

پودمان ۱

مبانی بنیادی تربیت بدنی



مقایسه مفاهیم بنیادی تربیت بدنی

۱-۱- آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی

در هر کشوری افراد با زبان خاص آن کشور صحبت می‌کنند و نیازهای خود را برطرف و با هم ارتباط برقرار می‌نمایند. امروزه علاوه بر تقسیمات جغرافیایی برای تعیین مرزهای سرزمین‌ها، از تعاریف دیگری برای بیان فرهنگ‌های مشترک استفاده می‌شود. ورزش نیز به‌عنوان یک کشور دارای زبان واحد و فرهنگ واحد بوده، که لازم است برای برقراری ارتباطات ورزشی با آن آشنا بشویم.

پرسش



شما تا چه اندازه با واژه‌های ورزشی آشنا هستید و در یک رویداد ورزشی توانایی ایجاد ارتباط با سایر افراد را دارید؟

ورزش^۱

از نظر لغوی، اسم مصدر است به معنی ورزیدن و یعنی کار کردن، عمل کردن، تلاش پیاپی و معادل آن در زبان انگلیسی «Sport» است. با هدف توانمندسازی افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند انجام می‌شود و مسئولیت این امر با مربیان ورزشی می‌باشد.

ورزش و ورزیده شدن فقط مختص انسان‌ها نیست و در عرصه‌های دیگری مانند سیرک‌ها، پارک دلفین‌ها و برخی رشته‌های المپیک که با حیوانات سر و کار دارند (مسابقات سوارکاری) نیز، بحث مربی^۲ مطرح می‌باشد. (شکل ۱-۱)



مربی دلفین‌ها



مربی سوارکاری



مربی صبحگاهی

شکل ۱-۱

۱- Sport

۲- (Trainer / Coach) مربی از واژه تربیت می‌آید و در حیطه تخصصی ورزش، به تمرین‌دهنده (انسان و حیوان) اطلاق می‌شود.

تربیت بدنی^۱

تربیت بدنی از نظر دستوری، اسم مصدر می باشد که با هدف متعادل سازی انسان ها به وسیلهٔ تعلیم از طریق تربیت بدنی می باشد. «معلم تربیت بدنی»^۲ مانند سایر معلمان که بر اساس محتوای درس خود (درس تاریخ با هدف ایجاد غرور و افتخار ملی، درس ریاضی با هدف تربیت انسان های منطقی و ... انسان ها را در ابعاد مختلف علمی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی در مدارس آموزش می دهند، باعث تقویت جسم و روان انسان ها می شود (شکل ۱-۲).

«آنها که اهل خدا هستند، هم ورزش روحی می کنند و هم ورزش جسمی»

امام خمینی (قده سلفه)



شکل ۱-۲- دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی

براساس درک خود از تعاریف ورزش و تربیت بدنی، در مورد تفاوت های این دو با هم بحث و گفت و گو کنید و با راهنمایی معلم خود، نظرات یکدیگر را اصلاح نمایید.

فعالیت
کلاسی



بازی^۳

بازی از نظر دستوری، اسم می باشد و با هدف ایجاد نشاط و رضایت خاطر فرد از طریق فعالیت های خودجوش که حتی با قوانین اختیاری که مورد قبول بازی کنان است انجام می شود.

بازی معمولاً بدون نیاز به وسیله یا مکانی خاص قابل اجرا است اما بازی همیشه لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست و می توان آن را به صورت نشسته و با استفاده از دستگاه های «الکترونیکی خاص»^۴ نیز انجام داد. بازی وسطی، گرگم به هوا و هفت سنگ نمونه هایی از بازی ها می باشند. (شکل ۱-۳)

۱- Physical Education

۲- Physical Education Teacher معلم از واژه تعلیم می آید و به معنی تعلیم دهنده انسان ها با اهداف متعالی است.

۳- Play

۴- رایانه/ تبلت/ تلفن همراه (Computer Games/ بازی های رایانه ای)

بازی می‌تواند در جهت پر کردن اوقات فراغت^۱ مورد استفاده قرار گیرد.



در حیاط مدرسه



بازی رایانه‌ای

شکل ۱-۳- کودکان در حال اجرای بازی

بازی‌ها ریشه در فرهنگ ملت‌ها دارند و در بسیاری از آنها «مهارت‌های زندگی»^۲ به افراد آموزش داده می‌شود.

۱ محمد و ۴ نفر از دوستانش در کوچهٔ محله‌شان «زو» بازی می‌کردند. به نظر شما در طی بازی، آنها از نظر ابعاد اخلاقی و اجتماعی چه چیزهایی را آموزش می‌بینند؟

۲ با هم کلاسی خود انواع بازی که مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود در کلاس آورده و بحث کنید.

۳ انواع بازی‌های کامپیوتری را که می‌شناسید به کلاس ارائه و هدف آن را برای هم کلاسی‌های خود بیان کنید.

فعالیت گروهی



گیم^۳

در فرهنگ لغت فارسی به معنی بازی تعبیر شده است اما اصطلاحاً در حوزه ورزش، مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان‌یافته در یک محدودهٔ زمانی و مکانی مشخص را «گیم» گویند.

