

سال‌های دوران ورزش

زهرا قربانی

دبیر

نوجوانه



صبح که از خواب بیدار شویم (البته اگر بیدار شویم و بی‌خوابی‌های شب قبل و تماشای آخرین قسمت فلان سریال کره‌ای یا گذراندن فلان مرحله از بازی کنسولی محبوب‌مان اجازه بدهد) احتمالا با چشم‌های کاملاً باز و بسته، گذرمان می‌افتد به جناب یخچال. معده محترم هم قار و قوری می‌کند و چشم انتظار بلعیده شدن خوراکی توسط ماست. بعید است حال لقمه گرفتن کره و پنیر و مربا داشته باشیم یا با چند قاشق الویه یا پیتزای دیشب خودمان را سیر می‌کنیم یا یک تخم مرغ می‌اندازیم کف ماهیتابه و اینجوری سر و ته صبحانه را هم می‌آوریم.

خب تا الان هر اقدامی کرده‌ایم کاملاً در راستای نابودی جسم است. از اینجا به بعدش هم همین مسیر ادامه پیدا می‌کند. از مدل به دوش انداختن کیف‌مان تا مدل راه رفتن و شاید جفتک چارکش انداختن توی کوچه و خیابان و خلاصه رسیدن به مدرسه. زنگ تفریح‌ها هم که بساط بی‌مبالاتی کاملاً فراهم است. حالا چه کسی باشیم که یک گوشه می‌نشیند و پشت هم خوراکی‌های چرب و نوشابه‌های گازدارش را می‌خورد و چه از دسته‌کسانی باشیم که روی آسفالت کف حیاط مدرسه کشتی می‌گیرند. حالا این وسط یک زنگ ورزشی هم هست که اگر اهمیت کلاس‌های ریاضی و فیزیک و زبان اجازه بدهد، برگزار می‌شود و عموماً هم هیچ بهره‌ای از مربی حرفه‌ای نمی‌برد.

همه این تلاش‌های خود ما به علاوه بی‌حساب و کتاب بودن مساله ورزش در مدرسه، نتیجه‌اش می‌شود آمار بالای چاقی در بین دانش‌آموزان، عدم سلامت دهان و دندان، مشکلات ستون فقرات، انواع مشکلات حرکتی و به‌خصوص کمردرد و کتف درد ناشی از حمل کیف‌های سنگین آن هم به صورت غیراصولی. بعد از این چقدر جالب است که دنبال ورزش پایه و اهمیت دادن به آن در دوران نوجوانی و دانش‌آموزی هم بگردیم. نه؛ هیچ‌کس به فکر نیست. حتی خود ما دانش‌آموزان!

ورزش یعنی شادی، نه اجبار

مریم کارخیران

اصفهان



از زمانی که یادم می‌آید، زنگ ورزش برای همه دانش‌آموزان لذت‌بخش بوده است؛ حتی زمانی که باید تعدادی بارفیکس می‌زدیم تا شاید بتوانیم اندک نمره‌ای بگیریم یا وقتی که چندین بار، دور حیاط می‌دویدیم و به نفس نفس می‌افتادیم. زنگ کلاس ورزش که به صدا درمی‌آمد، مبصر مغرور کلاس، همه را به صف و لباس و کفش ورزشی و ناخن کوتاه همه را کنترل می‌کرد؛ هرکسی که یکی از این موارد را نداشت، حق ورزش از او سلب می‌شد.

اما درد آنجایی بود که معلم‌های دیگر، به دلیلی که هیچ‌وقت وجود نداشت و هرسال از زبان همه معلم‌ها می‌شنیدیم «نسبت به مدارس دیگه، درس ما عقب هست»، زنگ ورزش را به زنگ درس ریاضی یا عربی تبدیل می‌کردند. و هیچ‌کس نبود که به فکر دانش‌آموزان باشد و بگوید آنها هم نیاز دارند در طول هفته، یک زنگ را بیرون از کلاس بگذرانند. زنگ ورزش باید همان‌طور که از اسمش پیداست، تحرک و

زنگ ورزش و بساط غیبت

مطهره شفقتی

مشهد



زنگ ورزش بود، زنگی که هرکاری می‌کردیم جز ورزش! آن روز توپ سنگین بسکتبال، میان بازی وسطی، دقیقاً صاف روی کله من بخت برگشته فرود آمد. معلم بدو آمد سمت مان و با اضطراب گفت: مگه توپ بسکتبال به این سنگینی رو برای وسطی استفاده می‌کنن؟ مایی که حتی اگر رویمان می‌شد از سنگ بزرگ ورودی مدرسه هم به عنوان توپ استفاده می‌کردیم، ساکت ماندیم. یکی از بچه‌ها که علاقه خاصی به ورزش داشت و جانش را هم در میان بازی وسطی می‌داد، در حالی که سعی عجیبی در پنهان کردن پارگی مانتوаш داشت که اثرات میدان نبرد بود، گفت:

کاپیتان همه فن حریف

میلاداله بخش

تهران



در یک کلام ساده وقتی از زنگ ورزش صحبت می‌کنیم یاد این می‌افتیم که از روز قبلش، هنگام خروج از مدرسه تا لحظه‌ای که کیف را در خانه زمین می‌گذاریم فکر فردایی هستیم که با لباس تیم محبوب خود چنان گلی بزیم که همه همکلاسی‌هایمان از تعجب چشمان‌شان چهارتا شود! یعنی به قدری خوشحال می‌شویم که انگار دنیا را به ما داده‌اند؟ اصلاً کل هفته یک طرف زنگ ورزش طرف دیگر! اما در این بین باید به نکاتی مهم نیز توجه داشت که می‌توانند به نوبه خود برای این مملکت آینده‌سازی کنند! از جمله آن نکات تخصص و مهارت فردی است که به عنوان یک معلم ورزش در مدرسه حضور



