

آموزش آمادگی بدنی ویژه کودکان

(یک راهبرد تیمی)

تألیف:

استفان جی ویرگیلیو

ویراستار علمی:

دکتر ندا خالدی

استادیار دانشگاه خوارزمی

ترجمه:

دکتر ندا خالدی

استادیار دانشگاه خوارزمی

دکتر عبده می گائینی

استاد دانشگاه تهران

کاظم اکبری سامانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

زهرا باباشاهی کوهستانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



تهران، ۱۳۹۸

سرشناسه	: ورجیلیو، استیون ج.، ۱۹۵۰ - م. Virgilio, Stephen J.
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش آمادگی بدنی ویژه کودکان: یک راهبرد تیمی/ [استیون ج. ورجیلیو]؛ مترجمان ندا خالدی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی ندا خالدی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۹ ص.
شابک	: 978-600-8587-28-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان: یک روش تیمی" با ترجمه مسارا کربلایی فر، مهدی مستجاب‌الدعوه، محمد مهدی رفیعی توسط نشر علوم ورزشی در سال ۱۳۹۴ منتشر شده است.
یادداشت	: مترجمان ندا خالدی، عباسعلی گائینی، کاظم اکبری سامانی، زهرا باباشاهی کوهستانی.
عنوان دیگر	: آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان: یک روش تیمی.
موضوع	: آمادگی جسمانی کودکان - ایالات متحده - راهنمای آموزشی Physical fitness for children - Study and teaching - United States
موضوع	: تربیت بدنی کودکان - ایالات متحده - راهنمای آموزشی Physical education for children - Study and teaching - United States
موضوع	: برنامه‌ریزی درسی - ایالات متحده Curriculum planning -- United States
موضوع	: گروه‌های آموزشی - ایالات متحده Teaching teams-- United States
شناسه افزوده	: خالدی، ندا، ۱۳۰۰ -
شناسه افزوده	: دانشگاه خوارزمی
رده بندی کنگره	: GV۴۴۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۲



عنوان کتاب	: آموزش آمادگی بدنی ویژه کودکان
تألیف	: استفان جی ویرگیلیو
ترجمه	: دکتر ندا خالدی، دکتر عباسعلی گائینی، کاظم اکبری سامانی، زهرا باباشاهی کوهستانی
ناشر	: دانشگاه خوارزمی
چاپ و صحافی	: دانشگاه خوارزمی
طراح جلد	: لیلا کشاورز سیاهپوش
نوبت و سال چاپ	: اول، ۱۳۹۸
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۷-۲۸-۶
شمار	: ۵۰۰ نسخه
قیمت	: ۳۰۰۰۰۰ ریال

بسم پروردگار

خالق زیبایی‌ها و معجزه‌های هستی، خلقت انسان از چهار عنصر و نبت زمین روحی، برشمارد با نهد که یکی ناکر خلقت و قدرت الهی در خلق این موجود پیچیده است.

درباره نویسنده

کتاب حاضر ترجمه‌ای از " (fitness education for children a team approach)" اثر دانشمند و استاد علوم ورزشی استفان جی ویرگیلیو (stephen J. Virgilio) از دانشگاه آدلفی در شهر نیویورک، می‌باشد. دکتر ویرگیلیو برای مدت ۳۰ سال در زمینه چاقی، آموزش آمادگی بدنی کودکان پژوهش نموده و برای ۶ سال قبل از اتمام رساله دکتری در دانشگاه فلوریدا مدریس نموده است. ایشان کتاب‌های بسیاری در این زمینه داشته‌اند که با تاکید بر فعالیت بدنی کودکان ۲ تا ۶ سال می‌باشد. همچنین ۷۵ مقاله و ۱۵۰ ارائه کنفرانسی در زمینه کودکان، از آثار ارزشمند این دانشمند است. او در بسیاری از روزه‌ها در کمیته‌های ملی ورزش و آموزش تربیت بدنی شرکت کرده و عضو سازمان ملی ورزش و آموزش تربیت بدنی آمریکا (NASPE) می‌باشد.