مانند بازی‌های آسیایی^۴ و المپیک که هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. بر اساس منشور بازی‌ها، هدف اصلی این بازی‌ها حضور ورزشکاران همهٔ کشورها، بدون توجه به جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب و ... است تا در کنار کسب رکوردهای ورزشی، ارتباطات دوستانه و سالمی در بین ملت‌ها برقرار گردد. (شکل ۱-۴)



شکل ۱-۴- بازی‌های المپیک، رقابت‌های سازمان‌یافته با فلسفهٔ رقابت ملت‌ها با هدف اشاعهٔ ارتباطات

مسابقه

فعالیتی است که در آن، یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم‌ها به رقابت می‌پردازند. هدف از شرکت در مسابقات، کسب رکوردی تازه، و یا پیروزی بر حریفان است؛ مانند مسابقات جام جهانی فوتبال، مسابقات قهرمانی دو و میدانی (شکل ۵-۱).



شکل ۵-۱- مسابقات قهرمانی با هدف کسب رکورد یا پیروزی بر حریفان

ورزشکار^۲

ورزشکار اسم فاعل ورزش است، معمولاً به هر فردی که ورزش می‌کند اطلاق می‌شود. اما در حیطه تخصصی ورزش، ورزشکاران در سطوح و حیطه‌های مختلف دسته‌بندی می‌شوند.

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش نمی‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش تربیتی» و «ورزش همگانی» به فعالیت می‌پردازد.

الف) «حیطه ورزش تربیتی»^۴: دانش‌آموزان، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب مهارت‌های زندگی و تعلیمات عالی‌ه انسانی» و تحت تربیت معلم^۵ انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزشی در «ساعات درس تربیت بدنی».

ب) «حیطه ورزش همگانی»^۶: آحاد جامعه، اعم از پیر و جوان، زن و مرد، و ... فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب سلامتی، نشاط و تناسب اندام» و معمولاً تحت نظارت مربی انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزش صبحگاهی در پارک‌ها، پیاده‌روی روزانه فردی، ورزش در سالن‌های کوچک ورزشی در محلات.

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش می‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش قهرمانی» و «ورزش حرفه‌ای» به فعالیت می‌پردازد.

الف) در «حیطه ورزش قهرمانی»^۷: ورزشکاران آماتور در همه سنین، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب رکورد، مقام و مدال» و تحت هدایت و تمرینات مربیان انجام می‌دهند. قله پیروزی در این حیطه، کسب مقام قهرمانی^۸ می‌باشد. مانند ورزشکاران تیم‌های ملی و قهرمانان بازی‌های المپیک که با هدف برافراشتن پرچم کشورشان در میادین بین‌المللی فعالیت می‌کنند.

ب) در «حیطه ورزش حرفه‌ای»^۹: ورزشکاران حرفه‌ای در همه رشته‌ها، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب درآمد» و به‌عنوان حرفه و پیشه انجام می‌دهند. مانند ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال یا بسکتبال.

۱- ورزش کرده

۲- ورزشکار

۱- Competition ۲- Athlete ۳- Sport Woman/ Sport Man ۴- Educational Sport ۵- Teacher
۶- Sport For All ۷- Athletic Sport ۸- Hero ۹- Professional Sport



حیطه ورزش همگانی



حیطه ورزش تربیتی



حیطه ورزش حرفه‌ای



حیطه ورزش قهرمانی

شکل ۶-۱- ورزشکاران در چهار حیطه تخصصی ورزشی

۲-۱- فلسفه تربیت بدنی

با توجه به اینکه تاکنون ساعت‌های زیادی در کلاس درس تربیت بدنی در مدرسه فعالیت نموده‌اید، آیا می‌توانید بگویید فلسفه تربیت بدنی و ورزش چیست؟

پرسش



معقول، محسوب می‌شود. تربیت بدنی می‌بایست: از بایدها و نبایدهای مکتب مشخصی الهام گرفته باشد تا فرد را برای زندگی و حیات معقول آماده نماید.

تعریف فلسفه: کلمه فلسفه از واژه یونانی (Philo) به معنی دوستدار و (Sophia) به معنی خرد تشکیل شده است و ارسطو آن را شناخت و معرفت تعریف کرده است.

انسان موجودی یکپارچه است که از جسم و روح تشکیل شده است و دوگانگی در این دو، از دیدگاه فلاسفه مقدمه بیماری است.

ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی: تربیت بدنی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را با هم درگیر می‌کند، که این امر در روانشناسی هم اثبات شده است.

تربیت بدنی امری جهت‌دار و آماده‌سازی برای زندگی



شکل ۷-۱- ارسطو

«دیدگاه‌های مکاتب مختلف در خصوص فعالیت‌های ورزشی»:

فرهنگ جوامع مختلف، متأثر از مکاتب مختلف بوده و در کشور ما، تأسی از مکتب «اسلام» به عنوان راهنمای جامعی در کلیه شئون زندگی، مورد توجه قرار دارد. در این بخش ضمن معرفی مختصر مکاتب مختلف، دیدگاه‌های هر یک در خصوص فعالیت‌های ورزشی تشریح می‌شود، تا بدانیم که در هر فرهنگ و در هر مکتبی انجام فعالیت‌های ورزشی از اهم اولویت‌هاست.

۱- «عمل‌گرایی»^۱: افرادی معتقدند، هر اندیشه‌ای، وقتی درست است که بتواند به کار آید و مشکلی را حل کند. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب جان دیویی است.

دیدگاه مکتب عمل‌گرایی در خصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکات ورزشی و تربیت بدنی، یک ابزار تربیتی در قالب انواع ورزش‌هاست؛ مانند آموزش روش حل مسئله با استفاده از آموزش تاکتیک‌های ورزشی.

