

## مروری بر روشهای آموزش در ورزش

### فائزه حبیب زاده دستجردی

#### چکیده :

زمینه هدف: با توجه به تحولات و تغییرات وسیع در همه امور و با توجه به تغییرات عرضه و تقاضا در ورزش، طراحی برنامه‌های مناسب که با عنایت به خط مشی و سیاستها، اهداف و ساختار تربیت بدنی ترسیم شده، لازم و ضروری است .

روش بررسی: در این مقاله با توجه به ضرورت موضوع و جستجوهای که بر اساس کلید واژه های موردنظر در سایتها و مجلات مختلف داشتیم به بررسی روشهای آموزش در ورزش پرداختیم. یافته ها: طبق یافته های این پژوهش روش های آموزش مهارت های ورزشی با توجه به تأثیر و شرکت حس های مختلف در یادگیری، در سه گروه روش تکلمی، روش مشاهده ای و روش احساس حرکت تقسیم بندی می گردند.

نتیجه گیری: اهمیت دانستن نحوه آموزش ، کمتر از دانستن آنچه را که باید آموزش داده نیست بنابراین هنگام آموزش مهارتها از طریق مشاهده، ترکیب مشاهده مدل زنده و انیمیشن به یادگیری بهتر منجر می شود.

**کلید واژه ها:** مروری، ورزش، روشهای آموزش، مهارتها

## مقدمه :

امروز هیچ کس حتی کسانی که فقط ورزش را بخاطر ورزش نه بخاطر اهداف قهرمانی در رقابت‌های رسمی انجام می دهند. نمی توانند منکر ارزش روش‌های علمی در بالا بردن سطح تکنیک، تاکتیک و بطور کلی کیفیت تیم‌ها در هر نوع ورزشی باشند. در این ورزش، اجرای صحیح مهارت‌ها وابسته به رعایت اصول و قوانین علمی متکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی است. دقت و سرعت نیز از عواملی هستند که در این رشته نقش مهمی ایفا می‌کنند. وقتی رقابت‌ها در سطح حتی صدم ثانیه‌ها کشیده می‌شود صرف نظر از تلاش شخصی ورزشکار در پیروزی بطور دقیق ارزش تمرینات و نحوه‌ی استفاده حداکثر از قدرت و توان ورزش کار در تمرینات توسط یک مربی آگاه و با استفاده از روش‌های علمی و سایر خصوصیات که یک مربی موفق باید داشته باشد از جمله اصول علمی تربیت بدنی، برنامه‌ریزی صحیح تمرینات به نحوی که ورزشکار در روز مسابقه در حداکثر کیفیت بدنی و توان مسابقه باشد به طور کامل روشن و غیر قابل انکار باشد. به همین منظور بر کلیه ورزشکاران، به خصوص مربیان و معلمان ورزشی به طور کامل ضروری است. با افزودن به اطلاعات و معلومات خود، این علائق را در راهی صحیح و منطقی هدایت کنند. باید سعی شود مهارت‌ها و قابلیت‌های دانش‌آموزان تکامل یابد و در هنگام بازی، یا شرکت در کلاس‌های توجیهی در رده‌های مختلف، اشکالات آنان کشف و برای رفع آنها راه حل مناسب پیش بینی شود. در ضمن تشخیص داده شود که در چه مواردی ضروری است تا شکل‌های تمرینی و آموزشی مهارت‌ها بر مبنای آنها ساخته شود. (۳)

به گفته زیگلر «نه تنها در دوران کودکی و جوانی در مدارس و دانشگاه، بلکه در سراسر دوران زندگی انسانها، در این حرفه باید رسالت خود را انجام داد. بدین معنی که ما باید در خدمت دختران، پسران، زنان و مردان از تمام رده‌های سنی با خصوصیات ویژه، معمولی و نابغه باشیم» این وظیفه در طول حیات توسط متخصصین، خانواده‌ها و افراد به طرق مختلف انجام شدنی است. قبول این وظیفه به عنوان یک تعهد همیشگی در زندگی، توسعه قلمرو و چشم انداز حرفه را تسهیل خواهد کرد. (۶)

هدف از انجام این پژوهش بررسی روش‌های آموزش در ورزش می‌باشد که اهمیت دانستن نحوه آموزش، کمتر از دانستن آنچه را که باید آموزش داده نیست بنابراین هنگام آموزش مهارت‌ها از طریق مشاهده، ترکیب مشاهده مدل زنده و انیمیشن به یادگیری بهتر منجر می‌شود.

