

## توضیحات:

- ویژه آزمون کیفیت بخشی آموزش و پرورش
- حیطة تخصصی
- خلاصه + نکات مهم

جزوه خلاصه و نکات مهم

راهنمای معلم درس تربیت بدنی

متوسطه اول کد ۷۸۹۱ (فصل ۱ تا ۳)

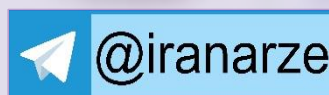
[iranarze.ir/a1](http://iranarze.ir/a1)

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

[iranarze.ir/a2](http://iranarze.ir/a2)

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



❖ فصل اول: جزوه خلاصه راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ (فصل ۱ تا ۳) - صفحه ۲

❖ فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ (فصل ۱ تا ۳) - صفحه ۱۹

## جزوه خلاصه راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ (فصل ۱ تا ۳)

### فصل اول معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی

تعلیم و تربیت اسلامی. به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است. در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم و عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متعهد به اخلاق اسلامی است.

جهانی سازی، سرعت و گسترش (گسترده‌گی) اطاعت، رشد فناوری، توسعه اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون شکنی، اختلالات روانی و بحرانهای معنوی دیگر مواجه کند. لذا فرد به الگوها، دانش و مهارتهایی نیاز دارد که به کمک آنها بتواند با مسائل غیرقابل پیش بینی برخوردی سازنده داشته باشد.

تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگیهای لازم را در متریبان برای اداره امور زندگی (آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگیهای لازم را در متریبان برای اداره آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و خطر و کسب مهارتهای پیشگیرانه و... ) پرورش میدهد.

ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش آموزان دور؛ متوسطه اول (۱۲- ۱۵ سال)

دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش‌آموزی تفاوت‌های ویژه‌ای دارند و در دامنه‌ای از هوش توانایی‌های جسمانی؛ ذهنی و عاطفی قرار گرفته و همواره در حال تکامل و بهبود آن هستند و طیف وسیعی از تفاوت‌های جسمانی نائمی از بلوغ در میان ایشان دیده می‌شود. از این رو، در جدول زیر به خلاصه‌ای از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ سال

ویژگی‌ها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله)	نیازها
شناختی	<ul style="list-style-type: none"> <li>در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی - عملی هستند.</li> <li>آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌های بازی) را دارند.</li> <li>آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزشی را دارند.</li> <li>در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند.</li> <li>گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی</li> <li>شناخت هویت ملی و احساس تعلق به آن</li> </ul>
جسمانی - حرکتی	<ul style="list-style-type: none"> <li>رشد بدنی شتاب یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است.</li> <li>رشد استخوانی، سریع‌تر از رشد عضلانی انجام می‌شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند.</li> <li>تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>برخورداری از وضعیت بدنی مناسب</li> <li>تحرك و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال و چابک</li> <li>کسب مهارت‌های ورزشی</li> <li>انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی</li> </ul>
اجتماعی و اخلاقی	<ul style="list-style-type: none"> <li>به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند.</li> <li>به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند.</li> <li>به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند.</li> <li>در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند.</li> <li>در روابط انسانی، منصف‌اند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی</li> <li>تحمل مشکلات و سختی‌ها</li> <li>تخلیه عواطف و هیجانات</li> <li>فرصت ابراز وجود</li> <li>ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان</li> </ul>

انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حد فاصل دوره ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به زندگی بزرگسالی آماده شوند. از این رو، از این برنامه انتظار می‌رود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر

باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.

با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی - یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عقلائی. درست و به موقع در فعالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.

با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود.

با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه شکست و پیروزی در بازی و ورزش دانش‌آموزان را برای روبرویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.

فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.

فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکید شده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی؛ و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

فرایند تدریس

مرحله اول ۱

آماده‌سازی بدن (گرم کردن): آماده‌سازی بدن از بخش‌های مهم فعالیت‌های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده‌اند که با گرم کردن مناسب، می‌توان از بیش از ۴۰ درصد آسیب‌ها جلوگیری کرد. به طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی «سه مرحله‌ای گرم کردن؛ فعالیت اصلی و سرد کردن» را شامل می‌شود.

**گرم کردن :** گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده‌سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می‌شود. گرم کردن برای رسیدن به هدف‌های

زیر صورت می‌گیرد :

- آمادگی بدنی

- پیشگیری از آسیب‌های ورزش

- آمادگی ذهنی و روانی

**انواع گرم کردن :** معمولاً گرم کردن را به دو بخش عمومی و اختصاصی تقسیم می‌کنند.

**گرم کردن عمومی :** شامل حرکاتی است که کل بدن را به طور عمومی دربر می‌گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته‌های

ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت‌های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی به‌طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن

عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است :

۱- راه رفتن و دویدن نرم.

۲- نرمش‌های عمومی معروف به سوئدی؛

۳- تمرینات کششی.

در تقد و تأخر اجرای مراحل بالا اختلاف نظر وجود دارد؛ اما معلمان می‌توانند با بهره‌گیری از تجارب ارزشمند خود و سایر همکاران و پیشکسوتان، آن را مدیریت کنند.

**گرم کردن اختصاصی :** گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات مرور تکنیک و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا قبل از آن انجام می‌دهند یا در بازی بسکتبال،

بازیکنان چند بار انواع دریبل و پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می‌کنند.

**مدت گرم کردن :** مدت گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می‌شود :

**شرایط محیطی :** به طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد. مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.

**لباس ورزشکار :** میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع‌تر گرم

شود.

**میزان آمادگی فرد :** هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه‌تر باشد.

**نوع تمرین :** نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می‌تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

**اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد :**

تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرامی انجام شود.

مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این. به معنای انجام دادن تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش

ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

برای اینکه گرم کردن مفید و موثر باند فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشند. اگرچه ممکن است اثر گرم کردن تا ۲ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما

برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه باید از ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد.

شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.

کنشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد. عضلات مفاصل و رباطها را آماده فعالیت می‌کند.

**مرحله دوم :**

**آموزش مهارت‌های حرکتی (فعالیت اصلی):** بخش هدفمند فرایند است که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است. این بخش بیشترین مدت زمان را به خود اختصاص می‌دهد.

به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگردمحور (غیرمستقیم) قرار دارد.

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:

همانگی با اهداف - محتوا - توانایی معلمان - امکانات و فضا.

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است:

توضیح - نمایش - تکرار و تمرین - هدایت (بازخورد).

### مرحله سوم

**سرد کردن:** تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی

که در بخش گرم کردن گفته شد، می‌تواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است. برای مثال، یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است:

دویدن نرم همراه با نفس‌های آرام و عمیق به مدت ۱ تا ۲ دقیقه

راه رفتن همراه با کاهش سرعت و با انجام نرش‌های عمومی به‌ویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می‌کند. به مدت ۲ تا ۵ دقیقه

کشش ۲ تا ۳ دقیقه

**نکته:** تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد؛ یعنی با شدت متوسط آغاز می‌شود و این شدت مرتب کاهش می‌یابد تا به حالت استراحت منتهی شود.

### ارزشیابی

ارزشیابی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن، انعکاس پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند. براساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی: برنامه‌ریزی کنند.

### درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

**سنجش و ارزشیابی ورودی:** این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های موردنظر، صورت می‌گیرد. مشاهده رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی؛ ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

**سنجش و ارزشیابی مستمر:** ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی «formative assesment» به معنای سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد کرده‌اند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند.

اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است. معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود.

با توجه به ماهیت مهارتی آن درس و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

به طور کلی می‌توان گفت ارزشیابی را باید در چند مرحله دنبال کرد.

۱- اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدنظر قرار دهید.

۲- انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته بندی کنید.

با توجه به رویکرد آموزشی ای درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را می‌توان به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

(ب) فعالیت‌های گروهی داخل مدرسه

(الف) فعالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

(د) فعالیت‌های گروهی خارج مدرسه

(ج) فعالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه

از چه ابزارهایی استفاده کنیم؟

**آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های حرکتی و ورزشی هستند و عموماً آزمون‌های مهارتی، نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایتزی هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم بازی‌ها یا خود دانش‌آموز خیلی آسان است. معلمان می‌توانند از انواع آزمون‌های مهارتی استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

**آزمون‌های آمادگی جسمانی:** آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی‌اند که نشان می‌دهند دانش‌آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن مقیاس‌های هنجار، معمولاً استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمون‌های معلم ساخته از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز با توجه به اینکه می‌توانند هم‌زمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

**چک لیست‌های مشاهده رفتار:** چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند و معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر: آنها را بکار می‌برد و یکی از موثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.

**کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه:** این کارنماها می‌توانند منعکس کننده فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.

**دفتر گزارشات سرگروه‌ها:** ثبت گزارشات سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان ابزار ارزشمند در منجش به معلمان کمک کرده و در صرف وقت ایشان نیز صرفه‌جویی گردد.