۲- «طبیعت‌گرایی»^۲: افرادی معتقدند، هرآنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و بارز است. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان ژاک روسو است.

دیدگاه مکتب طبیعت‌گرایی در خصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکات ورزشی و تربیت بدنی، ابزاری برای پرورش جسم، همراه با پرورش روح است؛ مانند آموزش مهارت‌های زندگی در طبیعت، با استفاده از فعالیت‌های ورزشی فضای سر باز.

۳- «وجودگرایی»^۳: افرادی معتقدند، افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخاب‌های خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان پل سارتر است.

دیدگاه مکتب اصالت وجود در خصوص ورزش آن است که: تقویت حس آزادی و استقلال از طریق انتخاب آزادانه مسیر فعالیت‌های ورزشی فرد، براساس استعدادهای ذاتی فرد می‌باشد.

۴- «دین مقدس اسلام»^۴: ریشه کلمه اسلام به معنای صلح، دوستی و آرامش است. مکتب اسلام به عنوان جامع‌ترین مکاتب انسانی، با فلسفه تسلیم و رضا در برابر حق و پیشگاه خداوند، نظامی فراگیر است که به ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها توجه دارد.

بزرگان مکتب اسلام، حضرت محمد ﷺ «الگوی فتوت» و حضرت علی علیه السلام: «نماد و سمبل فتوت»، حاصل جوانمردی و فتوت را در چهار صفت؛ عفت، شجاعت، حکمت و عدالت، بیان کرده‌اند.

دیدگاه مکتب اسلام در مورد ورزش: نکات مهم و قابل توجهی در این زمینه ارائه شده است، از جمله:

- تربیت بدنی، تقویت و پرورش بدن در جهت تلاش برای تقرب به خداوند است.

اسلام به پرداختن و توجه به ورزش‌های زمان تأکید دارد. در صدر اسلام ورزش‌هایی مانند اسب‌دوانی، تیراندازی و شنا بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

- شیخ الرئیس بوعلی سینا، از بزرگ‌ترین دانشمندان اسلامی ایران، تربیت بدنی را عنصر اصلی سلامت فکری و جسمی معرفی می‌کند.

- عیاران یا آزادمردان ایرانی به عنوان نماد فتوت و جوانمردی، و با تأسی از باورهای مذهبی، بیش از هشت قرن در ایران و سرزمین‌های اسلامی فعال بودند.



شکل ۸-۱- بوعلی سینا
(یکی از فلاسفه ایرانی)

۳-۱- اهداف تربیت بدنی و ورزش

پرسش



به نظر شما چه تفاوتی بین اهداف تربیت بدنی با هدف ورزش کردن وجود دارد؟
با اهداف تربیت بدنی تا چه اندازه آشنا هستید؟

با توجه به اینکه یکی از تعاریف تربیت بدنی عبارت است از «تعلیم و تربیت جسم و روان، از طریق آموزش رشته‌های ورزشی»، بنابراین اهداف تربیت بدنی در راستای تعلیم و تربیت انسان‌ها می‌باشد. اهداف تربیت را می‌توان در چهار شاخه زیر تعریف کرد:

۱- هدف تکامل جسمی (جسمانی)

توسعه قابلیت‌های جسمانی و تقویت اندام‌های مختلف بدن از طریق فعالیت‌های بدنی که منجر به مقاومت در مقابل خستگی، فعالیت بیشتر و تندرستی پایدارتر در زندگی روزمره می‌شود.

مثال: توانایی بازی در یک رشته ورزشی در مدت زمان طولانی (مانند فوتبال - بسکتبال و ...)

۲- هدف تکامل عصبی - عضلانی (جسمانی)

توسعه قابلیت‌های حرکتی و هماهنگی عصبی - عضلانی، جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت حس زیبایی‌شناسی که باعث تأخیر در بروز خستگی در اجرای فعالیت‌های ورزشی روزانه و آفرینش حرکات ماهرانه می‌شود.

مثال: اجرای یک تکنیک زیبا و ماهرانه در یک رشته ورزشی (مانند حرکت بالانس در ژیمناستیک)

۳- هدف تکامل شناختی

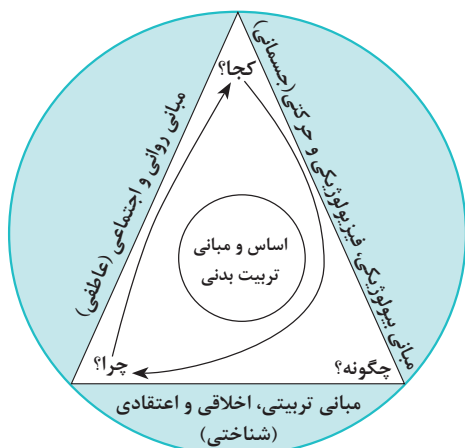
یعنی ایجاد دانش و معرفت در خصوص ضرورت نقش تربیت بدنی و ورزش در زندگی انسان و توجه به آثار تربیتی آن به عنوان سبک زندگی کردن به منظور توسعه توانایی‌های ذهنی، اخلاقی و اعتقادی.

مثال: آگاهی از نقش فعالیت‌های ورزشی به صورت مستمر در زندگی روزمره یا آگاهی از اهمیت رعایت قوانین و مقررات ویژه هر رشته ورزشی.

