

بازی‌هایی برای یادگیری حرکتی

رونالد داینس‌تمن

ترجمه:

دکتر الهه عرب عامری

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

علی پشابادی

لیلا رشیدی رستمی - فاطمه کیهانی


SPORT
نشر ورزش



بامداد کتاب

ورزش
SPORTS
نشر ورزش

بازی‌هایی برای یادگیری حرکتی

رونالد داینستمن

ترجمه: دکتر الهه عرب عامری - علی پشابادی

لیلا رشیدی رستمی - فاطمه کیهانی

ویراستار ادبی: مینا علی‌پور دیدهروشن

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۲۵۶ صفحه

صفحه آرایشی: م. علی‌پور

ناظر چاپ: مرتضی صادقی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فروست: ۵۵

شابک: ۹-۶۲-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸

مرکز توزیع و فروش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵۱۲۴۳۰۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳۰۵ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

varzesh_pub@yahoo.com

Dienstmann, Ronald م. - ۱۹۶۲ - داینستمن، رونالد

بازی‌هایی برای یادگیری حرکتی / رونالد داینستمن؛ ترجمه الهه

عرب عامری، علی پشابادی، لیلا رشیدی رستمی، فاطمه کیهانی.

تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.

۲۵۶ ص: مصور، جدول.

978-600-5796-62-9

فیبا

Games for motor learning، عنوان اصلی:

تربیت بدنی کودکان - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

بازی‌ها - راهنمای آموزشی (ابتدایی)

کار گروهی در آموزش و پرورش

حرکت آموزی

عرب عامری، الهه، مترجم

۱۳۹۰ ۲ب ۴۴۳GV

۷۰۴۲/۶۱۳

۲۳۰۶۲۳۱

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

مقدمه ناشر		هفت
مقدمه مترجم		هشت
جدول شناخت فعالیت‌ها		نه

پیش



نظریه راهنمای تمرین

• ۱ •

فصل ۱ - نظریه طرحواره، یادگیری مشارکتی و پژوهش مغز ۳

فصل ۲ - یادگیری مشارکتی

۱۳

فصل ۳ - پژوهش مغزی در هیجانات و یادگیری

۲۷



بازی‌ها و فعالیت‌های رشد حرکتی

• ۴۱۰ •

۴۳	فصل ۴ - فعالیت‌ها و بازی‌های انتقالی
۹۵	فصل ۵ - بازی‌ها و فعالیت‌های دست‌ورزی
۱۶۹	فصل ۶ - فعالیت‌ها و بازی‌های پایداری
۱۹۹	فصل ۷ - فعالیت و بازی‌های حرکتی ترکیبی
۲۲۷	فصل ۸ - داستان تعطیلات من
۲۳۳	درباره مولف

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان را، که نعمت سلامتی عطا فرمود. بسیاری از هدف‌های اساسی تربیتی در بازی‌ها وجود دارد و از این روش به صورت آموزش مستقیم و غیرمستقیم به هدف‌های اساسی تربیتی همچون جسمی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی می‌توان رسید.

ورزش در زندگی کودکان نقش اساسی و مهمی دارد. بچه‌ها از بازی کردن و ورزش لذت می‌برند و فرصت خوبی برای بیان عواطف و احساسات خود پیدا می‌کنند. کودک باید لذت شرکت در بازی را براساس توانایی‌اش تجربه کند.

نشر ورزش در راستای اهداف خود در مسیر گسترش سلامتی و تندرستی در بین کودکان، این اثر ارزشمند و کاربردی را منتشر کرده است.

امیدواریم با تولید کتاب‌های ورزشی و تربیت بدنی، بتوانیم گامی موثر در بهبود ورزش دانش‌آموزی برداریم.