**آزمون‌های عملکردی در قالب پروژه:** پروژه‌ها فعالیت‌هایی‌اند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها برای تکمیل‌شان ممکن است هفته‌های زیادی با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی؛ تولید یک روزنامه‌دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه، مشاهده‌ها و ... توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

**خودارزیابی:** اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خویش فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فراگرفته‌اند ارزشیابی کنند و فرصت می‌یابند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.

### ملاحظات در سنجش درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به رویکرد آموزشی این درس که فرایند محور است، همواره حدود عملکرد دانش‌آموزان باید سنجیده شود. بدین معنا که اگرچه به طور مثال، دانستن مطالب و مفاهیم مرتبط با بهداشت کفش و لباس ورزشی برای دانش‌آموزان ضروری است، ولی رعایت و به کار بستن اصول مرتبط با بهداشت در طول کلاس نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.

سنجش، قابلیت را که مدنظر برنامه است، اندازه‌گیری کند. بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو؛ مثلاً هنگام سنجش مهارت دریبل، معلمان به کارگیری این مهارت در طول انجام بازی نیز توجه نمایند و فقط عملکرد انفرادی دانش‌آموز در نمایش مهارت دریبل در فضای خارج از بازی را مورد سنجش قرار ندهند.

سنجش را به صورت مداوم و درهم تنیده با آموزش انجام دهند: بدین معنا که معلمان نباید دانش آموزان را از انجام فعالیت های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به منجش از قابلیت‌های منظر پردازند.

انتظاراتی که از سنجش دانش آموزان هست. در همان ابتدای آموزش مشخص گردد. نه در پایان آن؛ چرا که در این صورت دانش آموزان بر یادگیری موضوعات مهم از همان ابتدا تمرکز خواهند کرد.

سنجش، موفقیت و عملکرد دانش آموزان را بارها و در شرایط مختلف اندازه گیری کند.

### اداره کلاس درس تربیت بدنی

پیش نیازهای مورد نیاز برای اجرای مناسب کلاس درس تربیت بدنی عبارتند از:

آشنایی نسبت به برنامه (اهداف، محتوا، روشهای یاددهی — یادگیری و ...)

آشنایی نسبت به ویژگیهای دانش آموزان به ویژه علایق، سطح برانگیختگی و ...

آگاهی نسبت به فضا و تجهیزات مورد نیاز کلاس

تسلط بر انواع روشهای گروه بندی و استقرار دانش آموزان در کلاس

آگاهی نسبت به حقوق دانش آموزان در کلاس

آشنایی نسبت به مدیریت رفتار در کلاس

که مشروح برخی از موارد فوق به شرح زیر است:

**سازماندهی برنامه شامل:** سازماندهی دقیق برنامه، توجه به نوع فعالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش آموزان، انتخاب الگوی آموزشی مناسب. آگاهی و علاقه‌مندی معلم.

**رعایت حقوق دانش آموزان همچون:** حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن؛ حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و ...

**انجام وظایف در قبال کلاس شامل:** طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی: گروه‌بندی مناسب: فراهم آوردن امکانات ورزشی: آموزش و نظارت ح ضروری، شناخت و هدایت استعدادها، ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی و ...

**سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی:** معمولاً در جلسات اولیه صورت می‌گیرد و عبارت است از: وضع قوانین و مقررات؛ اداره کلاس تعیین و گروه‌بندی دانش آموزان تعیین زمان فعالیت و استراحت مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه‌ها؛ نحوه رفت و آمدها، تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت‌ها. صدای دست. سوت و ... رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش آموز، زمان بندی برنامه درس در مدرسه، نظارت و سرپرستی؛ پیش‌بینی، کنترل، توجه به عوامل برنامه مثل فضا، وسایل و ...

**مدیریت رفتار در کلاس:** برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست. گفت‌وگوی فردی، واگذاری مسئولیت. بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم: تقویت مثبت.

### فصل دوم تربیت بدنی و سلامت

#### کفش و لباس ورزشی

**هدف:** دانش آموزان ضمن شناخت نکات بهداشتی مربوط به کفش و لباس ورزشی، به هنگام فعالیت جسمانی و تمرین به نکات بهداشتی کفش و لباس خود توجه کنند. هر رشته ورزشی لباس ویژه ای دارد. پوشیدن لباس مناسب هنگام فعالیت جسمانی، تمرین، مسابقه و ورزش ضروری است. لباس مناسب در پیشگیری از آسیب های ورزشی مؤثر است و برای ورزشکاران مبتدی لذت بیشتری از تمرین فراهم میکند و به ورزشکاران حرفه ای در راه قهرمانی کمک میکند.

#### بهداشت روان با ورزش

**هدف:** دانش آموزان ضمن آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی بر بهداشت و سلامت روانی، با انجام فعالیت های جسمانی مناسب، به بهداشت روان خود کمک کنند.

ورزش، نشاط و شاد زیستن را می آموزد و فرصتی برای تخلیه هیجانات و نیروهای جسمی و روانی فراهم میکند و بدین ترتیب، توسعه سلامت روانی را میسر میسازد. همچنین فعالیت جسمانی و تمرین در درمان برخی مشکلات روانی از قبیل: افسردگی، اضطراب، استرس و... نیز مؤثر است.

**اضطراب و ورزش:** اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است، با انجام فعالیت هایی از قبیل پیاده روی به طور مؤثری کاهش می یابد. انجام فعالیت جسمانی منظم با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی میتواند موجب کاهش اضطراب گردد؛ بنابراین، انجام انواع تمرینهای هوازی همچون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و... در کاهش اضطراب مؤثر است.

**استرس و ورزش:** استرس عامل مهمی در سلامت روانی به شمار می رود که با عامل استرس زا تعریف می شود. برای مثال، برای دانش آموز عدم آگاهی از نمره امتحان و برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه. شکست در مسابقه می تواند عامل استرس زا باشد. استرس تغییرات جسمانی و فیزیولوژیک مثل افزایش تنفس و ضربان قلب، تغییرات رفتاری مثل لرزش بدن و صدا و تغییرات ذهنی و روانی مثل کاهش تمرکز و اعتماد به نفس را به همراه دارد که امروزه با افزایش فشارهای روانی ناشی از مشغله زیاد در جوامع مختلف رو به افزایش است. ورزش و فعالیت جسمانی در کنار سایر روش های پیشنهاد شده می تواند در کنترل استرس مفید باشد؛ زیرا ورزشکار در حین انجام ورزش به چیزی جز پیروزی و فعالیت نمی اندیشد؛ در نتیجه توجه او از مسائل مختلف و مشکلات دور می شود و فرصتی فراهم می آید تا فرد از نظر روانی تجدید قوا کند و از فشار روانی خلاصی یابد. هر ورزشی برای کنترل استرس مفید نیست؛ به عبارت دیگر ورزش های تفریحی به دلیل اثر آرام بخشی که دارند در برطرف کردن استرس مؤثرند. اما ورزش های رقابتی و قهرمانی استرس را افزایش می دهند. همچنین شرکت در فعالیت های گروهی مثل ورزش های تیمی می توانند در کاهش استرس مؤثر باشند.

آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارتند از :

- تقویت عضله قلب به گونه ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می شود؛ کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛

پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگها و رسوب آن در عروق خون رسان به قلب (کرونری)؛ افزایش خون رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ های خون رسان قلب؛ بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون رسانی بیشتر به بدن.

آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه ها عبارتند از :

- افزایش عملکرد ریه ها با عمیق تر کردن روند تنفس و کم کردن تعداد تنفس در دقیقه؛ تعداد تنفس افراد آماده ممکن است بین شش تا هشت بار در دقیقه باشد. در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند، ممکن است تعداد تنفس بین ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه باشد.

- افزایش کارایی ریه؛ به گونه ای که در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه ها هنگام عمل دم، از هوا خالی می ماند. در حالی که فعالیت جسمانی باعث استفاده بیشتر از ریه ها در هر بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به خون می رسد. فعالیت جسمانی و تمرین منظم، حفظ شرایط مطلوب اندام های دفعی و گوارشی را به دنبال دارد و تقویت عضلات شکم و روده ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها می شود.

ورزش و فعالیت جسمانی منظم، با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی می تواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند. به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیله اعصاب کنترل می شوند، خستگی عصبی ناشی از کار فکری؛ می تواند با انجام فعالیت عضلانی رفع شود.

### رفتارهای تغذیه ای نوجوانان و توصیه های کاربردی (اختصاصی)

هدف : دانش آموزان با شناخت برخی رفتارهای تغذیه ای صحیح، عادات غذایی نادرست خود را اصلاح کنند.

امروزه براساس یافته های علمی و پژوهشی معتبر می توان گفت که بسیاری از بیماری های دوران بزرگسالی مانند بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوه تغذیه ارتباط دارد و چون عادات غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد، اصلاح عادات غذایی این دوران می تواند از بروز بسیاری از این بیماری ها جلوگیری کند. در دوران بلوغ نوجوان ه تنها با جهش رشد جسمی روبه رو می شود؛ بلکه با تحولات عاطفی فراوان و تغییرات خلق و خو از جمله تغییر در



رفتارهای تغذیه‌ای روبه‌رو خواهد شد. از این‌رو، شناخت رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در سنین بلوغ و ارائهٔ توصیه‌های کاربردی برای اصلاح آن می‌تواند در حفظ سلامت نوجوانان بسیار مور توجه که در این درس به آن می‌پردازیم.

