بکاهد. این روش به دلیل آسان بودن آن برای رقابت‌های هفتگی توصیه می‌شود.

۲ ورزشکار، این برنامه را شش روز قبل از مسابقه شروع می‌کند. سه روز اول، رژیم غذایی را با کربوهیدرات کم مصرف می‌کند و فعالیت سنگین ورزشی انجام می‌دهد. سه روز آخر قبل از مسابقه، رژیم غذایی را با کربوهیدرات زیاد و فعالیت سبک ورزشی همراه می‌کند. این روش برای رقابت‌های مهم مانند مسابقات قهرمانی (کشوری، قاره‌ای و جهانی) توصیه می‌شود.

روش‌های بارگیری کربوهیدرات را زیر نظر هنرآموز خود در جلسات تمرینی قبل از مسابقات آموزشی انجام کنید.

کار  
غیر کلاسی



سؤال



آیا بدن انسان در جریان فعالیت ورزشی به غذا و مایعات هم نیاز دارد؟



## برنامه ریزی تغذیه در حین ورزش

### اهداف تغذیه در حین ورزش

- ۱ حفظ تعادل آب و مایعات بدن و کنترل درجه حرارت بدن؛
- ۲ نگه‌داری سطح قندخون در حد طبیعی؛
- ۳ تأمین سوخت موردنیاز عضلات و مغز؛
- ۴ جلوگیری از بروز خستگی در طول ورزش.

همان‌طور که آمپر ماشین خود را در یک روز گرم و در پیش‌بودن یک مسافرت طولانی باید بررسی کرد، کنترل و نگهداری درجه حرارت بدن در حد طبیعی نیز در طول ورزش ضروری است، چرا که گرمای مازاد تولید شده از عضلات باید به سرعت از بدن دفع شود.

در بیشتر ورزش‌های شدتی یا طولانی‌مدت، بدن ورزشکاران به وسیله تعریق خنک می‌شود، اما آب از دست رفته باید جایگزین شود تا مشکل کم‌آبی بروز نکند، از آنجایی که در طول مدت این‌گونه ورزش‌ها، عضلات مقدار زیادی گلیکوژن استفاده می‌کنند و همچنین در طول ورزش‌های استقامتی، کربوهیدرات عامل اصلی سوخت است، لذا توصیه می‌شود در ورزش‌های با مدت زمان بیش از یک ساعت، حتماً از نوشیدنی‌های کربوهیدرات‌دار (که در قسمت نوشیدنی‌های ورزشی توضیح داده شد) استفاده گردد.

سؤال

آیا تغذیه بعد از ورزش دارای اهمیت است؟ چرا؟



تحقیق کنید

با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، عوارضی را که ممکن است در اثر کم‌آبی و کمبود گلیکوژن بدن در حین ورزش اتفاق بیفتد، بررسی کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.



## برنامه ریزی تغذیه بعد از ورزش

### اهداف تغذیه بعد از ورزش

- ۱ جایگزینی مایعات از دست‌رفته در حین ورزش؛
- ۲ افزایش ذخایر گلیکوژن عضلات و کبد؛
- ۳ جایگزینی الکترولیت‌های سدیم، پتاسیم و کلر بدن؛
- ۴ بازسازی کلی بدن.

تغذیه بعد از ورزش برای جایگزینی مایعات، انرژی مصرفی، ذخایر گلیکوژن و سنتز پروتئین در بدن و ترمیم عضلات لازم است. پس از ورزش، در هر ساعت حدود ۵ درصد گلیکوژن به طور طبیعی در بدن بازسازی می‌شود. با مصرف مواد غذایی کربوهیدرات‌دار بعد از ورزش، این سنتز با سرعت بیشتری انجام می‌شود.

سؤال

چگونه و با چه سرعتی می‌توان ذخایر تخلیه شده بدن را بازسازی کرد؟



## بازسازی گلیکوژن عضله

همان‌طور که ماشین که شما بعد از یک مسافرت طولانی نیاز به سوخت‌گیری مجدد دارد و باید روغن و آب ماشین هم مورد بررسی قرار گیرد، بدن انسان نیز بعد از فعالیت بدنی نیاز دارد ذخایر خود را بازسازی کند. ذخایر گلیکوژن، در بدن ورزشکاران تا ۷۰ گرم می‌رسد (ذخیره افراد معمولی ۳۵۰ تا ۴۰۰ گرم است). می‌دانیم تمرین‌های شدید و طولانی ذخایر گلیکوژن بدن را تخلیه می‌کنند؛ لذا مصرف غذا برای بازسازی گلیکوژن ضروری است. زمان بازسازی بستگی به نوع غذا دارد. با مصرف غذاهای کربوهیدراتی و مخلوط، بازسازی گلیکوژن حدود ۲۴ ساعت طول می‌کشد. اما با مصرف غذاهای پرچرب و پروتئینی، ممکن است روند ترمیم گلیکوژن تا یک هفته به تأخیر افتد.

با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، نمونه‌ و وعده‌ها و میان‌وعده‌های کربوهیدرات‌دار توصیه شده برای بعد از ورزش را پیدا کنید و آنها را در کلاس با دیگر هنرجوها به اشتراک بگذارید.

آیا تا به حال دیده‌اید که در جایگاه سوخت غیر از بنزین، ماده دیگری در باک ماشین بریزند؟ این ماده چه تأثیری بر عملکرد ماشین دارد؟ آیا بدون این ماده ماشین نمی‌تواند حرکت کند؟ چه کسانی باید مکمل استفاده کنند؟ آیا شما تا به حال مکمل مصرف کرده‌اید؟ چرا؟

مکمل‌های مصرف سوخت، از جمله فراورده‌های سوختی هستند که حتماً آنها را در جایگاه‌های عرضه سوخت به صورت قرص یا محلول دیده‌اید. این مکمل‌ها، آن‌طور که تولیدکنندگان آنها می‌گویند، می‌توانند روان‌کنندگی و بازدهی سوخت را بالا ببرند، آلودگی ناشی از سوخت را کاهش دهند و از یخ‌زدن سوخت در دماهای پایین جلوگیری کنند. افزایش عمر موتور، پایداری سوخت، جداشدن رسوبات و مواد زائد و روان‌کاری اجزای متحرک در سیستم سوخت‌رسانی و موتور از دیگر موارد کاربرد مکمل‌های سوخت است. همان‌طور که می‌بینید این کاربردها تنها برای بهترشدن عملکرد خودروهاست و گرنه بدون مکمل هم می‌توانند بدون مشکل حرکت کنند. بدن انسان نیز برای کارکرد بهتر می‌تواند از موادی به نام مکمل‌ها استفاده کند.



هدف از مصرف کربوهیدرات و املاح به همراه آب در فعالیت‌های طولانی مدت چیست؟

کار  
غیر کلاسی



سؤال



ارزشیابی



## مواد انرژی زا و مکمل‌های غذایی

همان‌طور که در قسمت‌های قبل اشاره شد، ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، موادمعدنی و آب از جمله مواد غذایی مهمی هستند که در جهت رشد و سلامت سلول‌های بدن نقش حیاتی دارند. این مواد در دستگاه گوارش تجزیه و به راحتی جذب می‌شوند و نیازهای اولیه سلول‌های بدن را برطرف می‌سازند. مواد نشاسته‌ای و قندی و مواد چربی باعث ایجاد انرژی در بدن می‌شوند. مواد پروتئینی به منظور تأمین بافت‌ها و ویتامین‌ها لازم‌اند. موادمعدنی و آب نیز گرچه انرژی‌زا نیستند، اما برای رشد طبیعی بسیار ضروری هستند. اگر به هر دلیلی این مواد در بدن تأمین نشود و به اندازه کافی نیاز انسان را برطرف نسازد، اختلال در رشد، استحکام‌نداشتن استخوان‌ها، مشکلات خونی و انواع بیماری‌ها گریبان‌گیر انسان می‌شود. امروزه همراه با تغییر شرایط زندگی و مصرف بیش از اندازه فست‌فودها و کنسروها که فاقد موادمغذی لازم‌اند، همچنین کمبود موادمغذی در خاک‌های کشاورزی، روش‌های نامناسب، فراوری و طبخ موادمغذی، داروهای مصرفی، آلودگی هوا و... همگی باعث ایجاد مشکل در تأمین ریزمغذی‌ها شده است و مصرف مکمل‌ها را می‌تواند توجیه کند.

**تعریف مکمل:** مکمل یا نیروزا به موادی گفته می‌شود که با هدف بهبود عملکرد یا جبران کمبود برخی از موادمغذی توسط پزشک یا متخصص ورزشی تجویز می‌شود.

البته معمولاً همه افراد به مکمل نیاز ندارند. چنانچه اصول برنامه غذایی رعایت شده باشد، تمام موادمغذی به اندازه کافی به فرد می‌رسد و نیاز به حمایت تغذیه‌ای نیست. مکمل‌های غذایی فقط به منظور حمایت تغذیه‌ای و برای رسیدن به هدف خاصی تجویز می‌شوند. مکمل‌های غذایی، دارو به حساب نمی‌آیند، بلکه نوعی مواد تکمیلی در کنار موادمغذی هستند که برای تأمین نیازهای بدن مصرف می‌شوند.

مکمل‌ها جایگزین مناسبی برای غذا نیستند. چون همه موادمغذی را می‌توان در شرایط عادی از موادمغذی تأمین کرد و در صورتی باید مصرف شوند که شرایطی مانند وجود بیماری، ورزش حرفه‌ای یا رژیم غذایی محدود به دلایل مختلف باعث شوند که نیازهای بدن به ریزمغذی‌ها برطرف نشود. در این موارد با تجویز پزشک مصرف مکمل‌ها مجاز خواهد بود، زیرا مصرف اضافه بر نیاز بدن بسیاری از موادمغذی، املاح و ویتامین‌ها می‌تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد.

### سؤال



چرا مکمل استفاده می‌کنید؟  
آیا به مکمل‌ها اعتماد دارید؟

بسیاری از ورزشکاران عقیده دارند که مصرف انواع مکمل‌های ویتامینی، پودرهای پروتئین و قرص‌های اسیدآمینو ضروری است. برخی از اعتقادات غلطی که باعث شده ورزشکاران از مکمل‌ها استفاده کنند عبارت‌اند از: افزایش زیاد توانایی‌های ورزشی (قدرت، سرعت، استقامت، حجم و ابعاد بدن و...) در کوتاه‌ترین زمان و با تمرین کم. آنها می‌گویند با تغذیه و تمرین نمی‌توانیم قهرمان شویم و باید حتماً از مکمل استفاده کنیم و برای کم کردن وزن به مقدار زیاد و در زمان کم به آنها احتیاج داریم.

ترویج این اعتقادات، که متأسفانه در رسانه‌های داخلی و خارجی نیز تبلیغ می‌شود، ورزشکاران و مربیان را از نظر روانی پذیرای این اعتقادات غلط ساخته است.



در کنار ترویج اعتقادات غلط؛ سودجویی فروشندگان، تنبلی ورزشکاران، سخت و سنگین‌بودن تمرینات قهرمانی، ناتوانی علمی و عملی مربیان در بالا بردن توانایی‌های بدنی و فنی ورزشکاران و عجله در رسیدن به سطوح بالای ورزشی در کوتاه‌ترین زمان، هم‌رنگ‌شدن با هم‌تیمی‌ها یا تقلید از حریفان، توصیه‌های مربی، والدین یا افراد تأثیرگذار دیگر، مهم‌ترین دلایل افزایش بی‌رویه مصرف مکمل‌ها شده و بازار بسیار پر فروش و پرسودی را برای فروشندگان به وجود آورده است. در این بازار پرفروش، اجناس تقلبی و مشکل‌دار بسیار زیاد است، به طوری که بیش از نیمی از مکمل‌های موجود در کشور تقلبی هستند و برای بالا بردن تأثیر آنها از هورمون‌ها و مواد غیرمجاز، که عوارض زیادی به دنبال دارد، استفاده می‌شود.

از مکمل‌ها بیشتر برای کنترل و مدیریت وزن استفاده می‌شود. بسیاری از جوانان و نوجوانان (بیشتر پسران) که در رشته‌های بدن‌سازی فعالیت می‌کنند برای افزایش وزن و حجم بدن از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. تعدادی نسبتاً زیاد از خانم‌ها نیز برای کاهش وزن از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. ورزشکاران در رشته‌های مختلف نیز برای افزایش قدرت، استقامت، سرعت و دیگر قابلیت‌های ورزشی از مکمل‌ها استفاده می‌کنند. از مکمل‌های پروتئینی و اسیدآمینه معمولاً برای افزایش وزن و حجم بدن استفاده می‌شود و مکمل‌های کربوهیدرات و کراتین، افزایش ذخائر انرژی بدن و همچنین افزایش استقامت و سرعت را به دنبال دارند و بازیابی ذخایر انرژی بدن را نیز سرعت می‌بخشند.

#### سؤال

آیا مصرف مکمل‌ها برای ورزشکاران ضرورت دارد؟



مصرف مکمل‌ها برای ورزشکاران حرفه‌ای یا برای بیماران با تجویز پزشکان و متخصصین تغذیه ورزشی نه تنها مشکلی ندارد بلکه توصیه هم می‌شود. در تمرینات ورزشی در مراحل ابتدایی تمرین، رشد و پیشرفت توانایی‌های بدنی زیاد است اما پس از مدتی پیشرفت کند می‌شود و بعضی اوقات متوقف می‌گردد. در این مواقع تغییر نوع تمرین و استفاده از مکمل‌هایی مانند گلوتامین که فرایند رشد عضلانی را افزایش می‌دهد، کارگشا خواهد بود.

#### عوارض مصرف مکمل‌های غذایی و ورزشی

برخی مکمل‌های غذایی حاوی موادی هستند که نامشان در برچسب آنها نوشته نشده است. به عبارت دیگر مصرف‌کننده ممکن است مکملی مصرف کند که مواد دیگری غیر از آنچه مورد نظر اوست، داشته باشد و در برچسب آن نوشته نشده است.



ورزشکاران شاید بیشتر از افراد عادی به استفاده از مکمل‌های غذایی روی بیاورند اما مصرف مکمل در ورزشکاران همواره نگرانی‌هایی را به همراه دارد. چون در بسیاری موارد استفاده از همین مکمل‌ها باعث شده است نتیجه آزمایش دوپینگ ورزشکاران مثبت اعلام شود. آلودگی مکمل‌های غذایی با موادی که موجب مثبت شدن آزمایش‌های دوپینگ می‌شوند، بسیار رایج است. در بعضی از مطالعات ادعا شده است از هر چهار محصول لااقل یک مورد این ویژگی را دارد. نام این ترکیبات ممنوعه بر روی برچسب ذکر نمی‌شود، بنابراین هیچ راهی برای آگاهی از آنها وجود ندارد.

### مکمل‌ها را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد

گروه یک: ورزشکاران در صورت نیاز می‌توانند از این مکمل‌ها استفاده کنند، مانند نوشیدنی‌های ورزشی، شکلات و آبنبات ورزشی، الکترولیت‌ها، کراتین، بیکربنات، مولتی ویتامین



گروه دو: این گروه از مکمل‌ها باید زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه مورد استفاده قرار گیرد، مانند جینسینگ، کارنیتین، ویتامین ب ۱۲



گروه سه: این گروه از مکمل‌ها در صورتی که زیاد استفاده شوند، می‌توانند برای ورزشکار مشکل‌ساز و حتی دوپینگ محسوب گردد.



گروه چهار: این گروه در مقادیر اندک هم غیرمجاز است و عوارض زیادی برای بدن در پی دارد.



لیست گروه دو و سه را کمیته مبارزه با دوپینگ هر ساله با نام و مقدار مجاز و روش تشخیص آنها اعلام می‌کند. این دو گروه فقط با مجوز پزشک برای افرادی با شرایط خاص یا بیماران، تجویز می‌شود.



با کمک منابع اینترنتی و کتابخانه‌ای، در موارد زیر تحقیق کنید و نتایج را در کلاس ارائه دهید.

- ۱ داستان قهرمانان المپیک که به دلیل مثبت بودن آزمایش دوپینگ از مدال المپیک جاماندند.
- ۲ عوارض مکمل‌هایی که در گروه چهارم مکمل‌ها قرار می‌گیرند.

چند نمونه از مکمل‌های پرمصرف را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا با اثرات و علت مصرف آنها آشنا شویم.



اولین مکمل که به گوش بیشتر ورزشکاران آشناست، چیست؟



## کراتین

کراتین ترکیبی است که به صورت طبیعی در بافت عضلات یافت می‌شود. این ترکیب به عضله کمک می‌کند تا برای بلند کردن وزنه‌ها، نیرو تولید کند. استفاده از این مکمل برای افزایش اندازه عضله، قدرت و عملکرد ورزشی در میان ورزشکاران و بدن‌سازها بسیار متداول است.

ساختار شیمیایی این مکمل شبیه آمینواسیدهاست. عواملی که بر میزان ذخایر کراتین در بدن تأثیر می‌گذارند عبارت‌اند از: مصرف گوشت، ورزش کردن، میزان حجم عضلات و سطح هورمون‌های تستوسترون. علاوه بر اینکه کراتین در بدن ساخته می‌شود، می‌توان آن را از طریق مصرف مواد غذایی نیز به دست آورد. غذاهایی مانند گوشت قرمز کم چرب و ماهی، مخصوصاً ماهی سالمون و تون، که حاوی مقادیر زیادی کراتین هستند. حدود ۹۵ درصد کراتین به صورت فسفوکراتین در عضلات ذخیره می‌شود، ۵ درصد باقی‌مانده نیز در مغز، کلیه و کبد ذخیره می‌شود. البته عضلات بدن می‌توانند کراتین بیشتری ذخیره کنند. مصرف کراتین یا غذاهای حاوی کراتین می‌تواند این ذخایر را افزایش دهد، بروز خستگی را در حین ورزش به تأخیر بیندازد و انرژی لازم را برای انجام دادن فعالیت‌هایی با شدت بالا و کوتاه‌مدت به مقدار قابل توجهی افزایش دهد، اما مصرف کراتین برای فعالیت‌های استقامتی سودمند نیست.

وقتی کراتین را به صورت مکمل مصرف می‌کنید ذخایر فسفوکراتین بدن را افزایش می‌دهید. فسفوکراتین درون سلول‌ها به تولید مولکولی پرانرژی به نام «آ تی پی» ATP کمک می‌کند. وقتی ATP بیشتری داشته باشید بدن می‌تواند در طول تمرینات، بهتر عمل کند. با استفاده از منبع ATP موجود، بدن انسان می‌تواند ورزش‌ها را در سطوح بالاتر و با شدت بیشتر انجام دهد. بدن به یک تا سه گرم کراتین در روز نیاز دارد. یک کیلو گوشت تازه و خام و کم چرب گوساله حدود ۵ گرم کراتین دارد.

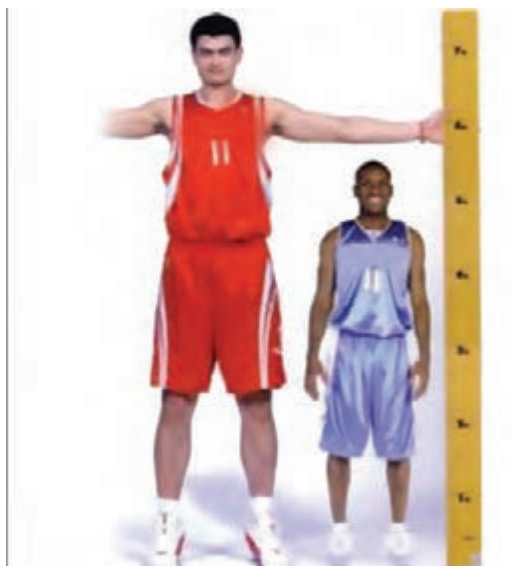
کراتین می‌تواند عملکرد را افزایش دهد، از آسیب‌های عضلانی جلوگیری کند یا شدت آن را کاهش دهد. همچنین به انجام دادن ورزش‌های سنگین کمک می‌کند و قدرت عضلانی، فشار عضلانی و کشش را افزایش می‌دهد. کراتین همچنین می‌تواند مشکلات دستگاه گوارش را کاهش دهد و توانایی بدن را برای حفظ آب در محیط‌های گرم و مرطوب، بهبود بخشد. مصرف کراتین توانایی اجرای ورزش‌های با شدت بالا را ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

زمانی که عضلات، کراتین را جذب می‌کنند همراه خود، آب را نیز جذب می‌کنند و حدود ۷۰ درصد عضله را آب دربرمی‌گیرد. عضله‌ای که خوب آبگیری شود ساخت‌وساز پروتئین در آن به خوبی انجام می‌شود و تخریب پروتئین به حداقل می‌رسد.

عوارض مصرف کراتین شامل ناراحتی‌های گوارشی، سردرد، خرابی دندان‌ها، گرفتگی و وزوز در گوش است. بنابراین توصیه می‌شود کراتین به مدت طولانی مصرف نشود.

سؤال

آیا در تبلیغات افزایش قد، اسم مکمل آرژنین شنیده‌اید؟



### آرژنین

آرژنین که با نام «ال آرژنین» هم شناخته می‌شود، ماده‌ای است که به عنوان مکمل برای بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ال آرژنین به رشد عضلات کمک می‌کند، زیرا برای سنتز بیشتر پروتئین‌ها لازم است. زمانی که توده عضلانی افزایش می‌یابد، ال آرژنین به سلول‌های عضلانی سیگنال می‌دهد تا هورمون رشد را بیشتر تولید کنند و متابولیسم چربی را افزایش دهند. نتیجه کلی رسیدن به توده عضلانی خوش فرم و ملایم



است که توسط بدن سازان دنبال می‌شود.

ال آرژنین با ساخت و ترشح اکسید نیتریک، استقامت و شرایط عضلات را تقویت می‌کند. هنگامی که اکسید نیتریک آزاد می‌شود، دیواره‌های رگ‌های خونی را باز می‌کند و فشارخون را کاهش می‌دهد. جریان خون به عضلات را نیز در طول تمرین افزایش می‌دهد. افزایش جریان خون به این معنی است که اکسیژن و مواد مغذی برای ماهیچه‌ها به اندازه کافی و برای مدت زمان بیشتری فراهم می‌شود. در نتیجه می‌تواند به کاهش آسیب عضلانی، بهبودی بهتر و به حداکثر رساندن عملکرد آنها کمک کند. این ماده به وسیله تقویت سیستم ایمنی به حفظ سلامت کلی کمک می‌کند. به این صورت که رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و اثربخشی سلول‌های سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد.

ال آرژنین آمینواسیدی است که به ساخت پروتئین کمک می‌کند. بدن شما معمولاً تمامی ال آرژنین مورد نیاز را با مصرف مواد غذایی که سرشار از ال آرژنین است (نظیر ماهی، گوشت قرمز، سویا و ... است)، می‌سازد. برخی از آن (ال آرژنین) به عنوان مکمل استفاده می‌کنند.

مقدار استاندارد مورد نیاز برای افرادی که ورزش می‌کنند، قبل از تمرین ۳ الی ۶ گرم است. برای بالا بردن سطح ال آرژنین در تمام روز باید در سه وعده روزانه ال آرژنین مصرف شود و در مجموع به ۱۵ الی ۱۸ گرم افزایش یابد. مصرف بیش از ۱۰ گرم ال آرژنین در یک وعده می‌تواند به اختلالات دستگاه گوارش و اسهال منجر شود.

معمولاً برای ورزشکاران حرفه‌ای مقدار مشخصی از ال آرژنین توصیه می‌شود و بهتر است ابتدا با دوزهای پایین مثل ۳ الی ۵ گرم روزانه قبل و بعد از تمرین مصرف کرد و بعد از یک هفته برای حداکثر کردن بازده، دوز مصرف را بالاتر برد. معمولاً دو ماه به دو ماه از ال آرژنین استفاده می‌کنند. پس از مصرف دو ماه ال آرژنین، باید مصرف آن را به مدت دو ماه قطع و مجدداً شروع کنیم.

**منابع غذایی آرژنین:** این ماده آمینو اسیدی است که بدن به صورت طبیعی قادر به ساخت آن نیست و از این جهت باید از طریق منابع غذایی که سرشار از این آمینو اسیدند، تأمین شود. در این صورت دستگاه گوارش انسان می‌تواند به درستی کار خود را انجام دهد. آجیل، بادام زمینی، بادام، شکلات و کشمش حاوی مقادیر قابل توجهی آرژنین هستند.

نکته



این ماده برای بزرگسالان یک آمینو اسید غیرضروری است اما برای بهبود و گسترش دستگاه ایمنی کودکان ضروری است. با توجه به اینکه این ماده باعث بهبود سیستم ایمنی بدن می‌شود، در ورزشکارانی که تمرینات سخت و شدید دارند، احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از فعالیت‌های بدنی بیش از حد را بسیار کاهش می‌دهد.

### گلوتامین

گلوتامین از مهم‌ترین آمینواسیدهای موجود در خون و عضلات است، زیرا ساخت‌وساز پروتئین را کنترل می‌کند. گلوتامین یکی از اسید آمینه‌هایی است که خود بدن قادر به ساخت آن است به همین دلیل، تا چندی پیش جزو آمینواسیدهای غیرضروری دسته‌بندی می‌شد. زمانی که نیاز بدن به این آمینواسید در شرایط ویژه‌ای مانند ورزش و عفونت‌ها افزایش پیدا می‌کند مقادیری که بدن تولید می‌کند پاسخ‌گوی



نیاز بدن نیست و به همین دلیل این آمینواسید جزو آمینواسیدهای نیمه ضروری و مهم تقسیم بندی شد. محل اصلی ذخیره و تولید این آمینواسید در عضلات بدن است؛ گلوتامین با ذخیره کردن آب در عضلات، مراحل سنتز پروتئین و رشد عضلانی را فراهم می‌سازد. اگر مقادیر گلوتامین در عضلات کاهش یابد، تعادل آب و حفظ آن در عضله با مشکل مواجه می‌شود و همین، زمینه‌ای از دست دادن حجم عضلانی را فراهم می‌سازد. این آمینواسید به خصوص برای

بدن‌سازها که به سبب تمرین شدید نیازشان به گلوتامین افزایش می‌یابد، اهمیت زیادی دارد. مقدار مصرف روزانه دو تا سه گرم از آن برای ورزشکاران توصیه شده است.

