

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
دروازه بان	<ul style="list-style-type: none"> فیزیک بدنی مناسب به ویژه چالاکی تسلط کافی در مهارت‌های پایه هندبال پیش بینی شوت، ارتفاع و مسیر توپ جسور و نترس بودن 	<ul style="list-style-type: none"> طرز صحیح جاگیری در دروازه دفاع مناسب از شوت‌های مختلف توانایی کنترل و دفع پنالتی، ضد حمله و شوت‌های زمینی 	<ul style="list-style-type: none"> بتواند با درصد قابل قبولی (۶۰٪) شوت‌ها را دفاع نماید. با پاس مناسب ضد حمله را شروع کند. حمله را با پاس به موقع پایه گذاری کند. با صحبت، مدافعان جلو خود را سازماندهی کند.
دفاع	<ul style="list-style-type: none"> طرز ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه باز زانوها کمی خم، دست‌ها جلو و یا کنار بدن درک حرکت به سمت جلو و عقب برای دفاع عمقی درک حرکت از پهلو برای دفاع عرضی 	<ul style="list-style-type: none"> به تنهایی در هر نقطه زمین در مقابل مهاجم با توپ یا بدون توپ دفاع مؤثر و عمقی داشته باشد. در مقابل گردش توپ مهاجمان به همراه سایر مدافعان دفاع عرضی را انجام می‌دهد. مناسب‌ترین محل برای دفاع از شوت آرنج تا ساعد دست پرتاب مهاجم می‌باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> قادر باشد حرکت مهاجم با توپ یا بدون توپ مقابل خود را کنترل یا محدود نماید. به موقع به منطقه دفاعی خود برگردد. در دفاع گروهی شرکت داشته باشد. هنگام برتری عددی در دفاع و یا کمبود نفرات دفاعی به خوبی دفاع نماید.
حمله	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی عمومی بدن تسلط نسبی به مهارت‌های آموخته شده درک کلی از حمله گروهی 	<ul style="list-style-type: none"> جای‌گیری مناسب در موقعیت حمله سریع و به موقع عمل کردن به اشتباه انداختن مدافعان حرکت با توپ و بدون توپ را انجام دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> همکاری با بقیه مهاجمان پاس کاری و دریبل به موقع ایجاد فضای مناسب برای شوت به زاویه دلخواه سرعت عمل در ضد حمله هنگام برتری عددی مهاجمان و یا کمبود نفرات مهاجمان به خوبی با تیم هماهنگ شود.
آشنایی با قوانین و مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، دروازه، توپ، تور، تعداد بازیکنان وقت، جرائم...) 	<ul style="list-style-type: none"> مقررات عمومی بازی با توپ را بداند (خطاها، اوت، کرنر، لمس توپ، منطقه دروازه، منطقه پرتاب آزاد، شروع بازی، دبل، رانینگ، پنالتی، گل زدن و ...) 	<ul style="list-style-type: none"> به مقررات احترام بگذارد و در تمرینات و بازی به آن توجه کامل داشته باشد و اشکالات خود را با کمک مربی اصلاح نماید.

سرفصل‌های آموزشی بدمینتون

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با راکت و گرفتن آن و تمرینات تطابق راکت و شاتل	– توانایی و تسلط در اجرای مهارت‌های بنیادی	– در ضربات فورهند انگشت اشاره نیرو را اعمال و انگشت شست کنترل می‌کند و در ضربات بک هند این حالت برعکس است.	– دانش‌آموزان بتوانند راکت گیری را در حالت‌های مختلف ضربه زدن (فورهند، بک – هند) به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند با ضربات متوالی با فورهند و بک هند شاتل را به بالا بزنند.
حالت آماده و حالت صحیح ضربه زدن	– توانایی انتقال وزن بدن به پای عقب و سپس به جلو، هماهنگ با حرکت راکت	– پاها به اندازه مناسب از هم فاصله داشته، از زانوها کمی خم شود. – بازوها و راکت باید کاملاً در مقابل بدن قرار گیرد. – چشم‌ها بر روی شاتل متمرکز شود.	– دانش‌آموزان بتوانند ضمن حرکت پا پهلو در مسیر معین با علامت معلم حالت آماده را به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با حالت صحیح ضربه زدن شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند.
حرکت در زمین (کارپا)	– حفظ تعادل بدن – هماهنگی بدن	– ارزش در اختیار داشتن مرکز زمین – تفاوت دو گوش جلو و دو گوش عقب و ارزش آنها در بازی	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از حرکات پا در زمین به نفع خود استفاده کنند.
سرویس (کوتاه، متوسط و بلند)	– توانایی گرفتن صحیح راکت به صورت فورهند و بک هند – تسلط کافی در کار با راکت و شاتل – داشتن هماهنگی لازم در حرکات اعضای مختلف بدن	– در سرویس فورهند پای مخالف راکت جلو و پای موافق عقب‌تر و سنگینی بدن روی پای عقب – در سرویس بک هند پای موافق راکت جلو و سنگینی بدن روی پای آن – جهت بدن به سمت مسیر ارسال شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از انواع ضربات سرویس (کوتاه، بلند، متوسط) به موقع و صحیح استفاده کنند.
تاس (کلیر) فورهند	– نمایش حالت صحیح بدن در ضربه تاس	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – کشیده نگه داشتن دست – انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو همزمان با رهاکردن نیرو از طریق گردش بازو و شلاق میچ	– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با ضربه صحیح تاس، شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه تاس به موقع و صحیح استفاده کنند.
اسمش	– نمایش حالت صحیح بدن در ضربه اسمش	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – میزان شدت ضربه دست و راکت – استفاده از اندام‌ها، تجمع نیرو و انتقال آن به دست، راکت و شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند به صورت انفرادی شاتل را به هوا پرتاب کنند و ضربه اسمش را به طور صحیح اجرا کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه اسمش به موقع و صحیح استفاده کنند.

<p>دراپ</p>	<p>– اجرای حرکت اسمش در حد قابل قبول</p>	<p>– شرایط زمانی و مکانی استفاده از این ضربه – تفاوت بین ضربه اسمش و دراپ (ضربه اسمش و دراپ مانند هم بوده، اما در ضربه دراپ نیروی وارده بر شاتل بسیار کمتر و در نتیجه محل فرود شاتل نزدیک تور می‌باشد.)</p>	<p>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی سرویس بلند و دیگری ضربه دراپ را اجرا نمایند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه دراپ به موقع و صحیح استفاده کنند.</p>
<p>آندر هند کلیر</p>	<p>– داشتن هماهنگی لازم در حرکات دست و پا – توانایی در اجرای حرکت پرتابی دست از عقب، پایین به بالا و جلو</p>	<p>– جلو آوردن پای موافق – کشیده و باز بودن دست راکت دار – حرکت دست موافق راکت محل اصابت به شاتل</p>	<p>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی با ضربه دراپ و دیگری با آندر هند کلیر شاتل را رد و بدل کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه آندر هند کلیر به موقع و صحیح استفاده کنند.</p>
<p>قوانین و مقررات</p>	<p>– از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، تور، تعداد بازیکنان، امتیازات، جرائم و...)</p>	<p>– آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. – قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.</p>	<p>– دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.</p>

معرفی بازی‌های بومی و محلی

عنوان بازی	موضوع	شایستگی‌های پایه
الک و دولک	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری، نظم قانون‌مداری
کلاه بران	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران
وسطی دو تویه	چابکی، هماهنگی، استقامت قلبی - تنفسی انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی تقویت روحیه تعاون و از خود گذشتگی
هفت سنگ	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی پرورش روحیه ایثار، همکاری
کمر بند بازی	افزایش سرعت عمل و عکس‌العمل، تقویت عضلات پا	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، اعتماد به نفس
فرار موش‌ها	استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی	مشارکت ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت حس رقابت، عدالت خواهی
استپ هوایی	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، نظم و قانون‌مداری
الختن	تقویت عضلات پا، تعادل و چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی و مشارکت گروهی
خروس جنگی	تقویت عضلات پا، تعادل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، حس رقابت و عدالت خواهی
زو	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی
دستش ده	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری با گروه، مهارت کار با دیگران
کانگرو	تقویت عضلات پا، بهبود تعادل و هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری
حفاظت از پرچم	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش نظم و قانون‌مداری
دال بران	قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی
اوستا و شاگرد	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش مهارت رهبری
وسطی دایره‌ای	سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران، عدالت خواهی
گانبه	تقویت عضلات پا، تعادل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی، مسئولیت‌پذیری، تحمل شکست و پیروزی

فصل ششم

بازی و ورزش در طبیعت
(بخش اختیاری)

برنامه درس تربیت بدنی و سلامت با الهام از ضوابط و خط‌مشی‌های برنامه درسی ملی به عنوان سند ارزشمند بالادستی در طراحی و تدوین برنامه‌ها، برخی از موضوعات آموزشی این درس را در بخش اختیاری ارائه می‌دهد. در این بخش از برنامه به معلمان اختیار داده شده است که با توجه به امکانات موجود و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان و ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آن اقدام نمایند.

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، آشنایی با ورزش زورخانه و پیاده‌روی در کوهستان در پایه هفتم، دوچرخه‌سواری پایه هشتم و پیاده‌روی در پایه نهم به شکل برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت در هر نیمسال تحصیلی پیش‌بینی شده است. تا علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی و کمک به بهبود و حفظ سلامت دانش‌آموزان، بتوان ایشان را ضمن آشنا ساختن با ارزش‌های اسلامی، ایرانی در ورزش، با ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه به‌کارگیری مؤثر آنها در جهت تحقق اهداف این درس آشنا کرد و همچنین از محل اجرای این برنامه‌ها در مسیر تحقق اهداف زیر قرار گرفت.