### وعده‌های غذایی نامنظم و حذف صبحانه:

حذف صبحانه و برنامهٔ غذایی نامنظم می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد؛ زیرا در شرایط ناشتایی طولانی، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. بنابراین:

صبحانهٔ خود را کامل میل کنید و هیچ وعدهٔ غذایی را حذف نکنید. برای اینکه در وعدهٔ صبحانه، اشتها کافی داشته باشید، شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنید.

شبه‌ها در ساعت معینی بخوابید تا صبح‌ها بتوانید زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید. از غذاهای متنوع و پر کالری در وعده صبحانه استفاده کنید.

### مصرف بی‌رویهٔ تنقلات:

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان، مصرف بی‌رویهٔ تنقلات است. این تنقلات معمولاً از ارزش غذایی مطلوب برخوردار نیستند و از نظر مواد غذایی با ارزش مثل فیبره ویتامین آ، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است، فقیرند و به‌دلیل سیری کاذبی که در صورت مصرف به همراه می‌آورند جایگزین مواد غذایی سالم و مفید خواهند شد. بنابراین:

از مصرف بی‌رویهٔ تنقلات جدا خودداری کنید.

از مصرف تنقلات قبل از وعدهٔ غذایی خودداری کنید.

به جای تنقلات تجاری از مواد غذایی با ارزش مثل انواع میوه‌ها، خشکبار و ... در میان وعده‌ها استفاده کنید.

### مصرف زیاد غذاهای آماده:

مصرف انواع غذاهای آماده؛ مانند انواع ساندویچ، پیتزا، سمبوسه و ... در بین نوجوانان بسیار شایع است که مصرف بی‌رویهٔ آن، به‌دلیل میزان جربی بالا، کلسترول و سدیم فراوان و فقیر بودن از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A, B, C و اسید فولیک می‌تواند سلامت آنها را به مخاطره بیندازد. بنابراین، از مصرف زیاد انواع غذاهای آماده پرهیز کنید.

### ترس از چاقی:

ترس از چاقی به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب در بین نوجوانان بالاخص دختران بسیار شایع است و این گروه از نوجوانان با محدود کردن غذای مصرفی خود، با مشکلات کمبودهای تغذیه‌ای از جمله فقر آهن و به‌دنبال آن کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ روبه‌رو می‌شوند. بنابراین به جای رژیم‌های غذایی برای کنترل وزن خود و جلوگیری از چاقی نکات زیر را به کار بندید:

از مصرف زیاد چربی؛ شیرینی و مواد نشاسته‌ای در غذای خود اجتناب کنید.

به‌جای تنقلات پرچرب، از میان وعده‌های سالم مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید.

فعالیت بدنی خود را در طول روز با انجام انواع ورزش‌ها و بازی‌ها افزایش دهید.

براساس یک برنامهٔ منظم ورزش کنید و برنامهٔ ورزشی خود را برای کارهای دیگر، هیچ‌وقت تعطیل نکنید و مراقب باشید در طول ورزش، حجم غذایان افزایش نیابد.

### نکات عمومی تغذیه در ورزش

**هدف:** دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، هنگام فعالیت جسمانی و تمرین، اصول صحیح تغذیه را به کار بندند. تغذیه از عوامل مر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همه افراد جامعه اهمیت دارد. امروزه به‌دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه‌ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند) به رژیم غذایی؛ کم‌تحركی حاصل از زندگی‌های ماشینی و عوامل متعدد دیگر شاهد بروز مشکل چاقی و اضافه وزن در بین دانش‌آموزان هستیم. از این‌رو، آگاهی دادن به دانش‌آموزان در خصوص اصول تغذیه سالم در زندگی و هنگام تمرین و فعالیت جسمانی موضوع مهمی است که در این درس، به آن پرداخته می‌شود.

کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

امروزه مشخص شده است کمیت وزن و مهمتر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به گونه‌های که چاقی یا بیماریهای سرخرگ کرونری، فشار خون، دیابت نوع دوم، انسداد ریوی، التهاب مفصلی و انواع سرطانها ارتباط دارد و از طرفی کاهش بیش از اندازه برخی از چربیها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به مخاطره می اندازد. تغذیه در کنار عوامل ژنتیکی، بیماریها، کم تحرکی و سبک زندگی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر وزن و سلامت افراد است.

برای یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر، شاخص "بی ام آی" عبارت است از:

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}} = \frac{70}{(1.7)^2} = 24.2$$

### ایمنی اماکن و وسایل ورزشی

**هدف:** دانش آموزان ضمن آگاهی از نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی؛ هنگام ورزش و بازی، نکات ایمنی را رعایت کنند.

اماکن و فضاهای ورزشی بستر اصلی انجام فعالیت های ورزشی و بازی است و کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت های ورزشی تاثیر مستقیم دارد. این مکان ها با پیروی از استانداردهای لازم برحسب نوع رشته ورزشی به شکل های مختلف ساخته می شوند و قوانین و مقررات مشخصی دارند که استفاده کنندگان، ملزم به رعایت آن هستند؛ زیرا ایمنی و حفظ سلامت جسمانی افراد در ضمن آموزش و تمرین؛ شرط اصلی پرداختن به فعالیت های ورزشی است و ورزش در یک محیط امن، حق مسلم همه افراد است.

### آسیب های رایج در ورزش

**ضرب دیدگی:** به صدمه وارد شده بر پوست و بافت های نرم زیر پوست گفته می شود که معمولاً با توم «محدودیت حرکتی و خون مردگی و کبودی همراه است. در صورت ضرب دیدگی، بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه داشت و با کیسه آب سرد و بانداژ (با فشار ملایم) از شدت تورم کم کرد.

**تیر کشیدن پهلو:** افراد مبتدی در شروع فعالیت (۲ تا ۲ دقیقه آغاز تمرین) درد شدیدی در پهلوها و زیر قفسه سینه احساس می کنند که علت آن کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (عضلات دیافراگم و بین دنده ای) است. با انجام تمرینات کششی و گرم کردن بدن و افزایش تدریجی شدت فعالیت می توان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه شدن با تیر کشیدن پهلو، باید شدت فعالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعالیت را متوقف کرد.

**درد ساق پا:** به التهاب و درد در قسمت جلوی ساق پا در طول درشت نی گفته می شود که گاهی در بنست ساق پا نیز رخ می دهد. این درد معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش می یابد. در صورت مواجهه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاهای بیش از حد کار نکشید. در تمرینات تنوع ایجاد کرده و بر روی زمین نرم مثل تشک یا جمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه گیر استفاده نمود.

### آسیب های رایج مفاصل و استخوان ها در ورزش

**پیچ خوردگی (رگ به رگ شدن):** کشیده شدن و صدمات وارد بر بافت های نگهدارنده مفصل (رباطها و زردپی ها) که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی مفصل ایجاد می شود. پیچ خوردگی گفته می شود. چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی و چرخیدن مچ پا در اثر لغزش؛ از نمونه های شایع پیچ خوردگی در ورزش اند. درد رنگ پریدگی، تورم و از دست دادن قدرت عمل در عضو آسیب دیده از علائم پیچ خوردگی است. در اغلب اوقات، تشخیص پیچ خوردگی از در رفتگی و شکستگی مشکل است. بنابراین، تا زمانی که احتمال در رفتگی یا شکستگی رد شود؛ با آن مانند شکستگی رفتار کنید و توصیه های زیر را به کار بندید:

عضو آسیب دیده را در راحت ترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

از بانداپیچی و آتل برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده نمایید.

از کیسه آب سرد برای کاهش تورم و درد استفاده نمایید.

تا بهبود کامل، از انجام فعالیت جسمانی و ورزش خودداری کنید.

پس از بهبودی، در حین فعالیت جسمانی و ورزش، حمایت از مفصل آسیب دیده را فراموش نکنید.

**دررفتگی :** به تغییر مکان و جابه‌جایی سر دو استخوان از محل اصلی خود در مفصل، دررفتگی گفته می‌شود. در رفتگی مفصل شانه، انگشت دست میج دست و پا از رایج‌ترین آسیب‌های جسمانی در ورزش است. درد شدید در مفصل آسیب دیده و یا مجاور آن، عدم تحرک، تغییر شکل عضو و مفصل، تورم، کبودی و شوک از علائم دررفتگی است. با عضو دررفته مانند شکستگی رفتار کنید و تا قبل از رسیدن به پزشک، توصیه‌های زیر را به کار بندید :

آن را در راحت‌ترین وضعیت بانداز نمایید.

با بی‌حرکت نگاه داشتن، از عضو آسیب دیده، حمایت کنید.

هرگز در صدد جا انداختن عضو برنمایید.

برای جلوگیری از تورم و تسکین درد، از کیسه آب سرد استفاده کنید.