تا چه در نظر آید و مقبول که افتد

تابستان ۱۳۹۰

مقدمه مترجم

بدون شک بخش مهمی از بهترین سنین تربیت پذیری، زمان کودکی و نوجوانی است و باید برای این دوره برنامه‌ها و طرح‌هایی که متناسب با استعداد آنها و مبتنی بر تعلیم و تربیت صحیح باشد، ارائه داد. از مهم‌ترین مسائلی که در تعلیم و تربیت جدید بدان توجه می‌شود، بازی است؛ اما متأسفانه گاهی اوقات معلمان، مربیان و خصوصاً والدین به دلیل عدم درک صحیح از این شیوه تربیتی مناسب که می‌تواند با برنامه علمی و عملی خود، فکر، ذهن و بدن کودک را متأثر سازد، توجه کمتری نموده و آن را اتلاف وقت می‌دانند. آنان توجه کمتری به این موضوع دارند که با بازی نکردن، فرزند را از بسیاری از موقعیت‌های یادگیری که برای رشد و تکامل جسمی و ذهن او ضروری و حیاتی است و بدون اغراق مساوی با تمام زندگی اوست، محروم می‌کنند.

در حقیقت زیستن، نیکو زندگی کردن، ادب، رعایت‌ها، شناخت محیط، تجربه‌ها، کاربردها، مهارت‌ها، دقت‌ها، درک‌ها و فهم‌ها، یادگیری دلیل‌ها، به کارگیری ذهن و هوش، عاطفه و معنویت این همه درس‌هایی هستند که فرزندان در بازی می‌آموزند.

خدا را سپاس می‌گوییم که این توفیق را نصیب ما گرداند تا بتوانیم بازی را به عنوان هدفی برای تربیت فرزندانمان در اختیار گرفته، آنها را به این وسیله به درجات عالی سوق دهیم.

در پایان، از همکاران خود تقدیر و تشکر دارم.

دکتر الهه عرب عامری

فصل ششم: فعالیت‌ها

بازی‌ها و فعالیت‌ها در این جدول، به ترتیب افزایش شدت جسمانی و پیچیدگی مرتب شده‌اند. فهرست زیر، به اختصار چهار مقوله مورد استفاده جهت تمایز بازی‌ها و فعالیت‌ها را شرح می‌دهد. این مقوله‌ها در سراسر کتاب به تفصیل بحث شده‌اند.

یادگیری مشارکتی - بازی کردن با یکدیگر، نه علیه یکدیگر.
نظریه طرحواره - قابلیت تغییرپذیری بالای اجرا در مهارت تخصیص داده شده.
پژوهش مغز - اکتشاف حرکت به صورت ارادی؛ استرس روانی پایین.
تمرینات ورزشی مفرح - بازی‌هایی که فعالیت جسمانی مفرح و فعال فراهم می‌آورند.

تمرینات مفرح ورزشی	پژوهش مغز	نظریه طرحواره	یادگیری مشارکتی	۱۰۹ بازی و فعالیت برای یادگیری حرکتی
مهارت‌های حرکتی انتقالی				
			x	بازی و گفتگو
			x	ایمن بدو
	x	x		گردش کلوچه‌ای
	x	x		۱۰ شیوه عبور
		x	x	آتوبوس سواری می‌خواهید؟
	x	x		حرکت موزون شاد من
			x	ستاره چرخان
	x		x	مسافر و راهنما
		x	x	قطارهای دیوانه
x				اسب‌های وحشی
		x	x	بازی حشره

×		×		دنبال کننده باغ وحش
	×	×		جشن دویدن
		×		ماموریت مریخ
	×	×		زمین پرش
	×	×		تقلید بازی
×		×		مارها، موش‌ها و آدم آهنی
×				بهر بالا، بزن قدش
×				دامداران و مرغ‌ها
×				همه را بسوزان
×				پشه، خرس و نهنگ
×				روی خط بزن
×				شاه سزار
×				شکارچی مار
×				عقاب‌ها و لاک پشت‌ها
×				گرگ و مرغدانی
×				فضایی‌ها و آدم‌ها
×				سوزاندن آمیب
×				تبدیل گرگ
×				گرگ ۱۰ ثانیه‌ای
×				سرگرمی با تجهیزات
×		×		میدان چالش تجهیزات
	×	×		کاوش تجهیزات
	×	×		جشن شوت زدن
	×	×		جشن پرتاب
		×		حقه‌ی محبوب من
	×	×		۱۰ راه عبور دادن توپ
		×		گرفتن
			×	چالش لمسی
	×	×		سرگرمی با حلقه‌ها
×				گلر هولاهوپ
×				استاد حلقه بازی
		×	×	نگه داشتن در هوا
		×	×	نگه داشتن پادکنک در هوا