- جانب‌داری از ارزش‌های دینی و رفتارهای پسندیده
- ایمان به اینکه انسان موجود برگزیده خداست و باید رفتاری درست و مطابق با شأن انسانی خود داشته باشد.
- دوستی پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) و اولیای خدا
- تفکر در پدیده‌های خلقت و روابط بین پدیده‌ها به عنوان قوانین خلقت و آثار قدرت خداوند
- تفکر در خصوص رابطه انسان با طبیعت و تأثیرات مثبت یا منفی انسان در محیط زیست
- شناخت زیبایی‌های جهان آفرینش با باور داشتن عالم خلقت و زیبای‌های محیط طبیعی به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند
- دوست داشتن طبیعت، پرهیز از تخریب و هدر دادن منابع آن و بهره‌گیری از منابع طبیعی به صورت صحیح و حفظ گیاهان و جانوران و چشم‌اندازهای طبیعی قرار گرفت.

در ادامه این فصل به معرفی اجمالی ورزش زورخانه، پیاده‌روی در کوهستان، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و نکات لازم برای اجرای این برنامه، در قالب دانستنی‌های بیشتر برای معلم، پرداخته خواهد شد.

نکته: فیلم‌های آموزشی زورخانه و پیاده‌روی در کوهستان از طریق مراجعه به آدرس www.roshtd.ir/salamat و یا کدهای

www.physicaledu-dept.talif.sch.ir

QR زیر قابل مشاهده است.



ورزش زورخانه‌ای



پیاده‌روی در کوهستان

ورزش زورخانه‌ای

ورزش زورخانه‌ای یکی از ارزشمندترین ورزش‌های سنتی ایران است که در شهرها، بخش‌ها و روستاها از ارزش خاصی برخوردار بوده و از دیرباز تاکنون رایج و متداول است. در ایران باستان زورخانه مرکز فعالیت‌های ورزشی محلات و شهرها بوده که در آنجا ورزشکاران به انجام ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می‌رسد. ایرانیان همیشه در صدد رها ساختن خود از سلطهٔ دیگران بوده و حفظ جان و مال و خاک را در سرلوحهٔ کارهای خود قرار می‌دادند. زورخانه مکانی برای عبادت و محل تمرین و نیرومند کردن بدن برای مقابله با دشمن بود. در تمام دوران زورخانه توانسته نقش مؤثری در رها شدن از سلطهٔ ستمگران ایفا کند و مردان آزاده و بزرگی را در دامن خود پرورش دهد.

این ورزش پس از ظهور اسلام و ورود آن به ایران به دلیل همسویی و انطباق موازین و معیارهای آن با تعالیم اسلامی و پیروی از احکام دینی به تدریج از رونق و اعتبار بیشتری برخوردار شد، و به دلیل توجه عمیق آن به گرایش‌ها و علائق مذهبی همچنان تا امروز مداومت داشته است. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی موجب دوام این ورزش باستانی شده است. جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضایل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل تثبیت گردید. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. احترام به پیشکسوت، رعایت اصول اخلاقی، دعا خواندن، رسیدگی به امور افرادی که نیاز به کمک دارند و تشویق ورزشکاران به ادب و نزاکت در کنار پرورش قوای جسمی، از ویژگی‌های بارز این ورزش سنتی است.

ورزش‌های زورخانه‌ای به عنوان وسیله‌ای مطمئن برای رشد جوانان می‌تواند موجب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و سازگار شدن سیستم فیزیولوژی بدن برای کارکرد قسمت‌های مختلف آن و ایجاد سیستم کنترل ارادی برای نظم‌دهی به کار آنها گردد. به کارگیری محورهای مختلف حرکتی در اجرای حرکات زورخانه موجب افزایش قدرت و استقامت کلیهٔ عضلات بدن می‌گردد. هماهنگی، تعادل، چابکی، انعطاف‌پذیری، سرعت عمل و عکس‌العمل از دیگر قابلیت‌های آمادگی جسمانی می‌باشند که در این ورزش، در حد بسیار بالایی تقویت می‌شوند. این ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندام‌ها منجر به کسب آمادگی جسمانی مطلوب‌گشته و میزان کارایی فرد را بالاتر می‌برد. اجرای متنوع حرکات همراه با ضرب و زنگ مرشد و اجرای شیرین کاری‌ها باعث تقویت حواس پنجگانه به‌ویژه حس بینایی، شنوایی و لامسه می‌شود.

از این رو می‌توان گفت ورزش زورخانه‌ای نه تنها ورزش کاملی است؛ بلکه معرف فرهنگ غنی ایرانی اسلامی است و معیار و ملاک در این ورزش، پهلوانی و پهلوان بودن است. ورزش‌های زورخانه‌ای با این ویژگی‌های خاص، و برخورداری از ارزش‌های والای انسانی و اخلاقی همچون گنج نرفته‌ای است که باید بر پایه‌های استوار بنا گردد.

دانستنی‌های معلم در ورزش زورخانه

معرفی زورخانه و وسایل آن

زورخانه مکانی است برای نیرومندی و تقویت روحیه ورزشکاری، تواضع و فروتنی و دوری از تکبر. ورزش‌های زورخانه‌ای در فضایی سرپوشیده انجام می‌شدند و ساختمان آن شبیه سرداب‌ها و عبادتگاه‌هایی بود که زورخانه‌ها از دوران باستان از آنجا ظهور پیدا کرده‌اند. درب ورودی زورخانه کوچک‌تر از درهای معمولی به نحوی طراحی شده که افراد هنگام ورود با حالت خضوع وارد می‌شوند و سقف زورخانه بلند و گنبدی شکل، شبیه معابد و مساجد است. گود زورخانه که محل اجرای حرکات ورزشی زورخانه‌ای می‌باشد به شکل هشت ضلعی ساخته می‌شود که پایین‌تر از سطح کف سالن زورخانه قرار دارد. در فضای اطراف گود، سکوهایی برای تماشاچیان و جایگاهی مخصوص برای وسایل و ابزار ورزشی در نظر گرفته شده است.

● **سردم؛ جایگاه مرشد:** سردم محلی منزله و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس رسم تشریفات و آداب تعارف‌های زورخانه‌ای را در حق مستمعان داخل و خارج ادا کند. جای مرشد در کنار در ورودی و نشیمنگاه او بر سکوی نسبتاً مرتفعی است که طاق‌های هلالی یا مربع شکل دارد که یک یا چند زنگ به آن آویخته‌اند.

● **زنگ:** زنگ برای هماهنگی هرچه بیشتر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه‌های ورزشی به کار می‌رود. مرشد در زمان ورود یک شخص و الا مقام یا ورزشکار برجسته و پیشکسوت به محیط زورخانه زنگ را به صدا در می‌آورد و ضربه‌ای به ضرب خود وارد آورده و اشعاری مناسب و حماسی در مدح میهن دوستی و یا اولیای الهی می‌سراید.

● **ضرب:** مرشد با نواختن ضرب با ریتمی مشخص حرکات ورزشی را آهنگین و هماهنگ نموده و نسبت به ایجاد شور و اشتیاق در بین ورزشکاران و تماشاگران می‌کوشد.

● **میاندار:** میاندار ورزشکار نخبه‌ای است که رهبری عملیات ورزش باستانی و هماهنگی با مرشد را برعهده دارد و ورزشکاران داخل گود مکلف به پیروی از ایشان هستند.

● **میل:** میل ابزار ورزشی است از چوب استوانه‌ای شکل مایل به بدنه مخروط. شکل میل تداعی کننده گرز است و قدمت آن به دوره‌های کهن می‌رسد.

● **میل بازی:** از میل‌های دیگر کمی کوچک‌تر و کوتاه‌تر است و به علت سبکی برای شیرین کاری آن را به بالا پرت می‌کردند.

● **کباده:** یکی دیگر از ابزارهای ورزش باستانی کباده است. کباده شکلی از همان کمان جنگی است. در زورخانه‌ها معمولاً دو نوع کباده وجود دارد یکی سبک برای تازه کارها و دومی سنگین برای ورزشکاران سابقه‌دار.

● **سنگ:** وسایلی که در حال حاضر به اسم سنگ در زورخانه متداول است دو قطعه تخته سنگ حجیم به شکل نعل کفش‌های قدیمی است که در قسمت بالای آن مربع و در پایین منحنی است و در وسط هر یک از سنگ‌ها سوراخ و دستگیره‌ای در نظر گرفته شده و در دو طرف دستگیره برای جلوگیری از خراش برداشتن دست ورزشکار قطعات نمد می‌گذارند.

● **تخته شنا:** تخته شنا (شنو) تخته‌ای است پایه‌دار که دو پایه کوتاه در زیر، آن را از زمین بالا نگه می‌دارد.

● **پوشاک مرشد:** در گذشته لنگی روی شانه‌ها می‌انداختند، اما امروزه غالباً با پیراهن ورزشی، جلیقه باستانی و شلوار بلند چرمی یا مخملی روی سردم می‌نشینند.

● **شلوار باستانی (نطعی):** در گذشته شلوار، لنگی بوده بر روی پیرامه می‌بستند و نطعی شلواری است تا سر زانو و از جنس پارچه ضخیم که بر روی آن توسط نوارهای رنگی یا سفید بته جقه نقش می‌بندند و دور کمر و زانوها از جنس چرم است.