گلوتامین به صورت تقریبی حدود ۱۶ درصد آمینواسید موجود عضلات اسکلتی را تشکیل می‌دهد. بدن ما هر روز مقدار قابل توجهی گلوتامین مصرف می‌کند. این ماده برای برقرار نگه داشتن و نظارت بر کارکرد صحیح سیستم ایمنی بدن، مغز، کلیه‌ها، لوزالمعده، کیسه صفرا، کبد و... به کار می‌رود و به این ترتیب یکی از پر مصرف ترین مواد حیاتی بدن محسوب می‌شود.

برای دریافت گلوتامین، مغز، اندام‌ها، سیستم ایمنی و... در اولویت برتر قرار دارند و آن مقدار گلوتامین که برای نیازهای حیاتی بدن مصرف نشود، برای ساخته شدن و ترمیم بافت عضلانی به کار می‌رود. ساختن عضله از اولویت‌های برتر بدن به شمار نمی‌رود، به طوری که اگر بدن برای رسیدگی به نیازهای اندام‌ها و نیازهای حیاتی بدن به گلوتامین بیشتر نیاز داشته باشد، این نیاز را با از بین بردن بافت عضلانی و گرفتن گلوتامین از آن برطرف می‌کند و این اتفاقی است که ما باید از آن جلوگیری کنیم.

گلوتامین سنتز پروتئین را در عضلات اسکلتی افزایش می‌دهد و منجر به رشد عضلات می‌گردد. رشد عضلات نیز توان تارهای عضلانی را برای انقباض افزایش می‌دهد. این اسید آمینه توسط بسیاری از ورزشکاران و زنه برداری، بدن سازی و ورزش‌های استقامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین گلوتامین هورمون رشد را در پلاسمای خون افزایش می‌دهد.

### پروتئین وی



«پروتئین وی» که ممکن است به نبودنش فکر کنید، کاملاً در دسترس است. این مکمل را اصولاً از همان شیری که هر روز می‌خوریم، می‌سازند. شیر از ترکیب دو نوع پروتئین به نام‌های پروتئین وی به میزان «۲۰٪» و پروتئین کازئین به میزان «۸۰٪» تشکیل شده است. پروتئین وی پروتئینی خالص، طبیعی و با کیفیت بسیار بالاست و از شیر گاو در هنگام تولید پنیر تولید می‌شود. پروتئین وی منبع غنی از آمینواسیدهای ضروری است. پروتئین وی

محصول جانبی تولیدات پنیر است، در واقع مایعی است که پس از دلمه بستن شیر باقی می‌ماند. جالب است بدانید این مایع را قبلاً دور می‌ریختند. بعدها مشخص شد که «وی» حاوی پروتئین‌های کاملی است که به سنتز پروتئین و عضله‌سازی کمک می‌کند.



**خواص پروتئین وی عبارت‌اند از:** افزایش توده عضلانی بدن (به راحتی جذب بدن می‌شود)، کاهش وزن بدن به خصوص چربی‌های بدن، افزایش قدرت ایمنی بدن، پیشگیری از سرطان، افزایش ایمنی بدن. پروتئین وی دارای آمینواسیدهای مهمی از جمله لوسین است. «لوسین» آمینواسید مهمی است که در ساخت و ساز پروتئین نقش اساسی دارد. مکمل

«وی» بعد از تمرین به سرعت هضم می‌شود و لوسین زیادی را در خون آزاد می‌کند و هر قدر لوسین بیشتری در خون آزاد شود، رشد عضلانی بیشتری خواهید داشت. به همین دلیل مکمل «وی» بهترین مکمل بعد از جلسه تمرینی است. پروتئین وی و پس از آن سفیده تخم‌مرغ بیشترین درصد جذب پروتئین را در میان انواع مکمل‌ها و غذاها دارند.

### آمینو اسید

این مکمل دارای آمینو اسید لوسین و ایزو لوسین و والین است که برای پروتئین‌سازی بسیار مفید است و بروز خستگی را به تأخیر می‌اندازد. البته کمبود این آمینواسیدها به ندرت گزارش شده است و در غذای روزانه تأمین می‌شود. غذاهایی مانند لبنیات، گوشت قرمز و تخم‌مرغ حاوی مقادیر زیادی از این نوع اسیدآمینو هستند. ضمناً مصرف زیاد آمینو اسید می‌تواند به کلیه‌ها و کبد صدمه برساند.

### مولتی ویتامین

مولتی ویتامین در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران از پرمصرف‌ترین مکمل‌هاست و حدود ۷۵٪ ورزشکاران از آن به شکل قرص استفاده می‌کنند. مولتی‌ویتامین‌ها باید همراه با غذا یا در میان وعده استفاده شوند تا جذب آنها بهتر صورت گیرد.



برای مصرف دارو چه مواردی را رعایت می‌کنید؟

سؤال



اگر طبق تعریف مکمل که باید تحت نظر متخصص ورزشی یا پزشک تجویز شود، آن را نیز نوعی دارو در نظر بگیریم، لازم است مواردی به شرح زیر را رعایت کنیم:

- ۱ برچسب آنها به دقت کنترل شود.
- ۲ عبارت «طبیعی بودن» تضمین ایمن و سالم بودن آنها نیست.

- ۳ داشتن قیمت بالا تضمین‌کننده مؤثر بودن آنها نیست.
- ۴ زیر نظر متخصصین تغذیه ورزشی یا پزشک متخصص مصرف شود.
- ۵ مکمل‌های متعددی به صورت تخصصی برای ورزشکاران حرفه‌ای تهیه می‌شود.
- ۶ مصرف بسیاری از مکمل‌ها به صورت خودسرانه نه تنها مفید نیست، بلکه دورریختن سرمایه و در مواردی آسیب‌رساندن به سلامتی است.
- ۷ قبل از مصرف، حتماً از مقدار دوز مناسب آن برای مصرف مطلع شوید تا آن را بیش از اندازه مصرف نکنید.

با کمک منابع اینترنتی و کتابخانه‌ای، در مورد دیگر مکمل‌های موجود در بازار تحقیق کنید و نتیجه را به صورت صفحه گسترده در کلاس ارائه دهید.

تحقیق کنید



- ۱ آیا مصرف هر نوع مکملی برای بدن لازم است؟
- ۲ اگر مقدار مصرف مکمل بیشتر باشد اثربخشی آن چگونه است؟

ارزشیابی



### ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی

| <b>شرح کار:</b><br>ویژگی‌های مواد غذایی پنج‌گانه (پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و آب و مواد معدنی) تشخیص نوع مواد غذایی پنج‌گانه در یک بسته مواد غذایی، توضیح مفهوم کالری در مواد غذایی پنج‌گانه و اندازه آن، تعیین سهم کالری مورد نیاز مواد غذایی پنج‌گانه، انواع تغذیه بر اساس فعالیت‌های ورزشی، کاربرد سهم نیازهای غذایی در رشته‌های ورزشی، بیان ویژگی‌های مکمل‌های غذایی و... |  |                       |            |
|--|--|-----------------------|------------|
| <b>استاندارد عملکرد:</b><br>تهیه یک برنامه ساده مقدماتی تغذیه بر اساس نیاز یک فرد با ویژگی‌های مشخص  |  |                       |            |
| <b>شاخص‌ها:</b><br>بهداشت مواد غذایی، استاندارد بودن مواد غذایی و مکمل‌ها  |  |                       |            |
| <b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b>  |  |                       |            |
| ابزار و تجهیزات: کتاب، فیلم آموزشی   |  |                       |            |
| <b>معیار شایستگی:</b>  |  |                       |            |
| ردیف   | مرحله کار  | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱  | نیازهای روزانه بدن   | ۲                     |            |
| ۲  | کربوهیدرات‌ها  | ۱                     |            |
| ۳  | چربی‌ها  | ۱                     |            |
| ۴  | پروتئین‌ها   | ۱                     |            |
| ۵  | نوشیدنی‌های ورزشی  | ۲                     |            |
| ۶  | نیازهای غذایی ورزشکاران                                      | ۲                     |            |
|  | شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: |                       | ۲          |
| <b>میانگین نمرات</b>   |  |                       | *          |
| * حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.   |  |                       |            |

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ آنیتا بین، (۱۳۹۴). راهنمای کامل تغذیه ورزشی، ترجمه دکتر عباسعلی گائینی، دکتر لیلا شفیع‌نیک، نشرین رضانی، انتشارات سمت.
- ۴ برهمندپور، فرزاد، (۱۳۸۴). تغذیه ورزشی، انتشارات لک‌لک.
- ۵ بورک، لوئیس. ادکویل، (۱۳۸۸). تغذیه برای ورزشکاران راهنمای کاربردی تغذیه برای سلامتی و عملکرد ورزشی، ترجمه محمدفرامرز، حسین شیروانی. انتشارات علم و حرکت.
- ۶ رمضانپور، محمدرضا، (۱۳۹۲). اصول تغذیه و ورزش، انتشارات پیام نور
- ۷ حبیبی‌نیا، اباذر، (۱۳۷۹). مکمل‌های غذایی در ورزش و اصول تغذیه ورزشکاران (جلد ۱)، انتشارات علم و ورزش.
- ۸ حکمت پور، مصطفی، (۱۳۸۴). تغذیه برای مسابقه، انتشارات گسترش اندیشه.
- ۹ گائینی، عباسعلی، (۱۳۹۳). راهبردهای تغذیه‌ای در فعالیتهای ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب.
- ۱۰ فرد برونس، سر ستار، کارگیل، (۱۳۹۴). مبانی تغذیه ورزشی، ترجمه دکتر حمید محبی، دکتر محمد فرامرز.
- ۱۱ ویلیام مک آردل، فرانک کچ، ویکتور کچ، (۱۳۹۳). کتاب فیزیولوژی ورزشی (۱): انرژی و تغذیه، ترجمه دکتر اصغر خالدان، انتشارات سمت.
- ۱۲ هاتفیلد. فدریک سی، (۱۳۸۶). تغذیه کامل ورزشی (برای حداکثر کارایی در ورزش)، ترجمه روبن شاهوردیان، انتشارات علم و حرکت.
- ۱۳ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.



## پودمان ۴

برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت  
(افراد دارای معلولیت)



## مقدمه

انسان از زمانی که به دنیا آمده است، ناگزیر بوده دائماً برای رفع نیازهای خود تلاش کند. این تلاش‌ها به شکل‌های مختلف صورت می‌گرفت و البته مخاطراتی نیز در پی داشت. تلاش برای ازدیاد نسل نیز این چنین بوده است.

به دنبال پیشرفت‌های سریع در تمامی زمینه‌ها، در زندگی انسان‌ها نیز تغییرات محسوسی مشاهده شد. در حال حاضر با پیشرفت فناوری (تکنولوژی)، شاید بتوان گفت زندگی انسان روزانه و حتی هر ساعت در حال تغییر است. اما نباید از نظر دور داشت که همه این پیشرفت‌ها در جهت مثبت زندگی انسان‌ها نیستند، بلکه در مواقعی شاهد آسیب‌رسانی به انسان و زندگی اجتماعی او هستیم این آسیب‌ها شامل طیف گسترده‌ای، از تخریب محیط‌زیست تا مشکلات جسمی و روانی برای انسان‌ها و... خواهد بود..

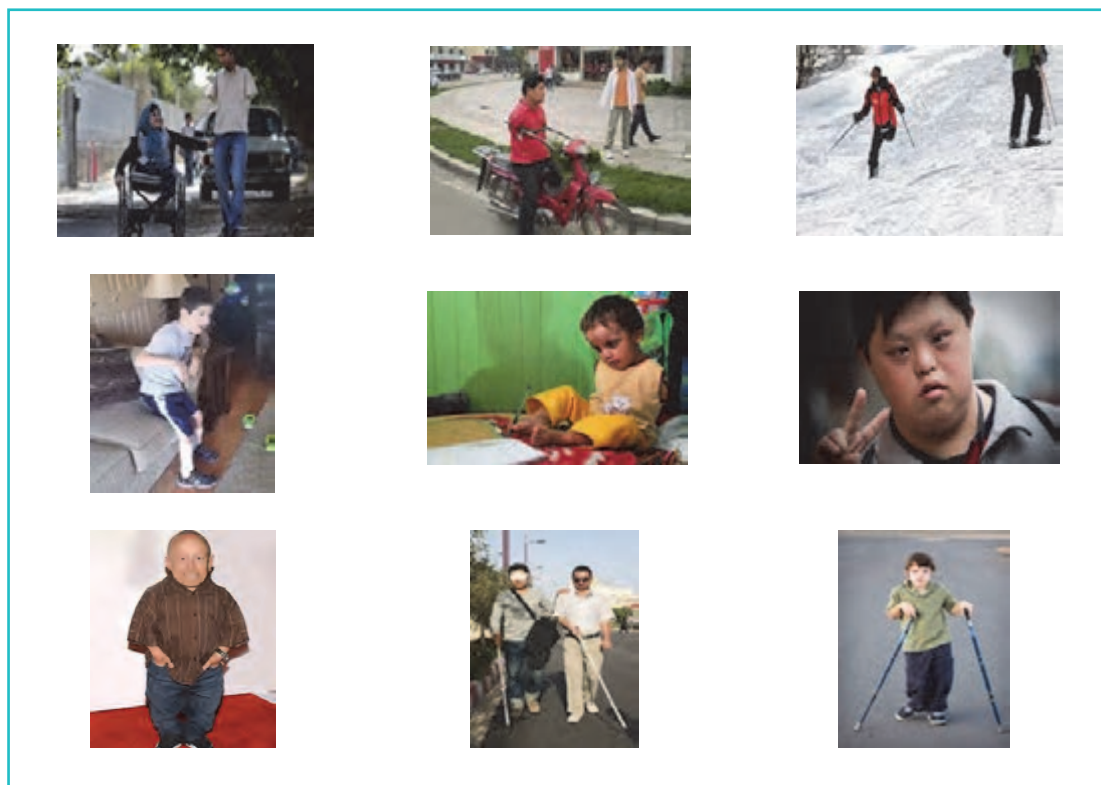
## استاندارد عملکرد

برنامه‌ریزی اجرای تربیت بدنی و ورزش برای افراد دارای معلولیت جسمی و ذهنی



پودمان ۴: برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)

آیا تا به حال در رفت و آمدهای خود به محل زندگی یا جاهای دیگر، با انسان هایی برخورد داشته اید که دارای ویژگی هایی متفاوت از سایر افراد هستند؟ به تصاویر زیر توجه کنید.



صرف نظر از نوع فعالیت افراد در تصاویر بالا، چه ویژگی های بارزی در آنها ملاحظه می کنید؟ آیا این ویژگی ها باعث می شود تا آنها را افرادی متفاوت بدانیم؟ چه وجوه مشترکی در بین آنها وجود دارد؟ آنها را یادداشت کنید.

ویژگی های مشترک ملاحظه شده در تصاویر را بر روی تابلوی کلاس فهرست کنید.

فعالیت



این افراد قشری از جامعه را تشکیل می دهند که طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، آمار آنها حدود ۱۰ تا ۱۴ درصد اعلام شده است. افرادی که در بخش هایی از جسم، ذهن یا حس خود دچار نقص یا اختلال و در بخش هایی ناتوان اند. هر چند که تفسیر این آمار جای بحث و گفت و گو دارد. در جامعه، این افراد را تحت چه عنوانی می شناسند؟ نظر شما چیست؟

۱- World Health Organization (WHO)



عناوین را بر روی تابلو بنویسید و فراوانی آنها را مشخص و گزارش کنید، آمار کدام عنوان از بقیه بیشتر است؟



ویژگی‌های جامعه ۱۰ تا ۱۴ درصدی، در سه دسته زیر تقسیم و تعریف می‌شوند:

**نقص**! نقص عبارت است از فقدان یا غیرعادی بودن دائمی یا موقتی در ساخت یا عمل ذهنی یا جسمی یک یا چند عضو همراه. به عبارت دیگر بی‌نظمی جسمی یا ذهنی‌ای که کاملاً قابل تشخیص است، نقص نامیده می‌شود؛ مثل قطع عضو و بیماری‌هایی که بر سیستم اعصاب اثر می‌گذارد.

**ناتوانی**<sup>۲</sup>: ناتوانی زاییده شرایط خاص جسمی و روانی‌ای است که بر انسان عارض می‌گردد و امکان دارد پس از برطرف شدن کسالت یا بیماری رفع شود. بنابراین ناتوانی امری موقت است و همیشه به معلولیت ختم نمی‌گردد.

**معلولیت**<sup>۳</sup>: به نوعی ناتوانی گفته می‌شود که فرد، به علت وجود یک نقص مادرزادی یا عارضی در قوای جسمانی یا ذهنی در انجام دادن تمام یا قسمتی از ضروریات زندگی فردی یا اجتماعی خود توانا نباشد. چنین فردی اصطلاحاً معلول نامیده می‌شود و غالباً این عارضه به دلیل دست‌نیافتن به زندگی مستقل، بر سایر ابعاد زندگی معلول اثر سوء می‌گذارد و مانع از ادامه زندگی وی، به صورت مستقل، می‌گردد.

باتوجه به مفاهیم ذکر شده، عناوین و آمارهای تهیه شده از کلاس را مقایسه و با بحث گروهی خود، بررسی و نتیجه‌گیری کنید.

طبق اعلام کنوانسیون سازمان ملل متحد، معلول به فردی گفته می‌شود که دارای محدودیت طولانی‌مدت جسمانی، روانی و یادگیری باشد، به طوری که در برخورد با موانع گوناگون نتواند از خود عکس‌العمل عادی، مؤثر و کامل نشان دهد.



تعداد قابل توجهی از معلولان کشور را ایثارگرانی تشکیل می‌دهند که در حین دفاع از آب و خاک میهن اسلامی به درجه رفیع جانبازی نائل آمده‌اند. و به پاسداشت جانبازی‌های این عزیزان، در سال ۱۳۶۱ فدراسیون ورزشی ویژه افراد معلول، به فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین تغییر نام یافت.



آیا بین سه واژه نقص، ناتوانی و معلولیت رابطه و وجه مشترکی وجود دارد؟ آن را در گروه‌های کلاسی خود به بحث بگذارید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

نکته مهم و قابل توجه این است که معلولیت هیچ‌گاه به صفر نمی‌رسد و همیشه و در هر زمان این پدیده در جامعه وجود خواهد داشت. تنها می‌توان باتوجه به مهار بعضی عوامل ایجادکننده معلولیت، آن را کاهش داد.

نکته



براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت عبارت است از: رفاه و سازگاری همه جانبه فرد (زیستی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، اعتقادی و...) با محیطی که در آن زندگی می‌کند. براساس این تعریف، اگر فردی با هر شرایط جسمانی، ذهنی، حسی و... بتواند این سازگاری را ایجاد کند، سالم تلقی می‌شود. بنابراین فرد معلول، صرفاً فردی است که از شرایط خاص جسمی، ذهنی و حرکتی برخوردار است و نباید کلمه «معلول» به معنای «ناسالم» تلقی شود. بنابراین: فرد معلول = فرد سالم

## علت معلولیت

به‌طور کلی برای معلولیت‌ها دو منشأ کلی «مادرزادی» و «اکتسابی» وجود دارد و هر کدام از این دو دارای علل و عواملی هستند. معلولیت مادرزادی ناشی از عواملی است که فرد پیش از تولد یا در حین تولد به آن دچار شده است. اما معلولیت اکتسابی ناشی از عواملی است که بعد از تولد اتفاق می‌افتد، مانند فردی که در زمان به دنیا آمدن یک دست ندارد یا فردی که در اثر تصادف پای خود را از دست می‌دهد.

در گروه‌های کلاسی راجع به علت معلولیت‌ها با هم بحث کنید و هر گروه جدول زیر را کامل و گزارش آن را به کلاس ارائه کند.

فعالیت



| علل و عوامل معلولیت |          |
|---------------------|----------|
| اکتسابی             | مادرزادی |
|                     |          |
|                     |          |
|                     |          |
|                     |          |

پاسخ‌های مشترک را مشخص کنید و با کمک هنرآموز خود، چنانچه عوامل دیگری نیز مدنظر است، آنها را بررسی و به جدول بالا اضافه کنید.

ارزشیابی



- از دواج فامیلی کدام عامل ایجاد معلولیت را تشدید می‌کند؟ دلیل خود را بیان کنید.
- کدام عامل ایجاد معلولیت (مادرزادی / اکتسابی) در جامعه ما بیشترین درصد معلولیت‌ها را شامل می‌شود؟
- عامل ایجاد معلولیت در جوانان جامعه ما بیشتر مادرزادی است یا اکتسابی؟ نظر خود را با دلیل بیان کنید.

## انواع معلولیت

دسته‌بندی معلولیت‌ها برحسب اینکه با چه هدفی طبقه‌بندی می‌شوند، متفاوت است. به‌طور مثال، سازمان بهزیستی به‌عنوان یکی از متولیان این قشر از جامعه و باتوجه به نوع خدمت‌رسانی به آنها، تقسیم‌بندی خاص خود را ارائه می‌نماید. بخش درمان یا به عبارت دیگر توانبخشی، در دسته‌بندی خود هدف دیگری را دنبال می‌کند. اما آنچه در این کتاب مورد توجه است، دسته‌بندی معلولیت‌ها در ورزش است. منظور از ورزش نیز فعالیت‌های ورزشی رسمی و قانونمند است؛ در ورزش‌های همگانی، هر فرد با هر معلولیتی می‌تواند شرکت کند. در دسته‌بندی ورزشی نیز، همه معلولیت‌های ذکر شده منظور نشده است، از جمله افرادی که دارای معلولیت‌های اجتماعی، روان‌شناختی و یادگیری و ... هستند. از نظر ورزشی، معلولیت در سه دسته اصلی به مجموعه‌های زیر قابل تقسیم است:

| معلولین جسمی - حرکتی  | معلولین حسی      | معلولین ذهنی |
|---|------------------|--------------|
| فلج مغزی  | نابینا و کم‌بینا | آموزش‌پذیر   |
| قطع عضو   | ناشنوا           | تربیت‌پذیر   |
| ضایعه نخاعی   |                  | ایزوله       |
| چند معلولیتی‌ها   |                  |              |
| اختلالات سیستم عصبی، عضلانی مثلاً:<br>(ام‌اس، میوپاتی و...) |                  |              |
| کوتوله‌ها   |                  |              |

چنانچه تاکنون افرادی را با ویژگی‌های دیگری مشاهده کرده‌اید که شرایط آنها با سایر افراد جامعه متفاوت است، نتیجه را برای کلاس گزارش کنید. همچنین باتوجه به تعاریف ذکر شده، بیان کنید این افراد در کدام دسته قرار می‌گیرند؟ تحلیل شما چیست؟

فعالیت



نکته



به‌خاطر داشته باشیم شرایط افراد معلول قابل تغییر نیست، این شرایط جامعه است که باید مطابق با افراد معلول تغییر کند.

## سازمان‌های ورزشی افراد معلول

در ورزش افراد معلول نیز، همانند ورزش افراد غیرمعلول، سازمان‌ها و نهادهایی تشکیل شده‌اند که به‌طور رسمی و غیررسمی وظیفه برنامه‌ریزی، سازماندهی و مدیریت ورزش برای معلولین را برعهده دارند. نهادها و سازمان‌های مرتبط با ورزش افراد معلول را می‌توان، در دو بخش ایران و جهان بررسی کرد. در کشور ما، ایران، سازمان‌ها و نهادهایی عهده‌دار ارائه خدمات ورزشی به این قشر از جامعه هستند. آیا می‌توانید این سازمان‌ها و نهادهای خدمات دهنده را بیان کنید؟ اسامی آنها را بر روی تابلوی کلاس بنویسید.

### نکته



بعضی از نهادها و سازمان‌های خدمات‌رسان به ورزش افراد معلول رسمی و بعضی غیررسمی هستند. منظور از سازمان یا نهاد رسمی، تشکیلاتی است که برای ساماندهی ورزش افراد معلول مستقیماً تعیین شده و هدف و وظیفه اصلی آنها توسعه ورزش و سازماندهی فعالیت‌های ورزشی در بین این افراد است، مثل فدراسیون‌های ورزشی. سازمان یا نهاد غیررسمی، تشکیلاتی است که وظیفه و هدف اصلی آن ارائه خدمات ورزشی نیست، بلکه در کنار اهداف و وظایف دیگری که دارند، به امر ورزش افراد معلول نیز می‌پردازند، مثل شهرداری‌ها.

## سازمان‌های ورزشی افراد معلول در جهان



بالاترین نهاد رسمی ورزش افراد معلول در جهان، کمیته بین‌المللی پارالمپیک<sup>۱</sup> (IPC) نام دارد. ساختار تشکیلاتی این سازمان گسترده است، اما دو بخش اصلی آن، که برگزاری مسابقات افراد معلول را برعهده دارند، عبارت‌اند از «سازمان‌های جهانی ورزشی» و «فدراسیون‌های جهانی ورزشی».