۴- هدف تکامل عاطفی یا احساسی

یعنی تکامل احساسی، عاطفی و اجتماعی فرد در سازگاری با جامعه از طریق فعالیت‌های ورزشی. در این هدف، تأکید بر رعایت قوانین بازی‌ها بر اساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک است و منجر به رشد مؤثر عاطفی در طرز برخوردها و ارزش‌های فرد و ایجاد انگیزه‌های قوی برای اجرای ورزش در همه سطوح خواهد شد.

مثال: احترام به داور، احترام به بازیکنان تیم مقابل و اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات ورزشی.



شکل ۹-۱- ابعاد اهداف تربیت بدنی



در گروه کلاسی خود، با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مدرسه، نشریات و مجلات مختلف ورزشی و اینترنت، تقسیم وظایف نموده و هر کدام از افراد گروه در مورد هر یک از اهداف مختلف تربیت بدنی مثال‌های ورزشی در رشته‌ها و محیط‌های مختلف ارائه دهند.

۴-۱- تاریخچه تربیت بدنی و ورزش



به نظر شما در دوره‌های گذشته، ورزش با چه اهدافی انجام می‌شده است؟
به نظر شما ورزش در دوره‌های گذشته چه شباهتی با ورزش‌های امروزی داشته است؟

از واژه ورزش، در دوره‌ها و قرون مختلف، برداشت‌های متعدد و متفاوتی شده است. با مطالعه تربیت بدنی و ورزش در تمدن‌های باستان متوجه می‌شویم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می‌شده است. مثلاً در ایران باستان، ارباب‌رانی قسمت عمده‌ای از برنامه «جشن مهرگان» را به خود اختصاص می‌داده است. آموزش کشتی (شکل ۱-۱۰)، شنا و تیراندازی نیز اهداف نظامی داشته است. شکار نیز، برای رفع نیازهای غذایی و یا دفاع در برابر حمله حیوانات وحشی آموزش داده می‌شده است. در تمدن هند نیز، ورزش یوگا برای رهایی از شرور دنیا اجرا می‌شده است. در مجموع، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که، اولاً نوع فعالیت‌های ورزشی هر منطقه براساس فرهنگ، آداب و رسوم، شرایط اقلیمی و به‌ویژه نیازهای طبیعی آن منطقه، تنظیم شده است. ثانیاً بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی و حرفه نظامی گری رابطه نزدیکی بوده است.



شکل ۱-۱۰- این تندیس به‌جا مانده از زمان بسیار دور، نشان‌دهنده نقش ورزش کشتی در فرهنگ آن دوران است.

۵-۱- تاریخچه تربیت بدنی در تمدن‌های قدیم

روابط ورزشی و اجتماعی همواره با برگزاری مسابقات در اماکن ورزشی در بین ملل مختلف به‌ویژه در جوامع تاریخی مطرح بوده و به‌عنوان یکی از آداب و رسوم اجتماعی و فرهنگی در جشن‌ها، مراسم و اعیاد ملی و مذهبی به‌کار می‌رفته و در هر یک از جوامع موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم و اقشار اجتماعی را فراهم نموده است. ورزش در تمدن‌های آتن، روم، قرون وسطا و ... از این نمونه است که در زیر به آن می‌پردازیم.

ورزش در تمدن آتن

اماکن تمدن آتن عبارت بوده از مدارس کشتی به نام پالاسترا^۱ و استادیوم‌های ورزشی که عموماً خارج از شهر ساخته می‌شدند و در اغلب آنها «مدرسه کشتی» نیز وجود داشت (شکل ۱۱-۱).
مدرسه نوجوانان مکان ورزشی دیگری بود که در آتن جدید، برنامه دو ساله‌ای برای تربیت بدنی تدارک دیده بود.



شکل ۱۱-۱- یکی از استادیوم‌های ورزشی که از دوران باستان به‌جا مانده است.

ورزش در تمدن روم

رومیان قدیم مردمی جنگجو و جهان‌گشا بودند. آنان تمرینات نظامی و فعالیت‌های ورزشی را در «اردوگاه‌های نظامی» و میدان ماریتیوس^۲ که مدارس تربیت بدنی به‌شمار می‌رفتند، اجرا می‌کردند.
ورزشی که در بین رومیان، علاقه‌مندان زیادی داشت «نبرد گلادیاتورها» بود. این مسابقات بر سر مزارها، بازارها و یا در گودال‌ها، که معمولاً فاقد وسایل راحتی برای تماشاگران بودند، برگزار می‌شد. این مشکل رفته رفته با ساخت صندلی‌های چوبی در اطراف محوطه‌های بیضی‌شکل برطرف شد. بعدها این آمفی‌تئاترها به‌صورت ساختمان‌های سنگی ساخته شد (شکل ۱۲-۱ و ۱۳-۱).

اماکن تمدن سوم: ۱- میران مارتوس

۲- اردوگاه‌های نظامی

۳- ماکزیموس سیرک

۴- آمفی تئاتر فلاوین



شکل ۱۲-۱- اماکن قدیمی ورزشی در روم باستان (ماکزیموس سیرک)
ماکزیموس سیرک با گنجایش ۱۵۰۰۰۰۰ هزار نفر یکی از اماکن رومیان



شکل ۱۳-۱- آمفی تئاتر کلوئسئوم (فلاوین) رومیان
۱- ۹۰,۰۰۰ هزار نفر گنجایش ۲- مخصوص گلاباتورها

ورزش در قرون وسطی

افراط مسیحیان تندرو و تأکید بیش از حد آنان به روح و مسائل روحانی و مذمت جسم و مسائل جسمانی، تأثیر منفی شدیدی بر ورزش این قرون گذاشت. پیدایش آیین مسیح و از بین رفتن بت پرستی به ناپود ساختن استادیومها و از نظر دور شدن فواید ورزش و مسابقات ورزشی المپیک کمک کرد تا اینکه بعدها به کمک پیردو کوبرتن فرانسوی و دیگران، محلی که گنجایش ۷۵ هزار تماشاگر را داشت از سنگ مرمر ساخته شد و مجدداً عشق و علاقه یونانیان به ورزش و مسابقه ایجاد شد. کوبرتن، بازیهای المپیک را مجدداً احیا کرد، به طوری که برگزاری این بازیها به جز چند دوره تا به امروز نیز ادامه دارد.