میل



سنگ



زنگ



تخته شنا



کیاده



ضرب



شلوار باستانی (نطعی)

آداب و رسوم ورزش باستانی

ورزش باستانی دارای آداب و رسومی است که هر ورزشکار وظیفه دارد از لحظه ورود به زورخانه تا هنگام خروج در چارچوب اصول و مقررات آن عمل کند. این اصول عبارتند از:

- **دعا کردن:** از کهن‌ترین آداب زورخانه دعا کردن است که در پایان ورزش انجام می‌گیرد.
- **سحرخیزی:** از رسوم دیرین ورزشکاران زورخانه، سحرخیزی بوده است.
- **اظهار فروتنی هنگام ورود به زورخانه:** هر کس وارد زورخانه می‌شود باید سرفرود آورده و اظهار فروتنی کند. برای اعمال این امر زورخانه دارای در ورودی بسیار کوتاهی است تا هر کس در هر مقام که باشد، هنگام ورود به احترام مجبور به سرخم کردن شود و به این طریق رفتار بزرگ و متواضعانه و فروتنی را همواره از یاد نبرد.
- **تشریفات و احترام به دیگران:** برای احترام به دیگران، این اقدامات انجام می‌گیرد:
- مطابق سنت هر کس پیشکسوت‌تر و سالمندتر باشد نسبت به دیگری حق تقدم دارد؛
- صاحب عنوان‌ترین میهمان، در بهترین مکان در سکوهای اطراف گود می‌نشیند؛
- هر کس که در گود باشد و یا بیرون از گود، باید چون بزرگ‌تر صاحب کسوتی از راه رسید جای خود را به او بدهد.
- **مرشد و تشریفات:** مرشد وظیفه دارد برای هر کس که به زورخانه وارد و یا از آن خارج می‌شود با در نظر گرفتن مرتبه و سابقه کسوت ورزشی او، تشریفات به این شرح به عمل آورد:
- اگر تازه کار و یا غیر ورزشکار باشد، فقط می‌گوید: خوش آمدی!
- اگر سابقه‌دار و ساخته باشد پس از گفتن خوش آمد از حضار طلب می‌کند که برای ورود او صلوات بفرستند؛ اگر پیشکسوت باشد می‌گوید: صفای قدمت و پس از طلب صلوات از حضار برای او با هر دو دست به ضرب زورخانه می‌زند و یک رگبار ضرب می‌گیرد؛
- اگر پهلوان باشد علاوه بر ادای تشریفات پیشکسوت، زنگ را هم به احترام او برابر آیین‌نامه مربوطه به صدا در می‌آورد؛
- گاه مرشد هنگام ورود پهلوان صاحب زنگ، یا میهمانی بسیار عزیز و یا شخصیتی عالی مقام پس از ادای تشریفات اولیه مشابه

چنین اشعاری نیز به عنوان خوشامدگویی می خواند :

ای نگهدار شب و روز تو الله صمد
ای به هر کاری رفیقت قل هو الله احد
لم یلد یارت و لم یولد به هر جا دستگیر
مونس تو لم یکن له، رهبرت کفواً احد

هرگاه مرشد برای هرکس طلب صلوات کند، هر فرد باید بدون بخل و غرض ولو شخص مورد نظر دشمنش هم باشد، صلوات بفرستد.

● **دعوت به ورزش :** خادم زورخانه موظف است به محض نشستن ورزشکار نزد او شتافته، حوله چند تا شده ای را به نشانه دعوت به ورزش در کنارش بگذارد.

● **رخصت گرفتن از بزرگ تر حضار :** ورزشکار برای ورزش کردن از بزرگ تر حضار رخصت می طلبد.
● **ادای احترام به گود مقدس :** ورزشکار به محض ورود به گود مقدس باید خم شود و انگشتان دست راست خود را به رسم قدم بوسی پوریای ولی و احترام به ساحت مقدس زورخانه به زمین زده و برداشته روی لبها گذاشته بیوسد.
● **میاندار :** هنگام ورزش میاندار یا سرگروه که باید از سابقه دارترین ورزشکاران حاضر باشد در وسط گود به عنوان سرگروه ورزشکاران را با آهنگ ضرب مرشد رهبری می کند تا دیگران نیز حرکات خود را با حرکات او تطبیق داده و آنهایی هم که مبتدی هستند حرکات او را تقلید کرده بیاموزند.

● **نحوه استقرار ورزشکاران در گود :** ورزشکاران از روبه روی مرشد که پایین ترین مرتبه است وارد گود شده و از مقابل سردم جایگاه مرشد خارج می شوند. هر قسمت از گود در جای خود مرتبه ای دارد و هرکس باید در مرتبه خود بایستد. میاندار روبه مرشد در وسط، دومین مرتبه بعد از میاندار روبه روی میاندار، زیر سردم می ایستد. در اینجا ابتدا سادات (اولاد حضرت علی علیه السلام) و سپس از سابقه دارترین تا تازه کارترین به ترتیب در دوطرف برحسب درجه کسوت قرار می گیرند.

- ورود با کفش به گود و ورزش در گود با لباس معمولی ممنوع است.
- شوخی، ناسزاگویی، استفاده از دخانیات مطلقاً در زورخانه ممنوع است.
- هنگام ورزش دسته جمعی در گود، ورزش کردن بیرون از گود ممنوع است.
- داشتن طهارت و پاکیزگی
- بوسه زدن بر تخته شنا و قبضه زنجیر کباده

● **ترتیب استفاده از ادوات ورزش در گود :** برداشتن تخته شنا و برداشتن میل و بر جای برگرداندن آنها پس از هر دور ورزش به ترتیب، از بزرگ ترین ورزشکار شروع و به کوچک ترین پایان می گیرد به استثنای کباده که مثل چرخ از کوچک تر به بزرگ تر می رسد.
● در موقع بلند کردن میل از روی زمین، کوچک تر نباید پیشی بگیرد و قبل از بزرگ تر اقدام به بلند کردن میل کند. در این مورد، حق تقدم اول با سادات، بعد با سابقه دارترین پیشکسوت حاضر است تا به ترتیب نوبت به افراد تازه کار برسد.

● چرخیدن

● چرخیدن از تازه کارترین افراد شروع می شود و به تدریج به سابقه دارترین می رسد و در پایان با سادات پایان می گیرد؛ ورزشکار مبتدی باید هنگام چرخیدن در ضلع پایین گود سه پا بزند؛
● ورزشکاران پیشکسوت از دو ضلع پایین به ضلع های شرق و غرب گود سه پا خواهند زد؛
● پهلوان پیشکسوت سه پا را از زیر سردم که بالاترین جای گود می باشد شروع می کند؛
● مرشد باید در شروع چرخ برای پیشکسوت و شیرین کار از حضار طلب صلوات کرده و برای پهلوان ضمن طلب صلوات به زنگ

هم بزند.

● **تشویق ورزشکاران:** تشویق ورزشکاران به خصوص موقع میل بازی و چرخ، از وظایف مرشد است. بزرگ‌ترین پیشکسوت حاضر یا میاندار هم این حق را دارند.

● **رعایت ورزشکار غریب:** اگر ورزشکاری غریب از شهری دیگر وارد شود ولو آنکه در کسوت به مرتبه بزرگ‌تر آن حاضر نباشد لازم است نهایت مروت و حرمت را در حق او رعایت کنند و حتی میانداری را به او واگذارند و اگر هم نپذیرفت، برترین جا را در گود به او بدهند و در موقع اقدام به فعالیت ورزشی به او تعارف کرده و بفرما بزنند.

● **حق تقدم:** اگر پیشکسوت و یا ورزشکار با سابقه‌ای، از روی فروتنی بخواهد از حق خود چشم‌پوشی کند و دیگری را که ذی‌حق نیست بر خود مقدم دارد باید حاضران مداخله کرده، با خوش‌رویی مانع شوند تا نوبتی که مناسب اوست به آن ورزشکار برسد.

● **کباده زدن (یا کباده کشیدن)**

● کباده زدن نیز مانند چرخیدن از خردسال‌های گود شروع و به بزرگ‌ترها و سپس به سادات تمام می‌شود؛

● ورزشکار باید قبل و بعد از کباده کشیدن آن را ببوسد و به افراد بالاتر از خود تقدیم کند؛

● در هنگام کباده کشیدن دیگران حق چرخیدن، پای زدن و شیرین کاری را ندارند.

● **شمارش مرشد:** هنگامی که پهلوان و یا پیشکسوتی مشغول زدن پای جنگلی و یا کشیدن کباده است، مرشد باید ضمن ضرب گرفتن هر یک از حرکات او، از یک به بالا بشمارد. شمارش دفعات و تعداد حرکات چه در پای جنگلی و چه در کباده بالاترین حد احترام است.

● **حماسه خوانی و حکمت‌گویی:** مرشد باید به هر بهانه اشعار و رباعی‌های نغز به سرنوازی با کلام شمرده و قابل درک بخواند.

● **دادن شعارهای مناسب برای تشویق ورزشکاران:** رسم است که در زورخانه‌ها مرشد برای تشویق، موقع چرخ یا انجام بعضی

حرکات چابکانه و خوش‌نما، ضمن گرفتن ضرب‌های متولی، اشعاری مناسب سن و کسوت هر ورزشکار با صدای بلند بخواند.

● **مراقبت از سرماخوردگی:** خادم زورخانه موظف است هنگام چرخیدن یا کباده کشیدن که ورزشکاران با بدن‌های گرم و عرق‌دار

برای رسیدن نوبت بی‌حرکت دور گود می‌ایستند به شانه هر یک حوله یا پارچه مناسبی را ببندازد که سرما نخورند.

● **گل‌ریزان:** گل‌ریزان از سنت‌های دیرین زورخانه است که به مناسبت‌های معینی همچون، کشتی گرفتن دو پهلوان، آشتی دادن

دو ورزشکار پیشکسوت و رفع کدورت بین آنها، برای استعانت به کسی که به کمک احتیاج دارد، جمع آوری کمک در هنگام بروز بلای طبیعی و کمک رسانی به آسیب دیدگان، افتتاح زورخانه یا به سبب مقتضیات مالی زورخانه‌ها، برای رواج و رونق ورزش در محل، برای

احترام به مقدم پهلوانی که از شهری دیگر آمده است، برپا می‌شود.

