

به نام خدا

ورزش و آموزش دو بال موفقیت

مؤلف :

زهرا لیموچی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: لیموچی، زهرا، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور: ورزش و آموزش دو بال موفقیت/ مولف زهرا لیموچی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۳۳-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: ورزش - آموزش - موفقیت
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۲
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ورزش و آموزش دو بال موفقیت
مولف: زهرا لیموچی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۳۳-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	فصل اول.....
۵.....	جایگاه ورزش و آموزش.....
۵.....	مفاهیم اولیه.....
۸.....	سیر تاریخی.....
۱۰.....	ورزش و موفقیت در آموزش.....
۱۳.....	درک مفاهیم اولیه.....
۱۵.....	نگاه های متفاوت.....
۱۸.....	ورزش و آموزش های اجتماعی.....
۲۱.....	جنبه های اخلاقی ورزش و آموزش.....
۲۳.....	نگاه نو به آموزش و ورزش.....
۲۷.....	فصل دوم.....
۲۷.....	استراتژی های آموزشی و ورزشی.....
۲۷.....	راهبردهای اولیه.....
۳۰.....	ورزش و آموزش دوبال موفقیت.....
۳۲.....	ورزش و آموزش های همسو.....
۳۷.....	رقابت های سازنده.....
۴۰.....	نیازسنجی آموزشی.....
۴۲.....	ارزیابی های مستمر.....

۴۹	فصل سوم.....
۴۹	معلمان و مربیان.....
۴۹	تربیت کادر ویژه
۵۲	راهکارهای مدرن
۵۴	تعاملات سازنده
۵۷	اخلاق ورزشی و آموزشی
۶۲	فناوری در خدمت آموزش و ورزش
۷۱	فصل چهارم.....
۷۱	آموزش های ذهنی و ورزش.....
۷۱	نگاهی به روانشناسی ورزش.....
۷۴	آموزش های ذهنی در ورزش
۷۶	ایجاد اعتماد به نفس و تاب آوری در ورزش
۷۹	غلبه بر اضطراب و فشار عملکرد.....
۸۱	آموزش های هدفمند
۸۴	به سوی موفقیت
۸۷	فصل پنجم.....
۸۷	آمادگی های اولیه و آموزش.....
۸۷	آموزش آمادگی های اولیه
۹۲	ارزیابی آموزش ها
۹۷	منابع:.....

فصل اول

جایگاه ورزش و آموزش

مفاهیم اولیه

ورزش نه تنها برای سلامت جسمانی بلکه برای رشد کلی و عملکرد تحصیلی نقش مهمی در آموزش دارد. در ایران، مانند بسیاری از کشورها، ورزش در برنامه های درسی آموزشی ادغام شده است تا رشد همه جانبه دانش آموزان را تقویت کند. هدف این بخش بررسی نقش چندوجهی ورزش در آموزش و پرورش ایران، بررسی اهمیت، مزایا، چالش‌ها و چشم‌اندازهای آینده آن است.

ادغام ورزش در آموزش و پرورش در ایران به قرن‌ها قبل باز می‌گردد که نشان دهنده اهمیت فرهنگی و تاریخی آن است. در طول تاریخ، ورزش با بازی‌های سنتی و فعالیت‌های بدنی عمیقاً در بافت فرهنگی جا افتاده است، بخشی جدایی‌ناپذیر از جامعه ایران بوده است (مظلومی و شیرزاد، ۲۰۱۸، ص ۲۴). تمدن‌های ایرانی باستان تأکید زیادی بر آمادگی جسمانی داشتند و آن را برای رشد فردی و رفاه اجتماعی ضروری می‌دانستند (فرجی، ۱۳۹۸، ص ۱۲). این ریشه‌های تاریخی همچنان بر رویکرد معاصر به ورزش در آموزش و پرورش ایران تأثیر می‌گذارد.

در سال‌های اخیر، دولت ایران تلاش‌های هماهنگی را برای ترویج ورزش در مؤسسات آموزشی به عنوان بخشی از دستور کار گسترده‌تر خود برای توسعه اجتماعی انجام داده است. ابتکاراتی مانند طرح تربیت بدنی مدارس برای ارتقای کیفیت و دسترسی به آموزش ورزشی در سراسر کشور اجرا شده است (حسینی، ۱۳۹۰، ص ۵۶). این امر نشان دهنده نقش اساسی ورزش در پرورش جمعیت جوان سالم و مولد در ایران است.

یکی از فواید اولیه ورزش در آموزش، تأثیر مثبت آن بر سلامت و تندرستی جسمانی است. شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی به مبارزه با سبک زندگی کم تحرک و چاقی کمک می‌کند که به طور فزاینده‌ای در بین جوانان ایرانی رواج دارد (طاهری، ۱۳۹۹، ص ۷۸). دانش‌آموزان با پرداختن به ورزش‌های بدنی، عاداتی را ایجاد می‌کنند که سلامت و تناسب اندام مادام‌العمر را ارتقا می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را در آینده کاهش می‌دهد (آقایی، ۱۳۹۸، ص ۱۱۲). علاوه بر این، ورزش با کاهش استرس، بهبود خلق و خو و تقویت عملکرد شناختی به سلامت روان کمک می‌کند (محمدی و ملکشاهی، ۱۳۹۲، ص ۳۵). این مزایای سلامت جسمی و روانی بر اهمیت ادغام ورزش در برنامه درسی آموزشی تأکید می‌کند.