شادی بیاورد، اما در مدارس ما، بچه‌هایی را بهانه کرده و از ورزش فرار می‌کنند، چرا که دبیر آنها را مجبور به ورزش‌هایی می‌کند که دوست ندارند. زنگ‌های درس، صحبت کردن با همکلاسی‌ها ممنوع است و باعث کم شدن نمره می‌شود؛ زنگ‌های تفریح هم آن قدر زمانش کوتاه است که گاه دانش‌آموز نمی‌تواند لقمه‌اش را کامل بخورد؛ پس دانش‌آموز چطور می‌تواند با همکلاسی‌هایش اوقات خوشی را سپری کند؟ دانش‌آموز چطور می‌تواند حرف‌های نگفته‌اش را برای دوستانش تعریف کند. زنگ ورزش دانش‌آموزان را آزاد بگذارد تا کمی به آنها خوش بگذرد! به جای تعریف کردن نمره برای انجام ورزش‌های خاص، ساعتی آنها را به حال خویش رها کنید تا شاید کمی از فشار روانی و استرسی که در هفته‌ها و ماه‌ها تحمل می‌کنند، کاسته شود.

که مادرم همیشه می‌گفت و اگر هنگام مریضی، زیادی صحبت می‌کردم متهم می‌شدم به دروغ‌گویی). بساط غیبت و بزل و خنده به راه بود روی نیمکت‌ها، گویی بچه‌ها به جای مفاصل دست و پا در زنگ ورزش مفاصل دهان‌شان را تقویت می‌کردند. ناگهان صدای معلم آمد؛ اوئی که توپ به کلش خورد کجاست؟ روح از کالبدم پر کشید!



دارد، عنصر بعدی که تأثیرپذیری مطلوب‌تری را به ارمغان می‌آورد اخلاق خوب آن معلم است که با شورا و اشتیاق و توجه به علایق دانش‌آموزان آنان را به سمت مسیر درست در زندگی خود می‌کشاند که آیا در آینده نه چندان دور می‌توانند ورزشکار خوبی بشوند یا خیر؟!

این دومورد در شأن مدیریتی خاص، منحصر به فرد و خلاق خلاصه می‌شود.

حال خلایق در مدیریت زنگ ورزش یک مدرسه در اهمیت دادن به آموزش و شناخت توان و استعداد دانش‌آموز در همان رشته‌ای که به آن علاقه دارد نمایان می‌شود، این که دانش‌آموزی مثلاً در رشته فوتبال آمادگی جسمانی یا تاکتیکی عالی دارد یا در رشته والیبال از قدوقامت ایده‌آل یا از قدرت دریافت توپ خوبی برخوردار است همه به تشخیص یک مدیر و مدیر ورزشی فهمیده و به اصطلاح همه فن حریف نیاز دارد تا بتواند به بهترین نحو ممکن دانش‌آموز را راهنمایی و هدایت کند.

فوتبال مثل اکسیژن

محمدپارسا شرفی

تهران



زنگ ورزش برای من یادآور قاب‌های تلخ و شیرین بسیار است. من را یاد روزهایی می‌اندازد که به دلیل بارش باران و خیس بودن زمین، نمی‌توانستیم فوتبال بازی کنیم و حال‌مان گرفته می‌شد. برای من کمتر چیزی جای هوای دلنشین بارانی را می‌گیرد اما حق بدهید به ما بچه‌های پرشور دبستان که دلگیر شویم از بازی نکردن و کنسل شدن زنگ ورزش. زنگی که یک هفته منتظرش بودیم تا از راه برسد و کاپیتان شویم و تیم‌کشی کنیم. ما عاشق توپ و زمین کوچک حیاط‌مان بودیم. درست است که دروازه‌هایمان خیلی کوچک بود، ولی به جای آن قلب‌های بزرگی داشتیم. همراه و یاور هم بودیم. از افتادن و خراش برداشتن پای دوست‌مان ناراحت می‌شدیم. دل‌مان می‌گرفت که دوست‌مان به دلیل شکستگی پا یا دستش

از بازی فوتبال محروم شده و مجبور است گوشه‌ای بنشیند و به تماشای پاس‌کاری‌های ما اکتفا کند. اگر لباس مخصوص ورزش را فراموش می‌کردیم بیاوریم، نمی‌توانستیم بازی کنیم و باید داوری می‌کردیم. گاهی اوقات خود معلم ورزش مان دست به کار شده و به صورت چرخشی بار هر دو تیم می‌شد. فوتبالتش عالی بود. دربیال هاوگل‌هایی که می‌زد حرف نداشت. چقدر کل‌کل داشتیم سر این که چه کسی با دفاع بهتر می‌تواند توپ را از او بگیرد. بازپس‌گیری توپ از او یک شاهکار تلقی می‌شد! و بنده خدا چقدر زخمی شد سر این بازپس‌گیری‌های خشن ما...! خطا می‌کردیم و با غیرت برای تیم می‌جنگیدیم.