یک روز در زورخانه

- ۱- دعا و نیایش
 - ۲- ورود به گود، استقرار، جرگه زدن
 - ۳- تلاوت قرآن، گفتار حکیمانه
 - ۴- شنا، سرنوازی، شنای شلاقی، شنای یکی ای، شنای دوتایی، شنای سه تایی
 - ۵- نرمش‌های پشت تخته (پای چپ و راست، انواع نرمش‌ها)
 - ۶- برداشتن میل، میل گرفتن آرام
 - ۷- پا زدن (پای شاطری ۱، ۲ و ۳، پای جنگلی، پای تبریزی ۱، ۲ و ۳، پای لافتا ۱، ۲ و ۳)
 - ۸- چرخ زدن (چرخ تیز، چرخ چمنی، پای آخر ۱، ۲ و ۳)
 - ۹- دعا کردن و خروج از گود
- ملاحظات:** توصیه می‌شود با حضور در زورخانه و بازدید از آنجا دانش‌آموزان با این ورزش آشنا شوند.



افلا یظرون... و الی الجبال کیف نصب

آیا به کوه‌ها نمی‌نگرند که چگونه در جای خود نصب شده‌اند؟ (سوره غاشیة، آیه ۱۹)

پیاده‌روی در کوهستان

کشور پهناور ما ایران کشوری مرتفع است که دو سوم مساحت آن را کوه‌ها و سرزمین‌های مرتفع تشکیل می‌دهند و حدود ده میلیون نفر از جمعیت ایران در شهرها و روستاهایی زندگی می‌کنند که ارتفاع بسیار زیادی از سطح دریا دارند و با کوه‌های سر به فلک کشیده محصور شده‌اند. حال آنکه بسیاری از دانش‌آموزان فقط به تماشا و از دور دیدن آنها عادت کرده‌اند و کمتر فرصت حضور در این طبیعت پر رمز و راز را تجربه کرده‌اند.

رفتن به کوه و دیدن این همه زیبایی در کوهستان که گویی غبار زیستن در شهر را از جان خسته می‌ستانند نه تنها بسیار لذت بخش است؛ بلکه در توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌ویژه بهبود و توسعه استقامت قلبی - تنفسی بسیار مؤثر است. همچنین فرصت مغتنمی است برای دانش‌آموزان تا در خلال انجام فعالیت‌های گروهی مفید و پرنشاط به تقویت صبر، استقامت، شجاعت و اعتماد به نفس در خود پردازند و زمانی را برای تفکر و اندیشه در طبیعت به عنوان نشانه‌ای از عظمت خداوند به دست آورند. به طور حتم، اجرای یک برنامه موفق منوط به داشتن آگاهی و برنامه‌ریزی صحیح است. از این رو، هر معلم آگاهی قبل از مبادرت به اجرای این برنامه نیازمند کسب اطلاعات برای برنامه‌ریزی است. از این رو، در ادامه این فصل تلاش شده است مطالب مورد نیاز و ضروری در این خصوص ارائه گردد. در ضمن توصیه می‌شود معلمان نسبت به اجرای این برنامه تفریحی ورزشی حتماً اهتمام ورزند.



دانستنی‌های معلم در ورزش مفرح پیاده‌روی در کوهستان

لوازم و تجهیزات مورد نیاز در کوهستان

همراه داشتن لوازم و تجهیزات ضروری برای پیاده‌روی کوهستانی از عوامل مهم و اساسی اجرای یک برنامه خوب و لذت بخش است. معلمان قبل از برنامه‌ریزی باید دانش‌آموزان را نسبت به نکات ضروری در تهیه لوازم و تجهیزات، آگاه سازند.

از این رو، در ادامه ضمن معرفی وسایل ضروری و مورد نیاز این برنامه نکات لازم نیز ارائه می‌شود:

● **کوله پشتی:** بهتر است هر دانش‌آموز برای حمل وسایل شخصی و مورد نیاز خود در طول سفر از کوله پشتی استفاده کند.

معلمان به تنظیم طول کوله پشتی با قد دانش‌آموزان دقت کنند؛ اگر قد کوله بلند باشد بر روی عضلات سرینی قرار گرفته و محدودیت حرکتی و عدم تعادل ایجاد می‌کند و اگر قد کوله کوتاه باشد باعث فشار روی ستون مهره‌ها و عضلات اطراف آن خواهد شد. از کوله‌پشتی‌های سبک و ضد آب استفاده کنید.

● **کفش:** کفش یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین تجهیزاتی است که در برنامه پیاده‌روی در کوهستان باید از آن استفاده کرد. از این‌رو، در انتخاب کفش مناسب با توجه به ویژگی‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کنید:

● دارای رویه مناسب و محکم باشد. تا پا را در مقابل برجستگی‌ها و قلوه سنگ‌ها، رطوبت و سرما حفظ کند.

● دارای زیر محکم و مقاوم باشد.

● قد ساق آن بهتر است اندازه‌ای باشد که قوزک پا را ببوشاند.

● حتماً کفش با جوراب مناسبی پوشیده شود.

● اندازه کفش مناسب باشد تا از ایجاد آسیب به پا و انگشتان جلوگیری شود.

● **پوشاک:** از دانش‌آموزان بخواهید پوشاک مناسب فصل را حتماً به همراه داشته باشند و از آنجایی که کوهستان همیشه هوای متغیر

دارد؛ حتی در فصول گرم هم پوشاک اضافه همراه داشته باشند. لباسی که انتخاب می‌کنند باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد.

● سبک و مقاوم باشد.

● رنگی انتخاب شود که باعث استتار با محیط نشود.

● چنانچه رطوبت گرفت، به سرعت خشک شود.

● اندازه بدن باشد. نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد.

● **ظرف آب و غذا:** حتماً یک ظرف شخصی آب همراه داشته باشند و حتماً توصیه کنید از ظرف فلزی یا پلاستیکی استفاده کنند

و هرگز ظروف شیشه‌ای همراه نیاورند.

● **زیرانداز:** هر دانش‌آموز یک زیرانداز سبک و راحت همراه داشته باشد.

● **کلاه و عینک و کرم ضد آفتاب:** برای محافظت از سر و صورت و چشم در مقابل گرما و تابش مستقیم نور خورشید استفاده

از این وسایل توصیه می‌شود.

اصول گام‌برداری در کوهستان

راه رفتن در کوهستان با ناهمواری‌ها، شیب‌ها و شکل‌های گوناگونی که دارد باید طوری باشد که ضمن ایجاد ایمنی برای خود و

همراهان از حداقل انرژی استفاده شود و برای فرد صدمه یا آسیب ایجاد نکند. از این‌رو، توجه به نکات زیر ضروری است:

● قبل از شروع پیمایش باید بند کفش‌ها را تنظیم کنید به گونه‌ای که در زمان بالا رفتن بندها خیلی محکم نباشد؛ ولی برعکس در

سرازیری‌ها بندها را محکم ببندید.

● توجه شود که در طول مسیر باید آهسته و پیوسته حرکت کرد، به خصوص در شروع پیمایش بهتر است با گام‌های کوتاه و آرام

حرکت کرد تا بدن به تدریج گرم شود و دچار گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه پا نشود.

● اگر نزدیک به محل استراحت هستید، سرعت پیمایش را کم کنید و گام‌های کوتاه و آرام بردارید. تا بدن به تدریج سرد شود و با

بدن گرم به مدت طولانی استراحت نکنید.

● در طول مسیر انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید که کمتر خسته شوید. برای مثال، در سربالایی‌ها تند راه نروید.

● در مسیرهای تقریباً هموار که شیب اندکی دارد گام‌های بلند بردارید، ولی در مکان‌های پر شیب قدم‌های کوتاه بردارید.

● در مسیرهای تقریباً هموار با شیب کم تمام سطح پا را روی زمین بگذارید، ولی در سربالایی‌ها می‌توان فقط از قسمت جلوی پا استفاده کرد.

- در هنگام دم، از دهان و بینی استفاده کنید و هنگام بازدم هوای درون ریه‌ها را محکم از دهان خارج کنید.
- در موقع عبور از سطوح شیب دار، پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار دهید.
- از حرکت در شیب‌های پر از سنگ ریز و شن خودداری کنید؛ زیرا که با صرف انرژی زیاد مسافت کمی خواهید پیمود.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های پر از سنگ ریزه و شن، مراقب باشید لیز نخورید و اول پاشنه پا را روی زمین بگذارید.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های تند، بهتر است قدم‌ها را کوتاه انتخاب کنید و فاصله خود را با نرفر جلوبیی حفظ کنید.
- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب زانوها را خم و بالاتنه را تا حدی که مرکز ثقل بدن داخل سطح اتکای بدن بماند، به جلو متمایل کنید.

● شیب‌های بیش از بیست درجه را چه هنگام بالا رفتن و چه هنگام پایین آمدن حتماً به صورت ماریچ طی کنید.

● در هنگام پیمایش دست‌های خود را در جیب لباس قرار ندهید؛ زیرا در زمان عدم تعادل دستانتان اولین ابزار حمایتی بدن شما هستند.

- برای پیمایش می‌توانید از چوب دستی یا عصا استفاده کنید.
- برای بالا رفتن و پایین آمدن از شیب، عصا را کمی جلوتر از خود قرار دهید به طوری که حالت طبیعی بدن حفظ گردد.