هرچه سریعتر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

**شکستگی :** به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان شکستگی می‌گویند. تصادف و برخورد، لیز خوردن، سقوط از ارتفاع و ضربه‌ها از علل شایع شکستگی در ورزش است. اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان شود، آن را شکستگی کامل و در غیراین صورت، شکستگی ناقص می‌گویند. کستگی کامل اگر باعث خارج شدن سراسخوان از پوست شود به آن شکستگی باز و در غیراین صورت: شکستگی بسته می‌گویند. درد شدید، تورم کبودی، شوک، عدم حرکت عضو و تغییر شکل آن، از علائم شکستگی بسته است که اغلب افراد در تشخیص آن از دررفتگی با مشکل مواجه‌اند. انتقال مصدوم به بیمارستان حتی در مواقعی که نسبت به شکستگی شک دارید مهم‌ترین اقدام در مورد شکستگی‌هاست و تا رسیدن به پزشک توصیه‌های زیر را به کار بندید:

در شکستگی باز با جلوگیری از خونریزی شدید، از ثبوت آسیب وارده به عروق و اعصاب جلوگیری کنید.

در شکستگی باز، قبل از هر کاری، ناحیه را با آب استریل (سرم شست‌وشو) بشویید و روی آن را با پانسمان استریل بپوشانید.

عضو را با استفاده از اتل بی‌حرکت کنید.

هرچه سریع‌تر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

### اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

بیشتر زخم‌هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به‌وجود می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ‌ترین عضو بدن است و مانند سدّی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری‌زا محافظت می‌کند. همچنین بخش‌های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ می‌کند. مهم‌ترین کارکرد پوست در ورزش را می‌توان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد.

پوست به کمک لایهٔ چربی زیرین خود، در حکم یک جاذب ضربه و عایق حرارتی عمل می‌کند. همچنین از طریق غدد عرق و منافذ خود به عنوان یک اندام دفع‌کنندهٔ عمده: مهم‌ترین کار را در رابطه با تعادل حرارت در ورزش انجام می‌دهد. از این‌رو، در این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آموزش و آشنا شدن با انواع زخم‌های رایج پوست و کمک‌های اولی آن، به سلامت پوست خود در ورزش و بازی بیشتر توجه کنند.

**زخم‌های بسته :** کوفتگی‌ها شایع‌ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب و خونریزی داخلی را در نظر گرفت.

کوفتگی‌های متوسط تا شدید را با استفاده از اصول چهارگانهٔ استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن عضو می‌توان معالجه کرد.

اغلب کوفتگی‌های ملایم، نیاز به درمان خاصی ندارند و با استفاده از یخ می‌توان درد را کاهش داد. در صورتی که ورزشکار به درد متوسط تا شدید حساسیت نقطه ای، سفتی یا فقدان عمل عضو و تشنج عضلاتی طولانی مدت مبتلاست: بخشی از بدن را که آسیب دیده، بی‌حرکت نگه‌داشته و برای مداوا به پزشک مراجعه شود.

**زخم‌های باز :** زخم‌های باز در چهار دستهٔ عمده : ساییدگی‌ها، بریدگی‌ها، سوراخ شدگی‌ها و قطع شدگی‌ها قرار می‌گیرند که در همه انواع آن معمولاً سطح پوست آسیب دیده و همراه با پارگی است.

**ساییدگی‌ها :** خراشیدگی و پوست مال شدن ساده پوست را ساییدگی می‌گویند که از انواع شایع آن در ورزش، می‌توان به ساییدگی آرنج و زانو اشاره کرد. در این نوع صدمات، آسیب دیدگی بافت جدی نیست و خونریزی قابل تشخیصی دیده نمی‌شود. البته نگرانی عمده در این آسیب، آلودگی و عفونت است.

\* **بریدگی‌ها** : نوعی جراحت‌اند که با برخورد امیای تیز ایجاد می‌نموند و باعث پارگی پوست می‌گردد. نگرانی عمده در این نوع آسیب. خون‌ریزی و آلودگی است که می‌تواند منجر به عفونت شود.

**سوراخ شدگی‌ها** : بر اثر اشیای تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریزه ایجاد می‌شود و در آن شیء وارد کننده آسیب به‌طور مستقیم وارد پوست می‌شود و با آسیب دیدگی رگ‌های خونی همراه است. مهم‌ترین نگرانی در این آسیب، آسیب به اعضای داخلی و احتمال عفونت است.

**قطع شدگی‌ها** : این آسیب هنگامی به‌وجود می‌آید که در اثر ضربه، تکه‌ای از بافت قطع شود؛ مانند هنگامی که یک دندان از حفره خود بیرون کشیده می‌شود. عمده‌ترین نگرانی در این آسیب، خون‌ریزی، آلودگی و کندی التیام بافت آسیب دیده است.

**مراقبت از زخم‌های باز** : اغلب زخم‌های باز را می‌توان با برهنه کردن زخم، پاک و تمیز کردن سطح زخم، مهار خون‌ریزی، به کار گیری پانسمانی که تمام سطح زخم را بپوشاند و محکم کردن پانسمان به کمک باند، معالجه کرد.

\* برای تمیز کردن زخم، می‌توان سطح خراشیدگی‌ها، ساییدگی‌ها و بریدگی‌های کوچک و سطحی را به شرط آنکه خون‌ریزی قابل‌توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شست‌وشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خون‌ریزی بود، فقط ذرات خارجی را از سطح زخم بردارید و کار تمیز کردن کامل زخم را به پزشک واگذار کنید.

برای مهار خون‌ریزی، در صورتی که خون‌ریزی، شدید نیست، با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم، و وارد آوردن فشار مستقیم، خون‌ریزی را مهار کنید و هرگز پانسمانی را که بر روی زخم نهاده شده یا پانسمان‌های دیگری که غرق خون شده‌اند را نباید از جای خود تکان داد.

قبل از اطمینان از قطع خون‌ریزی، اقدام به باند پیچی زخم نکنید.

در مورد تمامی زخم‌هایی که جسمی در آن فرو رفته یا همراه با قطع‌شدگی است، هرگز اقدام به خارج کردن جسم از پوست نکنید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

در بروز علائم و نشانه‌های عفونت دقت کنید و پانسمان زخم را به‌طور مرتب تعویض کرده و روند بهبود زخم را کنترل کنید.

### بلوغ و ورزش (وبر؛ دختران)

فعالیت جسمانی و ورزش برای دختران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و توجه به کیفیت فعالیت جسمانی این گروه در ارتقای سلامت دختران به عنوان مادران آینده در سلامت جامعه بسیار موثر است «همچنین در ترویج فرهنگ فعالیت جسمانی در خانواده و ویژه فرزندان و نسل آینده» نقش مهمی را ایفا می‌کند و به توجه جزی نیاز دارد. زنان و دختران دوره‌های مختلفی از جمله :

قاعدگی، حاملگی و یانسی را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند که با تغییرات زیاد جسمانی و روانی در آنان همراه است و برای برنامه‌ریزی فعالیت جسمانی و ورزش در این دوره‌ها نیازمند کسب اطلاعات لازم هستند. دانش‌آموزان دختر با ورود به دنیای بلوغ با دوره قاعدگی مواجه خواهند شد که معمولاً سوالات زیادی را برای آنها به دنبال دارد. از این‌رو در این درس به موضوع بلوغ و ورزش پرداخته می‌شود تا دانش‌آموزان با آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی، بتوانند در این دوره به فعالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.

### دانستن‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

دختران با انجام فعالیت جسمانی و تمرین در دوران بلوغ، به تناسب اتمام رسیده و احساس خوب بودن می‌کنند.

سن شروع قاعدگی در دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، بالاتر است. از این‌رو دختران ورزشکار نسبت به سایر دختران هم سن خود از ساق پای کشیده‌تره لگن خاصر باریک‌تره وزن و چربی کمتر و تناسب اندام بهتر برخوردارند و هر چه سن شروع قاعدگی در دختران دیرتر باشد، عملکرد ورزشی آنان بهتر خواهد بود.

دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، کمتر دچار قاعدگی دردناک می‌شوند. دوره قاعدگی بر عملکرد ورزشی اثر منفی ندارد و در این دوره می‌توان مانند همیشه به فعالیت جسمانی و تمرین پرداخت.

با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر می‌شود، می‌توان دردهای دوره قاعدگی را کاهش داد. اگر دوره قاعدگی ۳ عوارض جانبی‌ای همچون : درد، ضعف، ناراحتی‌های گوارشی و ... همراه است. بهتر است فعالیت جسمانی کاهش یابد. بهتر است در دوره قاعدگی

از انجام فعالیت های جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود. از خوابیدن روی شکم مخصوصا بعد از خوردن غذا؛ پرهیز کنید، زیرا علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا، موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی حسی دست، سر درد و سرگیجه خواهد شد.

به هنگام خواب از بالش های کوتاه یا بلند نباید استفاده کرد؛ زیرا هر دو حالت باعث ایجاد درد و مشکلاتی در ناحیه گردن خواهد شد. بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره های گردنی را در امتداد مهره های پشتی نگه دارد. از خوابیدن روی سطح خیلی نرم که بدن داخل آن فرو رود یا سطح خیلی سفت باید دوری کرد.

برای خوابیدن روی زمین یا سطوح سفت. بهتر است از زیرانداز مناسب مثل دو عدد پتو استفاده کرد؛ را که ناراحتی های عضلانی و مفصل به ویژه در ناحیه گردن را در پی خواهد داشت. از خوابیدن بر روی تخت های فنری نیز پرهیز شود.