سازمان‌های جهانی ورزشی بر مبنای نوع معلولیت تشکیل شده‌اند و خدمات ورزشی آنها مشخصاً ویژه معلولیت‌های زیرمجموعه آن سازمان است. در حال حاضر این سازمان‌ها عبارت‌اند از:

۱- International Paralympic Committee

فدراسیون بین‌المللی ورزش‌ها و تفریحات معلولین فلج مغزی (CP- ISRA)  
**International Wheelchair & Amputee Sport Federation**

سال تأسیس ۱۹۶۸ م



رشته‌های ورزشی تحت پوشش:

تیروکمان، دوومیدانی، وزنه‌برداری، شنا، بوچیا، دوچرخه‌سواری،  
فوتبال، تنیس روی میز

انجمن بین‌المللی ورزش‌های افراد نابینا و کم‌بینا (IBSA)  
**International Wheelchair & Amputee Sport Federation**

سال تأسیس ۱۹۸۱ م

رشته‌های ورزشی تحت پوشش:

فوتسال، دوومیدانی، شنا، تیراندازی، جودو، شطرنج، دوچرخه‌سواری دونفره، گلبال، اسکی، بولینگ، وزنه‌برداری

انجمن بین‌المللی ورزش‌ها و تفریحات معلولین ذهنی (INAS - FID)  
**International Sports Federation For Persons With Intellectual Disability**

سال تأسیس ۱۹۸۶ م



رشته‌های ورزشی تحت پوشش:

دوومیدانی، شنا، سوارکاری، ژیمناستیک، بسکتبال، دوچرخه‌سواری،  
فوتبال، تنیس روی میز، تنیس، اسکی

فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های با ویلچر و قطع عضوها (IWAS)  
**International Wheelchair & Amputee Sport Federation**

سال تأسیس ۲۰۰۴ م



رشته‌های ورزشی تحت پوشش:

تیروکمان، دوومیدانی، وزنه‌برداری، تیراندازی، شنا، اسکی، قایقرانی، بسکتبال،  
بدمینتون، دوچرخه‌سواری، راگبی، تنیس روی میز

پودمان ۴: برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)

علاوه بر سازمان‌های جهانی ورزشی، فدراسیون‌های جهانی ورزشی نیز تشکیل شده‌اند. این فدراسیون‌ها سازماندهی رشته‌های ورزشی خود را در کل جهان به‌عهده دارند و تعدادی از آنها عبارت‌اند از:

| فدراسیون جهانی بسکتبال با ویلچر   | فدراسیون جهانی والیبال نشسته  | فدراسیون جهانی تنیس روی میز   | فدراسیون جهانی تیراندازی  |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |

### سازمان‌های ورزشی افراد معلول در ایران



در کشور ما، کمیته ملی پارالمپیک<sup>۱</sup> (NPC) اصلی‌ترین مرجع رسمی از سوی کمیته بین‌المللی پارالمپیک است و دارای دو زیرمجموعه به نام‌های «فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین» و «فدراسیون ورزش‌های نابینایان و کم‌بینایان» است. برای هر رشته ورزشی‌ای که کشور ما در آن عضویت دارد، یک انجمن ورزشی در یکی از این فدراسیون‌ها تشکیل می‌شود. به‌طور مثال، در فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین، انجمن والیبال نشسته، انجمن بسکتبال با ویلچر و... تشکیل شده‌اند و وظایف مربوط به این رشته‌ها را در کشور برعهده دارند.

فعالیت



در گروه‌های کلاسی خود بحث کنید:  
 دو فدراسیون ورزشی افراد معلول در کشور را مورد بررسی قرار دهید و با استفاده از اطلاعاتی که جمع‌آوری می‌کنید، انجمن‌های ورزشی هر یک از فدراسیون‌ها را فهرست نمایید.

ارزشیابی



به‌نظر شما چرا برای ورزش افراد معلول سازمان‌های جهانی تشکیل شده است؟ این سازمان‌ها عهده‌دار چه وظایفی هستند؟  
 بالاترین سازمان ورزش افراد معلول در کشورها چه نام دارد و چه هدفی را دنبال می‌کند؟  
 سازمان‌های رسمی ورزش افراد معلول در کشور را مشخص کنید.

۱- National Paralympic Comitty

## کلاسبندی پزشکی- ورزشی

برای برقراری عدالت نسبی رقابت‌های ورزشی افراد معلول، تشکیلاتی در کمیته بین‌المللی پارالمپیک ایجاد شده است که براساس نوع معلولیت، قوانینی را وضع می‌کند تا در مسابقات ورزشی دو اصل اساسی زیر رعایت شود:

- تعیین میزان توانمندی ورزشکاران حاضر در مسابقات؛
- برگزاری رقابت عادلانه بر مبنای برابر بودن فرصت‌ها برای ورزشکاران.

کلاسبندی برای مسابقات افراد معلول بر مبنای برابری فرصت‌ها و سطح توانمندی ورزشکاران در هر معلولیت استوار است.

نکته



حداقل یک تیم کلاسبندی در هر رشته ورزشی مطابق تصویر زیر تعیین می‌شود. در این تیم: ۱- پزشک تأییدکننده نوع معلولیت ۲- فیزیوتراپ تأییدکننده توانمندی جسمی و عضلانی ورزشکار ۳- متخصص تربیت‌بدنی عملکرد ورزشی فرد معلول را در رشته ورزشی مربوط مشخص می‌کنند. این بررسی‌ها به این دلیل انجام می‌شود که افراد معلول شرکت‌کننده در هر یک از رشته‌های ورزشی، واجد شرایط عادلانه باشند. البته این شرایط شامل یک حداقل و یک حداکثر است و ورزشکاری مجاز به شرکت در رقابت‌هاست، که، شرایط تعیین شده در قوانین را داشته باشد. این قوانین معمولاً هر چهار سال یک بار و پس از مسابقات بین‌المللی پارالمپیک، دستخوش تغییر می‌شود تا بر مبنای تجربیات به دست آمده، عدالت نسبی در قوانین رعایت شود. به طور مثال، در بسیاری از رشته‌های ورزشی، افراد معلول در دو دسته کلی ایستاده و نشسته تقسیم می‌شوند. والیبال در افراد معلول به دو صورت ایستاده و نشسته انجام می‌گیرد. در کشور ما تنها والیبال نشسته، که از رایج‌ترین رشته‌های ورزشی در میان افراد معلول به شمار می‌آید، مورد توجه قرار گرفته است.



آیا رشته‌های ورزشی دیگری را که ویژه افراد معلول باشد، می‌شناسید؟ آنها را روی تابلوی کلاس یادداشت و دسته‌بندی کنید.

فعالیت







- ۱ تعیین اینکه یک ورزشکار طبق قوانین، مجاز است به صورت نشسته یا ایستاده در مسابقات ورزشی معلولان شرکت کند، وظیفه کیست؟
- ۲ اولین مرحله‌ای که ورزشکار معلول برای حضور یافتن در مسابقات ورزشی معلولان باید طی کند و مجوز لازم را کسب نماید، کدام مرحله است؟
- ۳ به نظر شما چه افراد دیگری می‌توانند در تیم کلاسبندی قرار بگیرند؟ چرا؟

## شرایط فعالیت بدنی افراد معلول

- به طور کلی هر فردی که با افراد معلول به فعالیت بدنی می‌پردازد، برای سؤالات زیر پاسخ مناسب دارد:
- چه کسانی از نظر ورزشی فرد معلول محسوب می‌شوند؟
  - چگونه می‌توان با فرد معلول به نحو مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کرد؟
  - فرد معلول چگونه می‌تواند در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کند؟
  - برای اجرای ورزش و فعالیت بدنی فرد معلول، چه اطلاعاتی لازم است؟
  - انطباق و آماده‌سازی فضا و امکانات چگونه باید صورت گیرد؟
  - ایمنی در انجام دادن فعالیت بدنی، چگونه باید رعایت شود؟
- موضوع این سؤالات را در نمودار زیر بررسی کنید. هر کدام از موارد مربوط به کدام سؤال است؟



پاسخ به این سؤالات، مربوط به ورزش و فعالیت بدنی با افراد معلول از اهمیت به‌سزایی برخوردار است که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود. اما قبل از پرداختن به این موضوع، لازم است با بعضی از اصول و برنامه‌ریزی‌های عمومی، که بین افراد معلول مشترک است، آشنا شوید.

## اصول پزشکی ورزش افراد معلول

- توجه به نکات زیر، فعالیت بدنی و ورزش افراد معلول را از سطح ایمنی بالاتری برخوردار می‌سازد:
- ورزش افراد معلول یک تدبیر توان‌بخشی و مکمل فیزیوتراپی است و برای سنین مختلف نوعی حرکت‌درمانی محسوب می‌شود.
  - اصولاً هیچ نوع معلولیتی وجود ندارد که شخص را از پرداختن به ورزش منع کند، مگر با دلیل خاص پزشکی.
  - قبل از پرداختن فرد معلول به فعالیت ورزشی، انجام معاینات پزشکی لازم است.
  - همکاری تنگاتنگ مربی و پزشک در امر ورزش افراد معلول ضروری است.
  - فعالیت‌های ورزشی باید با سن، جنس و نوع معلولیت متناسب باشد.
  - در فعالیت ورزشی، سطح توانایی فرد معلول مهم است نه ناتوانی‌های وی.
  - برای انجام فعالیت‌های ورزشی، بیمه ورزشکاری ضروری است.

اصولاً هیچ نوع معلولیتی وجود ندارد که شخص را از پرداختن به ورزش منع کند، مگر با دلیل خاص پزشکی و طبق تشخیص پزشک متخصص.

نکته



## اصول عمومی برنامه‌ریزی ورزش برای افراد معلول



به‌طور کلی رعایت این اصول در ورزش افراد معلول بسیار تأثیرگذار است و در اجرای مؤثر فعالیت‌ها نقش دارد:

- اصل مطابقت ورزش با نوع معلولیت؛
- اصل مفیدبودن؛
- اصل اقتصادی‌بودن؛
- اصل به‌کارگیری تدابیر آموزشی و روش‌های خاص یادگیری؛
- اصل به‌کارگیری تکنیک‌های تمرینی مخصوص؛
- اصل ارزیابی فعالیت‌ها.

در گروه‌های کلاسی خود بحث کنید:  
به‌طور کلی اصول مطرح‌شده بالا چه اهدافی را در معلولیت دنبال می‌کند؟ نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت



## اهداف ورزش‌های تفریحی و تفریحات سالم برای افراد معلول

اولین هدف در برگزاری ورزش افراد معلول، ایجاد نشاط و شادابی در آنهاست. این امر در بخش تفریحات نیز قابل بررسی است. سایر اهدافی که نیازهای افراد معلول را در پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی تأمین می‌کند عبارت‌اند از:



- ایجاد تعادل در اندام؛
- آموزش اجرای صحیح فعالیت‌ها؛
- امکان برقراری ارتباط با سایرین؛
- شرکت در اجتماع؛
- رشد خلاقیت‌ها؛
- توجه به توانایی‌های جسمی، ذهنی و روانی افراد معلول؛
- ایجاد شرایط مناسب برای تکامل حرکات؛
- پیشگیری از بروز صدمات ثانویه ناشی از معلولیت فرد.
- تقویت و بهبود فعالیت در اندام‌های غیردرگیر و درگیر با معلولیت فرد.

## اهداف عمومی در برنامه‌ریزی ورزش افراد معلول



- پیشگیری از افزایش شدت معلولیت در فرد معلول؛
- کمک به توان بخشی افراد معلول؛
- کمک جهت به‌دست آوردن دوباره توانایی‌های بدنی؛
- کاهش آثار ثانویه ناشی از معلولیت؛
- تقویت بُعد روانی؛
- ایجاد فرصت برای مشارکت فرد معلول در فعالیت‌های اجتماعی (اجتماعی شدن).

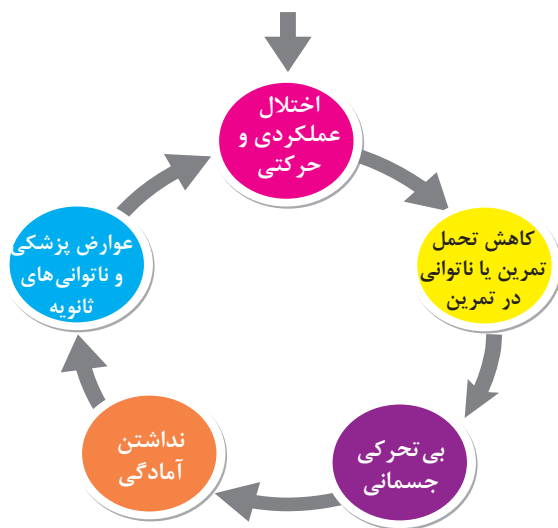
## اهداف اختصاصی برنامه‌های تفریحی و ورزشی افراد معلول



- جلوگیری از انزوا و گوشه‌گیری؛
- جلوگیری از بروز عوارض ثانویه ناشی از معلولیت؛
- تکامل شخصیتی؛
- بازسازی و نوتوانی بخش‌های غیرمعلول در بدن فرد؛
- کمک به غنی‌سازی اوقات فراغت؛
- توسعه آموزش؛
- همراهی با خانواده فرد معلول؛
- ایجاد شرایط برابر بین افراد معلول و غیرمعلول؛
- ایجاد فرصت برابری امکانات و تجهیزات و ...؛
- کمک به افراد معلول برای رسیدن به علایق و سلايق.

نمودار روبرو را ملاحظه کنید:

### ناتوانی جسمانی و معلولیت



در مورد شکل در گروه‌های کلاسی بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش کنید.

فعالیت



ارزشیابی



- ۱ هدف‌های اصلی در ورزش افراد معلول کدام‌اند؟
- ۲ باتوجه به نوع معلولیت‌ها، آیا افراد معلول می‌توانند به انواع فعالیت‌های ورزشی بپردازند؟ دلیل خود را برای هر کدام از موارد پاسخ داده شده بیان کنید.
- ۳ نقش ورزش در زندگی روزمره افراد معلول چیست؟

### وسایل کمکی مورد استفاده افراد معلول



تصاویر بالا گویای چه مطلبی است؟  
این وسایل برای افراد معلول چه کاربردی دارند؟  
افراد معلول باتوجه به اینکه چه نوع معلولیتی دارند و شدت معلولیتشان در چه سطحی است، برای رفع مشکلات خود معمولاً از وسایل خاصی استفاده می‌کنند.

به این گونه وسایل، وسایل کمکی گفته می شود که به دو گروه اُرتزها<sup>۱</sup> و پروتزها<sup>۲</sup> تقسیم می شوند.

## اُرتزها

به آن دسته از وسایل کمکی که برای جلوگیری و تصحیح بدشکلی های عضو یا نگه داری قسمت های مختلف بدن و به موازات آن عضو به کار می روند، «ارتز» می گویند.

از «ارتز» برای منظوره های زیر استفاده می شود:

■ کم کردن یا از بین بردن درد به وسیله محدود کردن حرکت یا تحمل وزن

■ بی حرکت کردن و حمایت از مفصل یا بافت نرم اطراف مفصل که ضعیف یا دردناک است.

■ کم کردن فشار عمودی بر مفاصل و استخوان ها؛

■ جلوگیری از بروز یا تشدید عارضه یا اصلاح تغییر شکل عضو؛

■ بهبود عملکرد عضو.

ارتزها به دو گروه ثابت (استاتیک<sup>۳</sup>) و متحرک (دینامیک<sup>۴</sup>) تقسیم می شوند. در ارتز استاتیک امکان حرکت مفصل وجود ندارد ولی

در ارتز دینامیک امکان حرکت مفصل وجود دارد. معمولاً استفاده از ارتز دینامیک به دلیل ایجاد حرکت و تقویت عضلات، از ارتز استاتیک بهتر است، ولی در مواردی که عضو فلج است، استفاده از ارتز استاتیک توصیه می شود. ارتزها بسته به اینکه در کدام قسمت بدن یا عضو مورد استفاده قرار می گیرند، به ارتزهای اندام تحتانی، اندام فوقانی، تنه، گردن و... تقسیم می شوند.

## پروتزها

به وسایلی که جانشین عضو از دست رفته می شوند، «پروتز» می گویند. نبود یک عضو ممکن است ناشی از جراحی، قطع عضو، نقص مادرزادی، تصادفات و... باشد. پروتزها را متناسب با محل قطع عضو در دو دسته پروتزهای اندام تحتانی و فوقانی تقسیم بندی می کنند.

وظیفه این پروتزها، علاوه بر حفظ ظاهر اندام، برگرداندن عملکردهای عضو از بین رفته تا حد ممکن است. عمده ترین وظیفه پروتز در اندام تحتانی، تحمل وزن و برقراری تعادل بدن است.

افراد معلول از وسایل دیگری نیز علاوه بر وسایل بالا استفاده می کنند که عبارتند از:

## بریس<sup>۵</sup>

این وسیله کمکی برای تحمل وزن بدن و جلوگیری از حرکات غیرارادی است، همچنین در پیشگیری از تغییراتی که ممکن است در شکل اندام رخ دهد، مورد استفاده قرار می گیرد.



ارتز متحرک

ارتز ثابت





### کراچ<sup>۱</sup>

کراچ یا عصا وسیله‌ای است که برای استفاده از نیروهای فوقانی در راه رفتن و حرکت دادن بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این وسیله کمکی باید دارای استحکام بوده، و متناسب با قد فرد تهیه شود. عصا به دو نوع کوتاه (در سطح مفصل آرنج) و بلند (زیر بغل) تقسیم می‌شود.



### واکر<sup>۲</sup>

نوعی عصاست که برای تأمین تعادل بیشتر فرد تهیه می‌شود. این وسیله معمولاً به افرادی که در راه رفتن و حفظ تعادل دچار مشکل هستند، از جمله افرادی که سکت کرده‌اند یا سالمندان و افراد با معلولیت فلج مغزی و... توصیه می‌شود که این وسیله چهار پایه دارد و بعضی از آنها چرخدار هستند.

### ویلچر<sup>۳</sup>

یا صندلی چرخدار نوعی دیگر از وسایلی است که افراد معلول از آن استفاده می‌کنند. صندلی‌های چرخدار در دو بخش دستی و برقی وجود دارد و باتوجه به نحوه استفاده، به دو دسته ارتوپدی و ورزشی تقسیم می‌شوند. افراد معلول ضایعه نخاعی، فلج مغزی، قطع عضو دوپای بالای زانو و... کسانی هستند که از این وسیله استفاده می‌کنند.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |
| صندلی چرخدار ورزشی<br>مخصوص ویلچررانی   | صندلی چرخدار ورزشی  | صندلی چرخدار برقی   | صندلی چرخدار ارتوپدی<br>دستی   |

در گروه‌های کلاسی خود بحث کنید:

هر یک از وسایل کمکی گفته شده در کدام یک از معلولیت‌ها کاربرد دارند.

کار کلاسی



ارزشیابی



۱ نقش اصلی پروتژها در کدام معلولیت است و چه کاربردی دارد؟

۲ آیا صندلی چرخدار در تمام معلولیت‌ها قابل استفاده است؟ نظر خود را بیان کنید.

۳ کاربرد ارتژها را در هر معلولیت بررسی کنید.

۱- Crutch

۲- Walker

۳- Wheelchair

## قطع عضو

به شخصی که تمام یا بخشی از اندام فوقانی (دست‌ها) یا اندام تحتانی (پاها) را از دست بدهد، «معلول قطع عضو» می‌گویند. در اصطلاح ورزشی، معلول قطع عضو به فردی گفته می‌شود که حداقل یکی از مفاصل اصلی بدن (مچ دست، آرنج، مچ پا، زانو) را از دست داده و عملاً هیچ حرکتی در آن مفصل باقی نمانده است. بیماری، ضربه، عفونت، سوختگی، سرطان، دیابت و... از جمله علل قطع عضو هستند.



آیا موارد دیگری را می‌شناسید که عامل قطع عضو باشند؟ فهرست آنها را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت



افراد قطع عضو برای جایگزینی عضو قطع شده از اندام مصنوعی (پروتز) استفاده می‌کنند. پروتزها، بسته به ماهیت به کارگیری آنها و نوع قطع عضو، در اشکال مختلف تهیه می‌شوند. نمونه‌هایی از این پروتزها را می‌توانید در تصاویر زیر مشاهده کنید:



پروتز دست



پروتز پا

### ارتباط با فرد قطع عضو

افراد قطع عضو عموماً کمتر دچار مشکل ارتباطی هستند. تنها عامل و مشکل مهم در این افراد، آثار ثانویه معلولیت است که در اکثر افراد معلول وجود دارد. این آثار یا جنبه جسمانی دارد، مثل ناتوانی در انجام دادن فعالیت، یا جنبه روانی، مثل انزوا، افسردگی و... .



افراد قطع عضو، باتوجه به اینکه کدام اندام آنان قطع شده یا قطع عضو از چه ناحیه‌ای اتفاق افتاده است، قاعدتاً در فعالیت‌های جسمانی خود مشکلاتی دارند، اما این مشکلات را می‌توان با جایگزینی اندام مصنوعی یا صندلی چرخ‌دار (ویلچر) مرتفع کرد. سایر مشکلات را نیز می‌توان با فعالیت بدنی و ورزش به حداقل رساند.

نکته

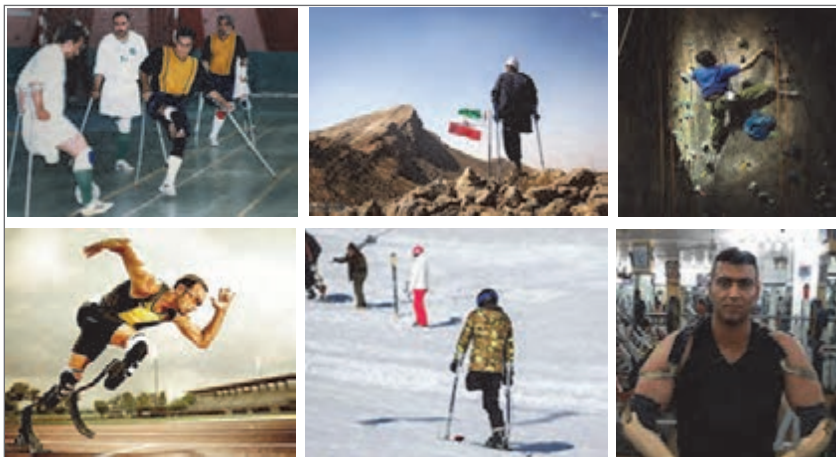


ورزش در افراد معلول قطع عضو آثار مثبتی دارد، از جمله:

- جلوگیری از تغییر شکل مفصل؛
- جلوگیری از کوتاهی عضله‌های باقی مانده؛
- بهبود استقامت عمومی و عضلانی؛
- جلوگیری از لاغرشدن (آتروفی) عضلات باقی مانده؛
- افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی؛
- بهبود مهارت‌های حرکتی؛
- توسعه فرایند اجتماعی شدن؛
- افزایش اعتماد به نفس و خودباوری؛
- افزایش آستانه تحمل جسمانی و روانی.

### فعالیت بدنی افراد قطع عضو

علاوه بر اصول، اهداف و نکات پزشکی عمومی، که قبلاً به آنها اشاره شد، افراد معلول قطع عضو، برای انجام دادن فعالیت بدنی، بسته به اینکه چه اندامی را از دست داده‌اند و ناحیه صدمه دیده کجاست، با جایگزینی عضو مصنوعی، استفاده از صندلی چرخ‌دار یا عصا می‌توانند بر بخشی از مشکلات حرکتی فائق آیند. نمونه این وسایل را در تصاویر زیر می‌بینید.





نکته مهم برای استفاده از وسایل کمکی، این است که آنها باید متناسب با شرایط جسمانی و نوع فعالیت افراد قطع عضو تهیه شوند. اندازه این وسایل باید با شرایط جسمانی فرد سازگار باشد و نحوه به کارگیری آنها به فرد، آموزش داده شود. برقراری و حفظ تعادل یکی از قابلیت‌های مهم است که فرد در استفاده از وسایل کمکی از آن برخوردار می‌شود.

### آماده‌سازی فضا و امکانات

افراد قطع عضو در صورت استفاده از پروتزهای کارآمد می‌توانند از بیشتر فضاها و امکانات استفاده کنند. بیشترین مشکل برای افرادی است که از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند. این افراد در مکان‌هایی که برای تردد با صندلی چرخ‌دار مناسب‌سازی نشده است، مشکل دارند و باید چاره‌اندیشی شود. برای مثال، با تعبیه سطح شیب‌دار (رمپ) در جاهایی که پله وجود دارد یا استاندارد کردن عرض ورودی‌ها که بیش از ۸۰ سانتی‌متر است. بخشی از این مناسب‌سازی‌ها در تصاویر زیر قابل مشاهده است:



### توصیه‌های ایمنی



به‌منظور ایمنی بیشتر برای فرد قطع عضو موارد زیر توصیه می‌شود:

- در استفاده از عضو مصنوعی (پروتز) و تماس آن با بخش باقی‌مانده عضو نهایت دقت به‌عمل آید و با استفاده از پوشش مناسب نکات بهداشتی و حفاظت از عضو باقی‌مانده رعایت شود.

- کسانی که برای جابه‌جایی از عصا استفاده می‌کنند احتمالاً در ناحیه تماس با دست‌ها، دچار زخم یا پینه می‌شوند. در این صورت رسیدگی

به آنها ضروری است و عصای مورد استفاده آنان باید در اندازه مناسب تهیه شود.

- در پایه‌های عصا از لاستیک‌های مناسب استفاده شود تا از سُر خوردن جلوگیری کند.

- وسایل کمکی مورد استفاده مطابق با نوع معلولیت در نظر گرفته شود تا از بروز آسیب به عضو یا تغییر شکل اعضای غیرمعلول جلوگیری کند.

ارزشیابی



- ۱ مهم‌ترین عاملی که در فعالیت بدنی فرد قطع عضو به آن تأکید می‌شود، چیست؟
- ۲ فرد قطع عضو چگونه می‌تواند مستقل زندگی کند؟
- ۳ فعالیت‌های بدنی مناسب افراد قطع عضو را مشخص کنید.

## فلج مغزی ۱



یکی دیگر از معلولیت‌های جسمی - حرکتی، فلج مغزی (CP) است. از نظر پزشکی معلول فلج مغزی به فردی گفته می‌شود که پیش از تولد، هنگام تولد و بعد از تولد، دچار آسیب مغزی می‌شود. نتیجه این آسیب، اختلالاتی است که در وضعیت سیستم‌های عصبی و وضعیت حرکتی فرد ایجاد می‌شود. فلج مغزی ناشی از تکامل غیرطبیعی ارگان‌ها، اختلال در مسیرهای مغز یا صدمات مغزی است. این نارسایی به صورت اختلال در حرکت ظاهر می‌شود

و اغلب به علت آسیب‌دیدگی مراکز کنترلی و حرکتی در مغز یا مرگ سلول‌های عصبی به وجود می‌آید و ارسال پیام از مغز به بافت‌های حرکتی بدن را متأثر می‌کند. در مواقعی که سلول‌های مغز به دلیل ضعف گردش خون نمی‌تواند اکسیژن کافی دریافت کند، مرگ سلولی باعث بروز این وضعیت می‌شود، مانند سکته مغزی که متناسب با شدت آن سلول‌های مغز می‌میرند. از نظر ورزشی، فلج مغزی به افراد دچار آسیب مغزی گفته می‌شود.

دکتر هاگبرگ علل بروز این عارضه را قبل از تولد ۳۰ درصد، حین تولد ۶۰ درصد و بعد از تولد ۱۰ درصد بیان کرده است. هر قدر این عارضه در سنین پایین‌تر رخ دهد، شدت آن بیشتر می‌شود.

به تصاویر زیر توجه کنید.



ویژگی‌های مشترک قابل مشاهده در تصاویر بالا را مشخص کنید و آنها را روی تابلوی کلاس بنویسید و در موردشان بحث کنید.