تغذیه در کوهستان

غذا سوخت بدن است و با تغذیه صحیح هم می‌توان کارایی فرد را بالا برد و هم می‌توان کارایی او را کاهش داد، بنابراین توجه به نکات تغذیه در کوهستان از ضروریات یک برنامه مناسب کوه‌پیمایی است که برخی از نکات لازم به شرح زیر ارائه می‌شود:

- قبل و حین برنامه از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- در حین اجرای برنامه غذا را به مقدار کم و به دفعات زیاد مصرف کنید.
- حتماً در روز کوه‌پیمایی صبحانه میل کنید.
- در انتخاب نوع صبحانه دقت کنید. غذای سنگین نخورید، بلکه مقداری نان و عسل، پنیر و گردو و مربا می‌تواند انرژی مناسب برای شما آماده کند.

- در طول روز از تنقلاتی مثل کشمش، خرما، موز و غذاهای پر کربوهیدرات استفاده کنید.
- به میزان کافی آب مصرف کنید. حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید.
- در وعده غذایی ناهار غذایی سبک به همراه میوه‌جات تازه مصرف کنید.
- هنگام خوردن، با آرامش نشسته و غذای خود را میل کنید. هرگز در حین راه رفتن خوراکی نخورید؛ زیرا باعث بسته شدن بخشی از راه‌های تنفسی شما می‌شود.

● سعی کنید آب سالم و بهداشتی به حد نیاز خود را به همراه ببرید و علی‌رغم وجود آب به شکل‌های چشمه و جاری، برکه، برف‌ها و... در کوهستان، تا حد ممکن از آنها مصرف نکنید. در صورت اجبار حتماً آب را جوشانده و سپس مصرف کنید.

توصیه‌های ایمنی در کوهستان

به طور معمول حضور در طبیعت و مناطق بکر کوهستانی می‌تواند بسیار لذت بخش و شیرین باشد، لذتی که اگر آن را با حضور دوستان در قالب یک اردو تقسیم کنیم، دو چندان خواهد شد. انرژی و شور و شوقی که محفل گرم دوستان، گاهی توجه و حواس ما را از تغییرات سریع در محیط کوهستان غافل کرده و ممکن است بسیار دلخراش و هراس انگیز باشد. روند سریع تغییرات جوی در کوهستان را نباید دست کم گرفت؛ زیرا مشاهده آسمانی صاف و آفتابی در صبحگاه هرگز نمی‌تواند تضمینی برای پایداری هوا و سپری کردن روزی خوب و خوش محسوب گردد.

- قبل از برنامه‌ریزی و حرکت حتماً از طریق اداره هواشناسی محل، از مناسب بودن شرایط جوی اطمینان حاصل کنید و با به کار بستن تمهیدات زیر برای یک روز خوب، برنامه‌ریزی کنید.
- کیف کمک‌های اولیه را همیشه همراه داشته باشید.
- تلفن همراه، چراغ قوه و قطب نما همراه داشته باشید.
- برای اجرای برنامه حتماً از هیئت یا فدراسیون کوهنوردی محل نماینده‌ای را برای همراهی دعوت کنید.
- در صورت مواجه شدن با خطر آرامش خود را حفظ کرده و دیگران را به آرامش دعوت کنید.
- در صورت رها شدن سنگ با اعلام خطر دیگران را با خبر کنید.
- در صورت مواجهه با مه و کم شدن قدرت دید، فاصله نفرات را کم کنید.
- در صورت مواجهه با بارندگی از رفتن به دره‌ها و شیارهای صخره خودداری کنید.

حفاظت از کوهستان

کوه‌ها به دلیل داشتن شیب، ارتفاع، دره، یال و آب و هوای ویژه از اکوسیستم خاصی برخوردارند و این اکوسیستم به دلیل شرایط خاص آن، بسیار آسیب پذیر و شکننده است به طوری که با کوچک‌ترین حرکت نابخردانه به هم می‌ریزد و مسیر نابودی را پی می‌گیرد. عوامل زیادی می‌توانند به طبیعت زیبای کوهستانی آسیب وارد کنند که از جمله این عوامل عبارت‌اند از: آلوده کردن محیط کوهستان، از بین بردن پوشش گیاهی، ایجاد راه‌های غیر ضروری، ایجاد آتش سوزی و ...

بنابراین، در برنامه‌ریزی برای بودن یک روز در کوهستان لازم است توصیه زیر به دانش‌آموزان ارائه شود:

- زباله‌های ناشی از فعالیت‌های کوهپیمایی را در کیسه‌ای جمع کرده و با خود به پایین کوه بیاوریم.
- مواد غذایی اضافه خود را در کوهستان رها نکنیم؛ بلکه آن را در کوله پشتی خود تا اولین ظرف زباله همراه داشته باشیم.
- از چال کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها و زیر خاک خودداری کنیم.
- با احتیاط کامل در کوه و جنگل از آتش استفاده کنیم و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنیم.
- از آلوده کردن آب به خصوص در سرچشمه‌ها خودداری کنیم.

● از ایجاد صدای غیر ضروری که موجب وحشت حیوانات می‌شود خودداری کنیم.

● برای حفظ پوشش گیاهی کوهستان از راه‌های مالرو استفاده کنیم.

● از نوشتن نام خود یا گروه کوهنوردی، بر روی سنگ‌های مسیر و یا دیوار پناهگاه‌ها خودداری کنیم.

● گیاهان و گل‌ها را نچینیم و آنها را زیر پا له نکنیم و شاخه درختان را نشکنیم.



ویژگی‌های محل استراحت در کوهستان

- در طول اجرای برنامه حتماً نیاز به دقایقی استراحت داریم تا قوای خود را تجدید کنیم. از این رو، باید در انتخاب مکان مناسب برای استراحت دقت کنیم تا ویژگی‌های زیر را داشته باشد:
- محل استراحت محلی ایمن و دور از ریزش سنگ، برف، یخ و باد انتخاب شود.
 - محل استراحت را طوری انتخاب کنید که در شیب و در مسیر عبور و مرور سایر کوهنوردان نباشد.
 - در مسیر باد محل استراحت خود را انتخاب نکنید؛ زیرا در حالی که بدن شما گرم است، قرار گرفتن در مسیر باد می‌تواند منجر به گرفتن عضلات و یا سرماخوردگی شود.
 - محل استراحت را به گونه‌ای انتخاب کنید که همهٔ نفرات گروه کنار هم باشند.
 - محل استراحت را جایی انتخاب کنید که چشم انداز خوبی از منطقه داشته باشد تا بتوانید از مناظر زیبای کوهستان لذت ببرید.
 - زمان استراحت را طولانی نکنید و حتماً در موقع استراحت از یک لباس و روپوش مناسب استفاده کنید تا بدن یکباره سرد نشود.
 - در زمان استراحت کوله پشتی خود را در آفتاب قرار دهید، تا اگر در اثر تعرق بدن شما رطوبت دارد توسط گرمای خورشید از بین برود.
 - حتماً در هنگام برگشت از کوه برنامه و زمان استراحت را پیش‌بینی کنید.
 - در مواقع استراحت زمانی که کوله پشتی را باز می‌کنید و وسیله‌ای را برمی‌دارید دقت کنید دوباره کوله پشتی خود را ببندید.



سرپرستی و هدایت گروه در برنامه کوه‌پیمایی

برای داشتن یک روز به یادماندنی برای دانش‌آموزان در دل طبیعت، برنامه‌ریزی قبل، بعد و در حین اجرای برنامه از مسئولیت‌های مهم معلمان تربیت بدنی است و مسئولیت سرپرستی او نیز از زمانی که این برنامه در ذهن او شکل می‌گیرد آغاز می‌شود. بنابراین به‌طور کلی می‌توان وظایف سرپرست را به‌صورت زیر خلاصه کرد:

قبل از برنامه

- آگاه کردن اولیای دانش‌آموزان و اولیای مدرسه و دریافت رضایت‌مندی اولیا از حضور فرزندشان در برنامه کوه‌پیمایی (با رعایت مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس)

- تعیین تاریخ و مدت زمان اجرای برنامه
- شناسایی منطقه مورد نظر
- تعیین نفرات همکار در برنامه با مشارکت انجمن اولیا معلمان و معلمان داوطلب سایر دروس
- تعیین نوع وسیله نقلیه، کنترل و حصول اطمینان از سلامت وسیله نقلیه و مسیر تردد
- کسب اطلاعات و وضعیت آب و هوایی منطقه از ادارات مربوط در تاریخ اجرای برنامه
- کسب اطمینان از وضعیت مناسب جسمانی و توانایی و علاقه مندی دانش آموزان
- کمک گرفتن از هیئت کوهنوردی منطقه یا فدراسیون کوهنوردی و دعوت از نماینده مجرب جهت همراهی گروه
- کسب اطمینان از وضعیت بیمه دانش آموزان
- طراحی برنامه های فرهنگی در طول اجرای برنامه نظیر گرفتن عکس و فیلم یادگاری، خواندن اشعار ملی مذهبی مناسب و برپایی نماز جماعت

- تدارک غذا و تنقلات مناسب
- تدارک وسایل کمک های اولیه
- پیش بینی هزینه و تأمین اعتبار اجرای برنامه با مساعدت اولیای مدرسه و دانش آموزان در صورت لزوم
- دادن اطلاعات و آگاهی های ضروری به دانش آموزان در خصوص برنامه