## بیان مسئله:

اهمیت دانستن نحوه آموزش ، کمتر از دانستن آنچه را که باید آموزش داده نیست . بلافاصله پس از انتخاب مواد موضوعی ، روش آموزش آنها را نیز تعیین کنید ، که این فرایند شامل تصمیمات آموزشی متعددی است :

- ✓ آیا مهارت به روش کل یا به روش جزء آموزش داده خواهد شد؟
- ✓ در آموزش و تمرین مهارت، به چه مواد آموزشی نیاز دارید؟ (از جمله : ویدئو، آئینه، تابلوی زمین فوتبال ، ...)
- ✓ مهارت به چه نحو معرفی و توضیح داده خواهد شد؟
- ✓ مهارت چگونه و توسط چه کسی نمایش داده خواهد شد؟
- ✓ اگر در ابتدای آموزش همه یا اکثر ورزشکاران در اجرای مهارت توانایی نداشتند، شما چه اقدامی خواهید کرد؟
- ✓ پس از اینکه مهارت یاد گرفته شده، به چه نحوی تمرین صورت می گیرد؟
- ✓ به چه صورت از بازخورد در طول تمرین جهت ارائه اطلاعات، تقویت، انگیزش و در صورت ضرورت از تنبیه استفاده خواهد شد؟
- ✓ نحوه تجزیه و تحلیل عملکرد ورزشکاران ، که به طور موثرتر تمرین کرده و چگونگی تصحیح اشتباهات را مشخص کنید؟

اینها از جمله مواردی بودند که برای کار آمد ساختن آموزش، باید قبل از شروع تمرین و آموزش مد نظر قرار گیرند.

از طرفی دیگر باید دانست که امروزه ورزش در مدارس، دیگر مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق جنبش و تحرک، درگیر می شود. هدف اصلی برنامه تربیت بدنی شادی و سرگرمی نیست، ممکن است هدف دانش آموز شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی را دنبال کند. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست همانند سایر برنامه های خوب تربیتی که هدف فرعی آنها شادی و نشاط است. (۳)

آموزش مهارتهای ورزشی برای اینکه کار آمد باشد به برنامه ریزی مناسب آموزشی و شناخت فرایند یادگیری مهارت در خلال آموزش نیاز دارد.

شما باید برنامه ریزی کنید که چیزی را چگونه و چه وقت آموزش دهید و اینکه چطور به اهداف خود نائل شوید. پس شما را باید با فرایند یادگیری مهارت آشنا بوده و مراحل مختلف یادگیری را که ورزشکاران برای توسعه مهارت خود سپری می کنند، به بحث بگذارید. شما با آگاهی از این اطلاعات به راحتی می توانید مهارت ورزشکارانتان را که یاد گرفته اند، مشاهده و ارزیابی کنید. تشخیص بخشهای صحیح مهارت، مربیان را در تخصصی نمودن آموزش برای تک تک ورزشکاران یاری نموده و موجب می شود که آموزش بر اساس نیازها و علائق هر یک از ورزشکاران تنظیم شود. (۳)

### روش کار :

پژوهش حاضر با توجه به ضرورت موضوع و جستجوهای که بر اساس کلمات کلیدی ورزش، آموزش و روشهای آموزش ورزش در سایتها و مجلات مختلف از جمله سایت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی انجام شد با مقایسه ۹ مقاله علمی معتبر از سایت های pubmed و علم ورزش، مجله رشد آموزش تربیت بدنی به اهمیت روشهای آموزش ورزش می پردازد و روشهای آموزش در ورزش را مورد بررسی قرار می دهد.