### عوامل به وجود آورنده فلج مغزی

این عوامل به سه دسته زیر قابل تقسیم هستند:

**قبل از تولد:** برخی عوامل شناخته شده شامل اختلالات ناشی از ناسازگاری‌های RH یا بیماری‌های عفونی مادر در هفته‌های اول بارداری، فشارخون بالای مادر یا بیماری دیابت کنترل نشده است.

**حین تولد:** نرسیدن اکسیژن به مغز در اثر اختلال تنفس در بدو تولد، طولانی شدن زایمان یا صدمه مغزی در کودکان نارس و همچنین ضربه‌هایی که در حین زایمان به سلول‌های مغز نوزاد آسیب می‌رساند.

**بعد از تولد:** ضربه‌های مغزی، تومورهای مغزی، عفونت‌های مغزی مثل یرقان دوران نوزادی.

در گروه‌های کلاسی بحث کنید:

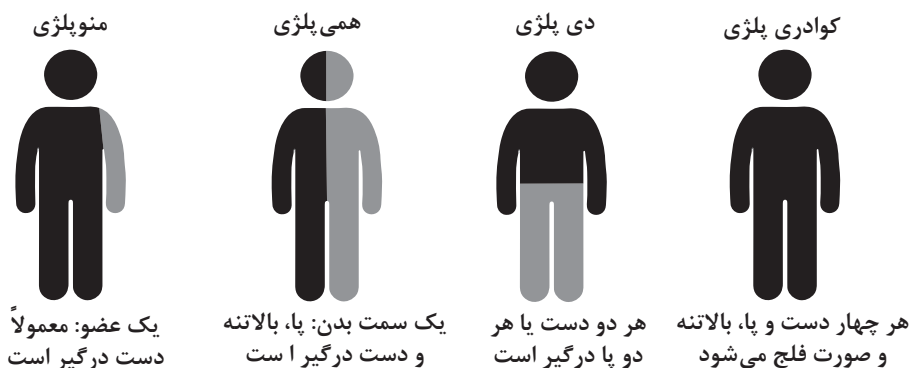
به نظر شما آسیب‌های ناشی از معلولیت فلج مغزی و عوامل ایجاد آن چه آثاری به دنبال دارد؟

فعالیت  
کلاسی



### طبقه بندی فلج مغزی براساس اندام درگیر

برحسب اینکه فلج مغزی چه ناحیه‌ای از بدن را درگیر کند، به دسته‌هایی قابل تقسیم هستند. شکل زیر این موضوع را نشان می‌دهد:



پلژی به معنای فلج است. در واقع فلج مغزی، به معنای اختلال عضو درگیر در حرکت اندام است. برخلاف معلولیت ضایعه نخاعی که در بیشتر موارد هم حس و هم حرکت فرد دچار اختلال است، فرد فلج مغزی دارای حس است.

در ۶۰ درصد افراد مبتلا به فلج مغزی، عضو درگیر به گرفتگی شدید عضلانی (اسپاستیسیته<sup>۱</sup>) دچار می‌شود و به همین علت فرد نمی‌تواند از عضو استفاده کند. در ۳۰ درصد این افراد نیز، اختلال به گونه‌ای است که در عضو ثبات حرکتی ندارد و دائماً در حال حرکت غیرعادی است. مابقی (۱۰ درصد) نیز به اختلالات نادر دیگری دچار می‌شوند.

نکته



انواع فلج مغزی را می‌توان، با توجه به تعداد عضو درگیر، به شرح جدول زیر توضیح داد و دسته بندی کرد:

| نوع فلج                  | ناحیه ابتلا  |
|--------------------------|--|
| منوپلژی <sup>۲</sup>     | یک اندام درگیر است و از نظر تعداد این افراد نادر هستند.  |
| پاراپلژی <sup>۳</sup>    | دو اندام فرد (پاها) درگیر است.   |
| دی‌پلژی <sup>۴</sup>     | درگیری در پاهاست، اما تنه و دست‌ها نیز به نوعی درگیری مختصر دارند.   |
| تری‌پلژی <sup>۵</sup>    | سه عضو درگیر است. از نظر تعداد، این افراد بسیار نادر هستند. معمولاً دوپا و یک دست درگیری دارد و دست دیگر هم تا حد ضعیفی درگیر است. |
| کوادری‌پلژی <sup>۶</sup> | هر چهار اندام، گردن و تنه درگیری دارد.   |
| همی‌پلژی <sup>۷</sup>    | درگیری یک طرف (نیمه) بدن، سمت راست یا سمت چپ   |

۱- Spasticity

۲- Monoplegia

۳- Paraplegia

۴- Diplegia

۵- Tripelgia

۶-Quadriplegia

۷- Hemiplegia



با مراجعه به وب سایت‌های مربوط، تصاویر افراد مبتلا به فلج‌های جدول صفحه قبل را تهیه کنید.

### ارتباط با فرد فلج مغزی

صرف نظر از اینکه چه بخشی از بدن فرد معلول درگیر است، این افراد به دو دسته کلی ایستاده و نشسته تقسیم می‌شوند. فرد فلج مغزی که در چهار دست و پا یا در ناحیه پاها دارای درگیری است، برای جابجایی از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کند. سایر افراد فلج مغزی، متناسب با شدت معلولیت، بدون کمک یا با استفاده از عصا می‌ایستند و راه می‌روند.



توصیه می‌شود در نحوه ارتباط با این افراد، نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

- فرد فلج مغزی معمولاً در صحبت کردن با مشکل مواجه است؛ بنابراین در گوش دادن به حرف آنها صبر و حوصله نیاز است.
- عمده افراد فلج مغزی (۶۰ درصد) در ناحیه درگیری، دچار گرفتگی (اسپاسم) عضلانی هستند. لذا از رفتارهای ناگهانی و هیجانی با آنها، که ممکن است این اسپاسم را تشدید کند، اجتناب کنید.
- در ابتدای فعالیت‌ها، برای کاهش اسپاسم عضلانی از تمرینات کششی ملایم استفاده کنید.



- در اعضای فرد فلج مغزی اغلب حرکات غیرارادی بروز می‌کند. بنابراین در نزدیک شدن به آنها مواظب این حرکات باشید و در صورت برخورد با چنین حرکاتی ناراحت نشوید.
- هر قدر معلولیت شدیدتر است، باید میزان توجه به خصوصیات آنها بیشتر شود، بنابراین لازم است سطح توجه دیگران با میزان توانمندی فرد معلول تناسب داشته تا به سطح استقلال آنها خلی وارد نشود.
- اغلب این افراد دارای هوش مناسب‌اند و در دریافت اطلاعات مشکلی ندارند.
- فعالیت‌های فرد معلول فلج مغزی، متناسب با سطح توانمندی وی در نظر گرفته شود.

## آثار فعالیت‌های ورزشی

عمده‌ترین تأثیر ورزش بر افراد فلج مغزی، توسعه قابلیت‌های جسمانی و افزایش تجربیات حرکتی این افراد است. از جمله:



- کاهش عوامل خطر ساز (نظیر افزایش فشارخون، ناهنجاری‌های قلبی، دیابت، افزایش چربی‌های خون، چاقی و...)
- کاهش گرفتگی (اسپاسم) عضلانی؛
- افزایش دامنه حرکتی مفاصل؛
- جلوگیری از افزایش تغییر شکل اعضای بدن؛
- توانمندسازی اندام و عضلات غیرفلج؛
- پیشگیری از عوارض معلولیت.

## فعالیت بدنی مناسب افراد فلج مغزی

نوع فعالیت بدنی و ورزشی این افراد، باید به گونه‌ای طراحی و اجرا شود که به استقلال حداکثری آنان (تقویت



اعضای غیردرگیر) بینجامد. بهتر است هدف‌های تمرینی در نظر گرفته شده آسان باشد تا فرد فلج مغزی از عهده اجرای آن برآید. سعی کنید تا حد امکان در تمرینات تنوع ایجاد کنید و شدت فعالیت‌ها را نیز در حد متوسط و کمتر از متوسط نگه دارید. کاستن از هیجان‌ات در اجرای فعالیت‌ها و دادن وقت مناسب، از نکات مهم تمرینی است. همچنین با توجه به اینکه فعالیت‌های انفجاری و ناگهانی گرفتگی، عضلانی اندام درگیر فرد فلج مغزی را افزایش می‌دهد، توصیه می‌شود از این قبیل تمرین‌ها اجتناب کنید.

شنا در محیطی با دمای مناسب و گرم و با اجرای تمرینات کششی ملایم به خصوص با یار کمکی، بهترین و مناسب‌ترین ورزش برای این گروه از افراد معلول است.

## آماده‌سازی فضا و امکانات

افراد فلج مغزی همانند افراد قطع عضو، متناسب با شدت معلولیت و اندام درگیر، با صندلی چرخ‌دار یا با عصا و یا بدون عصا جابه‌جا می‌شوند. بنابراین مناسب‌سازی فضا برای تردد این افراد، از جمله وجود سطح شیب‌دار و استاندارد بودن محل ورودی به فضای موردنیاز لازم است. سطح شیب‌دار باید حفاظ مناسب داشته و همراه با دستگیره‌های لازم در نظر گرفته شود و از توالت‌های فرنگی استفاده شود.

## توصیه‌های ایمنی

- افراد فلج مغزی چون عمدتاً دچار گرفتگی شدید عضلانی (اسپاسم) هستند، حرکات ناگهانی این عارضه را تشدید می‌کند. لذا توجه کنید این اتفاق حادث نشود.
- افراد فلج مغزی با معلولیت شدید (کوادری پلژی) معمولاً مشکل بی‌اختیاری در دفع دارند و ناگزیر از پوشک استفاده می‌کنند. در مسائل بهداشتی آنها دقت نمایید.
- افراد با شدت معلولیت بالا در خوردن غذا و عمل بلع دچار مشکل هستند. در میزان و نوع مواد غذایی این افراد دقت کافی به عمل آورید.
- به دلیل گرفتگی شدید عضلانی (اسپاسم) در افراد فلج مغزی، اجرای حرکتی با تأخیر صورت می‌گیرد و این امر باعث می‌شود تا فشار زیادی را تحمل کنند. لذا سعی کنید در فعالیت‌های بدنی، ابتدا آرامش عضلانی را افزایش دهید و سپس فعالیت را آغاز کنید.
- در حین استراحت نیاز است تا از این افراد بیشتر مراقبت شود، چون ممکن است دچار آسیب شوند.
- افراد معلول فلج مغزی معمولاً دچار حرکات اضافی دست می‌شوند، لذا در حین کار با این افراد باید مراقبت کنید.

با هماهنگی‌های قبلی از محلی که افراد معلول فلج مغزی در آن حضور دارند و فعالیت بدنی انجام می‌دهند، بازدید کنید و نتیجه را گزارش دهید.

فعالیت  
کلاسی



ارزشیابی



- ۱ چگونه می‌توانیم برای فرد فلج مغزی تسهیل حرکتی ایجاد کنیم؟
- ۲ به نظر شما، آیا یک فلج مغزی هست که نتواند فعالیت حرکتی انجام دهد؟ دلیل خود را توضیح دهید.
- ۳ به نظر شما، بیشترین عامل ایجاد فلج مغزی در ایران چیست؟ درباره این موضوع تحقیق کنید و نتیجه را به هنرآموز خود ارائه دهید.

## ضایعه نخاعی<sup>۱</sup>

سیستم عصبی، که بر اعمال دیگر سیستم‌های بدن نظارت دارد مهم‌ترین سیستم ارتباطی بدن است و مسئول تمام روندهای پیچیده‌ای است که تطابق انسان را، هم با محیط خارج و هم با محیط درونی به وجود می‌آورد و شامل دو بخش است:

۱ سیستم عصبی مرکزی<sup>۲</sup> (C.N.S)، که شامل مغز و نخاع است و وظیفه آن اداره کردن کل سیستم اعصاب است.

۲ سیستم عصبی محیطی<sup>۳</sup> (P.N.S)، که شامل اعصاب منشعب شده از نخاع و مغز است. همچنین اعصاب خودکار بدن و عامل ارتباط سیستم عصبی مرکزی با بافت‌های بدن است. این سیستم شامل ۱۲ زوج عصب مغزی و ۳۱ زوج عصب نخاعی است.

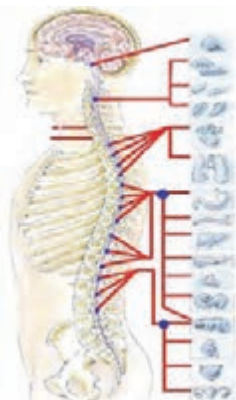
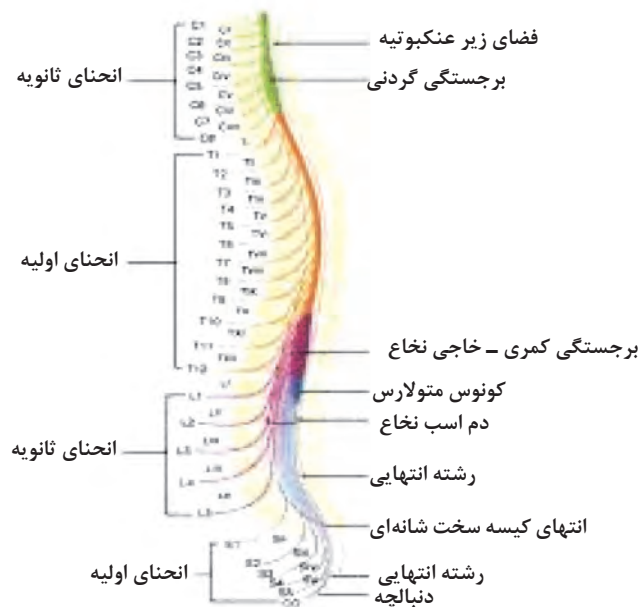
۱- Spinal cord injuries (SCI)

۲- Central nervous system

۳- Prepheral nervous System

## نخاع<sup>۱</sup>

بخشی از دستگاه عصبی مرکزی است که به صورت یک طناب از بصل النخاع تا مخروط نخاعی در داخل ستون فقرات کشیده شده است. طول متوسط نخاع در زنان ۴۳ و در مردان ۴۵ سانتی متر است.



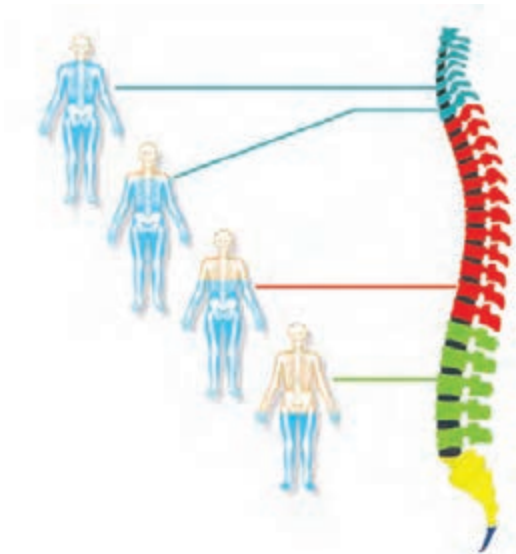
از نخاع سی و یک جفت عصب خارج می شود که به بخش های مختلف عصب دهی می کنند:

- هشت زوج در ناحیه گردنی
- دوازده زوج در ناحیه سینه‌ای یا پشتی
- پنج زوج در ناحیه کمری
- پنج زوج در ناحیه خاجی
- یک زوج در ناحیه دنبالچه‌ای

نکته



ضایعه نخاعی، آسیبی است که در اثر عوامل مادرزادی، صدمه یا بیماری در نخاع و اعصاب منشعب از آن به وجود می آید. ضربه مستقیم یا غیرمستقیم، تورم یا بیماری ای که در نخاع اثر بگذارد، به قطع جریان کامل یا بخشی از نخاع منجر می شود. حرکات ارادی عضلات و احتمالاً انتقال پیام های حسی از بین می رود و عملکرد برخی از اعمال خودکار بدن نیز با اختلال مواجه می شود.



اختلالات پدید آمده در فرد بسته به اینکه نخاع از چه ناحیه‌ای آسیب دیده، متفاوت است. به تصویر روبه‌رو توجه کنید:

نقاط رنگی نشان‌دهنده آن است که در اثر آسیب نخاع، بخش‌هایی از بدن دچار فلج می‌شود. به عبارت دیگر، از جایی که نخاع آسیب می‌بیند، بدن از آن ناحیه به پایین فلج می‌شود و عضلات و اندام نمی‌توانند عملکرد طبیعی خود را انجام دهند. به همین دلیل است که افراد معلول ضایعه نخاعی دارای فلج عضلات، اغلب مشکلات دیگری مانند دفع و... نیز دارند، به چشم می‌خورد.

نکته



**علل ضایعه نخاعی: ضایعه نخاعی دو علت عمده دارد:**

- |  |  |
|--|--|
| <p>۱ بیماری‌ها مانند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ مننژیت</li> <li>■ بنابر دلایلی کانال ستون فقرات دچار مشکل باشد.</li> <li>■ بیماری انحراف عصبی مانند تنگی کانال</li> </ul> | <p>۲ حوادث مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ جنگ (تیر- ترکش)</li> <li>■ سقوط از بلندی</li> <li>■ ضربه ناشی از تصادفات</li> <li>■ برخورد اجسام به ناحیه ستون مهره‌ای (پشت)</li> </ul> |
|--|--|

به تصاویر زیر توجه کنید:



چه ویژگی‌هایی در تصاویر بالا می‌بینید. راجع به آنها در کلاس بحث کنید و نتیجه را روی تابلوی کلاس بنویسید.

فعالیت





## ارتباط با فرد ضایعه نخاعی

- اغلب افراد ضایعه نخاعی مجبورند برای جابه جایی خود، از صندلی چرخدار استفاده کنند. در این خصوص توجه به نکات زیر ضروری است:
- صندلی چرخدار به منزله بخشی از بدن این افراد است. بنابراین بدون اجازه به آن دست نزنید.
- برای گفت و گو با فرد ضایعه نخاعی، وقتی روی صندلی چرخدار نشسته است، در سطح او قرار بگیرید.
- قبل از هرگونه جابه جایی فرد ضایعه نخاعی، حتماً از او اجازه بگیرید و در صورت موافقت به او کمک کنید.
- ممکن است کمک به فرد معلول دارای صندلی چرخدار نیاز به اطلاعاتی داشته باشد. ابتدا این اطلاعات را جویا شوید و سپس اقدام به جابه جایی وی نمایید.
- بعضی از افراد ضایعه نخاعی به دلیل مشکل در دفع و بی اختیاری ادراری، ممکن است از کیسه و سوند ادرار استفاده کنند. رعایت نکات بهداشتی در این زمینه ضروری است؛ به خصوص تخلیه کیسه و مواظبت از کیسه در زمان تغییر و جابه جایی.

نکته



### آثار فعالیت ورزشی

افراد ضایعه نخاعی به علت کم تحرکی، دچار عوارض متعددی می شوند که با پرداختن به فعالیت های بدنی می توان از بروز آنها جلوگیری کرد. در جدول زیر به آنها اشاره می شود:

|  |  |
|--|--|
| ✓ بهبود قدرت عضلات سالم                        | ✓ تسهیل در عمل سیستم خودکار عصبی                   |
| ✓ کاهش پوکی استخوان                            | ✓ حفظ دامنه حرکتی مفاصل                            |
| ✓ بهبود انعطاف پذیری                           | ✓ تأثیر مثبت در روند روابط اجتماعی                 |
| ✓ جلوگیری از تشکیل سنگ های مثانه و کلیه        | ✓ توسعه و پیشرفت در روند توانبخشی                  |
| ✓ بهبود استقامت قلبی - تنفسی                   | ✓ پیشگیری از بروز زخم بستر                         |
| ✓ پیشگیری از بروز تغییر شکل مفاصل              | ✓ کنترل فشارخون                                    |
| ✓ کاهش میزان سختی عضلات                        | ✓ غنی سازی اوقات فراغت                             |
| ✓ تقویت روحیه                                  | ✓ کاهش آثار منفی روانی                             |
| ✓ ارتقای آستانه تحمل فرد                       | ✓ کاهش عوارض ثانویه ناشی از معلولیت                |
| ✓ حفظ دامنه حرکتی قفسه سینه به منظور تنفس بهتر | ✓ آشناسازی جامعه با توانمندی های افراد ضایعه نخاعی |

### فعالیت بدنی افراد ضایعه نخاعی

افراد ضایعه نخاعی مانند سایر افراد معلول می توانند در بسیاری از فعالیت های اجتماعی و ورزشی شرکت نمایند. بنابراین ضرورت دارد فعالیت ها به گونه ای انتخاب شود که استقلال فرد در آن مورد توجه قرار گیرد و

فرد با اجرای آنها بتواند در روند زندگی اش تأثیر مثبت ایجاد کند. به طور مثال، فرد ضایعه نخاعی نمی تواند فوتبال بازی کند، زیرا از ناحیه پا فلج است یا نمی تواند والیبال نشسته بازی کند چون فاقد حس لمس زمین در اندام تحتانی است.

افراد ضایعه نخاعی می توانند به صورت خوابیده روی تشک یا نشسته روی صندلی چرخ دار به ورزش و فعالیت بدنی بپردازند. بعضی از این افراد حتی قادرند به صورت ایستاده - بدون عصا یا با عصا- فعالیت کنند؛ مشروط بر اینکه آن فعالیت مطابق با توانمندی آنها باشد و برای اجرای آن، وضعیت تعادلی مناسبی فراهم گردد. به تصاویر زیر دقت کنید:



- چه ویژگی های مشترکی را در این تصاویر ملاحظه می کنید؟  
- تفاوت ها را چگونه می بینید؟

آیا فعالیت های ورزشی دیگری می شناسید که افراد ضایعه نخاعی بتوانند در آنها شرکت کنند؟ فهرست آنها را ارائه دهید.

فعالیت



### آماده سازی فضا و امکانات

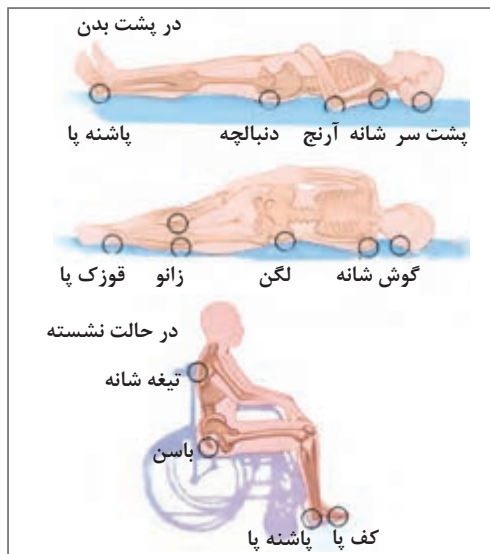
نمونه هایی از مناسب سازی را در تصاویر زیر می بینید.





از مکان‌هایی که در محل زندگی خود برای افراد معلول مناسب‌سازی شده است عکس تهیه نمایید و مشخص کنید آیا این مناسب‌سازی برای افراد ضایعه نخاعی نیز قابل استفاده است؟

### توصیه‌های ایمنی



درخصوص افراد معلول ضایعه نخاعی و ایمنی بیشتر برای آنان، موارد زیر توصیه می‌شود:

■ فرد ضایعه نخاعی در نواحی درگیر فاقد حس برای درک فشار است و به همین دلیل در نواحی خاصی از بدن که پوست به استخوان نزدیک است و در تماس مداوم با شیء خارجی مانند تشک یا صندلی است، احتمال به وجود آمدن زخم وجود دارد که به آن «زخم بستر» می‌گویند. جابه‌جایی به موقع و تغییر وضعیت بدن و برداشتن فشار از محل می‌تواند از بروز این زخم جلوگیری کند.

■ عضو فلج، اغلب حس ندارد، لذا دقت شود تا عضو فلج در شرایط ایمنی قرار بگیرد.

■ به‌منظور جلوگیری از عفونت کلیه، این افراد نیاز دارند تا آب بیشتری مصرف کنند.

■ از آنجا که این افراد به دلیل مشکل دفعی که دارند، ممکن است از کیسه ادرار استفاده کنند، توجه به نکات بهداشتی در این زمینه لازم است.

■ محل تردد این افراد هر قدر صاف‌تر و عاری از مانع در نظر گرفته شود، بیشتر می‌توانند از حداقل توانمندی خود استفاده کنند.

■ برای افراد ضایعه نخاعی که به علت نوع ضایعه‌ای که دارند، فاقد تعادل کافی در نشستن روی صندلی چرخ‌دار هستند، لازم است برای تأمین و حفظ تعادل آنها تمهیدات لازم صورت گیرد. برای نمونه، پشتی صندلی بلند در نظر گرفته شود یا به وسیله باندي بدن فرد به صندلی بسته شود.



با هماهنگی قبلی از محلی که افراد معلول ضایعه نخاعی در آن حضور دارند و فعالیت بدنی انجام می‌دهند، بازدید کنید و گزارش آن را در کلاس ارائه دهید.



۱ آیا معلول ضایعه نخاعی به دلیل داشتن عضو فلج از انجام دادن فعالیت بدنی معاف است؟ دلیل خود را با توضیح در این زمینه بیان کنید.

۲ به نظر شما، بیشترین محدودیت افراد ضایعه نخاعی در فعالیت بدنی چه مواردی است؟ آنها را برشمارید و دلیل آنها را نیز مشخص کنید.

۳ چه دلیلی وجود دارد که افراد ضایعه نخاعی از تعادل کافی برخوردار نیستند؟

## نارسایی هوشی<sup>۱</sup>



انجمن افراد دارای نارسایی هوشی این معلولیت را چنین تعریف می‌کند: نارسایی هوشی به شرایطی گفته می‌شود که عملکرد کلی معلول در آنها مشخصاً پایین‌تر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای انطباقی‌اش در دوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده می‌شود.