در حین اجرای برنامه

- کنترل اوضاع جسمی و روحی دانش آموزان
- کنترل تجهیزات عمومی دانش آموزان
- یافتن محل و زمان مناسب جهت استراحت
- انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت کننده گروه؛ بدین صورت که افراد قوی تر در ابتدای گروه و انتهای گروه قرار گیرند؛ تا ضمن ایجاد نظم در گروه، آهنگ ریتم مناسبی برای حرکت به وجود آورند.
- نظارت بر حرکت افراد و نفرات مسئول
- رعایت برنامه صعود و برگشت بر اساس برنامه از پیش تعیین شده
- تشویق و روحیه دادن به نفرات ضعیف گروه
- حفظ خونسردی در زمان مواجه شدن با مشکل
- برخورد مناسب با دانش آموزان و داشتن چهره شاد در طول برنامه
- مراجعت در زمان تعیین شده و قبل از تاریکی هوا
- اطلاع حاصل کردن از اوضاع سلامت دانش آموزان بعد از خاتمه برنامه
- پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده
- برگزاری جلسه بحث و بررسی برنامه با دانش آموزان و دریافت پیشنهادات و انتقادات ایشان

دوچرخه سواری

امروزه مزایای تحرک و فعالیت‌های بدنی روزمره برکسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آنها در مقابل تنش‌های روانی و بسیاری از بیماری‌ها نیز بیشتر است. توسعه تکنولوژی و پیشرفت صنعت، در کنار تمامی مزایای خود، زندگی افراد جامعه را به سوی کم تحرکی و سکون سوق داده است. کم تحرکی یا عدم حرکت و فعالیت، باعث افت عملکرد عضلات و ماهیچه‌ها شده و این امر عواقب ناگواری را به همراه خواهد داشت. در صورتی که به راحتی می‌توان از بروز این آسیب‌ها جلوگیری کرد.

خوشبختانه در اکثر جوامع با تغییر نگرش ایجاد شده و احساس نیاز به داشتن زندگی سالم و شاداب‌تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی آورده‌اند، روز به روز، روبه‌فزونی است. دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست که متأسفانه این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. این ورزش به غیر از تأثیرات مستقیم بر روی سلامتی انسان، به دلیل قابلیت‌هایی نظیر حمل و نقل آسان و بی‌ضرر بودن برای محیط‌زیست، فواید زیست محیطی را نیز به همراه دارد که باعث سلامتی بیشتر جامعه در دراز مدت می‌شود. دوچرخه سواری یکی از ورزش‌هایی است که دسترسی به آن آسان و می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد. ضمن اینکه استفاده از دوچرخه موجب کاهش آلودگی هوا با توجه به عدم مصرف سوخت می‌شود. دوچرخه سواری یک تمرین و ورزش هوازی است که به استقامت قلب و عروق کمک می‌کند. این ورزش، فعالیت منظمی است که در تناسب اندام تأثیر بسزایی داشته و به تقویت ماهیچه‌های اطراف زانو و پشت ران، مفاصل زردپی لیگامنت‌ها، ماهیچه‌های چهارسر ران، همسترینگ و لگن کمک می‌کند. بنابراین، دوچرخه سواری به‌عنوان ورزشی ساده و مفرح برای تمام سنین پیشنهاد می‌شود.

امروزه با توجه به اهمیت پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان و همچنین توجه جدی به اهمیت سلامت محیط زیست به‌خصوص بهبود هوای شهرهای آلوده، به نظر می‌رسد ایجاد یک حرکت توسعه‌ای برای رواج ورزش دوچرخه سواری از ضروریات جامعه امروز به‌شمار می‌رود.

از این‌رو درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان طلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان در مدرسه به‌معرفی ورزش مفید و شادی‌آور دوچرخه سواری در بخش اختیاری برنامه می‌پردازد و انتظار می‌رود معلمان با درک نقش کلیدی خود در ایجاد فرهنگ صحیح ورزش در بین دانش‌آموزان، بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به ترویج و اشاعه آن در سطح جامعه کمک کنند.



دانستنی‌های معلم در ورزش دوچرخه سواری

دوچرخه سوار کیست؟ دوچرخه سوار فردی است که از وسیله‌ای خاص با دوچرخ و یا دو طوقه برای حرکت بر روی بسترهای گوناگون از جمله خاک، آسفالت و... استفاده می‌کند. این وسیله مکانیکی با انقباض عضلات پایین تنه و پاها قابلیت حرکتی پیدا کرده و هر قدر میزان انقباض عضلات بدن به خصوص پاها بیشتر یا قدرت انقباض بالاتر باشد، قابلیت حرکت این وسیله افزون‌تر خواهد شد.

فواید دوچرخه سواری

وقتی می‌خواهیم به وزن ایده‌آل برسیم و تناسب اندام مناسبی داشته باشیم، زمانی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیریم، دوچرخه‌سواری می‌تواند انتخاب خوبی برای این کار باشد. دوچرخه‌سواری ورزشی است که سن و جنس نمی‌شناسد و در تمام سنین می‌توان به آن مبادرت ورزید. با توجه به اینکه اغلب اوقات برای انجام دوچرخه‌سواری نیاز است تا از محیط خارج از منزل و طبیعت زیبا استفاده شود، در تقویت و ایجاد روحیه‌ای شاد و با طراوت کمک زیادی می‌کند که این مسئله در سایر ورزش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

دوچرخه سواری در مصرف کالری و انرژی بدن می‌تواند نقش بسیار مفیدی داشته باشد. این امر، فواید بسیار زیادی را به همراه خواهد داشت. بر طبق نظر بنیاد قلب بریتانیا، حداقل ۳۲ کیلومتر دوچرخه‌سواری در هفته، خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروق کرونری را به کمتر از نصف کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری با سرعت آرام (۱۹ کیلومتر در ساعت) و در جاده‌ای صاف، حدود ۴۵۰ کیلوکالری در ساعت مصرف انرژی را به دنبال خواهد داشت. دوچرخه‌سواری تا ساعت‌ها پس از فعالیت، سرعت متابولیسم بدن را بالا نگه داشته و در نتیجه بدن حتی پس از ورزش هم به سوزاندن کالری‌ها ادامه می‌دهد. دوچرخه سواری در انسان احساس جوانی ایجاد می‌کند و استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری عمدتاً فعالیتی ایروبیکی یا هوازی است. این امر، ریه‌ها و قلب را برای ارسال بیشترین میزان اکسیژن به داخل بدن تقویت می‌کند.

چگونه دوچرخه خود را انتخاب کنیم؟

دوچرخه‌ای را تهیه کنید که اندازه بدنه (شاسی) آن با اندام شما متناسب باشد. برای انتخاب دوچرخه پاهای خود را در طرفین بدنه (شاسی) دوچرخه قرار دهید و کف پاهای خود را کاملاً بر روی زمین بگذارید. در چنین حالتی میله شاسی دوچرخه نباید کاملاً با فاقتان تماس داشته باشد که در این صورت دوچرخه برای شما بزرگ است. انحناى جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به سمت بالا باشد. با قرار گرفتن روی دوچرخه باید بتوانید با دست‌های صاف و کشیده یا اندکی خم شده، راحت برانید. بلندی صندلی دوچرخه نیز از نکات مهمی است که باید در نظر گرفته شود. صندلی نباید خیلی بالا تنظیم شود؛ چون باعث می‌شود که پاها زیادی کشیده شوند. بهترین حالت بلندی صندلی را با زانوی کاملاً خمیده و زانوی کمی خم امتحان کنید و مورد مناسب‌تر را که در آن راحتی و توان بیشتری دارید انتخاب کنید. در اغلب موارد در دوچرخه‌ها از گیره پنجه (پنجه فیکس) بر روی پدال آن استفاده نمی‌شود. گیره پنجه باعث می‌شود پاها در وضعیت صحیح پایدار و مستقیم بر روی پدال قرار بگیرند و بدین وسیله امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم می‌آورد. با استفاده از گیره پنجه می‌توان دوچرخه را در هنگام راندن، بیشتر به طرف بالا کشید.

بعضی از روش‌های اساسی در دوچرخه سواری

سوار و پیاده شدن از دوچرخه اهمیت زیادی دارد. ابتدا پاها را در دو طرف شاسی قرار دهید و سوار شوید، بعد پا را روی یک پدال گذاشته و حرکت کنید. نباید یک پایتان را روی پدال بگذارید و پای دیگرتان را روی دوچرخه بیندازید. به همین ترتیب، زمانی که تصمیم می‌گیرید توقف کنید پایتان را همراه پدال بچرخانید و سعی کنید آهسته متوقف شوید و سپس پایتان را یکی یکی از روی پدال‌های دوچرخه بردارید و در دو طرف شاسی دوچرخه قرار داده و سپس یک پا را از روی شاسی بلند کنید و پیاده شوید. موقع دوچرخه‌سواری، بهتر است دوچرخه را در خط مستقیم نگه داشته و قسمت بالای بدن را تا حد ممکن بی‌حرکت نگه داشته و از کمر به پایین پدال بزنید؛

زیرا این امر به راندن دوچرخه در خط مستقیم کمک می‌کند و موجبات حفظ تعادل در حرکت رو به جلو را فراهم می‌آورد. برای ایجاد حرکت هماهنگ و موزون در دوچرخه، لازم است با فشار دادن روی گیره پنجه به طرف بالا و فشار دادن پدال رو به پایین، حرکت کنید. در واقع یک پا را روی گیره پنجه به طرف بالا فشار داده و پای دیگر را روی پدال به طرف پایین فشار می‌دهیم. با این کار می‌توان با سرعت بیشتر و منظم‌تری حرکت کرد. در صورتی که دوچرخه شما دارای دنده باشد، با دنده‌ای برانید که به شما اجازه بدهد پدال‌ها را به‌طور هماهنگ بچرخانید، در صورتی که از کفش دوچرخه و گیره کفش (گیره کفش، کفش را به پدال وصل می‌کند) استفاده می‌کنید، بهتر است که در حین پدال زدن، پا را با فشار به سمت عقب برانید؛ این امر موجب می‌شود قدرت پای شما بیشتر شده و به حفظ تعادل‌تان کمک کند.