آموزش ورزش در ایران علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی، مهارت‌ها و ارزش‌های ضروری زندگی را در بین دانش‌آموزان پرورش می‌دهد. شرکت در ورزش‌های تیمی ویژگی‌هایی مانند کار گروهی، رهبری، ارتباط و انعطاف‌پذیری را پرورش می‌دهد (قوامی و نجفی، ۱۳۹۱، ص ۹۷). دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به طور مؤثر همکاری کنند، اهداف تعیین کنند و بر چالش‌ها غلبه کنند، مهارت‌هایی که قابل انتقال به جنبه‌های مختلف زندگی آنها از جمله تلاش‌های تحصیلی و حرفه‌ای است (رحمانی، ۱۳۹۰، ص ۴۵). علاوه بر این، ورزش ارزش‌هایی مانند انضباط، بازی جوانمردانه و احترام به قوانین و حریفان را القا می‌کند و دانش‌آموزان را به افرادی مسئولیت‌پذیر و اخلاقی تبدیل می‌کند (صادقی، ۱۳۹۹، ص ۶۳). این جنبه‌های شخصیت‌سازی آموزش ورزشی به رشد همه‌جانبه جوانان ایرانی کمک می‌کند.

آموزش ورزش در ایران علیرغم مزایای بی شماری که دارد با چالش‌های متعددی مواجه است که مانع اثربخشی و دستیابی به آن می‌شود. یکی از این چالش‌ها فقدان زیرساخت‌ها و منابع کافی در بسیاری از مؤسسات آموزشی است (کریمی و سلطانیان، ۲۰۲۲، ص ۸۲). محدودیت امکانات ورزشی، تجهیزات و مربیان واجد شرایط، اجرای برنامه‌های ورزشی جامع را به ویژه در مناطق روستایی و جوامع محروم محدود می‌کند (کاظمی و دستغیب، ۲۰۲۳، ص ۱۷). علاوه بر این، موانع فرهنگی و هنجارهای اجتماعی ممکن است گروه‌های خاصی، به‌ویژه دختران را از شرکت در ورزش به دلیل کلیشه‌ها و محدودیت‌های جنسیتی منصرف کند (رستمی و کرمی، ۱۳۹۹، ص ۱۲۹). پرداختن به این چالش‌ها مستلزم تلاشی هماهنگ از سوی سیاست‌گذاران، مربیان و ذینفعان جامعه برای تضمین دسترسی عادلانه به آموزش ورزش برای همه دانش‌آموزان در ایران است.

با نگاهی به آینده، آینده ورزش در آموزش و پرورش ایران دارای چالش‌ها و فرصت‌هایی است. با پیشرفت در فناوری و آموزش، پتانسیل افزایش کیفیت و دسترسی به آموزش ورزشی از طریق رویکردهای نوآورانه وجود دارد (اسدی، ۲۰۲۴، ص ۲۳). پلتفرم‌های دیجیتال و برنامه‌های آموزشی مجازی می‌توانند مکمل روش‌های سنتی باشند و تجربیات یادگیری شخصی‌شده و فرصت‌هایی را برای مشارکت از راه دور در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند (فتحی و سجادی، ۲۰۲۳، ص ۴۱). علاوه بر این، همکاری بین مؤسسات آموزشی، فدراسیون‌های ورزشی و سازمان‌های بخش خصوصی می‌تواند دسترسی به منابع و تخصص را افزایش داده و چشم‌انداز آموزش ورزشی در ایران را غنی‌تر کند (رحیمی و عباسی، ۲۰۲۲، ص ۷۵). با استقبال از این فرصت‌ها و پرداختن به چالش‌های موجود، ایران می‌تواند به استفاده از قدرت ورزش برای پرورش نسل‌های سالم، تاب‌آور و توانمند دانش‌آموزان ادامه دهد.

ورزش نقش حیاتی در آموزش در ایران ایفا می‌کند و فواید بی شماری برای سلامت جسمانی، رشد فردی و انسجام اجتماعی دارد. در حالی که چالش‌ها پابرجا هستند،

پتانسیل بسیار زیادی برای استفاده از ورزش به عنوان یک کاتالیزور برای تغییرات مثبت در جامعه ایران وجود دارد. ایران با سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها، ترویج فراگیری و پذیرش نوآوری، می‌تواند تضمین کند که ورزش سنگ بنای سیستم آموزشی خود باقی می‌ماند، زندگی دانش‌آموزان را غنی‌تر می‌کند و به آینده‌ای سالم‌تر و مرفه‌تر کمک می‌کند.