نارسایی هوشی، محدودیتی است که در عملکرد فرد بروز می‌کند و از ویژگی‌های آن، کارایی ذهنی پایین‌تر از حد متوسط است و در زمینه مهارت‌های سازگاری با محیط، با محدودیت‌هایی همراه است. اصولاً نارسایی هوشی قبل از سن هجده سالگی بروز می‌کند و به‌طور کلی کارایی ذهنی پایین‌تر از حد متوسط (ضریب هوشی ۷۰ و پایین‌تر از آن) است. به تصاویر زیر توجه کنید:



### بهره هوشی و طبقه‌بندی آن

میزان هوش را با علامت آی کیو (I.Q)<sup>۲</sup> که بهره هوشی است نمایش می‌دهند. این بهره هوشی از خارج قسمت سن عقلی بر سن تقویمی، ضربدر عدد صد به دست می‌آید.  $I.Q = \frac{\text{سن عقلی}}{\text{سن تقویمی}} \times 100$  سن زمانی یا تقویمی همان سن واقعی است و سن عقلی یا هوشی از طریق آزمون‌هایی که به همین منظور تهیه شده است، تعیین می‌گردد. هر چه نتیجه آزمون بهتر باشد یعنی فرد آن را با دقت بیشتر و به درستی انجام دهد و هر قدر قادر به انجام آزمون‌های میزان شده برای افراد بزرگ‌تر از خود باشد، بهره هوشی او بیشتر خواهد بود. معمولاً چنانچه نتیجه این تقسیم ۱۰۰ است (سن تقویمی برابر سن عقلی) فرد از بهره هوشی طبیعی برخوردار است و اگر از ۱۰۰ بیشتر باشد، فرد دارای بهره هوشی بیشتری است.

آیا می‌توانید خصوصیات افراد با نارسایی هوشی را تشریح کنید و فهرست آنها را در کلاس ارائه دهید؟

فعالیت



۱- Intellectual Disability (ID) / افراد باهوش میانه نیز گفته شده است.  
۲- Intelligence Quotient



### علل نارسایی هوشی:

■ قبل از تولد ■ هنگام تولد ■ در اوایل کودکی

### عوامل مهم قبل از تولد

- ناهنجاری‌های کروموزومی؛
- بیماری‌های عفونی (مثل سیفلیس)؛
- استفاده مادر از مواد و داروهای غیرمجاز (اعتیاد به الکل)؛
- سوءتغذیه مادر در دوران بارداری؛
- سن والدین؛
- پرتونگاری؛
- هیجانان مادری.

### عوامل مهم هنگام تولد

- صدمه مستقیم به سر و مغز؛
- خفگی یا قطع تنفس در حین تولد؛
- نارس بودن نوزاد؛
- دیررس بودن نوزاد؛
- افزایش بیلی روبین خون.

### عوامل مهم اوایل کودکی

این عوامل شامل تومورهای بعد از تولد و بروز آسیب‌های ناشی از حوادث و تصادفات یا وجود بیماری‌هایی است که اثرات آن بعد از تولد بروز می‌کند.

### تقسیم‌بندی افراد با نارسایی هوشی

باتوجه به میزان بهره هوشی، این افراد به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱ آموزش‌پذیر با بهره هوشی ۷۵-۵۰

۲ تربیت‌پذیر با بهره هوشی ۴۹-۳۰

۳ کاملاً وابسته (حمایت‌پذیر) با بهره هوشی ۲۹ و پایین‌تر

### خصوصیات افراد آموزش‌پذیر: این کودکان از نظر سرعت

فراگیری مشکل دارند و در مقایسه با همسالان خود یکسان عمل نمی‌کنند. آنها عموماً قادرند تا رسیدن به شانزده سالگی در خواندن و نوشتن و حساب تا کلاس هشتم پیشرفت کنند، ولی مهارت‌های ارتباطی آنها قطعاً محدود است. افراد آموزش‌پذیر می‌توانند با دیگران معاشرت کنند و همچنین می‌توانند مهارت‌های لازم را برای حمایت مالی از خود در ایام بزرگسالی فراگیرند. کسب مهارت‌های حرکتی با کندی اتفاق می‌افتد.





**افراد تربیت‌پذیر:** این افراد که تا حدی برای برآوردن نیازهای شخصی خود، سازگار شدن با دیگران (اجتماع، گروه) و کسب درآمد، استعداد دارند، جزء افراد تربیت‌پذیر طبقه‌بندی می‌شوند. این افراد را می‌توان برای کمک به خود به اندازه‌ای آموزش داد تا در مراقبت از خویش تا حدودی از دیگران بی‌نیاز باشند. رشد فکری آنان یک چهارم تا یک دوم کودکان عادی است، اما به‌طور کلی این افراد در یادگیری مهارت‌های تحصیلی پایه، به جز یادگیری ساده‌ و‌اژه‌های معمولی و اعداد، ناتوان‌اند.



**افراد وابسته:** اغلب ظاهر غیرعادی دارند و در بالاترین سن و موقعیت در حد کودک سه ساله رفتار می‌کنند. در بسیاری از آنان مجموعه نامناسب دیده می‌شود. گروه کثیری از آنها قادر به جویدن و بلع غذا نیستند و از طریق مایعات تغذیه می‌شوند. در ایستادن و راه رفتن نارسایی‌هایی دارند. از نظر عصبی، دفع ادرار و مدفوع با مشکلاتی مواجه‌اند و به علت کمی هوش و عدم تطابق از خود صداهای ناهنجاری ایجاد می‌کنند. فاقد عواطف، احساسات، ادراک، تخیل و تفکرند و حرکات غیرارادی دارند. این افراد باید در مراکز ویژه و تحت مراقبت دقیق نگهداری شوند تا به خود و اطرافیانشان آسیب وارد نکنند.

آیا تا به حال با افراد با نارسایی هوشی برخورد داشته‌اید؟ ویژگی‌های این افراد را بیان کنید؟ این ویژگی‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید و آنها را دسته‌بندی کنید.

فعالیت  
کلاسی



### ارتباط با فرد با نارسایی هوشی



■ از نظر رفتاری و گفتاری همانند بقیه افراد با آنان رفتار گردد. هرگز به آنان با دید تحقیر نگاه نکنید.

■ مانند تمامی گروه‌ها علاقه و توانمندی‌های متفاوتی دارند، هیچ‌گاه تصور نکنید تمام این افراد از انجام دادن کارهای تکراری لذت می‌برند یا می‌خواهند در فعالیت‌های ساده کار کنند.

■ اکثر افراد این گروه قادر به خواندن و نوشتن هستند، هرگز فکر

نکنید که آنها در افزودن به سطح تحصیلی خود (از قبیل ریاضیات، خواندن و نوشتن) قادر نیستند.

■ اگرچه دارای تحصیلات در سطح محدود ابتدایی هستند، ولی به این معنی نیست که نمی‌توانند همکاری و کمک کنند یا صاحب عقیده و تفکر نیستند.

■ زمانی که با آنان در حال گفت‌وگو هستید طوری با آنان رفتار کنید که با سایر افراد دیگر صحبت می‌کنید، مثلاً درباره تعطیلات آخر هفته، وضعیت هوا، اتفاقات و ... اجازه بدهید تا آنها درباره مسائل گوناگون فکر کنند و نظر بدهند.

■ این افراد را راهنمایی کنید و به آنان آموزش‌های لازم را ارائه دهید. آنها در سایه حوصله و بردباری، می‌توانند دستورالعمل‌های ساده را درک کنند.

■ زمانی که این افراد در کنار مربی یا خانواده خود هستند، سعی کنید مستقیم با خود معلول صحبت کنید و اجازه ندهید کسی به جای او صحبت کند.

■ شفاف و کوتاه صحبت کنید و از او بخواهید تا مطالب را برای شما بازگو کند. اگر لازم است مطالب را چندین بار تکرار کنید تا مطمئن شوید اطلاعات ارائه شده را دریافت نموده است.

■ این افراد مانند سایر گروه‌های جامعه خواهان احترام متقابل اند این کمترین چیزی است که طلب می‌کنند.



■ با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم می‌توان در برقراری ارتباط سازنده و دوستانه با این افراد موفق شد.

■ سوءرفتار عاطفی با آنها کارایی آنان را از بین می‌برد.

■ بد رفتاری با آنها موجب می‌شود روند توان بخشی به موقع در آنان اجرا نشود.

■ ضمن حفظ احترام، سعی کنید دستورات واقع بینانه به آنها بدهید.

■ رفتار خوب را برای آنها الگوسازی کنید.

■ در طول بحث، روحیه شاداب و پسندیده خود را حفظ کنید. در انجام دادن کار، به آنها اعتماد به نفس بدهید.

■ با در نظر گرفتن مشکلات، برای آنها فرصت‌هایی مناسب و شایسته ایجاد نمایید.

■ برخورد عادی و معمولی موجب آرامش خاطر در آنها خواهد شد.

■ در برخورد با این افراد، واقع بینانه و درست رفتار کنید، از طرح خواسته‌های واهی و غیرمنطقی، با توجه به توان آنها، خودداری کنید و هرگز آنها را با دیگران مقایسه ننمایید.



■ همان‌طور که از دوست خود عذرخواهی می‌کنید، از افراد دارای نارسایی هوشی نیز در صورت نیاز عذرخواهی کنید.

■ از سایر افراد در منزل، در مجتمع آپارتمانی یا در مدرسه بخواهید که با افراد با نارسایی هوشی همکاری و تعامل داشته باشند و به آنها احترام بگذارند.

### فعالیت بدنی افراد با نارسایی هوشی

تصاویر زیر را ببینید:



- آیا می‌توانید ورزش‌های دیگری را نام ببرید که این افراد قادر به اجرای آن هستند؟

- فکر می‌کنید فعالیت‌های بدنی در این افراد دارای چه خصوصیتی است؟

چند رهنمود مؤثر در اجرای فعالیت‌های بدنی مربوط به افراد با نارسایی هوشی:

■ آموزش‌ها و نحوه ارائه آنها به افراد باید به ساده‌ترین شکل اتفاق بیفتند.

■ برای یادگیری مهارت‌های حرکتی، اولاً باید الگوهای آن کم باشد،

ثانیاً با مهارت‌های آموخته شده قبل مرتبط گردد.

■ حرکات باید به گونه‌ای تشریح گردد و به نمایش گذاشته شود که فرد

ماهیت حرکت را در هنگام اجرا درک کند.

■ مهارت‌های حرکتی چندین نوبت تکرار شوند و در اجرای حرکات،

تشویق سرلوحه کار قرار گیرد.

■ نمایش حرکات برای افراد آموزش‌پذیر بسیار مفید است، زیرا به خوبی

می‌توانند آنها را تقلید کنند. این افراد پس از اندکی فعالیت خسته می‌شوند، لذا شایسته است زمان‌هایی را برای

استراحت آنها در نظر گرفت. وجود نظم و انضباط در بین این افراد کاملاً ضروری است و این نظم را نباید با تهدید

و یا تنبیه بدنی ایجاد کرد.

■ برای ایجاد علاقه و بالابردن آمادگی‌های بدنی این افراد، می‌توان از فعالیت‌های حرکتی پایه استفاده کرد.

■ با بهره هوشی کمتر از ۳۰، فعالیت‌های گروهی ورزشی توصیه نمی‌شود و شایسته است برای هر فرد از

این گروه که کاملاً وابسته و نیازمند مراقبت ویژه هستند، یک نفر مربی کارآموده، برنامه لازم را طراحی کند.

■ محور اصلی فعالیت‌های حرکتی ویژه این افراد بیشتر جهت درک حس‌های پنج‌گانه و تجربه آنها می‌باشد

و حس‌های مختلف مربوط به تحریک این حواس، مهارت‌های پایه‌ای و بسیار ساده خواهد بود.

برای این افراد بهتر است که فعالیت‌ها و مهارت‌ها ساده‌سازی گردد و در اجرای تاکتیک‌ها، ساده‌ترین روش‌ها

به کار گرفته شود. افزایش جلب توجه و انگیزه در این افراد خیلی اهمیت دارد و شادی و نشاط در فعالیت

این امر را برای شما میسر می‌سازد. خستگی برای افراد با نارسایی هوشی آزاردهنده است، بنابراین در اجرای

فعالیت‌ها، به استراحت کافی آنان توجه ویژه شود.

## آماده‌سازی فضا و امکانات

برای اجرای فعالیت بدنی در افراد، با نارسایی هوشی به امکانات و تجهیزات خاصی نیاز نیست. تنها عامل ضروری و

مؤثر در این خصوص حفظ ایمنی محیط و فضای فعالیت جسمانی آنها و نیز ایجاد تنوع و انگیزه در آنهاست.

## آثار فعالیت‌های ورزشی برای افراد با نارسایی هوشی

آنچه که در این افراد مشهود به نظر می‌رسد، موضوع چاقی و اضافه وزن است. زندگی آنها به دلایل گوناگون

دچار بی‌حرکی و کم‌حرکی است که زمینه چاقی و اضافه وزن را به دنبال دارد و متعاقب آن آثار نامطلوب

دیگر از جمله: تغییر شکل مفاصل، ناموزونی در تناسب اندام و مشکلات دیگر جسمانی.



با پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌توان از بروز این مشکلات

جسمانی جلوگیری کرد و با تقویت قابلیت‌های جسمانی، علاوه بر

افزایش قدرت و استقامت عضلانی، در کاهش وزن، افزایش نشاط

و شادابی، تقویت خودباوری، اعتماد به نفس و تقویت استقلال در

زندگی فردی را در این افراد ارتقا داد.



افراد با نارسایی هوشی هرچند دارای محدودیت در زندگی فردی و اجتماعی هستند، اما فعالیت بدنی و ورزش می تواند کمک بسیار خوبی باشد تا این افراد بتوانند توانمندی های بالقوه خود را به بالفعل تبدیل کنند و در زندگی از آنها بهره مند شوند.

### توصیه های ایمنی

از آنجا که افراد با نارسایی هوشی دچار کندذهنی هستند، به منظور رعایت ایمنی به توجه بیشتری نیاز دارند. گروه ها باید کوچک تر باشند و هر مربی با تعداد کمتری کار کند. افراد با نارسایی هوشی از انجام دادن



فعالیت های خیلی پیچیده ناتوان و کمتر تاکتیک پذیرند. در نتیجه ممکن است بی انگیزه و دلزده و همچنین عصبانی و پرخاشگر شوند. محل تمرین و فعالیت این افراد باید تا حد ممکن خالی از موانع باشد. مواظب باشید به خودشان آسیب نزنند. در تنش ها و برخوردها سریع حاضر شوید و مانع از درگیری آنها با یکدیگر شوید. حضور تمام وقت شما در موقع فعالیت آنها، مانع خیلی از مشکلات خواهد شد، به شرط آنکه با مسائل کاملاً طبیعی برخورد نمایید.

با هماهنگی قبلی از محلی که افراد با نارسایی هوشی در آن حضور دارند و فعالیت بدنی انجام می دهند، بازدید کنند.

فعالیت



به نظر شما چه چیزهایی می تواند مانع فعالیت بدنی افراد با نارسایی هوشی شود؟  
برای پیشرفت فعالیت های بدنی در افراد با نارسایی هوشی چه عواملی لازم است؟  
اگر با یک فرد که دچار نارسایی هوشی است مواجه شوید، چگونه با او ارتباط برقرار می کنید؟

ارزشیابی



## معلولیت های حسی<sup>۱</sup>

معلولیت حسی نشان دهنده وضعیتی است که کارایی حسی در واکنش به محرک های خاص دچار اختلال یا کاهش می شود.

مشکلات آموزشی حرکتی ناشی از فقدان حس های بینایی و شنوایی با نارسایی چشایی، بویایی و لامسه بسیار متفاوت است.

نکته



همان طور که قبلاً نیز اشاره شد، معلولیت حسی مؤثر در حرکت به دو دسته کلی تقسیم می شود: افراد با معلولیت نابینایی و افراد با معلولیت ناشنوایی.

به تصاویر زیر توجه کنید:



تصاویر ردیف اول مربوط به افراد دارای معلولیت نابینایی و ردیف دوم مربوط به افراد دارای معلولیت ناشنوایی است.

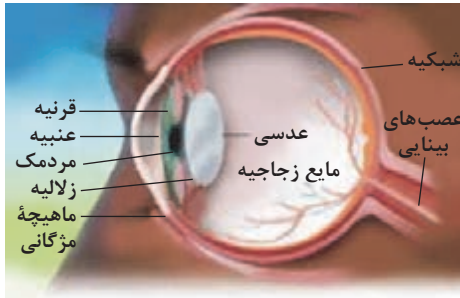
فعالیت



در گروه‌های کلاسی خود بحث کنید:

این دو معلولیت را از جهات گوناگون مورد بررسی قرار دهید و نظرات خود را روی تابلو کلاس بنویسید، نقاط مشترک را علامت‌گذاری کنید و نقاط غیرمشترک را به بحث بگذارید.

### معلولیت نابینایی<sup>۱</sup>



از هر چهار یا پنج کودک، دید یک نفر با آنچه معیار بینایی خوب است، تفاوت آشکار دارد. این تفاوت در اکثریت وسیعی از افراد، جزئی است، به حدی که نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی فرد ندارد و با درمان‌های پزشکی قابل‌معالجه است. اما از هر ۱۵۰۰ نفر، یک کودک دچار اختلالات شدید بینایی است، به طوری که نمی‌تواند حروف معمولی این

کتاب را از فاصله طبیعی بخواند. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات بینایی در کودک، بیماری مادر در اثر ابتلا به سرخچه (سرخک آلمانی یا سرخک سه‌روزه) طی سه ماه اول بارداری است. اختلالات بینایی ممکن است در عصب بینایی، راه‌های بینایی، حلقه چشم، عضلات چشم و در مرکز بینایی ایجاد شود.

نکته



نابینایی عبارت است از کاهش بینایی به حدی که مانع اشتغال فرد یا اتکای خود می‌شود، یا فرد را برای زندگی به دیگران یا وسایل کمکی وابسته نماید. ۳۰ درصد علت نابینایی منشأ ژنتیکی و مادرزادی و ۷۰ درصد مابقی منشأ اکتسابی دارد، از قبیل: بیماری، حادثه و ...

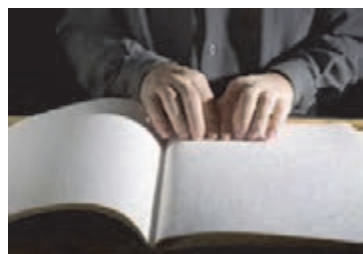
فرد نابینا و کم بینا، احتمالاً علاوه بر ناتوانی حسی، با مشکلات حرکتی و شخصیتی نیز مواجه است. ترس از فعالیت و آسیب دیدگی احتمالی، فرد نابینا را به سمت کارهای بی تحرک و دور از نظر سوق می‌دهد. در نتیجه تماس‌های اجتماعی آنان محدود شده، به نوبه خود احساس حقارت بوجود می‌آورد.

فرد نابینا مایل است به منظور جبران نابینایی، سایر حس‌های خود را تقویت نماید. حس بینایی از مهم‌ترین حواس انسان است، زیرا مقدار اطلاعاتی که از طریق این حس به مغز وارد می‌شود از سایر حواس به مراتب بیشتر است. تقریباً ۳۸ درصد از تمامی رشته‌های عصبی که به مغز وارد یا از آن خارج می‌شوند با اعصاب بینایی مرتبط هستند. **تقسیم بندی افراد معلول نابینا و کم بینا:** افراد معلول نابینا و کم بینا باتوجه به سطح بینایی، به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند:

■ **نابینای مطلق:** فرد توانایی ادراک نور را در هیچ شرایطی ندارد و تشخیص اشیا و «جهت» و «فاصله» آنها برایش امکان پذیر نیست.

■ **کم بینا:** فرد توانایی تشخیص اشیا را تا حداکثر فاصله ۲ متری دارد و میدان دید وی کمتر از ۵ درجه است.

■ **نیمه بینا:** فرد توانایی تشخیص اشیا را تا حداکثر فاصله ۶ متری دارد و میدان دید وی بیشتر از ۵ درجه و کمتر از ۲۰ درجه است.



**ابزار آموزش به فرد نابینا و کم بینا:** فرد نابینا و کم بینا با استفاده از خط بریل، ماشین تحریر بریل و لوح و قلم کامپیوتر لمسی، قادر به فراگیری است. همچنین استفاده از باقی‌مانده بینایی در این افراد، آموزش‌های شنیداری، آموزش حرکت و جهت‌یابی به وسیله لمس، امکانات دیگری هستند که می‌توان با آنها آموزش به افراد نابینا و کم بینا را ارتقا بخشید.

**ارتباط با فرد نابینا و کم بینا:** ورزش به‌طور هم‌زمان، با تقویت و ارتقای کارایی سایر حواس جایگزین بینایی، و در نتیجه با ایجاد شرایط مطلوب در حضور فعال و مؤثر در جامعه و تعامل با دیگران، در فرد نابینا اثر مستقیم دارد. شرایط زیر به شما کمک می‌کند تا در این تعامل نقش بیشتری ایفا کنید:

■ محیط فعالیت و ورزش را برای فرد معلول توصیف کنید. در صورت آشنایی قبلی فرد با محیط، تنها وی را از موانع و اشیای جدید باخبر کنید.

■ در ورودی را کاملاً باز بگذارید یا در صورت خطر آن را کاملاً ببندید.

■ در صورت لزوم به فرد نابینا کمک کنید تا با شنیدن اطلاعات نوشته شده از آنها مطلع شود (در موقعیت‌هایی مانند نصب یک اطلاعیه جدید و غیره).

■ اگر فرد نابینا یا کم بینا را در طی مسیر کمک می‌کنید، بازوانتان را بالا بگیرید تا او از شما کمک بگیرد. او را هل ندهید و از پشت سر و با حرکت از جلوی او، وی را راهنمایی کنید. این احساس را به او انتقال دهید که یاری‌دهنده هستید نه راهبر.

■ وقتی مستقیم حرکت می‌کنید از واژه مشخص مانند «مستقیم» استفاده کنید. می‌توانید از موقعیت عقربه ساعت برای تعیین وضعیت اشیا استفاده کنید.

■ فرض را بر این نگذارید که فرد معلول شما را براساس صدایتان می‌شناسد، هرچند امروز او را ملاقات کرده‌اید. خود را به او معرفی کنید. به هنگام حرف‌زدن روبروی وی بایستید و رودررو صحبت کنید.

■ صبورانه به سخنان او گوش دهید و از کامل کردن جملات وی پرهیز کنید مگر آنکه خود فرد از شما بخواهد.

■ در صورتی که منظور او را متوجه نشدید، تظاهر نکنید که حرف او را فهمیده‌اید.

**آثار فعالیت‌های ورزشی در افراد نابینا و کم‌بینا:** با اجرای فعالیت‌های ورزشی، علاوه بر تأثیرات عمومی ورزش که در همهٔ افراد مشابه است، برای افراد نابینا و کم‌بینا نیز تأثیرات قابل ملاحظه‌ای دارد. فعالیت



بدنی در طول روز به این افراد اعتماد به نفس می‌دهد تا بطور مستقل فعالیت کنند و میزان درک آنها را در تعیین صحیح جهت‌یابی بالا می‌برد. این امر سبب می‌شود تا در محیط بهتر بتوانند حرکت کنند، در جامعه اثرگذارتر باشند و در برقراری ارتباط با دیگران توانمندتر عمل کنند. همچنین اثرات کم‌حرکی و بی‌حرکی در این افراد را به حداقل می‌رساند و با تقویت قابلیت‌های جسمانی، آنها را برای یک زندگی مستقل آماده‌تر می‌سازد.

**فعالیت بدنی افراد نابینا و کم‌بینا:** فرد نابینا و کم‌بینا از نظر جسمانی مانند فرد غیر معلول به راحتی فعالیت بدنی و ورزشی را انجام می‌دهد و مشکل خاصی برای اجرا ندارد. تنها نکتهٔ قابل توجه این است که برای بار اول در اجرای مهارت به او کمک کنید تا حرکت را به درستی اجرا کند و در ادامه، با ارتباط کلامی وی را راهنمایی کنید.

آموزش جهت‌یابی به فرد نابینا و کم‌بینا او را در اجرای بهینهٔ مهارت‌های حرکتی کمک می‌کند. بنابراین لازم است که فرد را به شکل تماسی درگیر کرد و در ادامه، او را با کلام هدایت نمود. تصاویر زیر نمونه‌ای از فعالیت‌های ورزشی افراد نابینا و کم‌بینا را نشان می‌دهد.



در یک محیط ورزشی قرار بگیرید و با استفاده از چشم‌بند، چشمان خود را ببندید و فعالیت‌های ورزشی را با چشم بسته تجربه کنید. تجربیات حاصل را در کلاس به بحث بگذارید.

فعالیت



**آماده‌سازی فضا و امکانات:** فضای مورد استفادهٔ افراد نابینا و کم‌بینا باید کاملاً ایمن‌سازی شود؛ این افراد اگر برای بار اول از یک فضا استفاده کنند، تا زمانی که در آن فضا تغییری اتفاق نیفتد، به راحتی از آن فضا استفاده می‌کنند. بنابراین یکی از ضروری‌ترین مواردی که باید به فرد نابینا و کم‌بینا یادآوری شود، تغییرات جدید



در فضای تردد و فعالیت اوست. هرگونه تغییر را به فرد اطلاع‌رسانی کنید. بهتر است در فضاهای مورد استفاده این افراد از اطلاع‌رسانی به روش صوتی و لمسی استفاده شود. بعضی از این افراد اشیا را به صورت سایه می‌بینند، لذا پرنور بودن یا استفاده از شبرنگ‌های با رنگ تند در فضاهای مورد استفاده کمک کننده است. حتی الامکان محل عبور این افراد مسطح باشد و موانع را از سر راه آنها بردارید. نصب مطالب با حروف درشت و با نور زیاد در تابلوهای اعلانات نیز تسهیل کننده است.

### توصیه‌های ایمنی

- هر زمان فرد نابینا و کم‌بینا را به فضای جدیدی هدایت می‌کنید، تمامی فضا را کاملاً برای او تشریح کنید و در صورت لزوم اجازه دهید آنها را لمس کند.
- تغییرات تازه در محیط را به اطلاع فرد نابینا و کم‌بینا برسانید و از قراردادن موانع در مسیر حرکت و یا فضای تمرینی آنها خودداری کنید.
- فضای مورد استفاده را برای فرد نابینا و کم‌بینا، پرنور نگه دارید و با استفاده از شبرنگ‌هایی با رنگ تند، مسیر عبور آنها را مشخص کنید.
- دائماً با فرد نابینا و کم‌بینا ارتباط کلامی برقرار کنید. برای اطلاع‌رسانی، حتی الامکان اماکن و فضاهای مربوط به افراد نابینا و کم‌بینا با علائم صوتی مجهز شود.
- حرکات جدید را برای فرد نابینا و کم‌بینا کاملاً توضیح دهید و با حرکات تماسی این کار را انجام دهید.

با هماهنگی قبلی از محلی که افراد معلول نابینا و کم‌بینا در آن حضور دارند و فعالیت بدنی انجام می‌دهند، بازدید کنند.