نگهداری از دوچرخه به منظور حفظ ایمنی

- ۱- همواره می‌بایست به منظور جلوگیری از ترکیدن لاستیک‌ها آنها را از نظر فرسودگی، پدیدگی یا فرورفتن ذرات ریز کنترل کرد.
- ۲- برای افزایش عمر لاستیک‌ها، فشار باد آنها را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۳- همواره ترمزها را تنظیم کرده و در صورت لزوم آنها را تعویض کنید.
- ۴- زنجیر، چرخ زنجیر و چرخ دندانه عقب را تمیز نگه دارید.
- ۵- همواره باید از زنگ زدن قسمت‌های یاد شده جلوگیری کرده و آنها را به‌طور مرتب روغن کاری کنید.
- ۶- برای تمیز کردن قسمت‌های مختلف، از یک تکه پارچه آغشته به نفت سفید استفاده کنید. از حلال‌هایی که برای برطرف کردن روغن کاری‌های کارخانه‌ها به کار می‌روند، استفاده نکنید.
- ۷- توصیه می‌شود همواره در موقع سواری‌های طولانی مدت با دوچرخه، یک لاستیک اضافی یا تویی لاستیک، یک عدد تلمبه، آب و تلفن همراه داشته باشید.

انواع دوچرخه

تا به حال انواع مختلفی از دوچرخه ارائه شده است که دو نوع مهم آن، کراس (Cross) و کوهستان (Mountain) نام دارد. نوع دیگری که طرفدار زیادی هم دارد نوع BMX است که البته این نوع معمولاً برای تفریحات نظیر حرکات نمایشی استفاده می‌شود. به هر حال اگر شما این وسیله را برای ورزش روزانه یا وسیله‌ای نقلیه انتخاب می‌کنید، بهتر است نسبت به کارایی خود، یکی از دو نوع کراس یا کوهستان را برگزینید.

نوع کراس یا کورسی، دوچرخه‌ای است که برای جاده یا مسیرهای صاف استفاده می‌شود. کراس معمولاً دارای چرخه‌های نازک و بدنه‌ای سبک است. استفاده از نوع کراس باعث می‌شود تا نیروی کمتری صرف حرکت گردد. از کراس معمولاً برای شتاب بیشتر استفاده می‌شود. فرمان کراس که معمولاً شکلی رو به پایین دارد، در دو حالت قابل هدایت است. این قابلیت باعث می‌شود تا راننده در دو حالت - نسبت به شتاب لازمه - دوچرخه را براند؛ البته بعضی از مدل‌های کراس فرمانی صاف دارند.

اما نوع دیگر یعنی کوهستان معمولاً برای مسیرهای کوهستانی و پر فراز و نشیب استفاده می‌شود. این نوع دوچرخه معمولاً لاستیک‌هایی پهن و بدنه‌ای مستحکم دارد، که این موضوع به دلیل بالابردن استقامت در مسیرهای کوهستانی و غیرصاف می‌باشد. فرمان نوع کوهستان نیز معمولاً صاف یا دارای شاخک‌های رو به بالا (یا پایین) است که این موضوع باعث کنترل دوچرخه در دو حالت عادی و استقامتی می‌شود.

البته نوع دیگری از دوچرخه نیز وجود دارد که اصطلاحاً به آن نوع شهری گفته می‌شود. این نوع دوچرخه، تقریباً دارای خصوصیات بین کراس و کوهستان است. نوع شهری معمولاً برای استفاده در شهر و جنگل کاربرد دارد.

انتخاب نوع دوچرخه بستگی به کارایی و علاقه دارد. برای مثال، اگر می‌خواهید برای مسابقه‌های سرعتی دوچرخه سواری کنید،

نوع کراس پیشنهاد می‌شود. یا اگر می‌خواهید استفاده روزمره از این نوع دوچرخه داشته باشید و مثلاً سرکار رفته یا هر از گاهی به بیرون از شهر نیز بروید، پیشنهاد ما دوچرخه نوع کوهستان یا شهری است.

وسایل شخصی مورد نیاز برای دوچرخه سواری: لباس ورزشی مناسب، دستکش، کفش مناسب و کلاه ایمنی



نکات ایمنی دوچرخه سواری

بازرسی قبل از حرکت: همیشه قبل از سوار شدن به دوچرخه، قسمت‌های گوناگون آن را بازرسی کنید و مطمئن شوید اجزا خوب کار می‌کنند و برای سواری آماده‌اند. باد تویوب‌ها و ترمزها فراموش نشوند.

● **کلاه ایمنی:** برای ایمنی بیشتر و محافظت از سر، همیشه هنگام دوچرخه سواری از کلاه مخصوص استفاده کنید.

● **تنظیم ارتفاع:** ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که راحت بتوانید خم شوید و پاهایتان هنگام رکاب زدن، کشیده و بهتر است ارتفاع دستگیره دوچرخه با صندلی همسطح باشد.

● **بینید و دیده شوید:** شما باید هنگام دوچرخه سواری در روز، موقع طلوع، موقع غروب، هوای مه آلود و شب به راحتی دیده شوید. پوشیدن لباس‌های فلورسنت و شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود راحت‌تر دیده شوید. تصور نکنید وقتی شما رانندگان را می‌بینید به این معناست که آنها هم شما را می‌بینند.

● **دوچرخه را کنترل کنید:** همیشه دست‌تان به دستگیره دوچرخه باشد و حرکت را کنترل کنید. کتاب و وسایل را در کوله پشتی یا سبد دوچرخه قرار دهید.

● **مراقب خطر باشید:** وقتی در جاده یا خیابان حرکت می‌کنید، مراقب دست‌انداز، سنگ، شیشه، گودال آب و عبور حیوانات باشید. هر یک از اینها ممکن است باعث شود تعادل خود را از دست داده و دچار حادثه شوید. اگر با دوست‌تان دوچرخه سواری می‌کنید، در صورت مشاهده مانع یا خطر با صدای بلند او را از خطر آگاه کنید.

در شب دوچرخه سواری نکنید: دوچرخه سواری در شب خیلی خطرناک است؛ چون احتمال اینکه از سوی دیگران دیده نشوید زیاد است. اگر مجبور شدید هنگام شب دوچرخه سواری کنید، حتماً لباس‌هایی بپوشید که به راحتی دیده شوید. نصب چراغ سفید در جلو و چراغ‌های قرمز در عقب دوچرخه و استفاده از نوارهای شبرنگ روی چرخ‌ها، به بهتر دیده شدن کمک می‌کند. علت بسیاری از حوادثی که در اثر تصادفات افتاده است، رعایت نکردن نکات ایمنی و انجام رفتارهای غلطی مانند استفاده نکردن از کلاه ایمنی، راندن در خیابان با سرعت زیاد و بدون وقفه، راندن در خلاف جهت سایر خودروها و توجه نکردن به قوانین و علائم رانندگی بوده است. در برخی

کشورها دوچرخه سواران هم مانند موتور سواران ملزم به رعایت قوانین رانندگی اند و قوانین خاصی برای آنها وجود دارد.

رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی: یادتان باشد دوچرخه یک وسیله نقلیه است و شما راننده آن هستید، پس وقتی در خیابان حرکت می کنید، قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید. حتی اگر چراغ راهنما و علائم رانندگی در مسیر نبود، همیشه رانندگان وسایل مسی‌های اصلی حق تقدم دارند و شما بایستی این قانون را رعایت کنید. فاصله ایمن با خودرو جلویی، حرکت نکردن در خلاف جهت و ماریج حرکت نکردن از دیگر قوانینی است که رعایت آن توصیه می شود.

در خط خود برانید: سعی کنید همیشه قابل پیش بینی باشید و در یک خط برانید. بین خودروهای دیگر ویراژ ندهید.

خوب ببینید و خوب بشنوید: از گوش و چشم تان نهایت استفاده را ببرید. ندیدن یک مانع ممکن است باعث شود کنترل از دست تان خارج شود. شما با خوب شنیدن می توانید تغییر مسیر دهید و از بعضی خطرهای پیشگیری کنید.

قبل از دور زدن، پشتتان را ببینید: با علامت دادن به دیگران بگویید که قصد دور زدن دارید. برای آگاه کردن دیگران، زنگ یا بوق روی دوچرخه نصب کنید.

مراقب ماشین های پارک شده باشید: همیشه فاصله کافی را با آنها رعایت کنید تا خطرهای احتمالی مانند باز شدن درب خودروها، حرکت و خروج آن از پارک برایتان حادثه ایجاد نکند.

بچه های زیر ده سال نباید در خیابان دوچرخه سواری کنند: بهتر است در محل های مجاز و پیاده روها دوچرخه سواری کنند.

پیاده‌روی

داشتن فعالیت بدنی به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست؛ بلکه تمام فعالیت‌هایی که هدفشان دور شدن از زندگی روزمره ماشینی و تأمین نیازهای حرکتی بدن است؛ نظیر انجام کارهای منزل و انواع تفریحات حرکتی، جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند. امروزه با صنعتی‌شدن جوامع و پیشرفت زندگی ماشینی و کم شدن فعالیت‌های جسمانی روزمره، فعالیت‌های بدنی مربوط به بازی و تفریح رو به فزونی است و بیشتر مورد توجه افرادی که به داشتن زندگی فعال اهمیت داده و به دنبال جبران کمبود حرکتی خود در زندگی هستند، قرار می‌گیرد. پیاده‌روی از جمله ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است که علاوه بر داشتن جنبه تفریحی، اگر بر پایه اصول صحیح و به شکل علمی و منظم انجام شود باعث ارتقای سطح آمادگی جسمانی و عمومی افراد نیز خواهد شد. درس تربیت بدنی و سلامت با هدف معرفی بیشتر ورزش‌های مفرح، آسان و در اختیار در این بخش به معرفی ورزش پیاده‌روی می‌پردازد تا دانش‌آموزان بتوانند برای پرکردن مناسب اوقات فراغت خود در کنار خانواده از آن بهره‌مند شوند.



