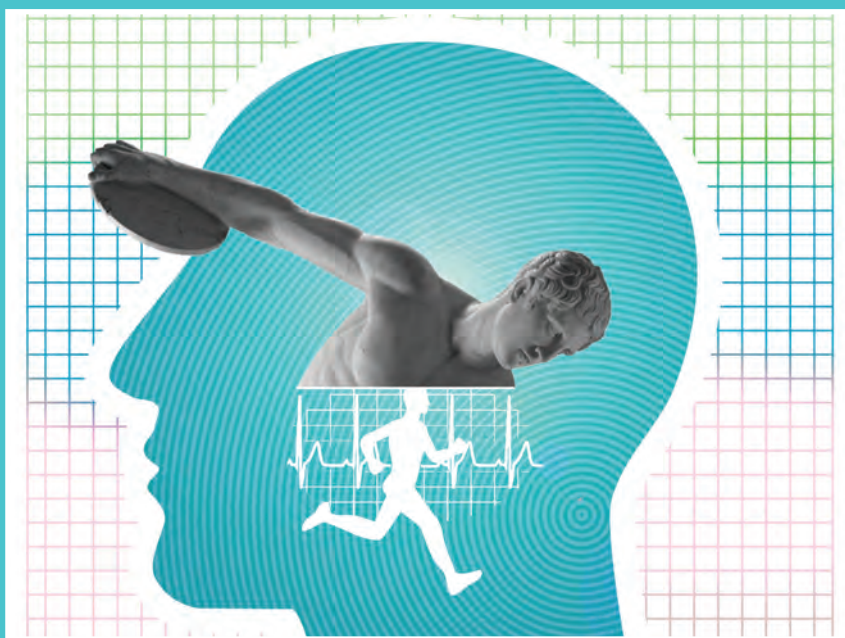


# فصل ۱

## مبانی بنیادی تربیت بدنی



### شایستگی های فصل

- ۱ توانایی به کارگیری مفاهیم در اجرای فعالیت ورزشی
- ۲ توانایی اجرای اهداف و آرمان های ورزشی در میداين ورزشی
- ۳ توانایی انطباق اهداف تخصصی با اهداف عالیة ورزشی
- ۴ توانایی پیروی از منش پهلوانی در اجرای فعالیت های ورزشی
- ۵ توانایی پیروی از فرامین قرآن، پیامبران، ائمه (ع) و بزرگان این رشته در فعالیت های ورزشی
- ۶ توانایی به کارگیری اهداف المپیک و درک آنها در موقعیت های مختلف
- ۷ تشخیص المپیک

## 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<sup>۱</sup>

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<sup>۲</sup> 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<sup>۱</sup>

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»<sup>۲</sup> 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 (رضی الله)



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<sup>۳</sup>

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»<sup>۴</sup> 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<sup>۱</sup> 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»<sup>۲</sup> به افراد آموزش داده می‌شود.

فعالیت  
گروهی



- 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.

### گیم<sup>۳</sup>

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<sup>۴</sup> و المپیک که هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. بر اساس منشور بازی‌ها، هدف اصلی این بازی‌ها حضور ورزشکاران همهٔ کشورهای، 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 ۴-۱)



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<sup>۲</sup>

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»<sup>۴</sup>: دانش‌آموزان، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب مهارت‌های زندگی و تعلیمات عالی‌ه انسانی» و تحت تربیت معلم<sup>۵</sup> انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزشی در «ساعات درس تربیت بدنی».

ب) «حیطه ورزش همگانی»<sup>۶</sup>: 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»<sup>۷</sup>: 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<sup>۸</sup> 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»<sup>۹</sup>: 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<sup>۳</sup>

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»<sup>۱</sup>: 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»<sup>۲</sup>: افرادی معتقدند، هرآنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و باارزش 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- «اصالت وجود»<sup>۳</sup>: 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»<sup>۴</sup>: 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. با بررسی چندین نظریه، یکی از جامع‌ترین طبقه‌بندی‌ها در مورد اهداف تربیت بدنی و ورزش به شرح زیر است (شکل ۹-۱، این اهداف را به صورت خلاصه نشان می‌دهد):

- توسعه قابلیت‌های جسمانی و تقویت اندام‌های مختلف بدن (جسمانی)
- توسعه قابلیت‌های حرکتی و هماهنگی‌های عصبی - عضلانی (جسمانی)
- توسعه توانایی‌های اجتماعی (عاطفی)
- ایجاد انگیزه‌های قوی برای اجرای ورزش‌ها در همه سطوح (عاطفی)
- توسعه توانایی‌های ذهنی، اخلاقی و اعتقادی (شناختی)

اما از دیدگاه تعلیم و تربیت، اهداف تربیت بدنی را می‌توان در چهار شاخه زیر تعریف کرد:

### ۱- هدف تکامل جسمی (جسمانی)

ارتقای توان جسمی 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)

یعنی توسعه توانایی بدن، 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)

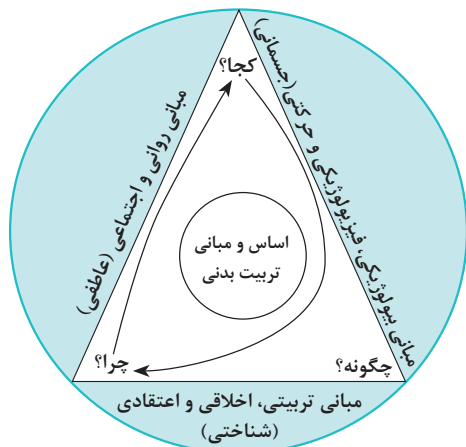
### ۳- هدف تکامل شناختی

یعنی ایجاد دانش و معرفت در خصوص ضرورت نقش تربیت بدنی و ورزش در زندگی انسان و توجه به آثار تربیتی آن به‌عنوان سبک خوب زندگی کردن.