فعالیت

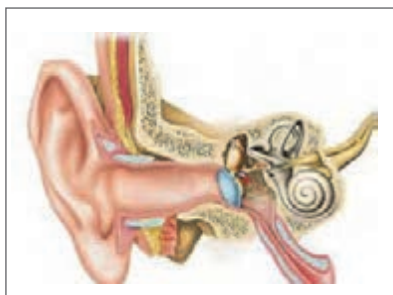


ارزشیابی



تفاوت بارز فعالیت بدنی افراد نابینا و کم‌بینا با افراد غیرمعلول چیست؟ در اجرای فعالیت بدنی افراد نابینا و کم‌بینا، چه موردی به‌عنوان اصل تلقی می‌شود؟ چه ورزش‌هایی مشخصاً برای افراد نابینا و کم‌بینا طراحی شده است؟ آنها را معرفی و با تصویرشان توضیح دهید.

### معلولیت ناشنوایی<sup>۱</sup>



ناشنوایی به شرایطی گفته می‌شود که مقدار شنوایی باقی‌مانده برای فراگیری زبان، استمرار تکلم طبیعی و فراگیری مطالب از راه گوش کافی نیست. ناشنوا فردی است که میزان شنیدن او مانع می‌شود از اینکه صحبت دیگران را از راه گوش و حتی با استفاده از وسایل کمکی شنوایی درک کند. لذا فرد ناشنوا برای یادگیری، به روش‌های خاص و برنامه‌ریزی ویژه نیازمند است. از آنجا که نقص شنوایی بر

تکلم شخص اثر می‌گذارد، یکی از معلولیت‌های مهم به شمار می‌آید. دامنه معلولیت شنوایی از یک اختلال مختصر شنوایی تا نارسایی کامل درک صدا گسترده است. آمارها نشان می‌دهد که از هر ۱۰۰۰ نفر ۱۳ نفر دچار معلولیت شنوایی هستند.



**روش‌های آموزش افراد ناشنوا:** برخی از افراد این گروه را افراد «نیمه شنوا» تشکیل می‌دهند. نیمه‌شنوایان در صحبت کردن دارای اختلال هستند. بهترین شیوه آموزش به این افراد استفاده از «لب‌خوانی» و «زبان اشاره» و یا ترکیبی از آنهاست.

**ارتباط با فرد ناشنوا:** برای برقراری ارتباط با فرد ناشنوا، ابتدا با وی رودررو قرار بگیرید. لب‌خوانی برای فرد ناشنوا بسیار با اهمیت است. استفاده از زبان اشاره نیز به این امر بسیار کمک می‌کند؛ لب‌خوانی و

زبان اشاره زمانی مؤثر است که رودرروی فرد ناشنوا قرار بگیرید و شمرده و کامل سخن بگویید. افراد ناشنوا از قدرت تکلم مناسب و کافی برخوردار نیستند، لذا در حین صحبت با آنها آرامش خودتان را حفظ کنید و به آنها فرصت بیشتری بدهید. نوشتن مطالب برای فرد ناشنوا نیز یکی دیگر از راه‌های برقراری ارتباط است.

**فعالیت بدنی افراد ناشنوا:** فرد ناشنوا مهارت‌های حرکتی را مانند فرد غیرمعلول اجرا می‌کند، بنابراین در اجرای فعالیت بدنی و ورزشی مشکل گسترده‌ای ندارد. نکته مهم، نحوه برخورد و ارتباط صحیح با فرد ناشنواست.



برداشت شما از ملاحظه تصاویر چیست؟ نتیجه را روی تابلوی کلاس یادداشت و به بحث بگذارید.

فعالیت



**آثار فعالیت‌های ورزشی:** فعالیت‌های ورزشی برای افراد ناشنوا نیز دارای نتایج ارزشمندی است. علاوه بر تأثیراتی که ورزش مشترکاً برای سایر افراد معلول به همراه دارد، آثار زیر در این افراد بیشتر قابل مشاهده است:

- افزایش اعتماد به نفس برای گذران زندگی روزمره؛
  - حضور مؤثر در جامعه به نحو مطلوب و اثرگذار؛
  - افزایش توان درک محیط و برقراری ارتباط با آن؛
  - پیشگیری از ناهنجاری‌های قامتی و جسمانی حاصل از قرارگیری بدن؛
  - کمک به توسعه قابلیت‌های جسمانی در فعالیت‌های روزمره.
- آماده‌سازی فضا و امکانات:** افراد ناشنوا در استفاده از فضا و امکانات ورزشی رایج هیچ مشکلی ندارند. برای استفادهٔ بهینه، بعضی شرایط تسهیل‌کننده هستند:
- برای نمونه بهتر است در فضاهایی که افراد ناشنوا استفاده می‌کنند، از علائم تصویری بیشتری استفاده شود تا بلوهای راهنما، کروکی و علائم هشدار دهنده در فضاهای مورد استفادهٔ این افراد به نحو شاخص و قابل مشاهده، تعبیه شود. این علائم می‌توانند با رنگ‌های جذاب تهیه شوند تا بیشتر جلب توجه کنند. می‌توان بسیاری از مطالب را به صورت نوشتاری در اختیار افراد ناشنوا گذاشت.
- توصیه‌های ایمنی:** فرد ناشنوا چون از قدرت تکلم کامل برخوردار نیست، گاهی در برقراری ارتباط با مشکل مواجه می‌شود، در نتیجه ممکن است تحمل را از دست بدهد و زود عصبانی شود. به همین منظور سعی کنید در مواجهه با او آرامش خود را حفظ کنید. همیشه چهره به چهره بودن بسیار کمک می‌کند تا فرد ناشنوا بتواند از طریق لب‌خوانی حرف‌های شما را متوجه شود، بنابراین شمرده شمرده حرف بزنید و در حین صحبت، لب‌های خود را کاملاً باز کنید تا فرد ناشنوا متوجه حرف‌های شما بشود. این امر به او در فهم مطالب بسیار کمک می‌کند و مانع از بروز مشکلات وی می‌شود. استفاده از اشاره و گذاشتن علائم قراردادی نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوهٔ ارتباط دارد و در مکان‌هایی که احتمال خطر وجود دارد، این علائم، به خصوص با رنگ‌های تند، از بروز مشکل جلوگیری می‌کند. برای جلوگیری از هرگونه اختلاف برداشت در صحبت‌ها، بهتر است از علائم نوشتاری و تابلوهای مناسب اطلاع‌رسانی استفاده شود.
- در هر گروه معلولیت، شاخص اصلی برای فعالیت ورزشی کدام است؟

#### ارزشیابی



به نظر شما کار با افراد نابینا و کم‌بینا راحت‌تر است یا با افراد ناشنوا؟ دلیل خود را به طور مشخص بیان کنید.

آیا از نظر پرداختن به رشته‌های ورزشی، بین افراد نابینا و کم‌بینا و افراد ناشنوا تفاوتی وجود دارد؟ نام چند رشتهٔ ورزشی مناسب برای هر گروه را بیان کنید.

در هر گروه معلولیت، شاخص اصلی برای فعالیت ورزشی کدام است؟

## معاشرت با افراد معلول

ارتباط مهم‌ترین عامل در زندگی فردی و اجتماعی افراد تلقی می‌شود. هر چقدر زبان ارتباط و شرایط بهتر و نزدیک‌تری داشته باشد، سوء تفاهم و سوء برداشت کاهش می‌یابد و روابط صمیمی‌تر می‌شود. شفاف بودن ارتباط، گفت‌وگوها را نیز پالایش می‌کند و به مودت و صمیمیت بیشتری می‌انجامد.

معاشرت با افراد معلول نباید با سایر افراد تفاوت زیاد داشته باشد. لذا به منظور برقرار کردن ارتباط صحیح تر و منطقی تر لازم است به نکاتی توجه کرد. چرا که شرایط افراد معلول قابل تغییر نیست، این ما هستیم که باید تغییر کنیم تا این افراد احساس نزدیکی و همدلی بیشتری با ما داشته باشند. بسیاری از افراد جامعه به دلیل ندیدن آموزش صحیح، نحوه تعامل با افراد معلول را نمی دانند، از این رو در برخورد با این افراد هراس دارند که اگر سخنی مطرح کنند، شاید تصور طرف مقابل توهین آمیز باشد یا با پیشنهاد کمک، کار اشتباهی انجام داده باشد. در این قسمت بعضی نکات اساسی و مهم را در خصوص معاشرت با افراد معلول برمی شماریم.

### صحبت کردن با فرد معلول



مهم ترین نکته ای که به آن تأکید می شود این است که به افراد معلول احترام بگذارید، همان طور که به افراد غیرمعلول احترام می گذارید. با آنها محترمانه برخورد کنید و نگاهتان به آنها نگاه به هموعان باشد؛ هموعانی که دچار معلولیت شده اند. سعی کنید به شخصیت فردی معلول و توانایی های او اهمیت بدهید و بر آن تمرکز کنید و به طور کلی، باید از این جمله طلایی استفاده کنید که: «با بقیه همان طور رفتار کن که دوست داری با خودت رفتار کنند».

■ هیچ وقت با کسی که معلولیت دارد، طوری حرف نزنید که انگار از او بهتر و برترید.



هیچ فرد معلولی دوست ندارد که دیگران او را مثل یک بچه تلقی کنند و مورد تشویق قرار دهند. وقتی با فرد معلول حرف می زنید، از واژه های کودکانه و اسم کوتاه شده استفاده نکنید و با او با صدایی بلندتر از حد معمول سخن نگوئید. از رفتار و ژست های محبت آمیزی مثل نوازش کردن سرفرد معلول پرهیز کنید. این گونه رفتار نشان از این است که فکر می کنید درک و شعور فرد معلول به اندازه شما نیست و شما او را در حد یک بچه تصور می کنید. بنابراین، ضمن به کارگیری کلمات عادی و صدای معمولی طوری با وی صحبت کنید که اگر معلولیت نداشت صحبت می کردید.



بهتر است با کسی که کم شنواست، شمرده تر صحبت کنید. ممکن است لازم باشد با فرد کم شنوا، بلندتر از حد معمول صحبت کنید تا بتواند گفته شما را بشنود. بهتر است برای صحبت کردن با فرد کم شنوا نظر او را جویا شوید.

فکر نکنید برای صحبت کردن با این افراد باید ابتدایی ترین کلمات را به کار برد. تنها زمانی که لازم است از زبانی ساده استفاده کنید که آنان دچار مشکل ذهنی شده باشند. گیج کردن طرف مقابل یا صحبت با کسی که نمی داند راجع به چه موضوعی صحبت می کنید، صورت خوش و مؤدبانه ای ندارد.

■ از برچسب ها و اصطلاحات توهین آمیز استفاده نکنید.

به کار بردن برچسب ها و نام های تحقیرکننده در صحبت با افراد معلول مناسب نیست. هیچ وقت نباید هویت



یک نفر را به جای نام یا نقش و یا با معلولیتش جایگزین کنید. اگر می‌خواهید فرد معلولی را معرفی کنید، نیاز نیست که معلولیت او را هم بیان کنید. می‌توانید بگویید این دوست/همکار/هم‌محله‌ای من است،

### ■ مستقیماً با خود فرد معلول صحبت کنید، نه با همراه وی



فرد معلول دوست ندارد با کسانی سر و کار داشته باشد که هیچ‌وقت با خودش صحبت نمی‌کنند. پس بهتر است با خود فرد حرف بزنید نه با کسی که همراهش است. توجه داشته باشید معلول بودن فرد به این معنی نیست که او از نظر ذهنی نیز دارای مشکل است. اگر با کسی حرف می‌زنید که پرستار دارد یا با کسی که خودش ناشناخت و مترجم زبان اشاره دارد، باید همچنان مستقیماً با خود فرد معلول صحبت کنید.

### ■ صبور باشید و اگر لازم شد سؤال کنید.



ممکن است وسوسه بشوید که سرعت صحبت کردن تان را زیاد کنید و جملات فرد معلول را شما به پایان برسانید؛ رفتاری که نوعی بی‌احترامی به مخاطب است. همیشه اجازه بدهید که فرد معلول به شیوه خودش صحبت کند، بدون اینکه وادارش کنید که سریع‌تر صحبت کند. علاوه بر آن، اگر فردی سریع یا کند صحبت می‌کند و شما نمی‌توانید سخن او را بفهمید، اشکالی ندارد که از وی سؤال کنید و جای نگرانی نیست. زیرا پسندیده نیست که با کسی صحبت کنید، ولی به حرف‌هایش گوش ندهید و نفهمید چه می‌گوید.

ممکن است فهمیدن سخنان کسی که لکنت زبان دارد، کمی سخت باشد، ولی نباید مجبورش کنید که سریع‌تر حرف بزند. صبور باشید و اگر لازم شد از او بخواهید حرفش را تکرار کند و مکث طولانی بین مکالمه را تحمل کنید.

### ■ از اینکه راجع به معلولیت فرد سؤال می‌کنید، هراس نداشته باشید.



خوب نیست به قصد کنجکاوی درباره معلولیت فرد سؤال کنید، مگر اینکه احساس کنید این کار باعث می‌شود شرایط را برای او آسان‌تر و بهتر کند. به‌طور مثال، اگر دیدید کسی در راه‌رفتن دارای مشکل است، از او بپرسید آیا آسانسور را ترجیح می‌دهد یا پله را.

چنین پرسشی این حسن را دارد، که فرد معلول راجع به معلولیتش بارها صحبت می‌کند و می‌داند چطور با چند جمله آن را توضیح دهد. اگر اطلاعات خواسته شده شخصی و خصوصی باشد، احتمالاً خواهد گفت که دوست ندارد راجع به آن صحبت کند.

### ■ بعضی از معلولیت‌ها قابل دیدن نیستند.



بهترین کار این است که با همه مهربان باشید و با همه خوب رفتار کنید، چون نمی‌توان شرایط هر کس را تنها با یک نگاه تشخیص داد. بعضی معلولیت‌ها هر روز متفاوت‌تر از روز دیگر هستند. ممکن است کسی که دیروز به صندلی چرخ‌دار نیاز داشت امروز فقط عصا دارد.

این تغییر نیاز به این معنی نیست که دارد تظاهر می کند یا دارد بهتر می شود، تنها می توان گفت هرکس در چرخه زندگی روزهای خوب و بدی دارد.

### ■ با فرد معلول به نحو مناسب برخورد کنید.



خودتان را در شرایط فرد معلول قرار بدهید. اگر تصور کنید که خودتان معلول هستید، فهمیدن اینکه با افراد معلول چطور باید برخورد کرد، آسان تر می شود. به این فکر کنید که دوست دارید مردم با شما چطور رفتار کنند و چطور صحبت کنند. با همکار/ دوست/ هم محلی جدیدتان که معلولیت دارد همان طوری رفتار کنید که با سایرین رفتار می کنید.

### ■ قبل از اقدام به کمک، به فرد معلول پیشنهاد بدهید.

هیچ گاه قبل از نظرخواهی از فرد معلول، به او کمک نکنید. به طور مثال، فردی که از صندلی چرخ دار استفاده می کند، برای هدایت او به سطح شیب دار و هل دادن صندلی وی، از او سؤال کنید نیاز به کمکی دارد یا خیر؟ اگر پاسخ او مثبت بود، نوع کمک را نیز جویا شوید. افراد معلول از کمک استقبال می کنند. اگر برای کمک راه خاصی به ذهن تان نمی رسد، از خود فرد بپرسید: آیا کاری هست که بتوانم برای شما انجام بدهم؟



### ■ بدون اجازه به صندلی چرخ دار یا وسایل فرد معلول دست نزنید.



ممکن است حس کنجکاوی باعث شود تا به وسایل فرد معلول دست بزنید یا برای تجربه از آن استفاده کنید؛ برای این منظور حتماً از فرد اجازه بگیرید. وسایل و تجهیزات فرد معلول جزئی از جسم فرد محسوب می شود. هیچ وقت وسایل فرد معلول را بدون اجازه جابه جا نکنید و تغییر مکان ندهید، چرا که هر لحظه ممکن است به آن احتیاج پیدا کند.

### ■ کنار آمدن با معلولیت

بسیاری از افراد معلول یاد گرفته اند که چطور با معلولیت شان کنار بیایند و اکثرشان زندگی مستقلی را برای خود رقم زده اند و تنها برای انجام دادن کارهای خاصی به کمک دیگران نیاز دارند. لذا برای آنان توهین آمیز و آزاردهنده است که فکر کنید فرد معلول نمی تواند کارهایش را خودش انجام دهد یا برای انجام دادن کارها زیاد تقلا می کند.



اگر از فرد معلول درخواستی دارید، بدون هراس از او بخواهید.

مسلماً اگر توان اجرای آن را نداشته باشد، به شما خواهد گفت و اگر از پس اجرای آن برآید، ضمن اقدام به آن، خوشحال هم خواهد شد.



### ■ مانع عبور نشوید

اگر با افراد معلول سروکار دارید، دقت کنید که به‌گونه‌ای عمل کنید تا مانع عبور آنها نشوید. خیلی از این افراد هستند که برای جابه‌جایی با مشکل مواجه‌اند؛ بنابراین طوری عمل کنید که حضور شما مانعی برای آنها نباشد. گاهی اوقات حضور بدون اجازه در حریم شخصی فرد معلول، خود یکی از موانع بزرگ تلقی می‌شود.

### ■ لازم است بدانید

■ گاهی اوقات ممکن است فرد معلول درخواست کمک را رد کند، یا نیازی به کمک نداشته باشد یا برای کمک خواستن خجالت بکشد یا از کمک‌گرفتن تجربه خوبی نداشته باشد. ایرادی بر وی نیست، شما هم در این زمینه‌ها چیزی به دل نگیرید.

■ پیش‌داوری نکنید. قضاوت کردن براساس توانایی یا معلولیت فرد، کاری عجولانه است. بعضی از افراد معلول وجود دارند که تمایل به انجام‌دادن کاری را دارند ولی شرایط برای آنها مهیا نیست یا بالعکس شرایط کار هست، ولی فرد معلول قادر به اجرایش نیست. با این موضوع منطقی برخورد کنید.

■ هرکسی حق دارد محترم و در امان باشد و با او عادلانه و با صداقت برخورد شود. فرد معلول هم از این حق برخوردار است. اجازه ندهید برای حضور در جامعه و پرداختن به زندگی روزمره، این افراد مورد سوءاستفاده قرار گیرند یا به دلیل ناتوانی، مورد ظلم واقع شوند. رعایت این حق، کمک بزرگی به فرد معلول است.

■ به‌منظور تهیه وسایل و تجهیزات برای افراد معلول، اجازه دهید که خودشان در انتخاب آن ایفای نقش کنند. در صورت نیاز به ساخت سفارشی این وسایل، نظر آنها را نیز جویا شوید. (از نظر رنگ، شکل و...)، شاید نظر و پیشنهاد خوب و منطقی بدهند.

■ هرقدر در برخورد با افراد معلول بیشتر تجربه کسب کنید، مسلماً نوع برخوردتان منطقی‌تر خواهد شد.

## ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت (افراد دارای معلولیت)

| <p><b>شرح کار:</b><br/>         - طبقه‌بندی براساس معلولیت و نحوه تفکیک معلولیت (جسمی، حسی - ذهنی) - بیان استانداردها و معیارهای ویژه معلولین<br/>         - اجرای ایمنی مورد نیاز</p> |   |                       |            |
|--|---|-----------------------|------------|
| <p><b>استاندارد عملکرد:</b><br/>         برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش افراد دارای معلولیت</p>   |   |                       |            |
| <p><b>شاخص‌ها:</b> صبر و شکیبایی، تحمل بالا، احترام و ادب</p>  |   |                       |            |
| <p><b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b></p>   |   |                       |            |
| <p><b>ابزار و تجهیزات:</b><br/>         وسایل و تجهیزات رشته ورزشی مورد فعالیت فرد معلول - فضاهای ورزشی - تفریحی روباز و سرپوشیده، وسایل و تجهیزات رشته ورزشی مناسب فعالیت</p>         |   |                       |            |
| <p><b>معیار شایستگی:</b></p>   |   |                       |            |
| ردیف   | مرحله کار   | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱  | نحوه تفکیک معلولیت (جسمی، حسی - ذهنی)                         | ۲                     |            |
| ۲  | تفکیک معلولین (جسمی، حسی - ذهنی)                              | ۲                     |            |
| ۳  | علت معلولیت   | ۱                     |            |
| ۴  | شرایط فعالیت بدنی افراد معلول                                 | ۱                     |            |
| ۵  | معلولیت حسی   | ۱                     |            |
| ۶  | شرایط ارتباط با افراد معلول                                   | ۱                     |            |
|  | شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: | ۲                     |            |
|  | <b>میانگین نمرات</b>  |                       | *          |

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ جلالی فراهانی، مجید، اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان، تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۳.
- ۴ جلالی فراهانی، مجید، تربیت بدنی و ورزش معلولین، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲.
- ۵ سخنگویی، یحیی و همکاران، کتاب جامع ورزش معلولین، تهران: انتشارات حتمی، چاپ اول، ۱۳۹۴.
- ۶ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.

۷ International classification of functional . disability and health (WHO); 2007.

۸ Northwestern University prosthetics training handouts; 2003.

۹ University of Missouri - Columbia department of physical medicine and rehabilitation handouts. Lower limb prosthetics; 2005.

۱۰ [www.irisfd.ir](http://www.irisfd.ir)

۱۱ [www.paralympic.ir](http://www.paralympic.ir)

۱۲ Adapted physical education and sport 6th edition winick.





## پودمان ۵

برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز



استادیوم ورزشی امام رضا علیه السلام مشهد

در اسناد بالا دستی، زیر نظام تأمین فضا، تجهیزات و فناوری (مصوب شورای عالی وزارت آموزش و پرورش) سند چشم‌انداز توسعه و افق ۱۴۰۴ جمهوری اسلامی ایران، توجه ویژه‌ای به مکان‌یابی، ساخت، توسعه و تجهیز اماکن و فضاهای ورزشی معطوف شده است. از آنجا که هر فعالیتی در حیطه ورزش همگانی و قهرمانی، نیازمند، مکان و فضایی خاص برای اجرا می‌باشد و البته لازمه توسعه و گسترش ورزش، مکان، فضا و تجهیزات ویژه برای فعالیت‌های گوناگون و با رعایت اصول اولیه و استانداردهای فنی فدراسیون‌های ورزشی مختلف می‌باشد، لذا به هر میزان این مکان‌ها، وسایل و تجهیزات مربوطه، به شرایط و استانداردهای عمومی و فنی ورزشی نزدیک‌تر باشد، بهره‌برداری در آن، ایمن و مطلوب‌تر انجام گرفته و قطعاً باعث رشد، گسترش، توسعه و اثر بخشی هرچه بیشتر انواع رشته‌های ورزشی می‌شود.

هنرجویان در این پودمان با یکی از زیرساخت‌های اصلی ورزش، یعنی اماکن و فضاهای ورزشی آشنا شده و موفق به کسب توانایی در تفکیک دقیق فضاهای رسمی از غیررسمی می‌شوند.

هنرآموزان با هدایت هنرجویان در تکمیل اطلاعات این پودمان و برنامه‌ریزی برای تسهیل در بروز خلاقیت و نوآوری می‌توانند، با ساختاری مشخص و ضابطه‌مند، آنان را در مسیر صحیح هدایت کرده، با استفاده از روش‌های نوین تدریس، ایشان را ترغیب به ارائه پیشنهادات جذاب در رابطه با نوع فضا و چگونگی انجام فعالیت در آن بنمایند.

در این خصوص، شناسایی نوع فضا و مکان، کمک شایانی به هنرجویان می‌نماید تا نوع فعالیت را مشخص نمایند و نقش هنرآموزان در این تشخیص و ارائه نوع فعالیت تعیین‌کننده است. پس، ابتدا سعی شود با انجام فعالیت‌های طرح‌شده در پودمان، ساختار کلی فضاها و اماکن ورزشی در ذهن هنرجویان شکل گرفته و در پی آن ایشان بتوانند نوع فعالیت را پیش‌بینی و برنامه‌ریزی کنند.

### مؤلفان

## استاندارد عملکرد

مقیاسه انواع برنامه‌ریزی استفاده از فضاهای سرپوشیده و روباز بر اساس معیارهای مختلف



## مفهوم برنامه‌ریزی

در برنامه‌ریزی، برای اجرای یک فعالیت در اماکن و فضاهای ورزشی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

برنامه‌ریزی فرایندی است برای دستیابی سریع و آسان به هدف، که در آن علاوه بر مسیر، مراحل رسیدن و نحوه دستیابی به آن برنامه تعیین شده است.

### اصول اولیه برنامه‌ریزی

- تعیین اهداف
- تعیین نیازها (نیازسنجی)
- تعیین زمان
- تعیین اولویت‌ها

با توجه به تعریفی که از برنامه‌ریزی و اصول اولیه آن در بالا مشاهده نمودید، اکنون اصول اولیه برنامه‌ریزی در اماکن و فضاهای ورزشی را بررسی می‌نماییم.

زمانی که هدف از اجرای برنامه در فضاها و اماکن ورزشی<sup>۱</sup>، قهرمانی و یا حرفه‌ای است، آن مکان باید از نظر داشتن شرایط در کلیه بخش‌ها، آمادگی اجرای برنامه را داشته باشد.

اگر اجرای برنامه در آن فضای ورزشی با هدف کسب شادی و نشاط برای شرکت‌کنندگان و به‌منظور توسعه ورزش همگانی باشد نیز، لوازم و وسایل و تجهیزات مورد نیاز و ضروری باید به‌گونه‌ای طراحی شده باشد که بتواند پاسخگوی نیازهای هدف فوق باشد. اماکن و فضاهای ورزشی همواره امکاناتی را برای اجرای فعالیت‌های مرتبط و روزمره خود پیش‌بینی کرده‌اند و هر برنامه جدید مستلزم مهیا نمودن نیازهای مخصوص به خود را دارد. بنابراین باید تمامی ملزومات با امکانات آن فضای ورزشی برای انجام فعالیت مطابقت داشته باشد و در صورت نبود امکانات، تجهیزات و لوازم مورد نیاز تأمین گردد.