×			×	بالا نگه دار و بدو
			×	یه دو جین تخم مرغ
	×	×		پرتاب هفتگانه
×			×	بزن و بنداز
×		×		ستاره‌ها رو بزن
×				شکار فریزی
		×	×	در حرکت نگه دار
×		×		تمیز نگهش دار
×		×		استپ و دریبل فوتبال
×				لایه زمین
×				فوتبال غارتسین
×				شلیک دو طرفه
×				فوتبال سگا
				دنبال کننده‌ها و ناجی‌ها
×		×		نودل و جوجه
		×	×	یک جهش
		×		گرم کردن یا دریبل
×		×		سوزاندن یا دریبل
×		×		رنگ را ببین
			×	تیرک سبد
×				۱۰ ثانیه زندگی
			×	بسکتبال جامع
			×	ایربال با هم
×				زدن با پا
			×	بهر و بگیر
×				ایشار و جست
			×	توپ و حوله
			×	تلفها
×				تخم مرغ‌ها در سبد

مهارت‌های پایداری				
		x		روز تعادل
		x		گرم شدن تعادلی
	x	x		مجسمه‌های تعادلی
			x	فرقون
	x	x		عبور از پل
		x		روی خط نه
		x	x	ژیمناستیک با همبازی
	x		x	ماجرایابی‌های حرکت کند
x				تعادل توپ روی میله
	x		x	مسیر موانع انسانی
	x		x	تعادل گروهی
x				کیسه لوبیا روی سر
x				درختان لرزان
x				پنجه به بینی
x				شکارچیان میمون
x				مارهای ناچی
مهارت‌های حرکتی ترکیبی				
			x	جورچین مشترک
	x		x	مرور حافظه
			x	فعالیت در گوشه زمین
	x			حافظه حرکتی
	x			فعالیت تماشاچی تنبل
	x	x		داستان مهیج کتاب
	x		x	مجسمه ساز
	x	x		ماجرایابی‌های مهیج
		x		دایره کارت‌های تکلیف موسیقی
	x	x		حرکات پانتومیم
	x	x		پانتومیم با همبازی
	x	x		داستان زندگی من
x				چالش ۲ دقیقه‌ای
	x		x	ماشین‌های انسانی
x			x	مدار حفظ توپ
				گرفتن وروجک
x			x	همه برای یکی
		x	x	بستنی دو در دو
	x		x	ماجرایابی‌های جالب و واقعی ۱
	x		x	ماجرایابی‌های جالب و واقعی ۲

مقدمه

بازی‌هایی برای یادگیری حرکتی، یکی از نظریات یادگیری حرکتی را بازنمایی می‌کند و حاوی بازی‌ها و فعالیت‌هایی برای رشد و یادگیری حرکتی است که بر اساس این نظریه بنا می‌شوند.

کتاب، نظریه طرحواره یادگیری مهارت حرکتی مجرد اشمیت (۱۹۷۵)، یادگیری مشارکتی و پژوهش مغز درباره هیجانات و یادگیری را در یک رویکرد یکپارچه در آموزش تربیت بدنی، ترکیب کرده است. این رویکرد، کودکان را در رشد توانایی‌های حرکتی بنیادی به کمک بازی‌های جامع و فعال یاری کرده و جو سازنده هیجانی و اجتماعی مناسب را برای یادگیری ایجاد می‌کند.