در صورتی که عادت به پشت خوابیدن دارید، بهتر است بالش کوچکی زیر کمر و زیر زانوها قرار دهید.

در صورتی که عادت به پهلو خوابیدن دارید، بهتر است یک بالش کوچک بین دو پا قرار دهید.

در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. این کار شما را مستعد کمر درد خواهد کرد.

موقع راه رفتن یا ایستادن، سر را به سمت پایین خم نکنید؛ زیرا باعث کمر درد و عارضه پشت گود خواهید شد. سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دستها را به طور متناوب حرکت دهید.

در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. این کار شما را مستعد کمر درد خواهد کرد.

در صورتی که ناچارید مدتی طولانی بایستید، جابه جایی وزن را با انتقال متناوب وزن از یک پا به پای دیگر به صورت متناوب فراموش نکنید.

به هنگام بالا رفتن از سطح نسیب دار یا پله سعی کنید وضعیت صاف بدن را حفظ کنید و تنه را به جلو خم نکنید.

اجسام را با یک دست در دراز مدت حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب دست خود را عوض کنید.

کیف خود را روی یک شانه حمل نکنید. بلکه به صورت متناوب کیف را روی شانه چپ و راست حمل کنید و بهتر است به جای کیف از کوله پشتی استفاده کنید. از حمل کوله پشتی های سنگین اجتناب کنید.

به هنگام نشستن از لم دادن؛ خم شدن به سمت جلو؛ کج کردن بدن و نشستن طولانی مدت بدون تکیه گاه، خودداری و سعی کنید صاف بنشینید. به طوری که سر در امتداد تنه قرار بگیرد.

#### تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت

عوامل متعددی می توانند وضعیت فرد را از حالت طبیعی خارج کرده و او را با عوارضی همچون درد، کاهش انعطاف پذیری؛ و حفظ سلامت بسیار موثر باشد. در ادامه موضوع وضعیت های مناسب بدنی، در این درس به ارتباط بین نحوه استفاده صحیح از عینک می پردازیم

استفاده از عینک با قاب نامناسب مشکلاتی در وضعیت بدنی فرد ایجاد خواهد کرد؛ از این رو، در انتخاب قاب به توصیه های زیر توجه کنید :

قاب عینک بزرگ تر از صورت نباشد؛ زیرا در این صورت، فرد خود به خود برای جلوگیری از پایین افتادن عینک، سر را مرتب وضعیت جدید و غیر طبیعی به خود بگیرند و با سفت شدن عضلات، وترها و مفاصل در نواحی فوق احساس درد ایجاد شود.

دقت کنید قاب عینک را به گونه ای انتخاب کنید تا روی بینی به پایین نلغزد؛ زیرا در این صورت، با فشار عینک بر روی سوراخ های بینی رفته رفته مجبور خواهید شد از طریق دهان نفس بکشید و تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و پرده دیافراگم فشار آورده رفته رفته عضلات جلوی گردن منقبض و فشرده شده و فرد برای جلوگیری از آن مجبور به باز کردن فک پایین و دهان خود است و چون سعی می کند دهان خود را ببندد، جنگ پنهانی بین عضلاتی که می خواهند دهان را باز و عضلاتی که می خواهند دهان را بسته نگه دارند به وجود می آید که با درد در مفصل فکی و گیجگاهی توأم می شود. عده ای فکر می کنند هر چه صندلی بزرگ تر و نرم تر باد مناسب تر است. در حالی که صندلی مناسب ویژگی هایی دارد که لازم است در انتخاب صندلی به آنها توجه کنید :

از نشستن طولانی مدت روی صندلی و پشت میز پرهیزید. در انتخاب صندلی مناسب دقت کنید تا پشتی آن بلند ( تقریبا پنج سانتی متر بالاتر از استخوان کتف) و کمی (حدود ۱۰ درجه) به سمت عقب متمایل باشد؛ زیرا عضلات پشت، احتیاج به تکیه گاه و پشتی دارند.

قسمت عقبی کف صندلی باید کمی (سه درجه) بلندتر از جلوی آن باشد؛ زیرا این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل می‌دهد و شما برای حفظ تعادل خود ناگزیرید کمی به عقب تکیه دهید و این موجب می‌شود بدن خود را در وضعیت خوبی قرار دهید. عمق مناسب صندلی را به‌گونه‌ای انتخاب کنید تا لبه جلویی آن، دو تا سه سانتی‌متر به پشت زانوها پرسد؛ زیرا در این حالت، در طول مدت نشستن، ران‌ها بدون فشار به روی زانوها یا عضلات پشت ساق پاء استراحت می‌کنند.

خواب کافی می‌تواند شما را برای شروع یک روز خوب آماده کند. از این‌رو، به توصیه‌های زیر دقت کنید :

هر فردی برای خوابیدن به سطحی نیاز دارد که اجازه دهد بدن و اتحناهای طبیعی خود را حفظ کند. از این‌رو؛ توصیه می‌شود.

برای خوابیدن روی تخت‌خواب از تشک‌های طبی استفاده کنید. در صورت خوابیدن روی زمین، بهتر است از تشک یا دو پتو به‌عنوان زیر انداز استفاده کنید و از خوابیدن بر روی سطوح سفت بپرهیزید. برای خوابیدن اگر از تخت‌خواب فئری استفاده می‌کنید، بهتر است که تشک آن روی یک سطح چوبی قرار گیرد تا از فرورفتگی که در اثر گذشت زمان، ایجاد خواهد شد، جلوگیری شود. برای خوابیدن روی تخت، با کمک از دست‌ها، به وضعیت درازکش درآیید و برای پایین آمدن از تخت هم بدن را به صورت تحلیل، قرار داده و سپس از تخت پایین بیایید. خیلی از افراد در هنگام مطالعه، وضعیت غلطی به خود می‌گیرند و از آنجا که مطالعه کار کوتاه مدتی نیست، فشار مداوم روی عضلات، آنها را دچار خستگی و در نهایت گرفتگی در عضلات، مبتلا خواهد ساخت. توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند مانع از خستگی و وضعیت غلط بدنی در هنگام مطالعه گردد :

هرگز با وضعیت درازکش بر روی شکم، مطالعه نکنید. برای مطالعه کردن، در صورت امکان از میز و صندلی با ارتفاع مناسب استفاده کنید. در صورت نبودن میز به‌تر است برای مطالعه از صندلی‌های دسته‌دار استفاده کنید، به‌گونه‌ای که ارتفاع آن را روی دسته صندلی قرار دهید و با گرفتن کتاب در فاصله مناسب، مطالعه کنید. برای نوشتن، سعی کنید از میز با شیب کم استفاده کنید. به طوری که شیب آن به طرف شما باد تا مجبور نباشید موقع نوشتن به سمت جلو خم شوید. برای مطالعه روی کتاب خم نشوید؛ بلکه کتاب را بالا آورده و بدون خم کردن گردن و کمر مطالعه کنید. برای مطالعه در وضعیت نشسته می‌توان با قرار دادن بالشی روی زانوها سطح قرار دادن کتاب را بالا آورد تا به عضلات مهره‌های گردن؛ پشتی و کمر فشار کمتری وارد آید.

## آمادگی جسمانی و اجزای آن

کسب دانش و اطلاعات عمومی درباره آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی است. کسانی که با مفهوم آمادگی جسمانی آشنا شده‌اند، ارزش آن را بیشتر درک می‌کنند و با انگیزه بیشتری در برنامه‌های ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کنند. در این درس، با آراء تعریف آمادگی جسمانی و اجزای آن انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود تلاش کنند.

آمادگی جسمانی بر خلاف تصور عامیانه، به داشتن هیكل بزرگ مربوط نمی‌شود؛ بلکه به ظرفیت کاری و توان فرد بستگی دارد. سازمان بهداشت جهانی، آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش تعریف کرده است؛ یعنی «توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری بدون خستگی بی‌مورد و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبه‌رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده».

دستیابی به زندگی سالم؛ به خود افراد بستگی دارد و از طریق تغذیه درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کارهای شایسته و حذف عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم خواهد شد. انجام تمرینات منظم و مناسب با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی به سلامت فرد بسیار کمک می‌کند. نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد

آمادگی جسمانی در معنای عام به‌عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به‌ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف می‌شود و در ورزش به توانایی فرد در انجام فعالیت‌های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام گفته می‌شود. و از دو جزء به نام آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و مربوط به اجرای مهارت تشکیل شده است. در آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی به توانایی جسمانی برای اجرای فعالیت‌های روزمره توجه می‌شود و برای همه افراد ضروری است و اجزای زیر را شامل می‌شود :

-آمادگی قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی

آمادگی جسمانی مهارت به توانایی اجرای مهارت مربوط می‌شود که در کارها یا ورزشهای مختلف مورد نیاز است و شش جزء دارد:

-سرعت، زمان عکس‌العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل

آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می‌آید و قابل ذخیره شدن در بدن نیست. بنابراین، برای آماده بودن همواره باید تمرین کرد.