### یافته های تحقیق :

مظفری (۱۳۹۹) بیان می کند طبق تحقیقات انجام شده برای آموزش مهارت های ورزشی، روش های مختلفی بکار می رود. این روش ها با توجه به تأثیر و شرکت حس های مختلف در یادگیری، در سه گروه روش تکلمی، روش مشاهده ای و روش احساس حرکت می باشد. (۴)

به گفته زیگلر، «نه تنها در دوران کودکی و جوانی در مدارس و دانشگاه، بلکه در سراسر دوران زندگی انسانها، در این حرفه باید رسالت خود را انجام داد. بدین معنی که ما باید در خدمت دختران، پسران، زنان و مردان از تمام رده های سنی با خصوصیات ویژه، معمولی و نابغه باشیم» این وظیفه در طول حیات توسط متخصصین، خانواده ها و افراد به طرق مختلف انجام شدنی است. قبول این وظیفه به عنوان یک تعهد همیشگی در زندگی، توسعه قلمرو و چشم انداز حرفه را تسهیل خواهد کرد. (۴)

آذربانی (۲۰۱۳) در پژوهش‌های خود بیان کرد بخش تربیت بدنی یکی از جوانب تأثیرگذار بر پرورش جسمی و روحی دانش آموزان است که شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش‌های علمی در زمینه فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجرا و عملکرد انسان است (۷)؛ همچنین طبق تحقیقات رضانی نژاد تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که میکوشد با استفاده از فعالیت‌های جسمانی، حرکتی و ورزشی به جریان رشد و پرورش هماهنگ و متوازن همه جنبه های وجودی و برخورداری از سلامتی کامل کمک کند. (۸)

با توجه به تحقیق امینی و همکاران (۱۳۹۵) در شناسایی و رتبه بندی عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان در ورزش و با توجه به اولویت بدنی عوامل بازدارنده ی مشارکت سالمندان در فعالیت بدنی که نتایج پژوهش نشان می‌دهد، عوامل فرهنگی و اجتماعی با وزن ۰/۴۱۴ بالاترین رتبه را از آن خود کرده که این نتیجه اهمیت ارائه برنامه ها و تسهیلات ورزشی از جانب مسئولین و کارشناسان ورزشی برای سالمندان کشور است که سلامت جسمانی و روانی را نشان می‌دهد. (۱)

غنایی و همکاران در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش حرکات ریتمیک ورزش کاراته بر کارکرد حافظه ی عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه ی یادگیری پرداخته شده است. همه ی دانش آموزان شرکت کننده در این پژوهش از طریق مدارس مقطع ابتدائی شهر مشهد به علت بروز مسائلی در فرآیند آموزش رسمی ایشان به سازمان آموزش و پرورش کودکان استثنائی ارجاع شده اند و پژوهش گران با به کارگیری شیوه ی تمام نگر بالینی به ارزیابی اختلال در این افراد پرداخته اند و به شیوه ی علمی اختلالات ویژه ی یادگیری در این افراد محرز گردیده است. تعداد افراد ۵۸ نفر بود که به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گروه گواه تقسیم شدند. هر دو گروه قبل از ارائه ی متغیر مستقل از لحاظ عملکرد حافظه ی عددی با به کارگیری آزمون حافظه ی عددی و کسلر مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس، گروه آزمایش طی ۴ ماه، هر هفته ۳ جلسه، جمعاً ۴۸ جلسه و هر جلسه معادل ۱،۵ ساعت، با به کارگیری حداکثر ۶۰٪ ضربان قلب تحت تأثیر متغیر مستقل بوده اند. پس از اتمام دوره ی آموزشی، هر دو گروه از لحاظ کارکرد حافظه ی عددی مورد ارزیابی مجدد قرار گرفته اند. نتایج نشان می‌دهد که بین آموزش حرکات ریتمیک کاراته و پیشرفت حافظه ی عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه ی یادگیری رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد. (۵)