این کتاب یک آرایه سریع را برای شما فراهم می‌آورد؛ می‌توانید تنها یک صفحه را باز کنید، یک بازی آزموده شده و درست انتخاب کنید و یک درس موفق برای آرایه به دانش‌آموزانتان داشته باشید. به هر جهت، مهم‌تر اینکه، بازی‌هایی برای یادگیری حرکتی زمینه نظری این راهکار آموزشی را نیز شرح می‌دهد تا کمک کند که طرح‌های درسی و بازی‌های موفق را گسترش دهید.

من در طول هشت سال گذشته به عنوان معلم تربیت بدنی در مدرسه ابتدایی استیوارت در تاپسفیلد ماساچوست؛ اثر سودمند شگرفی را که این رویکرد بر دانش‌آموزان داشته است، مشاهده کرده‌ام. در عین حال که دانش‌آموزان من به طور فعال و با نشاط در درس هر جلسه شرکت می‌کردند، شناختی نسبت به پاسخ‌های هیجانی آن‌ها در طول تمرین نیز به دست آوردم.

این رویکرد همچنین مرا در درک حالت‌های عصبی سودمندتر برای یادگیری، یادسپاری و لذت کامل از فعالیت‌ها و سرانجام نتیجه برای اجرای جسمانی و روان‌شناختی یاری کرد.

سه مفهوم

این رویکرد را جهت تدریس در طول حدود یک دهه کار کردن به عنوان مربی شنا و معلم شنا با استاد دانشگاهم الیو بکر (رکورددار پیشین شنای آزاد آمریکای جنوبی)، در مرکز توان بخشی و شنای گولفینهو در برزیل، در پیش گرفتم. من هرگز اولین گزارش روزانه تدریس در اولین سال ورودم در کالج را، فراموش نخواهم کرد. هیچ نظری در باره سرگرمی نداشتم؛ ما بچه‌ها را مانند راکت‌های کوچک به میان استخر پرتاب کردیم، آن‌ها را وادار به شناوری روی آب ساختیم، سپس آن‌ها باید دست در دست هم مثل زنجیر تا شده شیرجه می‌زدند، این‌ها تنها یک تصویر کوچک از تجارب حرکتی بود که بچه‌ها در کنار آقای بکر کسب می‌کردند. آن‌ها آموخته بودند که بپرند، بیچند، غلت عقب بزنند، غلت جلو بزنند، عمودی شنا کنند، تمام انواع شنای حیوانات را تقلید کنند، میان میدان موانع، زیر آبی بروند، به پشت، با یک دست مستقیم بالا در روی آب به عقب و با یک پا خمیده شنا کنند و حرکات سبک‌های مختلف را ترکیب کنند. آقای بکر همیشه بیش از اینکه سعی به آموزش یا تصحیح مکانیک شنای قورباغه یا تمرکز بر تکنیک نماید، اولویت را به این می‌داد که کودکان در آب، بسیار ماهر شوند. بیشتر شناگران ما اصطلاحاً مثل ماهی در آب بودند.

از آقای بکر آموختم که یادگیری حرکتی می‌تواند بسیار مفوح باشد-پس از خنده‌ها و جیغ‌های ناشی از هیجان- در عین حال، آن فعالیت‌های لذت بخش، کاملاً هدفمند بودند. یک دلیل محکم برای وادار کردن بچه‌ها به انجام مهارت‌ها و حرکات بدون فکر در آب وجود داشت. آقای بکر اغلب از نیاز کودکان به حس کردن آب، داشتن یک حس قوی از مقاومت آب مقابل

دست‌ها و پاها صحبت می‌کرد. به طور عمده ما تنها زمانی روی تکنیک کار کردیم که بچه‌ها کاملاً آماده بودند یعنی زمانی که مهارت کافی کسب کرده و می‌توانستند بدون هیچ ترس یا دلوایسی، بر تکنیک تمرکز کنند. تا آن زمان، ذهنشان آسوده بود. آن‌ها دلگرم و مشتاق شناکردن بودند. ما و آن‌ها یک زمینه داوطلبانه برای یادگیری و مقابله با چالش را ایجاد کردیم. این امر، یک عامل مهم و رویکرد شرح داده شده در این کتاب نیز هست.