تاریخ تربیت بدنی ایران

تاریخ تربیت بدنی ایران تا انقراض حکومت قاجار به دو دوره تقسیم می‌شود:

الف) قبل از اسلام: مطالعه تاریخ نشان می‌دهد که در میان کشورهای مشرق زمین، بی‌گمان ایران تنها کشوری بوده است که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود. در میان اقوام ایرانی، تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی داشت. درباره اهمیت ورزش در میان پارت‌ها همین بس که کلمه «پهلوان» از «پرتو» که همان پارتی یا اشکانی است، برگرفته شده است. ایرانیان همچنین در جهت تقویت قدرت جنگی و نیروهای جنگی از تربیت بدنی و ورزش استفاده می‌کرده‌اند.

از ورزش‌های رایج در ایران باستان می‌توان ۱- کشتی، ۲- اسب‌سواری، ۳- شنا، ۴- زوبین‌اندازی^۱ و ۵- دو را نام برد. در میان این ورزش‌ها کشتی در ردیف اول قرار داشت که تا امروز نیز همچنان ورزش اول ایران شناخته می‌شود. علاوه بر ورزش کشتی، به مسابقات اسب‌سواری نیز اهمیت زیادی داده می‌شد (شکل ۱۴-۱).



ارابه‌رانی



کشتی‌گیری

شکل ۱۴-۱- ورزش ایران در دوران قبل از اسلام

ب) پس از اسلام: با توجه به تأکید دین مبین اسلام به سلامت جسم و روح انسان و همچنین توصیه‌های پیامبر اکرم (ص) بر انجام برخی از ورزش‌ها، ورزش، برای ایرانیان از اهمیت خاصی برخوردار شد و منش جوانمردی با حرکات ورزشی توأم شد. چنانچه در دوران حکمرانی مغولان، ایرانی‌ها برای مقابله با ظلم و جور ستمگران در تمام نقاط کشور، تشکیلات منسجمی ایجاد کردند. در این تشکیلات، فردی محرمانه راهنمایی دسته‌ای از جوانان را عهده‌دار شد و در تمام کشور اماکنی ورزشی به نام «زورخانه» به وجود آمد.

ورزش‌های رایج این عصر، ۱- چوگان، ۲- شمشیربازی، ۳- اسب‌دوانی، ۴- تیراندازی و به خصوص «کشتی‌گیری» بود. میدان امام اصفهان و باغ پیش‌قلعه لاهیجان نیز از اماکن ورزشی بعد از اسلام بود که در آنها، چوگان و زورآزمایی انجام می‌شد و در ایام نوروز، پهلوانان در میدان امام اصفهان مقابل عالی‌قاپو چوگان بازی می‌کردند (شکل ۱۵-۱).

فعالیت



با هم کلاسی‌های خود در ارتباط با اماکن ورزشی پس از اسلام به‌طور مثال با آوردن تصاویر زورخانه، باغ پیش‌قلعه لاهیجان و میدان امام اصفهان بحث کنید.



شکل ۱۵-۱- ورزش ایران در دوران پس از اسلام

ورزش نوین در ایران

ورزش نوین در ایران از اوایل قرن حاضر (قرن چهاردهم) آغاز شد. رشته‌های مختلف ورزشی به ایران راه یافت. اولین باشگاه ورزشی که در تهران تأسیس شد، باشگاه «ایران» بود که در آن به ورزش اسب‌سواری و مسابقات چوگان توجه خاصی می‌کرد. دومین باشگاه، باشگاه ژیمناستیک واسکرم توسط میرمهدی ورزشنده و سومین آنها باشگاه اجتماعیون در سال ۱۳۰۶ تأسیس شد.

امروزه در ایران بیش از ۴۵ فدراسیون و انجمن ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت می‌کنند که وظیفه آنان ارتقاء و رشد آن رشته ورزشی و برگزاری مسابقات لیگ، تربیت قهرمانان در سطوح مختلف ملی و آموزش مربیان، داوران و ... می‌باشد و بالاترین مرجع فنی در کشور در آن رشته ورزشی هستند. علاوه بر آن کمیته ملی المپیک^۱ و پارا المپیک^۲ در دو تشکیلات جدا از هم، در کنار بالاترین مرجع ورزشی در کشور به نام «وزارت ورزش و جوانان»، با بیش از ۳۱ اداره کل تربیت بدنی در استان‌ها، وظیفه پشتیبانی و حمایت از فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی را بر عهده دارند. در کنار این مراجع فنی و پشتیبانی در ورزش، تربیت بدنی در وزارت‌های آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، کار و امور اجتماعی و ... برای رشد تربیت بدنی و ورزش برای دانش‌آموزان، کارگران و کارمندان فعالیت می‌نمایند.