دانستنی‌های معلم در ورزش پیاده‌روی

فواید و تأثیر پیاده‌روی بر سلامت عبارت‌اند از:

- کاهش احتمال حملات قلبی: پیاده‌روی با کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون، کمک می‌کند تا قلب قوی و سالم داشته باشیم. همچنین یک برنامه پیاده‌روی منظم احتمال ابتلا به فشارخون بالا و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

● **کاهش احتمال ابتلا به دیابت:** ورزش مداوم با تنظیم سوخت و ساز بدن، احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. یک برنامه پیاده‌روی منظم می‌تواند برای سوزاندن قند بیشتر و کاهش قند خون بدنتان و به دنبال آن کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی به شما کمک کند تا بیشتر زندگی کنید.

● **کنترل وزن بدن:** راه رفتن باعث مصرف کالری اضافی بدن شده که این امر به تنظیم وزن بدن بسیار کمک می‌کند.

● **کاهش استرس و تقویت روحیه:** پیاده‌روی یکی از بهترین راه‌های دفع استرس و کاهش افسردگی و اضطراب در افراد است.

● **قوی و فعال ماندن:** پیاده‌روی منظم با ارتقای سطح آمادگی جسمانی باعث می‌شود افراد همیشه قوی، فعال و پر جنب و جوش بمانند. شاد، سرزنده و با نشاط بودن از جنبه‌های مثبت یک زندگی سالم است که با پیاده‌روی منظم روزانه می‌توان به آن دست یافت.

چگونه پیاده‌روی کنیم؟

اگر تا حالا ورزش نکرده‌اید، بهتر است با پیاده‌روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. زیاده روی نکنید، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان پیاده‌روی را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و به دنبال آن، سعی در افزایش سرعت خود داشته باشید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه رفتن را به راحتی انجام دهید، مجدداً زمان پیاده‌روی را اضافه کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن آرام شروع کنید و رفته رفته سرعت آن را افزایش دهید. اگر هنگام پیاده‌روی، احساس تنگی نفس داشتید، از سرعت خود بکاهید و آهسته‌تر راه بروید. برای حفظ آمادگی جسمانی خود، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین فاصله بیفتد.

در هنگام پیاده‌روی سرعت و شدت فعالیت شما باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می‌آورید، احتمالاً بیش از اندازه سریع راه می‌روید.

● **قبل از رفتن به پیاده‌روی، خود را آماده کنید:** برای جلوگیری از بروز هرگونه صدمه، یا آسیب احتمالی، لازم است قبل از اقدام به پیاده‌روی، مواردی را مدنظر قرار دهید تا بتوانید خود را برای یک پیاده‌روی با نشاط و بی‌خطر آماده سازید.

● **کفش و لباس مناسب بپوشید:** قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده‌روی، باید مناسب‌ترین و راحت‌ترین کفش را برای این کار انتخاب کرد. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. لباس‌ها هم باید آزاد و راحت باشد.

● **خود را گرم کنید:** در آغاز کار پیاده‌روی، بهتر است حداقل پنج دقیقه آرام عضلات بدن گرم شوند. برای این کار انجام چند حرکت کششی و جنبشی متناسب با شرایط سنی و جسمی توصیه می‌شود. هر زمان که احساس کردید عضلات بدن گرم شده است و برای پیاده‌روی آمادگی لازم را دارید، پیاده‌روی را شروع کنید.

● **برای شروع پیاده‌روی با برنامه باشید:** در هر جلسه از برنامه پیاده‌روی خود، ابتدا کمی آرام راه بروید (حدود ۲/۵ تا ۳ دقیقه) و سپس به تدریج به سرعت خود بیفزایید تا به حد مطلوب برسید. از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی می‌کنید، پیاده‌روی کنید. این نقطه شروع خوبی برای شما خواهد بود. به‌طور مثال، ابتدا هر روز سه تا پنج دقیقه پیاده‌روی کنید، کم‌کم آن را به دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای در هفته ارتقا دهید. با طی روزها و هفته این مدت زمان را بیشتر کرده و به پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هفته برسانید.

● **در حین پیاده‌روی به مسیر و جایی که در آن فعالیت می‌کنید توجه کافی داشته باشید:** ممکن است مسیر مورد استفاده دارای تغییر سطح بوده یا کمی ناصاف باشد یا به‌طور محدود موانعی در سر راه باشد که توجه نکردن به آنها آسیب‌زا باشد.

● **در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید:** ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی مانع تأثیرات مثبت آن

می‌شود.

● **در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید:** با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

● **سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیرید:** زمانی که خسته، یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با اعضای خانواده یا دوستانتان پیاده‌روی کنید.

● **هنگام راه رفتن، سرتان را بالا نگه دارید:** شانه‌ها باید صاف باشند و قوز نکنید. رو به‌رو را نگاه کنید و دست‌هایتان را آزادانه در کنار بدنتان حرکت دهید.

● **گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد:** تعداد قدم‌هایتان را بشمارید و بدانید در ۲۰ ثانیه چند قدم برمی‌دارید تا بتوانید سرعت خود را بسنجید. برای این کار، تعداد قدم‌های پای راست، یا پای چپتان را بشمارید، بعد آن را در عدد دو ضرب کنید. ۴۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی یک پیاده‌روی سالم، ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه یعنی پیاده‌روی با شدت متناسب و ۵۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی پیاده‌روی با شدت بالا. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهترین حالت ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه و بالا بردن تدریجی آن است.

● **دست‌ها را خم کنید:** دست‌ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و مانند دونه‌های حرفه‌ای از شانه تکان دهید. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست‌ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن پنج تا ده درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.

● **درست قدم بردارید:** یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبه‌روی شما بتواند تا حدی قسمتی از کف کفش شما را ببیند. اگر عادت دارید پاهایتان را موقع راه رفتن روی زمین بکشید، کالری کم نخواهید کرد. پاها را باید با قدرت برداشته، از زمین بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید به طوری که مقداری از کف کفش از روبه‌رو دیده شود. می‌توانید جلوی آینه این تمرین را انجام دهید.

● **سرعت خود را به‌طور متناوب تغییر دهید:** پیاده‌روی که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای اینکه در پیاده‌روی، سرعت ثابت و یکنواختی داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. این دوره‌ها (سه دقیقه آهسته و سه دقیقه تند) را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید. به‌علاوه میزان تحمل‌پذیری و استقامت خود را نیز افزایش می‌دهید.

● **روی سطوح نرم پیاده‌روی کنید:** پیاده‌روی روی شن، در مقایسه با پیاده‌روی روی سطح خیابان و سنگفرش، کالری بیشتری مصرف می‌کند.

● **همه عضلات بدن را درگیر کنید:** هنگامی که راه می‌روید، غیر از پاها، از سایر اعضای بدن نیز تا آنجا که می‌توانید استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه‌سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن، حرکت دهید.

● **روند پیشرفت خود را ثبت کنید:** ثبت تعداد گام‌ها، فاصله‌ای که پیاده‌روی کرده‌اید و مدت زمان آن، به شما این امکان را می‌دهد که روند پیشرفت خود را از روز اول شروع بررسی کنید. این کار باعث می‌شود تا با دیدن میزان تلاش خود، برای ادامه فعالیت انگیزه بگیرید. احساس خوبی به شما دست خواهد داد وقتی ببینید که در طول یک هفته، یک ماه یا یک سال چند کیلومتر پیاده‌روی کرده‌اید!

● **پس از اتمام هر پیاده‌روی، بدنتان را سرد کنید:** در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

● **مراقب تغذیه خود باشید:** پیاده‌روی و در مجموع ورزش کردن باعث افزایش اشتها در خوردن می‌شود؛ بنابراین، مراقب باشید که مصرف تغذیه‌تان بیش از روزهای عادی افزایش نداشته باشد. به خصوص کسانی که برای تناسب اندام تلاش می‌کنند.

● **از وارد آوردن فشار زیاد بر خود اجتناب کنید:** در شروع تمرینات پیاده‌روی، ممکن است با درد عضلات و ماهیچه‌ها و درد ساق یا مواجه شوید؛ این امر طبیعی است و به مرور رفع خواهد شد. لازم است تا با برطرف شدن این دردها، با سرعت و فشار کمتری پیاده‌روی کنید. اما اگر در حین پیاده‌روی با درد قفسه سینه، تنگی نفس یا پا درد شدید مواجه شدید، فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

با انگیزه باشید؛ هدف تعیین کنید؛ لذت ببرید و کارتان را ادامه دهید.

تقدیر و تشکر

شورای برنامه‌ریزی گروه تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانه :

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
 - دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش
 - اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی
 - اعضای محترم هیئت علمی پردیس‌های شهید چمران و نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
 - فدراسیون بسکتبال، والیبال، هندبال و ورزش زورخانه جمهوری اسلامی ایران
 - فدراسیون ورزش مدارس و مسئولین انجمن‌های ورزشی مدارس کشور
 - اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در استان‌های تهران، شهرستان‌های تهران، اصفهان، البرز، گلستان، قزوین، کرمان و خراسان رضوی
 - معلمان و صاحب نظران
- که با ارائه نظر و پیشنهادهای سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز مؤلفان را یاری رسانده و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