آقای بکر این فلسفه آموزش را در تمام مسیر تعلیم ورزشکاران رقابتی ملی استفاده کرد. شناگران ما همیشه تقارن بدن حیرت‌آوری در آب داشتند و بیشترشان تکنیک توسعه یافته تقریباً بی‌نقصی در شناهای ترجیحی خود کسب کرده بودند. ولی آنکه به اندازه کافی قوی نبودند تا قهرمان باشند. اگرچه آقای بکر به‌طور خاص با نظریه طرحواره ریچارد اشمیت آشنا نبود، به‌طور شهودی و با تمرین دایماً متغیر آن را به کار می‌یست. چنانکه به‌دنبال رویکردی برای تدریس مهارت‌های حرکتی در این کتاب هستید، موضوع تغییر پذیری تمرین را به خاطر بسپارید. این مشخصه، که از نظریه اشمیت برمی‌آید؛ به‌طور منطقی با پژوهش مغزی در یادگیری و هیجانات، همچنین با فلسفه یادگیری مشارکتی ترکیب می‌شود.

در سرتاسر دهه گذشته، من به نقشی که هیجانات در یادگیری و اجرا با تاثیر استرس بر توانایی ما در تمرکز و به یاد داشتن دانش و حالت به اصطلاح جنگ و گریز بازی می‌کند، علاقه‌مند شدم. با علاقه‌مندی بسیار به یادگیری پیچیدگی‌های یادگیری مشارکتی، متوجه شدم که به‌طور طبیعی می‌توانم این سه موضوع، یعنی نظریه طرحواره اشمیت، یادگیری مشارکتی و پژوهش در هیجانات و یادگیری را، با یک رویکرد معقول و کارکردی جهت تدریس و بهبود برنامه درسی خود در تربیت بدنی ترکیب کنم.

بازی‌های جامع آزموده شده و درست

بخش دو این کتاب بازی‌هایی را ارائه می‌کند که فعال، مفرح، ایمن و جامع هستند. این بازی‌ها در بهبود تعادل، مهارت‌های دست‌ورزی، انتقالی و اجتماعی دانش‌آموزان، نسبت به تمرینات مرسوم مهارت‌ها، که اغلب به اندازه کافی در کلاس ورزش هیجان بخش نیستند، اثربخشی بهتری دارند.

من از فهرست توانایی‌های حرکتی بنیادی (راه رفتن، دویدن، پریدن، دریافت، پرتاب کردن، شوت کردن) که توسط استاد دانشگاه ایندیانا، دیوید گالاوه (۱۹۷۶) تعریف شده است، استفاده کردم. شش مهارت یاد شده را می‌توان به عنوان بلوک‌هایی دید که هر یک از فعالیت‌های گفته‌شده در این کتاب از آن‌ها شکل گرفته است؛ چه نظریه طرحواره یا یادگیری مشارکتی، یا براساس تفسیر من، یک بازی سازگار با مغز یا فعالیت رشد حرکتی.

توانایی‌های حرکتی بنیادی، همان‌طور که از نامشان بر می‌آید، مهارت‌های پایه‌ای هستند که در بیشتر بازی‌های دوران کودکی و ورزش‌ها وجود دارند. مهارت‌های دیگری را نیز می‌توان به این فهرست اضافه کرد، مانند غلتیدن، سینه‌خیز رفتن، ضربه زدن با دست، چرخیدن؛ اگرچه به دلیل قابلیت اجرایی، من شش بلوک حرکات یاد شده را حفظ کرده‌ام.

بخش دوم، نتیجه صرف ساعت‌ها زمان برای توسعه هر بازی یا تعدیل بازی‌های موجود برای تناسب با دیدگاه حمایت شده در این کتاب است.

منابع:

- Gallahue, David L. 1976. *Motor Development and Movement Experiences for Young Children*. John Wiley and Sons, New York, N.Y.
- Schmidt, Richard A. 1975, July. "A Schema Theory of Discrete Motor Skill Learning," *Psychological Review*, Vol. 82, No. 4, 225-260.