درباره کتاب

کتاب "آمادگی بدنی ویژه کودکان" از جمله کتاب‌های تخصصی است که مطالب بسیار ارزشمندی درباره آمادگی بدنی کودکان گروه‌های سنی پیش دبستان، دبستان و راهنمایی ارائه نموده است. فصل‌های آغازین کتاب به چشم اندازهای نوین آمادگی بدنی و مشارکت ورزشی کودکان و همچنین راهبردهای تیمی ویژه گسترش آمادگی بدنی کودکان می‌پردازد. چشم انداز جدید نشان می‌دهد پیام‌ها و شیوه‌های نوین، چگونه می‌توانند با زبان کودکان، انگیزه فعالیت‌های بدنی را توسعه داد: "چونک با کودک سر و کارم فتاد هم زبان کودکان باید گشاد"

ضرورت رسیدگی به بیماری کم تحرکی و ارائه راهکارهایی ویژه مربیان از مباحثات فصل‌های بعدی کتاب می‌باشد. مقایسه راهبرد‌های سنتی و نوین نشان می‌دهد، آموزش مفاهیم آمادگی بدنی به کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نحوه برخورد والدین و مربیان با توسعه آمادگی بدنی کودکان همراه آموزش مفاهیم، موثرتر است. قسمت‌های بعدی کتاب به اجزای آمادگی بدنی کودکان و نحوه برنامه ریزی جهت توسعه با استفاده از روش‌های مشارکتی در مدارس، اشاره دارد. از طرفی استفاده از رشته‌های همچون حرکات موزون، یوگا و بازی‌های فعال که محتوی آمادگی بدنی را گسترش می‌دهند را پیشنهاد می‌کند و نشان می‌دهد این فعالیت‌ها چگونه با توانایی‌های کودکان سازگار شده است. مربی در این مدل آموزشی سعی دارد آمادگی بدنی کودکان را با روشی متفاوت و همراه با بازی‌های مختلف بهبود بخشد. توجه نویسنده تنها معطوف به کودکان سالم نیست، بلکه آموزش به مربیان درباره کودکان با ناتوانی

های حرکتی نیز با اهمیت بوده است. در فصل کودکان ناتوان حرکات ورزشی مناسب برای افراد با ویلچر همراه با تصاویر آمده است.

کتاب مورد استفاده چه کسانی است؟

مطالعه این کتاب تقریباً هیچ پیش نیازی ندارد، و تنها چیزی که برای آن لازم است علاقه به علم و دانش در زمینه علوم ورزشی است. مطالعه کتاب به دانشجویان و دانش آموزان علوم ورزشی، مربیان ورزش مدارس و مهد کودک ها و همچنین والدین کودکان پیشنهاد می شود و نویسنده در نظر دارد با پیشنهاد روش های نوین و مشارکتی، تمایل و علاقه کودکان به فعالیت های ورزشی، افزایش دهد. با توجه به تفاوت فرهنگی و اشاره به اصطلاحات ویژه در کشور و فرهنگ آمریکا، برخی نام ها و اصطلاحات در متن کتاب ترجمه نشده و با همان نام فارسی شده اند که البته توضیحات و اسامی در زیر نویس آمده است.

قدردانی

در اینجا لازم میدانم از استاد ارجمند، نایب آقای دکتر عباسعلی گائینی از دانشمندان علوم ورزشی کشور با سال ها تلاش در حوزه ورزش و ترجمه متون تخصصی که حق راهگشای دانشجویان و متخصصین رشته بوده است، برای همراهی در ترجمه و واژه سازی های تخصصی تقدیر و تشکر نمایم، که اگر آموزش های ایشان همراهی نبود این مهم محقق نمی شد: "ما بدان مقصد عالی نتوانیم رسید هم مگر پیش نهد لطف شما گامی چند"

همچنین از همراهی دو دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی و ورزشی از دانشگاه خوارزمی آقای کاظم اکبری سامانی از ورزشکاران، مربیان و کارشناسان ارشد ورزشی و سرکار خانم، سرکارشاهی کوهستانی که معلم و مربی ورزشی می باشند، سپاسگزارم.