کلیه فضاها و اماکن ورزشی با توجه به نیاز و تقاضای جامعه، معمولاً زمان‌های خود را به انجام برنامه‌های مختلف اختصاص می‌دهند و اجرای برنامه جدید، نیازمند هماهنگی و تطبیق آن با برنامه‌های روزمره دارد، لذا تصمیم‌گیری راجع به زمان هر برنامه در فضاهای ورزشی اهمیت ویژه‌ای دارد و کم یا اضافه نمودن یک فعالیت به زمان کاری آن مکان، برنامه‌ریزی خاص خود را می‌خواهد. چه بسا برنامه‌ای جامع و مطلوب طراحی و تهیه شود و برای اجرای آن به یک مکان ورزشی خاص نیاز باشد؛ لکن در زمان اجرا، اگر از پیش مقدمات لازم پیش‌بینی و تأمین نشده باشد، اجرای برنامه در آن مکان دچار مشکل شده و قابلیت انجام آن وجود ندارد.

در انجام برنامه در یک فضای ورزشی باید اولویت‌بندی کلیه فعالیت‌ها در دستور کار باشد تا برنامه‌های مهم و بسیار مهم در زمان و مکان خود، به موقع انجام شود و اگر این مهم تحقق نیابد قطعاً باعث هدر رفتن امکانات، تجهیزات، نیروی انسانی و... می‌شود و ممکن است آن فضای ورزشی از درآمدهایی که به‌منظور بالا بردن سطح کیفیت فضا به لحاظ فیزیکی و محتوایی است محروم گردد.

۱- Sport places



فرض کنید یک تیم می‌خواهد بعد از برپایی یک اردوی ورزشی (مسابقات کشتی)، از امکانات مجموعه فرهنگی ورزشی شهید چمران واقع در شهرستان رامسر از توابع استان مازندران استفاده نماید تا اعضای تیم آمادگی لازم را برای اعزام به مسابقات نوجوانان جهان کسب کند و به کشور روسیه برود، قاعدتاً بخشی از مسیر از طریق دریا و بخشی دیگر از طریق خشکی انجام خواهد شد.

لذا سؤالات زیر برای برنامه‌ریزی این مسافرت تفریحی یا کاری در ذهن ما به‌وجود خواهد آمد:

- نحوه تهیه بلیط برعهده چه شخص یا ارگانی خواهد بود؟
  - سفر در چه تاریخی انجام می‌گیرد؟
  - آغاز و پایان سفر از چه نقطه‌ای خواهد بود؟
  - آیا هماهنگی لازم برای خروج از کشور و تهیه ویزا انجام شده است؟
  - تدارکات مورد نیاز برای این سفر چیست؟
  - وسایل سفر و ایاب و ذهاب برای تمامی اعضای تیم پیش‌بینی شده است؟
  - و...
- بنابراین ضروری است برای انجام این فعالیت، از قبل کلیه اطلاعات و هماهنگی‌های لازم (برنامه‌ریزی) صورت پذیرد.
- شروع این اقدام از یک مکان سرزمینی به نام دریا آغاز می‌شود و لازمه خوب انجام شدن آن، توجه به نکات زیر می‌باشد:
- باید به توانایی اعضای تیم که تا حدودی در تمرینات ورزشی در فضاها و اماکن مجموعه ورزشی شهید چمران تقویت شده است توجه نمود.
  - به سازگاری افراد در سفر، که به‌عنوان یک فضای ورزشی غیررسمی محسوب می‌شود، توجه نمود.
  - پیش‌بینی لازم در رابطه با نوع پوشش و تغذیه اعضای گروه به‌عمل آید.
  - پیش‌بینی اقدامات اولیه برای مواقع ضروری و اضطراری از قبیل آفتاب‌زدگی، گرم‌زدگی و یا برخی از بیماری‌ها که خاص این نوع فضاها می‌باشد، به‌عمل آید.
  - و...



به نظر شما تا چه میزان، امکانات و تجهیزات یک فضای ورزشی در اجرای مؤثر یک برنامه نقش دارد؟ چرا بعضی از فضاهای ورزشی با گذشت زمان‌های متمادی و طولانی، تاکنون میزبان خوبی برای انجام برنامه‌های مختلف در سطح آسیایی و جهانی هستند؟ پاسخ‌های خود را در گروه‌های دو یا سه نفره به بحث و گفت‌وگو گذاشته و بعد از جمع‌بندی به کلاس ارائه دهید.

یکی از عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی ورزشی<sup>۱</sup> «مکان»<sup>۲</sup> می‌باشد و نیازهای هر برنامه، برنامه‌ریزان را مجبور می‌نماید قبل از اجرا، اشراف کامل به امکانات و تجهیزات فضای ورزشی<sup>۳</sup> مورد نظر داشته باشند زیرا این امکانات در نحوه اجرا و کیفیت برنامه نقش بسزایی دارد، چه بسا برنامه‌ای خیلی خوب طراحی شده باشد، و به علت نبود امکانات مناسب در اماکن و فضاهای ورزشی در زمان اجرا، برنامه را با مشکلاتی مواجه خواهد نمود. البته بعضی اوقات در فضای ورزشی با تغییرات و امکانات جدید، محیط را برای اجرای مطلوب برنامه آماده می‌نمایند. به طور مثال: میزبانی برگزاری مسابقات مختلف قهرمانی آسیایی یا جهانی که فدراسیون‌های مختلف میزبانی را از پایتخت به شهرستان‌هایی که علاقه‌مندان زیادی در آن رشته ورزشی وجود دارند منتقل می‌کنند و با تجهیز منابع و امکانات آن فضا و مکان ورزشی و با کمک از مسئولین استانی مانند استاندار، شرایط مطلوب و استاندارد رشته ورزشی را برای برگزاری مسابقه مهیا می‌نمایند. حال که با نقش و تأثیر «مکان» در اجرای برنامه‌های ورزشی آشنا شدید، انواع آن را بررسی می‌نماییم. در ورزش به طور کلی فضاها و اماکن ورزشی را به دو دسته تقسیم می‌کنند:

الف) اماکن و فضاهای ورزشی رسمی

ب) اماکن و فضاهای ورزشی غیررسمی

## الف) اماکن و فضاهای ورزشی رسمی

به نظر شما چرا به یک مکان، فضای رسمی گفته می‌شود؟

اماکن و فضاهای ورزشی رسمی دارای مشخصات زیر می‌باشند:

۱ از نظر فنی دارای استاندارد فدراسیون‌های ورزشی مربوطه باشند.

۲ دارای امکانات و فضاهای جانبی باشند.

۳ دارای سازه<sup>۴</sup> و تأسیسات مناسب باشند.

سازه به معنی اسکلت ساختمان یا فونداسیون<sup>۵</sup> یا به معنی عامیانه‌تر آن پی و ستون‌های ساختمان است. مهندس طراح، علاوه بر مکان‌یابی مناسب برای احداث ساختمان با تخصص، خلاقیت و ابتکار در طراحی نقشه

۱- Sport planning

۲- place

۳- Sport spaces

۴- structure

۵- fondation

در بخش معماری، سازه و تأسیسات در پایان نیز نمای زیبایی را بر روی ساختمان خلق می‌کند. سازه‌ها غالباً به گونه‌ای طراحی می‌شوند که باید براساس قوانین و ضوابط موجود علاوه بر زیبایی، در مقابل حوادث و بلایای طبیعی نیز مقاوم باشند تا بتوانند در مواقع ضروری انواع فشار و اضافه بار را تحمل نمایند. شایان ذکر است که فضاهای ورزشی رسمی، عموماً پذیرای افراد زیادی از جمله تماشاچیان می‌باشند لذا، ایمنی و امنیت آن فضاها (امکانات و تجهیزات) در اولویت تمامی برنامه‌ها قرار دارد. موضوع طراحی سازه همواره با رعایت کلیه اصول معماری و خلق آفرینش یک هنر همراه است و در طول تاریخ و در هر زمان این دو هنر در تکمیل یکدیگر به کار گرفته شده‌اند و باعث به وجود آمدن بناهای ماندگاری بوده‌اند. بنابراین در طراحی معماری و تهیه نقشه بایستی به گونه‌ای عمل شود که فضای غیر ضروری در مکان ورزشی مشاهده نشود و حتی المقدور ستون‌ها در دل ساختمان جانمایی شده و کمتر دیده شوند.



تصویر دو مکان و فضای ورزشی زیبا و جذاب در جهان با سازه مناسب، تهیه و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
در خانه



### استانداردهای فدراسیون‌های ورزشی<sup>۱</sup> از نظر فنی

با توجه به افزایش نرخ رشد جمعیت در کشور، فقر حرکتی و محدودیت فعالیت‌های بدنی، خصوصاً در شهرها، زندگی ماشینی و... ضرورت و نیاز به تأمین سلامت جسمانی و روانی اقشار مختلف، نسبت به گذشته بیشتر احساس می‌شود. لذا پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در کنار سایر فعالیت‌ها می‌تواند این نیاز و ضرورت را تأمین کند. از آنجا که کسب مدال‌های مرغوب و رنگارنگ در رقابت‌های مختلف ورزشی و در رویدادهای متنوع داخلی و خارجی، باعث افزایش غرور و همبستگی ملی می‌گردد، از این رو توجه به ابعاد مختلف برنامه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. لذا ساخت، حفظ و نگهداری اماکن و فضاهای ورزشی با ابعاد و اندازه‌های استاندارد مورد تأیید فدراسیون‌های ورزشی، اقدامی ضروری برای تأمین سلامت و شادابی مردم و کشور است.

به دنبال ایجاد بناهای ورزشی مورد نیاز، استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی استاندارد و ایمن، مکمل فعالیت‌های ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، داوران و عوامل اجرایی و... بوده و باعث ارتقاء سطح مهارت، اجرای فعالیت‌های مطلوب در حین آموزش، تمرین و برگزاری با کیفیت مسابقات داخلی و خارجی می‌باشد.

<sup>۱</sup>- Sport federations



### استانداردهای فدراسیون‌های جهانی و ملی

منظور از استاندارد فدراسیون‌های ملی و جهانی، استانداردهای داخل زمین (مانند مستطیل سبز در فوتبال، درون مستطیل ۹×۱۸ والیبال، پیست دوومیدانی و...) و مشخصات کالبدی فنی آن است. استانداردهای داخل زمین در فضاها و اماکن ورزشی متفاوت می‌باشد لذا گاهی: بیان مجموعه ورزشی، جامع‌ترین واژه برای یک مکان ورزشی را در ذهن تداعی می‌کند چرا که در آن امکانات انواع رشته‌های ورزشی تک‌منظوره، چندمنظوره، میدانی، سوارکاری، شنا، قایقرانی و... را در خود جای می‌دهد. مانند، مجموعه ورزشی آزادی که علاوه بر ورزش‌های توپی، غیرتوپی، اماکن و فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده را با کلیه امکانات جانبی در آن ایجاد نموده‌اند.



مجموعه ورزشی المپیک ریو - برزیل



مجموعه ورزشی آزادی تهران - ایران

با توجه به تعریف مجموعه ورزشی، تصویر یک مجموعه ورزشی داخل و خارج از ایران را تهیه و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
در خانه



در جایی دیگر مکان ورزشی که استانداردهای فنی را کاملاً رعایت نموده است می‌تواند یک استادیوم<sup>۱</sup> باشد و آن مکانی است که، از یک میدان بازی در ابعاد مختلف و برای انجام رشته‌های گوناگون ورزشی مرتبط درست شده است (مانند فوتبال، دوچرخه‌سواری، دوومیدانی). دورتا دور میدان، جایگاه یا سکوی تماشاگران واقع شده است. این سکوها به صورت پلکانی ساخته شده است و زیر این سکوها، مکان‌های سرپوشیده برای بدن‌سازی، ژیمناستیک، انباری، سرویس‌های بهداشتی، دوش، رختکن و... طراحی و تعبیه شده است. به‌عنوان مثال می‌توان استادیوم لانه پرنده پکن (آشیانه پرنده) و یا در ایران استادیوم امام رضا (ع) در مشهد را نام برد.



استادیوم آشیانه پرنده پکن - چین



استادیوم امام رضا (ع) مشهد - ایران

و گاهی نیز استانداردها در سالن‌های ورزشی<sup>۲</sup> تک‌منظوره و چندمنظوره تعریف می‌شود. این سالن‌ها مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات مختلف (سالن‌های بسکتبال، والیبال، استخرشنا و...). فضای طراحی شده باید دارای امکانات مختلفی از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی، دوش، بوفه و رستوران و غیره باشد.



سالن ورزشی روباز والیبال شهر رم - ایتالیا



سالن ورزشی والیبال مجموعه ورزشی آزادی تهران

با کمک هم‌کلاسی خود انواع سالن‌های تک‌منظوره و چندمنظوره‌ای را که تاکنون مشاهده یا از آن استفاده کرده‌اید به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



۱- Stadium

۲- Sport hall

پودمان ۵: برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز

و در برخی اوقات نیز این استانداردها در فضاهای ورزشی به نام gym تعریف می‌شود. این کلمه مخفف واژه عامیانه gymnasium می‌باشد و شامل باشگاه بدن‌سازی و فضاهایی است که برای رشته ژیمناستیک و کشتی در نظر می‌گیرند.

البته شایان ذکر است که در بحث استانداردها، نکات فنی در ساخت فضاها و اماکن ورزشی به‌عنوان انواع مشخصات از قبیل کالبدی، محیطی باید لحاظ شود که در صفحات ۴۹ تا ۶۰ کتاب دانش فنی پایه‌دهم درمورد آن بحث شده است.

در منطقه شهرداری محل سکونت خود، چند مکان یا فضای ورزشی رسمی که در آن برنامه‌های متنوعی اجرا می‌شود، نام برده و مشخصاً یک برنامه آن را ذکر کنید.

فعالیت  
کلاسی



| فضا و اماکن ورزشی رسمی | نام فضا و اماکن | منطقه شهرداری | برنامه اجرا شده |
|------------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| مجموعه ورزشی           |                 |               |                 |
| استادیوم ورزشی         |                 |               |                 |
| سالن ورزشی             |                 |               |                 |
| Gym                    |                 |               |                 |

### امکانات و فضاهای جانبی

به فضاهایی همچون جایگاه خبرنگاران، تماشاچیان، مقامات رسمی، رختکن، اتاق مربیان و داوران و تیم‌ها، سرویس‌های بهداشتی، سرویس‌های رفاهی، خدماتی مانند پارکینگ، اتاق کمک‌های اولیه، تلفن عمومی و... امکانات و فضاهای جانبی گفته می‌شود.

این امکانات و فضاها در کنار زمین اصلی بازی، سالن ورزشی یا استخر و... به‌منظور ارائه خدمات بهداشتی و رفاهی و... به بازیکنان، مربیان و تماشاگران، کارکنان و سایر مراجعه‌کنندگان طراحی و ساخته می‌شود.





یک فضای ورزشی در محله خود را در نظر بگیرید و با رسم شکل آن، فضاهای جانبی آن را در نقشه طراحی و پیش‌بینی نمایید.

با توجه به تعریف اماکن و فضاهای ورزشی رسمی، متوجه شده‌اید که هر مکانی را نمی‌توان رسمی نامید. به‌طور مثال: استادیوم ورزشی آزادی که با معیارهای بین‌المللی برای بازی‌های آسیایی در سال ۱۳۵۳ هجری شمسی (۱۹۷۴ میلادی) در مساحتی بیش از ۴۵۰ هکتار ساخته شده است، طی سال‌های متمادی و طولانی که از عمر آن می‌گذرد، همواره با استانداردها و اندازه‌های فضاهای ورزشی در رشته‌های مختلف تطبیق داده و به‌روزرسانی شده است و این مهم باعث شده است این مجموعه ورزشی عظیم تاکنون شرایط و آمادگی لازم برای برگزاری و برنامه‌ریزی مسابقات مختلف آسیایی و جهانی در رشته‌های گوناگون را داشته باشد. شایان ذکر است از سال ۱۳۵۰ تاکنون برنامه‌های ورزشی متعددی در مجموعه ورزشی آزادی پیش‌بینی و اجرا شده است که به‌طور مثال می‌توان موارد زیر را نام برد:

- ۱ برگزاری مسابقات بازی‌های آسیایی تهران در سال ۱۹۷۴
- ۲ برگزاری مسابقات فوتبال لیگ قهرمانان آسیا
- ۳ برگزاری مسابقات کشتی جام جهانی در رشته‌های آزاد و فرنگی
- ۴ برگزاری لیگ جهانی والیبال

...و



استادیوم نقش جهان اصفهان - ایران

با توجه به ابعاد اماکن و فضاهای ورزشی رسمی، رشته‌ها و تعداد نفرات تیم‌ها در فعالیت‌های آنان، این اماکن دارای ابعاد و اندازه‌های متفاوتی می‌باشند. به‌عنوان مثال، سالن ورزشی سرپوشیده، رشته ورزشی والیبال با ابعاد ۹×۱۸ و با جایگاه تماشاچیان، یا یک زمین فوتبال به ابعاد حداقل ۶۰×۹۰ با جایگاه تماشاچی و ظرفیت بیش از ۳۰ هزار نفر، مطمئناً تفاوت محسوسی در شکل و معماری این استادیوم با آن سالن مشاهده می‌شود. در نتیجه برنامه‌ریزی برای انجام یک مسابقه والیبال برای تماشاچیان کمتر از ۱۲۰۰۰ نفر، با استادیوم ورزشی فوتبال با تماشاچیان کمتر از ۱۰۰ هزار نفر تفاوت‌های آشکاری خواهند داشت. بنابراین اگر مقرر است در یک زمان، همانند بازی‌های آسیایی یا المپیک مسابقات چند رشته ورزشی انجام گردد، نیازمند برنامه‌ریزی گسترده‌تر با امکانات بیشتر خواهیم بود.





با توجه به تصویر زیر، اطلاعات جدول را برای برنامه‌ریزی یک مسابقه بسکتبال ۵×۵ تکمیل نمایید.



| ردیف | نوع مسابقه بسکتبال | بین دو تیم | مکان برگزاری |               | تعداد داوران | تعداد عوامل اجرایی | وسایل مورد نیاز     |         |             |             |          |  |
|------|--------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|---------------------|---------|-------------|-------------|----------|--|
|      |                    |            | نام          | ظرفیت تماشاچی |              |                    | پایه و تخته بسکتبال | کرنومتر | تور بسکتبال | توپ بسکتبال | میز منشی |  |
| ۱    | غرب آسیا           |            |              |               |              |                    |                     |         |             |             |          |  |
| ۲    | قهرمانی آسیا       |            |              |               |              |                    |                     |         |             |             |          |  |

نوع مسابقه را با علامت ضربدر مشخص نمایید.

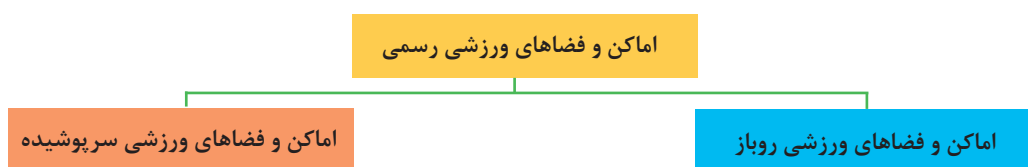


به نظر شما آیا یک مکان ورزشی رسمی، صرفاً برای انجام مسابقات رسمی تحت نظارت فدراسیون استفاده می‌شود؟ اگر پاسخ شما منفی است، با ذکر مثال، نمونه‌هایی از فعالیت‌های آن را بیان کنید.

در کلاس به گروه‌های ۲ و ۳ نفره تقسیم شوید و تقسیم‌بندی اماکن و فضاهای ورزشی را به بحث گذاشته و به کلاس ارائه دهید.

همان‌طور که در تعریف اماکن و فضاهای ورزشی رسمی ملاحظه نمودید، این فضاها علاوه بر اختصاص به ورزش‌های همگانی<sup>۱</sup>، رشته‌های ورزشی متفاوتی را نیز می‌توان در آن برنامه‌ریزی کرد.

باید بدانید که کلیه اماکن و فضاهای ورزشی رسمی یکسان نیستند و دارای تقسیم‌بندی مختلفی می‌باشند که یکی از تقسیم‌بندی‌های کلی این فضاها عبارت است از:





مسابقه تیم ملی والیبال ایران در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی



مسابقه تیم فوتبال ساحلی ایران - یزد



### اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده

مکان یا فضای سرپوشیده‌ای که براساس ضوابط فنی ورزشی، برای انجام فعالیت‌های یک یا چند رشته ورزشی احداث شده باشد. این فضاها برای برگزاری کلاس‌ها و اجرای مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

لازمه برنامه‌ریزی در این مکان‌ها برای فعالیت‌های مختلف، رعایت ضوابط زیر است:

۱- احداث نوع مکان (سرپوشیده) براساس استانداردهای فنی فدراسیون‌های ورزشی مربوطه باشد.

۲- قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی اعمال شده باشد.

۳- استانداردهای لازم در تهیه وسایل و تجهیزات ورزشی برای انجام فعالیت‌های مختلف در دستور کار باشد.

۴- کلیه اصول ایمنی که باعث آرامش ورزشکاران<sup>۱</sup>، مربیان<sup>۲</sup>، سرپرستان و عوامل اجرایی و تماشاگران<sup>۳</sup> است، لحاظ شده باشد.

به‌عنوان مثال سالن‌های ورزشی تک و چندمنظوره، زورخانه‌ها و استخرهای سرپوشیده شنا<sup>۴</sup>، سالن‌های ورزشی توپی و غیرتوپی (بدمینتون و تنیس روی میز<sup>۵</sup> - کشتی<sup>۶</sup> و شطرنج<sup>۷</sup>) پیست دوچرخه‌سواری و دوومیدانی، پاتیناژ، تیراندازی، رشته‌های رزمی، شطرنج، اسکواش و... می‌توان نام برد.



۱- Athletes

۲- Coaches

۳- Audience

۴- Indoor Swimming pool

۵- Table Tennis

۶- Ship

۷- Chess

### اماکن و فضاهای ورزشی روباز

رایج‌ترین مکان ورزشی است که در شهرها و روستاها وجود دارد. مانند زمین‌های خاکی، مکان روباز می‌تواند مسطح یا در اشکال مختلف با توجه به قوانین رشته ورزشی مورد نظر طراحی و احداث شود. این مکان‌ها دارای کاربری ورزشی بوده و دارای خط‌کشی‌هایی است که محدوده فعالیت را مشخص می‌کند. زمین‌های خاکی باید از استانداردها و ضوابط فنی لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی برخوردار باشد. به‌عنوان مثال زمین چمن طبیعی یا مصنوعی فوتبال، پیست دوومیدانی و... را می‌توان نام برد. \* چهار تذکر بیان شده در خصوص فضای سرپوشیده، برای اماکن روباز نیز صدق می‌کند.



با توجه به شناختی که از معیارهای اماکن و فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده به‌دست آورده‌اید، دو نمونه از آن فضاها را تهیه و به کلاس ارائه نمایید.

| ردیف | نوع مکان یا فضای ورزشی     | فعالیت رقابتی در رشته یا رشته‌های ورزشی | فعالیت آموزشی | سایر فعالیت‌ها |
|------|----------------------------|---|---------------|----------------|
| ۱    | رو باز - زمین چمن ۶۰×۹۰    |   |               |                |
| ۲    | سرپوشیده - سالن چند منظوره |   |               |                |
| ۳    | سالن ورزشی سقف کوتاه       |   |               |                |

با توجه به پودمان‌های آموخته‌شده در پایه‌های تحصیلی دهم و یازدهم رشته تربیت بدنی، طبقه‌بندی رشته‌های گوناگون ورزشی برای برنامه‌ریزی براساس مهارت را در جدول صفحه بعد و با در نظر گرفتن به نوع مهارت تکمیل نمایید.

الف) طبقه‌بندی براساس اندازه اماکن و فضاهای ورزشی

| نوع تقسیم‌بندی   | نوع رشته‌های ورزشی فضاهای بزرگ | نوع رشته‌های ورزشی فضاهای کوچک |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ابعاد مکان ورزشی |                                |                                |

ب) طبقه‌بندی براساس نوع مهارت ورزشی

| نوع رشته‌های ورزشی       |                        |                        |                       | نوع تقسیم‌بندی  |
|--------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|
| مهارت‌های جسمانی - حرکتی | مهارت‌های چابکی - ذهنی | مهارت‌های حرکتی با توپ | مهارت‌های هدفی - رزمی |                 |
|                          |                        |                        |                       | مهارت‌های ورزشی |

در جدول زیر به‌طور مثال، علاوه بر دو نوع تقسیم‌بندی اماکن و فضاهای ورزشی رسمی (روپاز و سرپوشیده، رشته‌های مختلف براساس اندازه و نوع مهارت)، با توجه به اینکه در کلیه فعالیت‌ها هدف، تحرک، شادی و نشاط، سلامتی، رقابت ورزشی و... وجود دارد. در گروه‌های ۲ یا ۳ نفره، هر نوع طبقه‌بندی دیگری که بتوان در آن برنامه‌ریزی برای رشته‌ای خاص را طراحی نمود، در جدول ج و د ارائه دهید.

ج) طبقه‌بندی براساس .....

|  |  |  | نوع تقسیم‌بندی |
|--|--|--|----------------|
|  |  |  |                |

د) طبقه‌بندی براساس .....

|  |  |  | نوع تقسیم‌بندی |
|--|--|--|----------------|
|  |  |  |                |

فعالیت



## اماکن و فضاهای ورزشی غیررسمی

کلمه «غیررسمی» در اماکن و فضاهای ورزشی، چه خصوصیتی برای این فضاها را در ذهن شما یادآوری می‌کند؟ به نظر شما برنامه‌ریزی برای اماکن و فضاهای رسمی و غیررسمی با یکدیگر متفاوت است؟

بعد از بحث و بررسی در گروه‌های ۳ نفره در کلاس، حاصل بحث‌های خود را برای سایر هنرجویان ارائه دهید.



هنگامی که وارد مکانی در کویر، کوه، دریا، پارک، کوچه یا یک قطعه زمین خاکی و... می‌شویم، تنوع انجام فعالیت‌های مختلف جسمانی و بدنی دیده می‌شود. البته همان نوع فعالیت‌ها در ابعاد و اندازه‌های مختلف و در مکان‌های متنوع دیگر، قابلیت اجرا دارد.