با همکاری هم‌کلاسی‌های خود نمودار تشکیلات یک فدراسیون یا یکی از ادارات ورزشی را تهیه نمایید.

فعالیت



۱ - National Olympic Committee/ NOC

۲ - National Paralympic Committee/ NPC



آیا در هر کشوری، هر فرد ورزشکاری به‌عنوان اسطوره ورزشی آن کشور به حساب می‌آید؟ به نظر شما اسطوره‌های ورزشی چه خصوصیتی دارند؟

سمبل ورزشی

اسطوره در هر فرهنگی به یک مظهر و سمبل اطلاق می‌شود که ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. قهرمانان ورزشی علاوه بر کسب مقام در میادین ملی و بین‌المللی باید به ارزش‌های حاکم در جامعه نیز احترام بگذارند. در حقیقت یک قهرمان ورزشی با اعتدال نفس، حیا، تواضع و تقوای خود در مقابل الطاف خداوند، شاکر، خاضع و مطیع خواهد بود و اسطوره‌های ورزشی معمولاً با اتکای بر محبوبیت و مقبولیت خود در جامعه، به کارهای خیر و کمک به مؤسسات خیریه می‌پردازند.

بدون توجه به رشته ورزشی خاص، قهرمانان ورزشی می‌توانند به‌عنوان اسطوره ورزشی قلمداد شوند. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی، موجب توجه آنان به جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضائل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل شده است. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. فرهنگ حاکم بر زورخانه‌ها، امام علی(ع) را سمبل و اسوه تمام پهلوانان می‌داند و در آن پوریای ولی‌ها و تختی‌ها به‌عنوان اسطوره و نماد، تربیت شده‌اند.

اسطوره‌های ورزشی، محدود به ورزش‌های باستانی نمی‌شوند، بلکه امروزه هم قهرمانانی هستند که می‌توانند سمبل تلاش، پشتکار و حتی مقابله با محدودیت‌های جسمانی باشند. نمونه‌هایی از این اسطوره‌های ورزشی



شکل ۱۶-۱- جهان پهلوان تختی اسطوره ورزشی

عصر جدید جهان پهلوان تختی در رشته کشتی، زهرا نعمتی، قهرمان معلول راه‌یافته به المپیک و پارا المپیک و افرادی که عناوینی نظیر آقای گل جهان در فوتبال و فوتسال و قهرمان سنگین‌وزن جهان در وزنه‌برداری را کسب کرده‌اند، می‌توان نام برد (شکل ۱۶-۱).

نخبه ورزشی: به افراد برجسته و کارآمدی اطلاق می‌شود که اثرگذاری آنها در تولید علم، و ارتقاء جایگاه ورزش کشور قابل توجه باشد. هوش، خلاقیت، کارآفرینی و نبوغ فکری و جسمی آنان در راستای کسب مقام و منزلت قهرمانی و پهلوانی می‌تواند موجب سرعت بخشیدن به رشد و توسعه ورزش کشور شود.



با توجه به ارزش‌های ذکر شده و توانمندی‌های قهرمانان (اسطوره‌های ورزشی) پس از تحقیق در ورزش ایران و جهان یک نمونه زن یا مرد ورزشکار را به‌عنوان اسطوره و نخبه ورزشی با ذکر دلایل به کلاس معرفی نمایید.

۷-۱- نهضت المپیک^۱

پرسش

- فلسفه نهضت المپیک چیست؟
- چرا بازی‌های المپیک برگزار می‌شود؟



تاریخچه بازی‌های المپیک باستان

بازی‌های المپیک باستانی^۲ میراثی از تمدن باستان است که آغاز رسمی آن به سال ۷۷۶ پیش از میلاد مسیح و پیش از عصر طلایی یونان باز می‌گردد.



شکل ۱۷-۱- دشت المپیا

دشت المپیا: مورخان تاریخ المپیک بر این باورند که حکمرانان وقت، دشت المپیا را در ۴۰۰ کیلومتری شهر آتن به عنوان منطقه‌ای بی‌طرف برگزیدند تا بازی‌ها در محل امن برگزار گردد. این بازی‌ها هر ۴ سال یکبار در ۵ رشته ورزشی به مدت ۱۲۰۰ سال به‌طور مداوم در محلی به نام دشت المپیا برگزار می‌شد. ۵ رشته است که عبارت‌اند از:

- ۱- مشت‌زنی^۳
- ۲- ارابه‌رانی چهار اسبه^۴
- ۳- پنتاتلون یا ورزش‌های پنج‌گانه^۵
- ۴- دو ۲۰۰ متر^۶

۱ - Ancient Olympic

۲ - The ancient olympic Games events

۳ - Boxing

۴ - Chariot four hours

۵ - Pentathlon

۶ - ۲۰۰ m Run

- پرش طول (Long jump)
- پرتاب دیسک (Discus throw)
- پرتاب نیزه (Javelin throw)
- کشتی (Wrestling)
- ۴- دویدن با لباس رزم شامل سپر و دیگر ادوات رزمی (Running with the costume)
- ۵- پانکراشن (ترکیبی از مشت‌زنی و کشتی) (Pankration)



شکل ۱۸-۱

تصاویر ۵ رشته المپیک را در کلاس آورده و مقایسه کنید.

فعالیت
کلاسی





شکل ۱۸-۱- پیردوکوبرتن تاریخ‌دان، مورخ و آموزگار و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین است.