ندا خالدي

پاییز ۱۳۹۸

فصل اول:

۶	چشم‌انداز جدید در تربیت بدنی مقدماتی
۲	۱-۱. شروع بیماری‌های قلبی در کودکی
۳	۲-۱. فعالیت بدنی بعنوان یک عامل اصلی
۴	۳-۱. برنامه فعالیت بدنی ملی
۵	۴-۱. خطوط راهنمایی فعالیت بدنی سازمان ورزش و تربیت بدنی (NASPE) کودکان
۵	۵-۱. فلسفه فعالیت بدنی
۶	۶-۱. اجزای آمادگی بدن وابسته به تندرستی
۸	۷-۱. آمادگی بدنی وابسته به ورزش

فصل دوم:

۱۱	راهبرد تیمی ویژه گسترش آمادگی بدنی
۱۲	۱-۲. پیام‌های ترکیبی
۱۲	۲-۲. رویکرد تیمی چند رشته‌ای
۱۳	۳-۲. برنامه‌های فراگیر فعالیت بدنی در مدارس
۱۴	۴-۲. بیابید حرکت کنیم و بیابید در مدرسه حرکت کنیم
۱۵	۵-۲. برنامه سلامت مدرسه
۱۸	۶-۲. آزمون آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
۱۹	۷-۲. آزمونهای آمادگی بدنی جوانان
۲۳	۸-۲. جایزه سبک زندگی فعال ریاست جمهوری
۲۳	۹-۲. ارزیابی معتبر
۲۴	۱۰-۲. خلاصه

فصل سوم:

۲۵	تغییرات رفتاری و راهبردهای ایجاد انگیزه
۲۶	۱-۳. رنگین کمان آمادگی بدنی جوانان و سبک زندگی فعال
۲۹	۲-۳. انگیزه دانش‌آموزان برای حرکت چیست؟
۳۵	۳-۳. خلاصه

فصل چهارم:

- ۳۷..... اصول آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
- ۳۷..... ۱-۴. اصول اساسی آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
- ۴۰..... ۲-۴. مراحل یک جلسه فعالیت بدنی
- ۴۲..... ۳-۴. اجزای آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
- ۴۷..... ۴-۴. خلاصه

فصل پنجم:

- ۴۹..... آموزش آمادگی بدنی ویژه کودکان ناتوان
- ۴۹..... ۱-۵. برنامه آموزش فردی
- ۵۰..... ۲-۵. خطوط راهنمای ویژه کودکان ناتوان
- ۵۲..... ۳-۵. چاقی
- ۵۴..... ۴-۵. آسم
- ۵۵..... ۵-۵. اختلال اوتیسم
- ۵۷..... ۶-۵. ناتوانی‌های نخاعی
- ۶۲..... ۷-۵. ناتوانی‌های ذهنی
- ۶۳..... ۸-۵. خلاصه

فصل ششم:

- ۶۵..... راهبردهای آموزشی
- ۶۵..... ۱-۶. الگوهای آموزش سنتی
- ۶۶..... ۲-۶. رویکردهای انسانی برای آموزش آمادگی بدنی
- ۶۸..... ۳-۶. طیفی از سبک‌های آموزشی
- ۷۴..... ۴-۶. فناوری آموزشی
- ۷۵..... ۵-۶. ساختار کلاس
- ۷۶..... ۶-۶. خلاصه

فصل هفتم:

- ۷۷..... برنامه‌ریزی ویژه آمادگی بدنی
- ۷۷..... ۱-۷. الگوی برنامه سالیانه ویژه سطح رشدی ۳
- ۷۹..... ۲-۷. نمونه طرح‌های درسی
- ۷۹..... ۳-۷. دروس آموزش آمادگی بدنی
- ۸۵..... ۴-۷. دروس برنامه‌های فراگیر آمادگی بدنی

۹۳	۵-۷. خلاصه
----	------------

فصل هشتم:

۹۵	آموزش مفاهیم آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
۹۶	۱-۸. راهبردهای آموزش مفاهیم آمادگی بدنی و سبک زندگی فعال
۱۰۱	۲-۸. مفاهیم آمادگی بدنی سطح رشدی ۱: فعالیت بدنی مفرح است
۱۰۱	۳-۸. مفاهیم آمادگی بدنی سطح رشدی ۲: بهترینی که می‌توانم باشم
۱۰۷	۴-۸. مفاهیم سلامتی سطح رشدی ۳: بگذارید قلب هوشمندی داشته باشیم
۱۱۳	۵-۸. خلاصه

فصل نهم:

۱۱۵	همکاری با معلم کلاس
۱۱۵	۱-۹. تعامل با معلم کلاس
۱۱۶	۲-۹. راهبردهای گفتگو
۱۱۸	۳-۹. ادغام موضوعی: شیوه‌ای برای یادگیری انفرادی
۱۱۹	۴-۹. سلامتی قلبی عروقی: یک ادغام موضوعی
۱۲۹	۵-۹. فعالیت‌های کلاسی آمادگی بدنی وابسته به تندرستی
۱۲۹	۶-۹. فعالیت‌های کلاسی سطح رشدی ۱
۱۳۲	۷-۹. فعالیت‌های کلاسی سطح رشدی ۲
۱۳۹	۸-۹. فعالیت‌های کلاسی سطح رشدی ۳
۱۴۱	۹-۹. خلاصه