**توجه:** از آنجا که شرایط خاص کف زمین در مکان‌های فوق (سنگ در کوه، ماسه و آب در ساحل و دریا، موزائیک و سنگ‌فرش در پارک‌ها، شن و خاک در کویر، آسفالت در کوچه‌ها، زمین‌های خاکی در گوشه و کنار فضاهای شهری و...) برای انجام برنامه‌های مختلف، شرایطی را به وجود می‌آورد که آسیب‌دیدگی‌های آن سخت‌تر و متنوع‌تر است لذا، باید خدمات بیمه‌ای و رعایت نکات ایمنی، بسیار مورد توجه و گسترده‌تر باشد. برنامه‌ریزی در این نوع فضاها، که قوانین و مقررات فعالیت‌های آنها، گاهی خودساخته بوده و در مکان‌های طبیعی یا مصنوعی تابع ضوابط و مقررات خاص خود می‌باشند، مانند والیبال ساحلی<sup>۱</sup> یا انواع بازی‌های تفننی و لذت‌بخش و تفریحی که همراه با تحرک، شادی و نشاط است، به نام اماکن و فضاهای ورزشی غیررسمی نامیده می‌شود.

**فضاها و اماکن غیررسمی شامل:** کوه، ساحل، دریا، کویر، پارک، کوچه‌های محلی، زمین‌های ساخته نشده محلات و... می‌باشد که لازمه استفاده بهینه از آنان، برنامه‌ریزی با هدف انجام انواع فعالیت‌های مختلف می‌باشد.

البته با توجه به اینکه اکثر قریب به اتفاق اماکن و فضاهای ورزشی غیررسمی، اماکن طبیعی سرزمینی مانند کوه‌ها، دریاها، کویرها و... می‌باشند، تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی این فضاها بیشتر روباز بوده که یک مورد از این نوع برنامه‌ریزی در زیر بیان می‌شود:

۱- Beach Volleyball



به نظر شما برای برنامه‌ریزی یک روزه (در رشته کوه‌پیمایی<sup>۲</sup>)، پیش‌بینی چه مقدماتی مورد نیاز است؟ فرض کنید در یک روز جمعه قصد دارید با گروهی از دوستان خود برای کوه‌پیمایی به کوهی در اطراف شهر خود بروید، این برنامه نیاز به اطلاعاتی دارد و دانستن آن به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی مناسب و بهتری برای اجرای فعالیت داشته باشید.

**برنامه کوه‌پیمایی:** زمان اجرای این برنامه و ورزش کوهستانی، از یک و نیم روز تا چند روز، در فصل‌های مختلف سال و صعود از آسان تا مشکل متفاوت است ولی کلیه برنامه‌ها دارای سه مرحله می‌باشد:

الف) پیش از اجرا      ب) حین اجرا      ج) پس از اجرا

### الف) پیش از اجرا

**۱ هدف:** ابتدا باید هدف را در برنامه خود مشخص کنید (مانند رفتن از ایستگاه ۱ به ۲ در توچال تهران). اگر به طور مثال هدف گروه شما، طی کردن مسیری در کوه، از یک ایستگاه تا ایستگاهی دیگر باشد، همه تدارکات لازم را جهت برنامه‌ریزی آماده کنید. مگر اینکه به سلامتی و ایمنی گروه در صورت ادامه برنامه لطمه‌ای وارد شود.

### ۲ به دست آوردن آگاهی (اطلاعات):

- اگر قرار است با گروه خود، مسیری را طی کنید توجه به موارد زیر ضروری است:
- اطلاع از مسیر؛
- محاسبه زمان رفت و برگشت؛
- تعیین نقاطی که آب آشامیدنی دارد؛

۱- Mountaineering

۲- Mountain climbing

- انتخاب راهنمای محلی و وسایل فنی لازم؛
- مشورت با افرادی که مسیر برنامه شما را به تازگی طی کرده‌اند؛
- تهیه نقشه دقیق راه.

فعالیت ۱



فرض کنید مسیری را برای کوه‌پیمایی انتخاب نموده‌اید، لذا لازم است فرم زیر را تکمیل کنید.

| ردیف | نام کوهی که انتخاب شده است | مسیر مورد نظر | نام وسایل فنی مورد نیاز | با چه کسی یا کسانی مشورت نموده‌اید |
|------|----------------------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|
|      |                            |               |                         |                                    |

- ۳ **انتخاب شیوه:** آیا مسیر را با سرعت باید طی نمود یا به صورت تفریحی، برای انجام و تعیین نوع آن، از قبل با گروه آمادگی و هماهنگی لازم به عمل آید.
- ۴ **طراحی برنامه با توجه به برآورد هزینه:** مشاوره با افراد با تجربه و طراحی ابتدای برنامه الزامی است و باید آن را زمان‌بندی و هزینه‌های برنامه را به دقت برآورد کنید. بهترین کار این است که از ابتدا کلیه هزینه‌ها را برآورد نمایید.
- ۵ **توجیه گروه:** موارد زیر را در جلسه‌ای به اعضای گروه خود اطلاع‌رسانی کنید.
  - الف) شیوه صعود را انتخاب کنید.
  - ب) انتظارات خود را به اعضای گروه بیان نمایید.
  - ج) تقسیم کار در همان جلسه صورت پذیرد.
  - د) میزان خطر را یادآوری نمایید.
  - و) در هر مرحله، اشتباهات را یادآوری کنید تا خطرپذیری در تمام طول مسیر کمتر شود، در این گونه رشته‌های ورزشی با هر خطری مواجه می‌شوید.



**۶ انتخاب نفرات:** در انتخاب نفر به نکات زیر توجه لازم معمول گردد:

الف) مدیر برنامه باید اعضای خود را خوب بشناسد و کلیه مشخصات مانند تلفن همراه و آدرس منزل آنان را در برگه‌ای یادداشت نماید، این شناخت در مراحل سخت کوه می‌تواند کمک شایانی بنماید.

ب) توان جسمی و روحی افراد

ج) سابقه مشکلات پزشکی

د) طاقت و استقامت افراد

ه) تجربه

**۷ تقسیم کار:** در تقسیم کار بین نفرات به نکات زیر توجه دقیق نمایید.

الف) قرار نیست چون سرپرست یا مدیر برنامه هستید کلیه فعالیت‌ها را خود انجام دهید.

ب) با توجه به سابقه، توان افراد، کارایی و تجربه اعضای گروه، فعالیت‌ها را بین شایسته‌ترین نفرات تقسیم کنید.

ج) افراد را برای مسئولیت‌های مختلف انتخاب کنید.



فعالیت ۲



با فرض اینکه مسیری «سبک» و یک روز برای کوه‌پیمایی انتخاب کرده‌اید، مسئولیت افراد را در گروه خود در فرم زیر مشخص نمایید.

| ردیف | مسئول فنی | مسئول مالی | مسئول تدارکات | مسئول آمادگی جسمانی | مسئول تغذیه | مسئول کمک‌های اولیه | مسئول گزارش نویسی | مسئول تصویربرداری |
|------|-----------|------------|---------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|
|      |           |            |               |                     |             |                     |                   |                   |

البته با توجه به تعداد نفرات، ممکن است یک فرد دو یا سه مسئولیت داشته باشد.

**۸ تدارکات:** تدارکات گروه دارای چهار بخش است:

الف) ملزومات انفرادی (منظور مجموعه وسایلی است شامل پوشاک و مواد غذایی که هر شخص در یک برنامه



- کوه‌پیمایی باید با خود همراه داشته باشد)؛
- ب) ابزار انفرادی (وسایل خاص کوه‌پیمایی)؛
- ج) آذوقه کلی گروه؛

فعالیت ۳



به نظر شما برای یک سفر یک روزه، که همراه با پیش‌بینی صبحانه و ناهار مختصر می‌باشد، چه نوع مواد غذایی مورد نیاز است؟

| ردیف | صبحانه | ناهار |
|------|--------|-------|
|      |        |       |

۹ بیمه: کلیه شرکت‌کنندگان در گروه باید دارای دفترچه بیمه و کارت مخصوص بیمه ورزشی باشند تا در صورت بروز حادثه قابل استفاده باشد.

۱۰ نکات کلی و الزامی: مدیر برنامه‌ریز و مسئول فنی گروه باید علاوه بر فنون راه‌یابی، کار با قطب‌نما، جهت‌یابی و نقشه‌خوانی استفاده از طبیعت را به‌خوبی بدانند و در آن موضوع مهارت و تخصص کافی و لازم را داشته و استفاده از gps در کلیه مسیر بر خود الزامی بدانند.



ب) حین اجرا

- ۱ نیم ساعت قبل از زمان اعلام شده به اعضای گروه، در ابتدای مسیر تعیین شده حضور داشته باشید.
- ۲ یک بار با مسئول فنی گروه، کلیه شرایط اجرای برنامه را بررسی کنید.
- ۳ سعی کنید طبق برنامه از قبل پیش‌بینی شده، طی مسیر را شروع نمایید.
- ۴ از هر عامل مثبتی برای اجرای مطلوب برنامه استفاده نمایید.
- ۵ هر لحظه افراد گروه را در مسیر بررسی نمایید و کنجاو مسیر آنان باشید.

- ۶ به تقسیم کار خود نظارت دقیق داشته باشید.
- ۷ با افراد با خوش‌رویی و به شکل یکسان رفتار کنید.
- ۸ دقت داشته باشید وسایل انفرادی هر فرد مناسب و برای ادامه برنامه مطلوب باشد.
- ۹ تصمیمات خود را با مشورت و سریع انجام دهید.
- ۱۰ به سایر گروه‌ها در مسیر با احترام رفتار کنید.
- ۱۱ احترام به اکوسیستم طبیعت در مسیر الزامی است و نظارت بر اعضای گروه در طول مسیر برای رعایت این مهم ضروری است.

### ج) پس از اجرا

- ۱ نقاط ضعف و قوت گروه را جمع‌بندی نمایید.
  - ۲ از گزارشگر و تصویربردار گروه بخواهید به هر طریق ممکن گزارش‌ها، فیلم‌ها و تصاویر را برای اعضای گروه ارسال نمایند.
  - ۳ از گروهی که تشکیل دادید در پایان این برنامه تشکر و قدردانی بنمایید.
- طبقه‌بندی‌های دیگر:** تاکنون با طبقه‌بندی اماکن و فضاهای ورزشی به شکل رسمی و غیررسمی آشنا شده‌اید، طبقه‌بندی‌های دیگری که به نظرتان می‌آید در جدول زیر تکمیل و یک نمونه از فعالیت پیشنهادی خلاقانه خود را در آن ذکر کنید.

| نوع طبقه‌بندی | مثال یک نوع فعالیت خلاقانه (ابتکاری) |
|---------------|--------------------------------------|
|               |                                      |

فعالیت  
کلاسی



فعالیت  
کلاسی



در گروه‌های سه نفره و با موضوع زیر در کلاس بحث کنید و نتیجه اطلاعات گروه خود را به کلاس ارائه دهید. فهرست تمام مکان‌هایی که امکان انجام فعالیت‌های ورزشی، اعم از رسمی و غیررسمی در آن وجود داشته باشد.



برای هریک از مکان‌های زیر یک فعالیت خلاقانه ارائه دهید و درباره آن در کلاس بحث کنید.

| ردیف | نوع مکان                       | عنوان فعالیت ابتکاری |
|------|--------------------------------|----------------------|
| ۱    | سالن‌های ورزشی                 |                      |
| ۲    | پارک                           |                      |
| ۳    | کویر                           |                      |
| ۴    | ساحل دریا و دریا               |                      |
| ۵    | کوه                            |                      |
| ۶    | تپه ماهورها                    |                      |
| ۷    | زمین‌های ساخته نشده در محل‌ها  |                      |
| ۸    | کوچه و خیابان‌های کم رفت و آمد |                      |
| ۹    | و .....                        |                      |

از نگاهی دیگر برای برنامه‌ریزی در اینگونه اماکن، طبقه‌بندی براساس کف فضای ورزشی است، سعی نمایید مقابل هریک از عناوین ذکر شده زیر، یک فعالیت خلاقانه (ابتکاری) پیشنهاد دهید.

| ردیف | نوع مکان              | فعالیت خلاقانه و ابتکاری |
|------|-----------------------|--------------------------|
| ۱    | زمین آسفالت           |                          |
| ۲    | زمین خاکی             |                          |
| ۳    | کف موزائیک            |                          |
| ۴    | کف سنگی               |                          |
| ۵    | محوطه چمن             |                          |
| ۶    | ماسه و شن             |                          |
| ۷    | آب (آبی و دریا)       |                          |
| ۸    | دریاچه طبیعی و مصنوعی |                          |
| ۹    | فضای کنار استخرها     |                          |
| ۱۰   | کف پارکت شده          |                          |



آیا می‌توان نوع طبقه‌بندی را براساس رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی تقسیم و برای آن برنامه‌ریزی کرد. در صورتی که پاسخ شما مثبت است، برای هر یک از فعالیت‌ها مثالی بیاورید و جدول زیر را تکمیل کنید.

| عنوان فعالیت ابتکاری | نام رشته‌های ورزشی | نوع طبقه‌بندی |
|----------------------|--------------------|---------------|
|                      |                    | انفرادی       |
|                      |                    | اجتماعی       |



آیا می‌توان برای نوع طبقه‌بندی هر فعالیت که برنامه‌ریزی می‌کنید، با وسیله و بدون وسیله تقسیم نمود. در صورتی که پاسخ شما مثبت است برای هر یک در جدول زیر مثالی بیاورید.

| عنوان فعالیت ابتکاری | نام رشته‌های ورزشی | نوع طبقه‌بندی |
|----------------------|--------------------|---------------|
|                      |                    | با وسیله      |
|                      |                    | بدون وسیله    |

امروزه در محله‌هایی زندگی می‌کنیم که کوچه‌ها به وسیله انواع خودروها اشغال شده است و در دو طرف کوچه‌های بن‌بست به سختی می‌توان تردد کرد و حیاط خانه‌ها در حد و اندازه یک فضای سبز کوچک و یا پارکینگ است و عملاً فضای باز کوچه و محله‌های قدیمی از بین رفته است. لکن در سرزمین‌های طبیعی، پارک‌ها، کوچه‌ها، اماکن و فضاهای ورزشی، مدارس، دانشگاه‌ها و... فضا برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی نه به اندازه کافی، ولی مهیا است و نیاز است که با ابتکار عمل و خلاقیت و پشتکار در این زمینه فعالیت‌هایی را طراحی کرد.

در این خصوص الگویی برای بازی‌ها به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

### عنوان فعالیت: هفت سنگ

هدف: لذت‌بخشی، شادابی و فعالیت تیمی

تعداد نفرات: ۱۲ نفر

وسایل و تجهیزات مورد نیاز: ۷ مکعب ۱۰ سانتی‌متری، توپ ماهوتی ۱ عدد

اندازه فضای بازی: ۱۴×۱۵ متر

مکان اجرا: مکان روباز و سرپوشیده، رسمی و غیررسمی با کف سخت مانند موزائیک

**شرح فعالیت:** این بازی از قدیم‌الایام یک سرگرمی برای کودکان، جوانان و حتی بزرگسالان بوده است. در این بازی هر تیم متشکل از ۶ نفر می‌باشد (۵ بازیکن داخل میدان و ۱ نفر به‌عنوان ذخیره). مسابقه با توپ مینی هندبال شماره ۱ یا ماهوتی (توپ تنیس) و هفت عدد مکعب چوبی به ابعاد ۱۰ سانتی‌متر (در قدیم ۷ عدد سنگ صاف استفاده می‌شد) با اعداد ۱ تا ۷ شماره‌گذاری شده و چوب‌ها (مکعب‌ها) باید از پایین به بالا به ترتیب چیده شود و لباس بازیکنان باید یک‌دست باشد.

بعد از قرعه و تعیین تیم مهاجم و مدافع، مهاجم به فاصله ۷ متر از سنگ‌ها، پشت خط شروع (خط پرتاب) قرار می‌گیرد و تیم مدافع مقابل تیم مهاجم، پشت نیم‌دایره مستقر می‌شوند. سپس با سوت داور، نفر اول تیم مهاجم از پشت خط پرتاب، توپ را با دست به سمت سنگ‌ها در مدت کمتر از ۳ ثانیه پرتاب می‌نماید. اگر توپ به سنگ‌ها اصابت نکند نفر بعدی تیم مهاجم پرتاب را انجام می‌دهد و پس از اینکه سنگ‌ها به زمین ریخته شد، بازیکنان مدافع توپ را برداشته و سعی می‌کنند با پاس کاری و حرکت، بازیکنان تیم مهاجم را که قصد چیدن سنگ‌ها را دارند با توپ بزنند، بازیکنی که توپ به او اصابت نماید از زمین بازی خارج می‌شود. اگر مدافعین همه بازیکنان مهاجم را با توپ بزنند، برنده خواهند شد. اما اگر قبل از اینکه همه بازیکنان تیم مهاجم از بازی خارج شوند بازیکنی موفق به چیدن سنگ‌ها شود، آن تیم برنده بازی خواهد بود. بازی دارای سه ست بوده و حداکثر زمان هر ست نیز ۵ دقیقه است و تیمی برنده است که دو ست را پی‌درپی برنده شود.

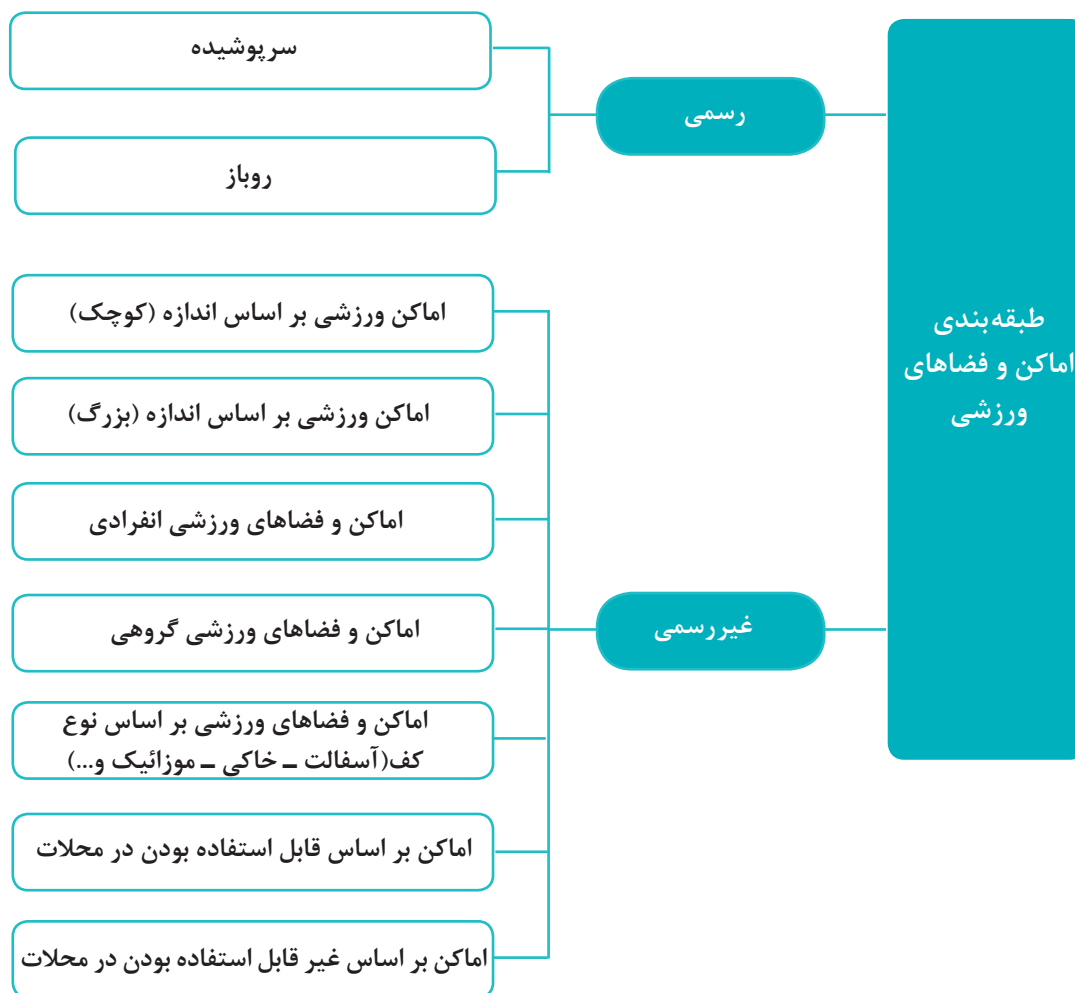
### نکته



در برنامه‌ریزی برای اماکن و فضاهای مختلف در انجام فعالیت‌های ورزشی، باید توجه شود که، ارگان‌ها و سازمان‌های مختلف وجود دارند که می‌توانند مکان‌ها و فضاهای خود را در اختیار برنامه‌ها قرار دهند که نیازمند هماهنگی با آنان می‌باشد که تعدادی از آنان به شرح زیر آمده است:

- ۱ شهرداری‌های مناطق و نواحی تحت پوشش
  - ۲ شورای محله در شهرها و دهرداری‌ها
  - ۳ هیئت‌های ورزشی مناطق، شهرستان‌ها و استان‌ها
  - ۴ مکان‌های استیجاری در مناطق آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها
- ...

با توجه به مطالبی که در این فصل مطالعه نمودید، نمودار کلی طبقه‌بندی مکان‌ها و فضاهای ورزشی را مشاهده می‌نمایید:



- ۱ ویژگی‌های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده رسمی چیست؟
- ۲ ویژگی‌های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی روباز رسمی چیست؟
- ۳ ویژگی‌های مشترک فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی روباز چیست؟
- ۴ ویژگی‌های مشترک فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی سرپوشیده چیست؟
- ۵ چند نوع طبقه‌بندی مکان‌ها و فضاها در پودمان به آن اشاره شده است؟
- ۶ چه تفاوتی بین فضا و مکان در برنامه‌ریزی می‌بینید؟
- ۷ در جمع‌بندی کلی چه برداشتی از فضاهای رسمی و غیررسمی دارید؟
- ۸ چرا از فضاها و اماکن ورزشی موجود استفاده بهینه به عمل نمی‌آید؟

ارزشیابی



## ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

| <p><b>شرح کار:</b><br/>                 برنامه‌ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده<br/>                 برنامه‌ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز، طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه<br/>                 طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت‌های ورزشی<br/>                 طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه، ویژگی‌های مشترک اماکن و فضاهای ورزشی سرپوشیده رسمی<br/>                 و غیررسمی<br/>                 طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت‌های ورزشی</p> |  |                       |            |
|--|--|-----------------------|------------|
| <p><b>استاندارد عملکرد:</b> مقایسه انواع برنامه‌ریزی‌ها بر اساس معیارهای مختلف<br/> <b>شاخص‌ها:</b> ایمنی، برنامه‌ریزی، برنامه</p>   |  |                       |            |
| <p><b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b> کلاس درس و فضاهای ورزشی مختلف</p>   |  |                       |            |
| <p><b>ابزار و تجهیزات:</b> عکس و فیلم</p>  |  |                       |            |
| <p><b>معیار شایستگی:</b></p>   |  |                       |            |
| ردیف   | مرحله کار  | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱  | برنامه‌ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده           | ۱                     |            |
| ۲  | برنامه‌ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز              | ۲                     |            |
| ۳  | طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه                 | ۲                     |            |
| ۴  | طبقه‌بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت‌های ورزشی    | ۲                     |            |
| ۵  | فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی                                  | ۲                     |            |
| ۶  | طبقه‌بندی بر اساس رشته‌های ورزشی انفرادی و گروهی             | ۲                     |            |
|  | شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: | ۲                     |            |
| <p><b>میانگین نمرات</b></p>  |  |                       | *          |
| <p>* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.</p>  |  |                       |            |

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ آشنایی با مجموعه‌ها و اماکن ورزشی، دکتر حسن بحر العلوم، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی شاهرود، ۱۳۹۴.
- ۴ شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی، دکتر داریوش خواجوی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی، ۱۳۹۴.
- ۵ مقاله فناوری نوین و کاربرد سازه‌های فضاهای کار در فضاهای ورزشی، اولین همایش ملی شهر و ورزش، ۱۳۸۵.
- ۶ کتاب دانش فنی، دکتر سیده فریده هادوی، ناهیدقناتی، علی شاه محمدی، شرکت چاپ و نشر کتاب درسی، ۱۳۹۵.
- ۷ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.



اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت کننده در اعتبارسنجی کتاب توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

رشته تربیت بدنی - کد ۲۱۲۳۰۰

| ردیف | نام و نام خانوادگی          | استان محل خدمت     | ردیف | نام و نام خانوادگی  | استان محل خدمت    |
|------|-----------------------------|--------------------|------|---------------------|-------------------|
| ۱    | محمد رضا باباخانی           | شهر تهران          | ۱۵   | سیده سارا جلیلیان   | خراسان رضوی       |
| ۲    | نگار ستار بروجنی            | چهارمحال و بختیاری | ۱۶   | ابوالفضل بجانی      | آذربایجان شرقی    |
| ۳    | ندا غیاسوند                 | شهرستان‌های تهران  | ۱۷   | فرشته سمیعی         | مرکزی             |
| ۴    | عذرا اسدی گندمانی           | چهارمحال و بختیاری | ۱۸   | آزاده گیلانی        | شهرستان‌های تهران |
| ۵    | محمودرضا بنی یعقوبی         | گلستان             | ۱۹   | سیدکمال الدین موسوی | کرمان             |
| ۶    | مرتضی حسینی                 | قزوین              | ۲۰   | باقر جنتی           | همدان             |
| ۷    | معصومه حسینیان              | گلستان             | ۲۱   | مجتبی فرهمند راد    | زاهدان            |
| ۸    | نادر ولیدی                  | کردستان            | ۲۲   | فریبا کاوسی بیجار   | خراسان جنوبی      |
| ۹    | مه‌لقا فرشایف رودبار جمشیدی | بوشهر              | ۲۳   | راضیه مسعود نیا     | یزد               |
| ۱۰   | سلمان طاهری                 | قزوین              | ۲۴   | هادی جهان بین       | فارس              |
| ۱۱   | هادی تیپ                    | همدان              | ۲۵   | امین بویراحمدی      | خوزستان           |
| ۱۲   | هدایت میهن دوست             | خراسان رضوی        | ۲۶   | باشار حرمتی         | اصفهان            |
| ۱۳   | علی فتحی زاده               | کرمان              | ۲۷   | بهنام محمدپور       | آذربایجان غربی    |
| ۱۴   | سودابه نظریان               | یزد                |      |                     |                   |