المپیک جدید

بازی‌های المپیک در سال ۱۸۹۴ توسط پیردوکوبرتن تاریخ‌دان، مورخ و آموزگار و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین بازآفرینی شد و در همان سال (۲۳ ژوئن ۱۸۹۴) کوبرتن و گروهی از دوستانش کمیته بین‌المللی المپیک در دانشگاه سوربن پاریس را بنا نهادند.

دور جدید بازی‌های المپیک در ۹ رشته از جمله: دو و میدانی، دوچرخه‌سواری و شمشیربازی، ژیمناستیک، تیراندازی، شنا، نیزه، وزنه‌برداری، کشتی و... در سال ۱۸۹۶ در آتن برگزار گردید.

اهداف المپیک عبارت‌انداز:

- ترویج و توسعه آن دسته از ویژگی‌های اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش است.
- تعلیم و تربیت جوانان از طریق ورزش به منظور ایجاد تفاهم بیشتر بین آنها و کمک به ساختن دنیایی بهتر.
- انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان و ایجاد خیرخواهی جهانی
- گردهم آوردن ورزشکاران جهان در یک فستیوال بزرگ چهارساله ورزشی

با کمک هم کلاسی خود اهداف المپیک را مطالعه کرده، هر کدام را با تصویر در کلاس ارائه دهید.

فعالیت کلاسی



آرمان‌های المپیک^۱

این آرمان‌ها در چهار چوب هدف‌های مشخصی بیان شده که تحقق آنها، خواسته نهضت المپیک است.

۱- شعار المپیک^۲: عبارت است از سه کلمه، که اغلب زیر پرچم المپیک نوشته می‌شوند:

سریعتر (سیتیوس)^۳

بالا تر (التیوس)^۴

قوی‌تر (فورتیوس)^۵

این شعار توسط کشیشی به نام دیدن^۶ فرانسوی که از دوستان کوبرتن بود، ارائه شد.



۱ - Olympic ideals

۲ - Olympic motto

۳ - Citius

۴ - Altius

۵ - Fortius

۶ - Didon

- ۲- انجام مسابقه صادقانه، درست و جوانمردانه
- ۳- گسترش دوستی و تفاهم میان جهانیان
- ۴- ایجاد فرصت‌های برابر
- ۵- تجلیات فرهنگی مانند هنر و فرهنگ و تاریخ در مسابقات
- ۶- مستقل بودن ورزش

فعالیت
کلاسی



- ۱- با کمک هم کلاسی خود شعار المپیک را در ورزش‌های مختلف بررسی کنید.
- ۲- با هم کلاسی خود در ارتباط با آرمان‌های المپیک بحث کنید.

آیین المپیزم

آیین المپیزم آیین همت، نفرت از ترس، عشق به میهن، سخاوت، روحیه فتوت، جوانمردی و ارتباط تنگاتنگ با هنر و ادب است. بدین ترتیب ارزش‌های خوب، آزادمنشی و جوانمردی، صلح و دوستی و... همگی ارزش‌های منشور المپیک هستند و این آموزش ریشه در فرهنگ کهن ما دارد.

نمادهای المپیک

نشانه‌هایی هستند که کمیته بین‌المللی المپیک در هنگام تأسیس این بازی‌ها از آن استفاده کرده است و عبارت‌اند از:

۱- حلقه‌های المپیک، نماد همبستگی



شکل ۲۰-۱- نماد المپیک

شامل ۵ حلقه متداخل که هر یک نماینده یکی از قاره‌ها می‌باشد. که نظریه‌های متفاوت در این مورد وجود دارد. که تاکنون هر حلقه نماینده یک قاره بوده ولی کمیته‌های بین‌المللی المپیک برای جلوگیری از تبعیض نژادی اعلام کرد رنگ حلقه‌ها نشان‌دهنده این است که رنگ‌ها حداقل در پرچم کشورها وجود دارد.

۲- پرچم المپیک

۳- شعار المپیک

۴- سرود المپیک

۵- مشعل المپیک

- ۶- مدال‌های المپیک
- ۷- پیکتوگرام (تصویرنگاشت) المپیک
- ۸- مسکات^۱

در گروه‌های سه نفره با هم کلاسی‌های خود، در مورد رنگ، کشور و دلیل هر کدام از رنگ‌های حلقه‌های المپیک، با استفاده از منابع معتبر، پژوهش کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



از این نمادها شش نوع آن را می‌شناسید اما در مورد تصویرنگاشت و مسکات توضیحات داده می‌شود: پیکتوگرام یا تصویرنگاشت‌ها: علائم تصویری هستند بدون استفاده از توضیحات یک فعالیت یا رویداد را آشکار می‌کند و برای آسان‌تر شدن ارتباط در یک محیط به کار می‌رود.



Tokyo, Japan
SUMMER 1964



شکل ۲۱-۱- مقایسه پیکتوگرام‌ها



استفاده از پیکتوگرام‌ها در مسابقات ورزشی، ابتدا در المپیک سال ۱۹۶۴ توکیو آغاز شده. مسکات (سمبل یا عروسک‌های المپیک): نماد و شاخصه هر دوره از بازی‌هاست که در برقراری ارتباط نزدیک با مردم و به یادماندنی کردن مسابقات نقش مهمی دارد. همچنین نماد خوش‌یمنی برای هر دوره از بازی‌ها است. مهم‌ترین ویژگی مسکات المپیک بیان‌کننده روح فلسفه بازی‌های المپیک است.