صادقی (۱۳۷۸) در تحقیقی به بررسی تأثیر نمایش فیلم بر میزان یادگیری مهارت شوت هندبال ۶۰ دانش آموز دوم و سوم دبیرستان پرداخت و آنها را در دو گروه کنترل و گروه تجربی قرار داد، به این صورت که در گروه کنترل آموزشهای شفاهی از طریق معلم ارائه می شد (روش سنتی)، و در گروه تجربی آموزشهای لازم از طریق معلم به همراه نمایش ۲۰ دقیقه ای در هر جلسه ارائه می شد (گروه ترکیبی) اجرای طرح یک ماه طول کشید. نتایج نشان داد که آزمودنیهای گروه ترکیبی در یادگیری مهارت شوت هندبال پیشرفتی معنی دار داشتند. (۴)

بنابراین، نمایش مهارت یکی از مهمترین عوامل مؤثر در فرآیند یادگیری است که مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی از آن به منظور انتقال اطلاعات به فراگیر در یک زمان کوتاه استفاده کنند. گرچه دربارهٔ نمایش مهارت به وسیلهٔ الگوی زنده و نمایش ویدئویی مقالات تحقیقی بسیاری وجود دارد، ولی در مورد اینکه نمایش چگونه و به چه روشی ارائه شود که موجب یادگیری بهتری شود تحقیقات زیادی صورت نگرفته است. (۹)

جکوبسون و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود با عنوان اهمیت فعالیت فیزیکی به منظور حفظ ایمنی بدن، بیان می کنند که فعال ماندن و انجام فعالیت های فیزیکی به جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری های مزمن بسیار کمک می کند. از این رو مواردی را در خصوص فعالیت بدنی ذکر کرده اند: تمامی تمرینات ورزشی سودمند هستند و حتی پیاده روی های سبک در این ایام، بهتر از انجام ندادن فعالیت ورزشی است. مدت زمان نشستن طولانی را متوقف کنید و با وقفه های کوتاه، به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید. (۱۰)

مهرا و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که همه گیری کرونا شرایط رقابت در فوتبال را در سطح جهان به طرز چشمگیری تغییر داده است. مسابقات زیادی متوقف شده اند و یا به تعویق افتاده اند. ورزشکاران از لحاظ روانی و فیزیولوژیکی آمادگی حضور یافتن در مسابقات را ندارند. این شرایط ویژه عملکرد فوتبال و خطر آسیب دیدگی در رقابت های آینده را به دنبال خواهد داشت. (۱۱)

ناریچی بیان می کند عدم فعالیت در دوران کرونا به از دست رفتن توده عضلانی بدن، و آسیب عضلانی منجر می شود. این اثرات ناگوار از عدم تحرک، را می توان با تمرین های ورزشی کاهش داد. (۱۲)

## نتیجه گیری :

سلامتی چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، بی تردید مهمترین مسئله حیات است. یکی از راههای کاهش مشکلات روانی و افزایش سلامتی و تندرستی روی آوردن به ورزش است. به نظر می‌رسد کمبود مطالعه در زمینه تخصصی، نبود آشنایی کافی با اسناد بالادستی و مسائل حقوقی حیطة تربیت بدنی و فقدان نیازسنجی مناسب دوره های ضمن خدمت، موجب تأثیر کمتر مؤلفه ویژگیهای علمی و تخصصی در اثربخشی معلمان تربیت بدنی می‌شوند.

آموزش مهارتهای ورزشی برای اینکه کارآمد باشد به برنامه ریزی مناسب آموزشی و شناخت فرایند یادگیری مهارت در خلال آموزش نیاز دارد.