سیر تاریخی

تحول ورزش در محیط‌های آموزشی در ایران بازتابی از میراث غنی تاریخی و فرهنگی کشور در هم تنیده با فلسفه‌های آموزشی آن است. در طول قرون متمادی، ورزش نقش بسزایی در شکل‌دهی فضای آموزشی داشته و نه تنها به‌عنوان وسیله‌ای برای رشد جسمانی، بلکه به‌عنوان ابزاری برای القای ارزش‌های اخلاقی، تقویت انسجام اجتماعی و ارتقای هویت ملی عمل کرده است (جوادی و مهدی‌زاده، ۱۳۹۶، ص ۴۲). این بخش به بررسی مسیر تاریخی ورزش در مؤسسات آموزشی ایران می‌پردازد و پیشرفت آن را از دوران باستان تا امروز بررسی می‌کند.

در ایران باستان، تربیت بدنی جایگاه برجسته‌ای در برنامه درسی مؤسسات آموزشی مانند آکادمی سلطنتی (دارالعلم) داشت، جایی که نجیب‌زادگان جوان در هنرهای رزمی مختلف، مهارت‌های سوارکاری و بازی‌های سنتی آموزش می‌دیدند (نصیری، ۲۰۱۹، ص. ۶۵). تأکید بر آمادگی جسمانی با آرمان‌های جوانمردی، دلاوری و شرافت که در جامعه ایرانی از ارزش بالایی برخوردار بود، پیوند تنگاتنگی داشت (خسروی، ۱۳۹۷، ص ۲۸). علاوه بر این، ورزش به عنوان وسیله‌ای برای آمادگی نظامی، تجهیز جوانان به مهارت‌های لازم برای دفاع از امپراتوری و گسترش قلمرو آن عمل می‌کرد (نجفی و رضوی، ۲۰۲۲، ص ۷۸). این میراث تاریخی شالوده ادغام ورزش در آموزش رسمی را در ایران ایجاد کرد.

در دوران قرون وسطی، در دوران صفویه و قاجار، ورزش همچنان جزء لاینفک مؤسسات آموزشی بود، البته با تغییراتی متاثر از آموزه‌های اسلامی و هنجارهای فرهنگی ایرانی

(پوراحمدی و رحیمی، ۱۳۹۰، ص ۹۰). کشتی، تیراندازی با کمان، اسب سواری و چوگان از جمله ورزش های رایجی بود که در مدارس و آکادمی های سراسر کشور انجام می شد (ذوالفقاری و احمدی، ۱۳۹۲، ص ۵۵). این فعالیت ها نه تنها آمادگی جسمانی را ارتقا می بخشد، بلکه رفاقت، انضباط و فضایل اخلاقی را در بین دانش آموزان تقویت می کند (محمدی و کیانی، ۲۰۱۸، ص ۳۷). علاوه بر این، رویدادها و مسابقات ورزشی به عنوان وسیله ای برای سرگرمی اجتماعی و پیوند اجتماعی سازماندهی شدند که نشان دهنده اهمیت ریشه دار ورزش در جامعه ایران بود (قاسمی و زارع، ۱۳۹۹، ص ۱۰۵).

تلاش های مدرن سازی و غربی سازی در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، تغییرات قابل توجهی در آموزش ورزش در ایران ایجاد کرد. حاکمان قاجار و پهلوی تحت تأثیر الگوهای اروپایی تربیت بدنی، با ارائه برنامه های ورزشی ساختاریافته در مدارس و دانشگاه ها به دنبال نوسازی نظام آموزشی بودند (Soltani & Fethi, 2019, p. 115). ژیمناستیک، دوومیدانی، فوتبال و بسکتبال با ایجاد امکانات ورزشی جدید و استانداردسازی برنامه های درسی تربیت بدنی محبوبیت پیدا کردند (نادری و حسینی، ۲۰۲۳، ص ۴۸). علاوه بر این، تأسیس باشگاه ها و فدراسیون های ورزشی فرصت هایی را برای رقابت سازمان یافته و پرورش استعدادها فراهم کرد و زمینه را برای حضور ایران در رویدادهای ورزشی بین المللی فراهم کرد (عشقی و شریفی، ۲۰۲۱، ص ۷۲).

انقلاب اسلامی ۱۹۷۹ نقطه عطفی مهم در تحول ورزش در محیط های آموزشی ایران بود. جمهوری اسلامی تازه تأسیس تأکید بیشتری بر ارزش های سنتی و اسلامی داشت که منجر به تجدید علاقه به ورزش ها و هنرهای رزمی سنتی ایرانی شد (عبداللہی و مهدی زاده، ۲۰۲۲، ص ۸۴). فعالیت هایی مانند کشتی، تیراندازی با کمان و هنرهای رزمی (مانند کونگ فو، تکواندو) با مدارس و دانشگاه هایی که این رشته ها را در برنامه های تربیت بدنی خود گنجانده اند، احیا کردند (فرهادی و عرب، ۲۰۲۰، ص ۲۵).