- ۱- با کمک هم کلاسی خود و مراجعه به منابع معتبر، انواع پیکتوگرام‌های المپیک‌های مختلف را بررسی و در کلاس ارائه دهید.
- ۲- با کمک هم کلاسی خود و مراجعه به منابع معتبر علمی، انواع مسکات‌های ارائه شده در المپیک‌های مختلف را بررسی کنید.

مشعل المپیک

مشعل نخستین بار در نهمین دوره بازی‌ها در المپیک ۱۹۲۸ در مراسم افتتاحیه آمستردام عرضه شد. از آن تاریخ به بعد در همه دوره‌های بازی‌های المپیک همیشه بخشی از بازی‌های المپیک بوده است. چند ماه قبل از برگزاری بازی‌ها به مشعل در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن، سپس طی مراسمی در طول مسیر توسط قهرمانان ملی و افراد نام‌آور و حتی مردم عادی به شهر میزبان حمل می‌شود. در طول برگزاری بازی‌ها، گاهی این مشعل از راه‌های غیر عادی نیز حمل شده است نظیر، انتقال الکترونیکی توسط ماهواره برای بازی‌های مونترال در سال ۱۹۷۶، حمل مشعل در زیر آب بدون خاموش شدن برای بازی‌های سیدنی ۲۰۰۰. در بازی‌های آتن ۲۰۰۴ و پکن ۲۰۰۸ این مشعل از چند قاره عبور کرده است (جدول ۱-۱).

جدول ۱-۱- نمونه‌هایی از انواع حمل مشعل

سال (المپیک)	کشور (شهر)	نوع حمل
۱۹۷۶	کانادا - مونترال	انتقال الکترونیکی (توسط ماهواره)
۲۰۰۰	استرالیا - سیدنی	حمل زیر آب بدون خاموش شدن
۲۰۰۴	یونان - آتن	حمل از چند قاره
۲۰۰۸	چین - پکن	
۲۰۱۲	انگلیس - لندن	
۲۰۱۶	برزیل - ریو	



شکل ۲۳-۱- مشعل المپیک زمستانی



با کمک هم کلاسی خود انواع حمل مشعل در المپیک تابستانی را در کلاس نشان دهید. (۵ مورد)
مشعل بازی‌های المپیک زمستانی هم برای نخستین بار در بازی‌های المپیک ۱۹۵۲ اسلو در استادیوم المپیک روشن شد در طی بازی‌های تابستانی و زمستانی و در آیین افتتاحیه مشعل‌دان استادیوم المپیک با این مشعل روشن شده و در روز اختتام بازی‌ها بعد از ۱۵ روز تا دور بعدی المپیک خاموش می‌شود.



شکل ۲۴-۱- مشعل المپیک زیرآب

با کمک هم کلاسی خود یک مسابقه المپیک از روشن شدن مشعل تا اختتامیه آن به کلاس ارائه دهید.



سه نوع مشعل المپیک را با فیلم و تصاویر در کلاس نشان دهید.



- در گروه‌های خود با استفاده از منابع موجود مدرسه‌ای و شخصی پاسخ سؤالات زیر را پیدا کنید.
- در حال حاضر چند کشور عضو کمیته بین‌المللی المپیک می‌باشند؟
- علامت اختصاری کمیته بین‌المللی المپیک چیست؟
- ایران تاکنون در چند دوره از بازی‌های المپیک شرکت داشته است؟ تحقیق کنید از اولین سال شرکت ایران در المپیک چند نفر و در چه رشته‌هایی شرکت کرده‌اند.
- مقام‌هایی که ایران تاکنون در بازی‌های المپیک داشته است در چه رشته‌هایی بوده و چه مقامی را کسب کرده است؟



تحقیق کنید



فعالیت پژوهشی



لگوهای ۴ دوره المپیک قبل را تهیه و در کلاس ارائه دهید.

جدول زیر در مورد المپیک‌های برگزار شده را کامل کنید و به کلاس ارائه دهید.

سال	کشور	رشته‌های ورزشی	حضور ایران	مقام‌های کسب شده توسط ورزشکاران ایران
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				

ارزشیابی

- با توجه به تعاریف بازی، تربیت‌بدنی و ورزش، مشخص کنید کدام یک از فعالیت‌های زیر بازی، ورزش و تربیت‌بدنی است.
الف) سوارکاری مسابقات المپیک
ب) هفت سنگ
ج) بازی دوستانه تیم فوتبال ایران
- عمل‌گرایی و طبیعت‌گرایی را با هم مقایسه کنید و برای هر کدام مثال ورزشی ذکر کنید.
- دیدگاه مکتب اسلام در ارتباط با ورزش را توضیح دهید.
- اهداف تربیت‌بدنی را مورد بررسی قرار دهید.
- در ایران باستان کدام ورزش‌ها با اهداف نظامی انجام می‌شد؟
- علل و عوامل ایجاد اماکن ورزشی در آتن، روم و ایران را مقایسه کنید.
- اهداف المپیک را بنویسید و علت انتخاب رنگ‌های حلقه‌های نماد المپیک را توضیح دهید.
- انواع پیکتوگرام زمستانی / تابستانی المپیک چه تفاوتی دارند، توضیح دهید.
- نمادهای المپیک چه تأثیری در مسابقات المپیک دارند؟
- در آرمان‌های المپیک کدام یک در همبستگی و اتحاد کشورها نقش مهمی دارد؟
- تاریخچه انواع حمل مشعل به کدام کشور برمی‌گردد و فلسفه آن را در سال‌های مختلف مقایسه کنید چه افرادی حمل مشعل را به‌عهده دارند؟