امینی در بررسی های خود از دلایل عدم مشارکت سالمندان در ورزش را عدم تسهیلات و مسائل فرهنگی و اجتماعی دانستند. از نتایج پژوهش های غنایی نتایج این بود که بین آموزش حرکات ریتمیک کاراته و پیشرفت حافظه ی عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه ی یادگیری رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد. طبق یافته های این پژوهش حرکات ریتمیک ورزش کاراته بر کارکرد حافظه ی عددی دانش آموزان مبتلا به اختلالات ویژه ی یادگیری تأثیر بسزایی داشته است. همچنین صادقی در پژوهشهای خود به این نتیجه رسیدند که مشاهده مدل به دلیل نقش خودکارایی میتواند منجر به کسب و یادگیری یک مهارت، به خوبی اجرای آن مهارت شود. همچنین در تحقیقات آذربانی کسب و پردازش مهارتهای حرکتی برای تندرستی و سلامت، کسب دانشهای علمی در زمینه فعالیتهای جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجرا و عملکرد انسان اشاره شده است؛ در تحقیقات رضانی نژاد تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که میکوشد با استفاده از فعالیتهای جسمانی، حرکتی و ورزشی به جریان رشد و پرورش هماهنگ و متوازن همه جنبه های وجودی و برخورداری از سلامتی کامل کمک کند.

در نتیجه از مهمترین عوامل مؤثر در فرآیند یادگیری در حوزه ورزش نمایش مهارت و مشاهده مدل به وسیله الگوی زنده و نمایش ویدئویی می باشد ولی باید این موضوع مد نظر قرار گرفته شود که نمایش چگونه و به چه روشی ارائه شود که موجب یادگیری بهتری شود. همانطور که می‌دانیم، برای دستیابی به اهداف مدنظر در حوزه ورزش و تربیت بدنی، علاوه بر نیاز به بودجه، امکانات مناسب موردنیاز و مدیران کارآمد به معلمان و مربیان بانگیزه، متعهد و ماهر نیازمند است تا بتوان با اجرای برنامه های تنظیم شده مدیران و امکانات و ابزار لازم به اهداف والای ورزش و تربیت بدنی دست یافت.

## منابع :

۱- امینی-م، حیدری نژاد-ص، ازمشا-ط، نعمتی-م. شناسایی و رتبه بندی عوامل بازدارنده مشارکت سالمندان شهر اهواز در فعالیت بدنی با استفاده از مدل **TOPSIS**. پژوهشهای کاربردی در مدیریت ورزشی ؛ دوره پنجم: ص ۳۴-۲۳. ۱۳۹۵.

۲- خوئینی-پ، جوادی پور- م، روحی-م. شناسایی مؤلفه های معلم اثربخش تربیت بدنی و ارزیابی وضعیت آن در مدارس شهر زنجان. علم ورزش. دوره ۱۱: ص ۷۰-۴۷؛ ۱۳۹۸.

۳- رؤوف-ع. جنبش جهانی برای بهسازی تربیت معلم. وزارت آموزش و پرورش، دانشکده تعلیم و تربیت؛ ۱۳۷۹.

۴- صادقی-ن. تأثیر نمایش فیلم آموزشی بر یادگیری مهارت شوت هندبال. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۸.

۵- غنائی چمن آباد-ع. روسی فرشی.م، عشایری-ح، باباپور-ج. بررسی تأثیر آموزش حرکات ریتمیک ورزشی دانش آموزان بر کارکرد حافظه ی عددی مبتلا به اختلالات ویژه ی یادگیری. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی . ۱۳۹۸

۶- مظفری-ج. ورزش آموزشی(ورزش مدارس، ورزش تعلیم و تربیتی) زیر بنای ورزش ایران. اولین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت؛ ۱۳۹۷.

7. Azarbani A, Afshar M. Methods, techniques and patterns of physical education teaching. Tehran. AYIIZH; 2013. p. 20. (In Persian).

8. Ramezanejad R. Physical education in schools. 13th ed. Tehran: SAMT; 2003. p. 58. (In Persian).

9.Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

10.Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57-66.

11. Mohr, M., Nassis, G. P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., Krstrup, P. (2020). Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*, 10, 1-9.
12. Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., ... & Di Girolamo, F. G. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-22.