فصل دهم:

۱۴۲	مشارکت والدین و جامعه
۱۴۲	۱-۱۰. تدوین برنامه عملی
۱۴۳	۲-۱۰. گفتگو
۱۵۳	۳-۱۰. آموزش والدین
۱۵۴	۴-۱۰. مشارکت والدین در سلامت مدرسه
۱۵۵	۵-۱۰. فعالیت‌های قابل اجرا در منزل
۱۵۶	۶-۱۰. مشارکت جامعه
۱۶۲	۷-۱۰. خلاصه

فصل یازدهم:

۱۶۳	فعالیت‌های ورزشی رشدی
-----	-----------------------

۱۶۴	۱-۱۱. استقامت قلبی تنفسی
۱۶۸	۲-۱۱. آمادگی عضلانی
۱۸۰	۳-۱۱. انعطاف پذیری
۱۸۴	۴-۱۱. فعالیت های ورزشی ممنوع
۱۸۶	۵-۱۱. خلاصه

فصل دوازدهم:

۱۸۷	بازی های فعال
۱۸۷	۱-۱۲. مشخصه های بازی های رشدی
۱۸۹	۲-۱۲. ارتقاء سطح فعالیت بدنی با بازی های فعال
۱۸۹	۳-۱۲. بازی های مناسب با سطح رشدی ۱
۱۹۲	۴-۱۲. بازی های سطح رشدی ۲
۱۹۶	۵-۱۲. بازی های سطح رشدی ۳
۲۰۱	۶-۱۲. خلاصه

فصل سیزدهم:

۲۰۲	حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک
۲۰۲	۱-۱۳. ملاحظات ایمنی
۲۰۳	۲-۱۳. برنامه ریزی فعالیت های رشدی مناسب
۲۰۳	۳-۱۳. حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک سطح رشدی ۱
۲۰۶	۴-۱۳. حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک سطح رشدی ۲
۲۰۸	۵-۱۳. حرکات موزون و فعالیت های ریتمیک سطح رشدی ۳
۲۲۱	۶-۱۳. خلاصه

فصل چهاردهم:

۲۲۳	یوگا ویژه کودکان
۲۲۴	۱-۱۴. نکات راهنما
۲۲۵	۲-۱۴. ژست های تنفسی یوگا
۲۲۵	۳-۱۴. ژست های ایستاده
۲۲۷	۴-۱۴. ژست هایی با تکیه بر زانو
۲۲۹	۵-۱۴. ژست های نشسته
۲۳۰	۶-۱۴. ژست های درازکش
۲۳۱	۷-۱۴. ژست های پشتیان
۲۳۳	۸-۱۴. بازی ها

۲۳۵	۹-۱۴. خلاصه
-----	-------------

فصل پانزدهم:

۲۳۶	رویدادهای مدرسه‌ای
۲۳۷	۱-۱۵. روز آمادگی میدانی
۲۳۹	۲-۱۵. شب نشینی خانوادگی
۲۳۹	۳-۱۵. دوی جغرافیا
۲۴۰	۴-۱۵. نمایشگاه تندرستی مدرسه
۲۴۰	۵-۱۵. سحر خیز باش تا کامروا باشی
۲۴۱	۶-۱۵. طناب بازی، حلقه و گام برداشتن ویژه قلب
۲۴۱	۷-۱۵. دانش آموزان همه با هم فعالیت ورزشی (ACES)
۲۴۱	۸-۱۵. تکالیف ورزشی دوره تعطیلی
۲۴۱	۹-۱۵. باشگاه آمادگی
۲۴۱	۱۰-۱۵. پیاده روی مدیر مدرسه
۲۴۲	۱۱-۱۵. تعطیلات کلاسیک
۲۴۲	۱۲-۱۵. خلاصه

ضمیمه الف:

۲۴۴	نمونه نیمرخ زندگی فعال فردی
-----	-----------------------------

۲۵۵	ضمیمه ب:
-----	----------

۲۵۹	فهرست واژگان تخصصی
۲۶۳	منابع