## فصل سوم آمادگی جسمانی و حرکتی (بخش اختصاصی)

### ویژگیهای جسمانی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و توصیه های کلی تمرین در این سنین

- در این سنین استخوان سازی هنوز کامل نیست سیستم قلبی تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسید لاکتیک توسعه یافته نیست توانایی حرکات ظریف و با هماهنگی بالا توسعه یافته است. رشد عضلات از نظر حجم و اندازه بیشتر شده است. زمینه بروز آسیب وجود دارد. بنابراین در تمرینات آمادگی جسمانی باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد :

- تأکید بر روی حرکات هماهنگی و تعادل
- افزایش حجم و شدت تمرین نسبت به دوره های گذشته سال ششم ابتدایی
- توجه به توسعه همه جانبه سرعت نه سرعت تخصصی
- برنامه تمرینی برای افزایش قدرت انفجاری با شدت کم
- توجه خاص به تمرینات انعطاف پذیری به خصوص در مواردی که تمرینات قدرتی اجرا می شود.
- برنامه ریزی برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی با استفاده از وسایل سبک (توصیه در استفاده از توپهای طبی دمبل یا تمرینات با تحمل وزن بدن)
- توجه به تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی استقامت قلبی - تنفسی)
- به دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش بینی شود.
- برای تقویت سیستم بی هوازی تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش بینی شود.
- برای تقویت سیستم قلبی تنفسی از نظر مسافت مسافتهای ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و از نظر زمان زمانهای ۳ تا ۶ دقیقه توصیه می شود.
- در اجرای تمرینات استقامت قلبی تنفسی شدت در حد متوسط و در مسافتهای طولانی تر نیز با سرعت کم پیش بینی شود.
- تمرینات چپشی ناگهانی و ضربه های شدید اجتناب شود؛ چون خطر آسیب دیدگی را به دنبال دارد.

### استقامت قلبی - تنفسی

سازگاری سیستم ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در افراد بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات در افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (V<sub>o2max</sub>) و افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون است که با پیشرفت تمرینات استقامتی رفته رفته منجر به بهبود عملکرد و کارایی فرد میشود. البته کارایی و عملکرد استقامتی به شدت تحت تأثیر وراثت و محیط است و معمولاً دختران نسبت به پسران زودتر به اوج عملکرد استقامتی میرسند ولی در مجموع کل عوامل میتوان گفت پسران نسبت به دختران در استقامت قلبی تنفسی از عملکرد بهتری برخوردارند.

### روشهای تقویت استقامت قلبی - تنفسی

برای بهبود استقامت قلبی تنفسی از راه ها و روشهای گوناگون میتوان بهره جست. به طور کلی تمامی فعالیت هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند میتوانند در روند پیشرفت کارایی قلبی تنفسی مؤثر باشند اما برای تقویت این قابلیت مهم باید با یک اصل و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت با فعالیت هایی مانند راهپیمایی دویدن شنا کردن کوه پیمايي دو چرخه سواری طناب زدن دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داده میتوان به تقویت استقامت قلبی - تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت ها | اصطلاحاً فعالیت های هوازی می گویند.

از آنجا که امکان اجرای این فعاليتها در ساعت درس تربیت بدنی فراهم نیست معلمان باید دانش آموزان را به فعالیت در این رشته ها در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند. همچنین در ساعات درس تربیت بدنی معلمان برای توسعه استقامت قلبی - تنفسی در دانش آموزان میتوانند در کنار انجام تمرینات مربوطه از انواع بازیهای ورزشی بومی محلی و تمرینات ایستگاهی بهره لازم را ببرند تا دانش آموزان در خلال انجام بازیها ضمن ارتقای استقامت قلبی تنفسی از شرکت در فعالیت گروهی و نشاط انگیز نیز لذت ببرند.

### قدرت و استقامت عضلانی

قدرت و استقامت عضلانی از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند برای فعالیتهای روزانه، حفظ استقلال عملکردی شرکت در فعالیتهای اوقات فراغت بدون خستگی بی مورد سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماده سازی دانش آموزان برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین عاداتهای تمرینی مناسب میتوانند به سالم تر زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. تحقیقات نشان داده اند ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند و با تقویت عضلات در ناحیه شکم کمر و ران ها میتوان از بروز این دردها پیشگیری کرد برای حضور گسترده دانش آموزان در انجام فعالیتهای بدنی و شرکت در ورزش ها و نیز پیشگیری از آسیبهای ورزشی ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای ضروری به شمار میرود و تمرینات مقاومتی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است. دانش آموزان باید قبل از شرکت در تمرینات مقاومتی از نظر روانی و ذهنی آمادگی تحمل فشار تمرینات ورزشی را داشته باشند و از نظر جسمانی قادر به انجام آنها نیز باشند. سن استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی می توان گفت هر دانش آموزی که قادر به شرکت در فعالیتهای ورزشی باشد آمادگی شرکت در برخی از برنامه های تمرینی مقاومتی را نیز دارد.

به خاطر داشته باشید که دانش آموزان به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرینات قدرتی رهایی یابند. به آنها اجازه ندهید خیلی زود و در مدت زمان کوتاه در زمینه تمرینات مقاومتی تلاش زیادی داشته باشند؛ بلکه کمک کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین مقاومتی سازگار شوند لذت بردن از تمرینات مقاومتی و پذیرش شرکت در چنین تمریناتی به عواملی چون علاقه، رشد، بلوغ و ادراک فرد بستگی دارد. برخی آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی عبارت اند از :

- پیشرفت تدریجی قدرت استقامت و توان عضلانی
- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی
- بهبود قدرت کل بدن
- تأثیر مثبت بر اجرای مهارت های ورزشی
- تغییر نکردن و یا تغییر ناچیز در اندازه عضله افراد کم سن و سال
- بهبود تعادل قدرت حول مفاصل
- پیشگیری از آسیب های ورزشی

توجه داشته باشید که دانش آموزان تصورات نادرست و غلط مربوط به تمرینات مقاومتی در ذهنشان تداعی نشود؛ زیرا با حضور مقطعی و کوتاه مدت در این تمرینات نمیتوان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و با شخص شکست ناپذیری شد.

روش تقویت قدرت و استقامت عضلانی

مهم ترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از تمرینات مقاومتی است. تمرینات مقاومتی تمریناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد میکند و یا در برابر آن استقامت میکند. جدول زیر خطوط کلی یک برنامه تمرین مقاومتی برای دانش آموزان دوره متوسطه یک را ترسیم می کند :

#### رهنمودهای کلی برنامه تمرین مقاومتی

نوع وسیله تمرینی	گروه	تعداد حرکت در هر جلسه	تعداد و هله (نوبت)	تعداد تکرار هر حرکت	استراحت
وزنه های آزاد	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می گیرند
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	۲ تا ۳ دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می گیرند
دستگاه بدنسازی	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	یک مفصل را به کار می گیرند
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	۱ تا ۲ دقیقه

ارزشیابی: در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی، آزمونهای متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمونهای مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارتند از:

— آزمون دراز و نشست — آزمون بارفیکس — آزمون شنای سوئدی — آزمون پرتاب توپ طبی

#### انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است که در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. هر فردی برای اینکه در طول حیات خود زندگی سالمی را پشت سر گذارد لازم است از سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد؛ چرا که هر گونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که بیامد آن محدودیت حرکت



باشد عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است و بسیاری از ناراحتی های حال حاضر افراد جامعه ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری است. کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند برای انجام مطلوب حرکات بدنی و اجرای مهارتهای مختلف ورزشی داشتن انعطاف پذیری یک ضرورت است؛ البته بعضی از ورزشها مانند زیمناستیک و شیرچه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد.

### روش تقویت انعطاف پذیری :

برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

### هشت اصل در تمرینات کششی

- ۱ انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن
- ۲ انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی
- ۳ انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی
- ۴ انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
- ۵ انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه
- ۶ انجام حرکات کششی تا سر حد تنش بدون ناراحتی و احساس درد
- ۷ انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس.
- ۸ انجام حرکات کششی در تمام گروه های عضلات اصلی

### چابکی

چابکی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجر است. این قابلیت در بسیاری از رشته های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و حتی در بسیاری از ورزشها عامل موفقیت فرد تلقی میگردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب گیری مجدد داشته باشد نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است. قدرت توان توان استقامتی سرعت عکس العمل تعادل و انعطاف پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند؛ البته متخصصان معتقدند که تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارد و تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می کند.

### نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

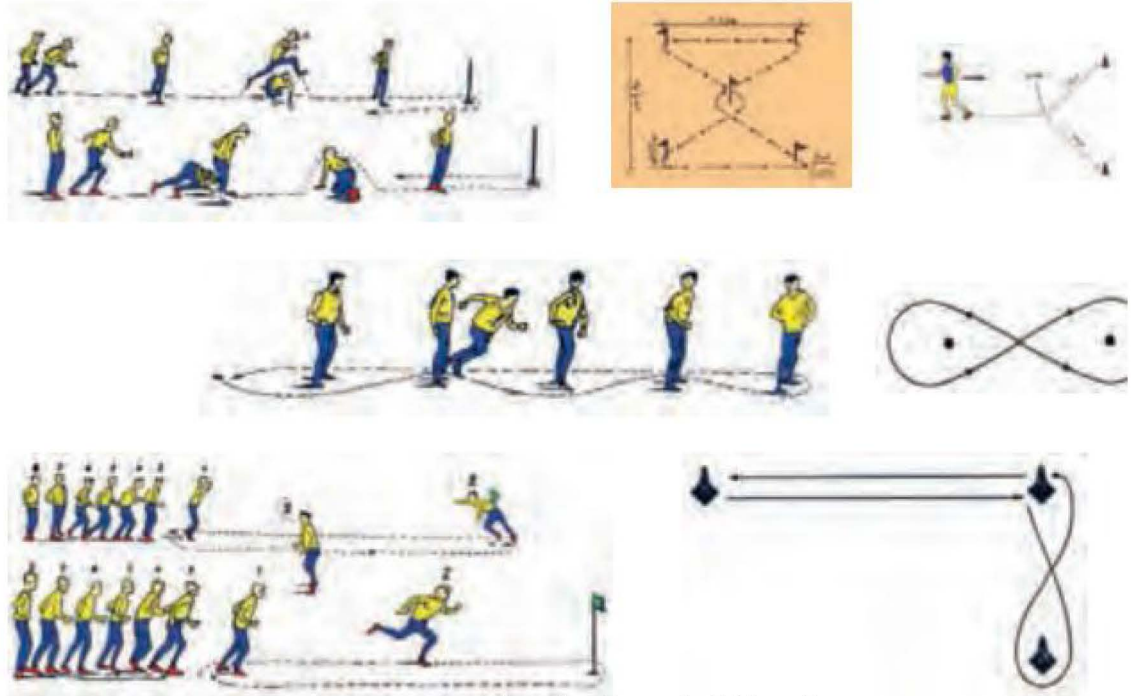
- برای انجام تمرینات چابکی بدن به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است؛ بنابراین توصیه میشود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت های سریع همراه است. بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

### انواع روش تمرین چابکی

تمرینات چابکی تمریناتی هستند که تغییر جهت های سریع توام با سرعت را شامل میشوند به طور کلی این تمرینات به دو روش قابل اجراست :

- ۱ روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند دوی ۹ × ۴ متر و ایلی نویز؛
- ۲ روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند : تغییر جهت با علامت معلم یا مربی

نمونه هایی از تمرینات چابکی



### توان انفجاری پا

توان یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا با مهارت است که در بسیاری از رشته‌های ورزشی کاربرد دارد. به عبارت دیگر، زمانی که فرد قدرت عضلانی خود را با یک سرعت بالا و در یک فاصله زمانی کوتاه به کار گیرد یک کار توانی انجام داده است. پرتاب وزنه در دو و میدانی مثال خوبی از توان است. در منابع مختلف توان مفاهیم مشابهی دارد که میتوان به توان بی‌هوازی توان عضلانی حداکثر و قدرت انفجاری اشاره داشت.

### روش تمرین افزایش و توسعه توان

همان طوری که می‌دانید عضلات بزرگ و مهمی در پاها وجود دارد و در بیشتر ورزشها نیز کارایی فراوانی دارند. در بیشتر ورزش ها، جهش پرش شروع (استارت) و تغییر جهت‌های ناگهانی همگی با استفاده از قدرت و توان عضلات پاها صورت می‌گیرد. به منظور تقویت توان عضلات پا در دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه استفاده از تمرینات پلیومتریک است که معرفی آن در بخش تمرینات مقاومتی آورده شده است. جدول زیر نمونه ای از این برنامه تمرینی را معرفی می‌کند.

سطح شدت	نوع تمرینات	شدت	تعداد تکرار	تعداد دورها	تعداد تکرارها در هر جلسه	فاصله استراحت بین دورها
۱	حرکات جهشی (جفت پا و تک پا)	زیربیشینه	۳-۲۵	۵-۱۵	۵۰-۲۵۰	۳-۵ دقیقه
۲	پرش‌های واکنشی سبک از ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر	متوسط	۱۰-۲۵	۱۰-۲۵	۱۵۰-۲۵۰	۳-۵ دقیقه
۳	پرش‌ها، یا پرتاب‌های کم‌ضربه (به‌صورت ثابت، یا با وسیله)	سبک	۱۰-۳۰	۱۰-۱۵	۵۰-۳۰۰	۲-۳ دقیقه

### سرعت

سرعت به توانایی حرکت هرچه سریعتر بدن یا قسمتی از آن در یک محدوده حرکتی موردنظر گفته میشود. سرعت قابلیت است که در اکثر رشته‌های ورزشی، مخصوصاً ورزشهای تیمی کاربرد دارد.

### اجزای سرعت

در تجزیه و تحلیل سرعت، مشخص میشود که سرعت از زمان عکس العمل، شتاب، حداکثر سرعت، و استقامت سرعت تشکیل شده است.

### تمرین اینتروال (تناوبی)

عبارت است از تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود. استراحت بین تکرارها نیز عموماً شامل تمرینات سبک و نرم است. علت اینکه از تمرینات تناوبی نسبت به سایر تمرینات استقبال بیشتری میشود، خستگی کمتر و پیشرفت بهتر است. در کسی که از تمرین تناوبی استفاده میکنند، در مقابل تمرین تداومی در یک مسافت مشخص، میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیشتر از تمرین تناوبی است و همین عامل خستگی در تمرین تداومی است. بنابراین، استفاده از تمرینات تناوبی به دلیل خستگی کمتر، میتواند به افزایش میزان تمرین بینجامد.

### چند اصطلاح در تمرین اینتروال (تناوبی)

**مرحله فعالیت:** بخشی از برنامه تمرین است که یک فعالیت با شدت تعیین شده در یک مسافت، یا زمان تعیین شده انجام میگردد، برای مثال، دویدن ۲۰۰ متر.

**مرحله استراحت:** این اصطلاح به فاصله بین مراحل تمرین گفته میشود. این استراحت معمولاً استراحت فعال خواهد بود که ورزشکار طی این زمان از فعالیتهای ی نرمی سبک یا دوه ای آرام و ملایم، یا ترکیبی از این دو استفاده میکند.

**دوره ها:** مجموع تعداد فعالیت ها و استراحتها در یک نمونه تمرین را دوره میگویند.

**تکرارها:** به تعداد مراحل اجرای فعالیت در یک دوره گفته میشود. اجرای دوی ۱۰۰ در شش تکرار در نظر گرفته شده است.

**زمان:** مدت زمانی است که فعالیت انجام میشود، مثل طی شدن دوی ۱۰۰ متر در ۱۲ ثانیه.

**مسافت:** میزان مسافتی که قرار است در یک فعالیت طی شود؛ مانند دوی ۴۰۰ متر.

## فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم درس تربیت بدنی متوسطه اول کد ۷۸۹۱ (فصل ۱ تا ۳)

۱- آماده سازی بدن (گرم کردن): آماده سازی بدن از بخشهای مهم فعالیت های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده اند که با گرم کردن مناسب، میتوان از بیش از ۴۰ درصد آسیبها جلوگیری کرد. به طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل میشود.

۲- سرد کردن: تمرینات سرد کردن بافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام میشود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، میتواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است.

۳- ارزشیابی یکی از مهمترین بخشها در فرایند آموزش محسوب میشود و هدف از آن، انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در درسی است. تحقق اهداف برنامه ارزشیابی را فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده اند.

۴- سنجش و ارزشیابی مستمر: ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی (Formative assessment) « به معنای سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمونهای مکرر، قلمداد کرده اند. در حالی که مهمترین ویژگی مستمر پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می کند.

۵- مدیریت رفتار در کلاس: برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفتگوی فردی، واگذاری مسئولیت، بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت.

۶- اضطراب و ورزش: اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس اضطراب و ورزش: اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است، با انجام فعالیت هایی از قبیل پیاده روی به طور مؤثری کاهش می یابد **استرس و ورزش:** استرس عامل مهمی در سلامت روانی به نام می رود که با عامل

استرس را تعریف می شود.

۷- آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارتند از:

- تقویت عضله قلب به گونه ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می شود؛

کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛ پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگها و رسوب آن در عروق خون رسان به قلب (کرونری)؛

افزایش خون‌رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون‌رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ‌های خون‌رسان قلب؛ بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون‌رسانی بیشتر به بدن.

۸- غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی، مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان است که در طول سال تحصیلی به کمک ابزاری همچون چک لیست مشاهده رفتار، دفتر گزارش سر گروه، کار نمای فعالیت خارج از مدرسه و گزارش والدین بهطور مستمر مورد ارزیابی قرار میگیرد و در پایان هر نیمسال، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی پایانی برای هر دانش‌آموز دو نمره منظور خواهد شد.

۹- کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن: امروزه مشخص شده است کمیت وزن و مهمتر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به گونه ای که چاقی با بیماریهای سرخرگ کرونری، فشار خون، دیابت نوع دوم، انسداد ریوی، التهاب مفصلی و انواع سرطانها ارتباط دارد و از طرفی کاهش بیش از اندازه برخی از چربیها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به مخاطره می اندازد..

۱۰- ضرب دیدگی : به صدمه وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته می‌ود که معمولاً با تورم محدودیت حرکتی و خون‌مردگی و کبودی همراه است. در صورت ضرب‌دیدگی، بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه‌داشت و با کیسه آب سرد و بانداژ (با فشار ملایم) از شدت تورم کم کرد

۱۱- درد ساق پا: به التهاب و درد در قسمت جلوی ساق پا در طول درشت نی گفته میشود که گاهی در پشت ساق پا نیز رخ میدهد. این درد معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش مییابد. در صورت مواجهه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاهای بیش از حد کار نکشید. در تمرینات تنوع ایجاد کرده و بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربهگیر استفاده نمود.

۱۲- پیچ خوردگی (رگ به رگ شدن) : کشیده شدن و صدمات وارد بر بافت‌های نگهدارنده مفصل (رباطها و زردپیها) که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی مفصل ایجاد می‌شود. پیچ‌خوردگی گفته می‌شود. جرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی و چرخیدن مچ پا در اثر لغزش: از نمونه‌های شایع پیچ‌خوردگی در ورزش‌اند. درد رنگ پریدگی، تورم و از دست دادن قدرت عمل در عضو آسیب دیده از علائم پیچ‌خوردگی است.

۱۳- دررفتگی : به تغییر مکان و جابه‌جایی سر دو استخوان از محل اصلی خود در مفصل، دررفتگی گفته می‌شود. در رفتگی مفصل شانه، انگشت دست مچ دست و پا از رایج‌ترین آسیب‌های جسمانی در ورزش است. درد شدید در مفصل آسیب دیده و یا مجاور آن، عدم تحرک، تغییر شکل عضو و مفصل، تورم، کبودی و شوک از علائم دررفتگی است.

۱۴- بیشتر زخم‌هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به‌وجود می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ ترین عضو بدن است و مانند سدی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا محافظت می‌کند. همچنین بخش‌های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ می‌کند. مهم‌ترین کارکرد پوست در ورزش را می‌توان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد.

۱۵- زخم‌های باز : زخم‌های باز در چهار دسته عمده : ساییدگی‌ها، بریدگی‌ها، سوراخ شدگی‌ها و قطع شدگی‌ها قرار می‌گیرند که در همه انواع آن معمولاً سطح پوست آسیب دیده و همراه با پارگی است.

۱۶- بیشتر زخم‌هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به وجود می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگترین عضو بدن است و مانند سدی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا محافظت میکند. همچنین بخش‌های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ میکند. مهم‌ترین کارکرد پوست در ورزش را میتوان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد.

۱۷- مراقبت از زخم‌های باز : اغلب زخم‌های باز را می‌توان با برهنه کردن زخم، پاک و تمیز کردن سطح زخم، مهار خون‌ریزی، به کار گیری پانسمانی که تمام سطح زخم را بپوشاند و محکم کردن پانسمان په کمک باند. معالجه کرد.

۱۸- به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان شکستگی میگویند. تصادف و برخورد، لیز خوردن، سقوط از ارتفاع و ضربه ها از علل شایع شکستگی در ورزش است. اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان شود، آن را شکستگی کامل و در غیر این صورت، شکستگی ناقص میگویند. شکستگی کامل اگر باعث خارج شدن سر استخوان از پوست شود، به آن شکستگی باز و در غیر این صورت شکستگی بسته می گویند.

۱۹- زخمهای بسته: کوفتگی ها شایعترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب خونریزی داخلی را در نظر گرفت.

۲۰- برای تمیز کردن زخم، میتوان سطح خراشیدگی ها، ساییدگی ها و بریدگی های کوچک و سطحی را به شرط آنکه خونریزی قابل توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شستشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خونریزی بود، فقط ذرات خارجی را از سطح زخم بردارید و کار تمیزکردن کامل زخم را به پزشک واگذار کنید.

۲۱- ساییدگی ها: خراشیدگی و پوست مال شدن ساده پوست را ساییدگی میگویند که از انواع شایع آن در ورزش، میتوان به ساییدگی آرنج و زانو اشاره کرد. در این نوع صدمات، آسیب دیدگی بافت جدی نیست و خونریزی قابل تشخیصی دیده نمیشود. البته نگرانی عمده در این آسیب، آلودگی و عفونت است.

۲۲- سوراخ شدگی ها: بر اثر اشیای تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریزه ایجاد میشود و در آن شیء وارد کننده آسیب به طور مستقیم وارد پوست میشود و با آسیب دیدگی رگهای خونی همراه است. مهمترین نگرانی در این آسیب، آسیب به اعضای داخلی و احتمال عفونت است.

۲۳- دختران با انجام فعالیتهای جسمانی و تمرین در دوران بلوغ به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می کنند. سن شروع قاعدگی در دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، بالاتر است.

۲۴- با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر میشود، میتوان دردهای دوره قاعدگی را کاهش داد.

۲۵- فعالیت جسمانی و تمرین با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در تمام دوران زندگی زنان و دختران (بهخصوص قاعدگی، حاملگی و زایمان) تأثیرات بسیار مفیدی دارد.

۲۶- موقع راه رفتن یا ایستادن، سر را به سمت پایین خم نکنید؛ زیرا باعث کمر درد و عارضه پشت گود خواهید شد. سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دستها را به طور متناوب حرکت دهید.

۲۷- از خوابیدن روی شکم مخصوصا بعد از خوردن غذا؛ پرهیز کنید، زیرا علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا، موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی حسی دست، سر درد و سرگیجه خواهد شد.

۲۸- به هنگام خواب از بالش های کوتاه یا بلند نباید استفاده کرد؛ زیرا هر دو حالت باعث ایجاد درد و مشکلاتی در ناحیه گردن خواهد شد. بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره های گردنی را در امتداد مهره های پشتی نگه دارد.

۲۹- بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره های گردنی را در امتداد مهره های پشتی نگه دارد. از خوابیدن روی سطح خیلی نرم که بدن داخل آن فرو رود با سطح خیلی سفت باید دوری کرد. برای خوابیدن روی زمین یا سطوح سفت، بهتر است از زیرانداز مناسب مثل دو عدد پتو استفاده کرد؛ چرا که ناراحتیهای عضلانی و مفصلی به ویژه در ناحیه گردن را در پی خواهد داشت. از خوابیدن بر روی تختهای فتری نیز پرهیز شود

۳۰- قاب عینک بزرگتر از صورت نباشد؛ زیرا در این صورت، فرد خود به خود برای جلوگیری از پایین افتادن عینک، سر را مرتب به عقب فشار میدهد یا به یک سمت خم میکند که این موضوع باعث میشود تا شانه ها، باسن و ستون مهره ها رفته رفته به صورت خودکار وضعیت جدید و غیر طبیعی به خود بگیرند و با سفت شدن عضلات، و ترها و مفصل در نواحی فوق احساس درد ایجاد شود.

۳۱- برای خوابیدن روی تختخواب از تشک های طبی استفاده کنید. در صورت خوابیدن روی زمین، بهتر است از تشک یا دو پتو به عنوان زیر انداز استفاده کنید و از خوابیدن بر روی سطوح سفت پرهیز کنید. برای خوابیدن اگر از تختخواب فتری استفاده میکنید، بهتر است که تشک آن روی یک سطح چوبی قرار گیرد تا از فرورفتگی که در اثر گذشت زمان، ایجاد خواهد شد، جلوگیری شود. برای خوابیدن روی تخت، با کمک از دستها، به وضعیت دراز کش درآیید و برای پایین آمدن از تخت هم بدن را به صورت حایل، قرار داده و سپس از تخت پایین بیایید.

۳۲- آمادگی جسمانی در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف میشود و در ورزش به توانایی فرد در انجام فعالیت های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام گفته میشود.

۳۳- دو عامل بر آمادگی جسمانی تأثیر میگذارد:

عوامل مؤثر بر سلامتی از قبیل وراثت، تغذیه، استراحت، آرامش روانی، عدم بیماری، مراقبتهای بهداشتی الگوی زندگی و فعالیت جسمانی که اولین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.

۳۴- در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی، آزمونهای متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمونهای مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارتند از:

آزمون دراز و نشست      آزمون بارفیکس      آزمون شنای سوئدی      آزمون پرتاب توپ طبی

۳۵- روش تقویت انعطاف پذیری: برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

۳۶- چابکی یکی از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا است. این قابلیت در بسیاری از رشته های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و حتی در بسیاری از ورزشها عامل موفقیت فرد تلقی میگردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب گیری مجدد داشته باشد نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.

۳۷- انواع روش تمرین چابکی:

الف) روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند هوی ۴ × ۹ متر و ایلی نویز؛

ب) روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند: تغییر جهت با علامت معلم یا مربی

۳۸- توان یکی از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته های ورزشی کاربرد دارد.

۳۹- سرعت به توانایی حرکت هرچه سریعتر بدن یا قسمتی از آن در یک محدوده حرکتی مورد نظر گفته میشود. سرعت قابلیت است که در اکثر رشته های ورزشی، مخصوصاً ورزشهای تیمی کاربرد دارد.

۴۰- تمرین اینتروال (تناوبی): عبارت است از تکرار دسته ای از مراحل یا وهله های تمرین که بین آنها به طور متناوب از استراحت استفاده شود. استراحت بین تکرارها نیز عموماً شامل تمرینات سبک و نرم است