مثال: آگاهی از نقش فعالیت‌های ورزشی به‌صورت 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 می‌شود.



شکل ۹-۱- ابعاد اهداف تربیت بدنی



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

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.

فعالیت  
کلاسی



## 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؟

پرسش



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، اراپه‌رانی 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 شر و شور 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<sup>۱</sup> 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 ثنا 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<sup>۲</sup> که مدارس تربیت بدنی به‌شمار می‌رفتند، اجرا می‌کردند.  
ورزشی که در بین رومیان، علاقه‌مندان زیادی داشت «نبرد گلاادیاتورها» 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).

۱ - Palaestra

۲ - Maritius



شکل ۱۲-۱- اماکن قدیمی ورزشی در روم باستان (ماکزیموس سیرک)



شکل ۱۳-۱- آمفی تئاتر کلوستوم (فلاوین) رومیان

### 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 نابود ساختن استادیوم‌ها و از نظر دور شدن فواید ورزش و مسابقات ورزشی المپیک کمک کرد تا اینکه بعدها به کمک پیردو کوپرتن 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. کوپرتن، 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 کشتی، اسب‌سواری، شنا، زوبین‌اندازی<sup>۱</sup> و 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، چوگان، شمشیربازی، اسب‌دوانی، 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).

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.

فعالیت





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<sup>۱</sup> و پارا المپیک<sup>۲</sup> 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 چارت 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 یک‌یک 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

پرسش

- آیا تا به حال واژه‌های سیتیوس، آلتیوس و فوریتوس را شنیده‌اید؟  
- آیا می‌دانید چرا بازی‌های المپیک به وجود آمد؟

### نهضت المپیک چیست؟

المپیا یا المپیاد نام محلی است که در کنار کوه «اولمپس» که از بلندترین کوه‌های یونان و معبد یونانیان بوده، واقع شده است. زمان بین دو جشن (دو دوره بازی) را المپیاد می‌نامیدند که این مدت چهار سال بود. مسابقات ورزشی به واسطه هم‌جوار بودن با این کوه‌ها (المپس)، به مرور زمان المپیاد نام گرفت (شکل ۱۷-۱). اولین دوره ۴ ساله بازی‌های المپیک<sup>۱</sup> در ۱۱۷۰ پس از میلاد در رشته‌های کشتی، بوکس، پنج‌گانه، اسب‌سواری و دو ماراتن انجام شد. در سال ۱۸۹۴ پیردوکوبرتن، یک معلم فرانسوی و عده‌ای دیگر، کمیته بین‌المللی المپیک<sup>۲</sup> را در لوزین پاریس بنیان‌گذاری کردند و دور جدید بازی‌های المپیک در ۹ رشته دوومیدانی، دوچرخه‌سواری، شمشیربازی، ژیمناستیک، تیراندازی، شنا، تنیس، وزنه‌برداری و کشتی در ۱۸۹۶ آن برگزار گردید. آنها معتقد بودند که ایجاد یک نظام ورزشی کاملاً رقابت‌آمیز، جوانان را به صلح و دوستی تشویق می‌نماید.



شکل ۱۷-۱- محل قدیمی المپیاد (المپس)



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				



شکل ۱۸-۱- پیردوکوبرتن

پیردوکوبرتن، معلم فرانسوی و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین، معتقد بود که کمال‌جویی مشترک همه انسان‌ها می‌تواند نهضتی جهانی به وجود آورد که در حل صلح‌آمیز مسائل بین‌المللی مؤثر باشد. به نظر او بازی‌های المپیک تنها یک رویداد ورزشی نیست بلکه می‌تواند کانون اصلی یک نهضت بزرگ اجتماعی باشد که از طریق بازی و فعالیت‌های ورزشی تکامل انسانی را تقویت کند (شکل ۱۸-۱).

### اهداف المپیک

- پیردوکوبرتن بازی‌های المپیک مدرن را تحت چهار عنوان در منشور المپیک<sup>۱</sup> مطرح کرده است.
- 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

### شعار المپیک

«سیتوس، آلتیوس، فوریتوس» (سریع تر، بالاتر و قوی تر) بیانگر آمال نهضت المپیک است.





شکل ۱۹-۱. نماد المپیک

### نماد المپیک

شامل پنج حلقه متداخل است که هر یک نماینده یکی از قاره‌ها<sup>۱</sup> می‌باشد. پرچم و نماد المپیک، مظهر اتحاد پنج قاره و تجمع قهرمانان سراسر نقاط جهان در بازی‌های المپیک است و طی آن بر طبق آرمان پیردو کوبرتن با رعایت اصل دوستی به مسابقه برابر و صادقانه می‌پردازند (شکل ۱۹-۱).

در گروه‌های سه نفره با هم‌کلاسی‌های 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



### مشعل المپیک<sup>۲</sup>

چند ماه قبل از برگزاری بازی‌های المپیک، مشعل المپیک در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن می‌شود. سپس مشعل توسط قهرمانان ملی یونان و کشورهای مختلف از یونان به کشوری که قرار است بازی‌ها در آن برگزار شود حمل می‌شود (شکل ۲۰-۱).

گاهی علاوه بر قهرمانان، این مشعل توسط رهبران، بازیگران مشهور و حتی مردم عادی نیز حمل می‌شود. به‌طور مثال 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	

۱ - سیاه، نماینده قاره آفریقا و قرمز، نماینده قاره آمریکا و سبز، نماینده قاره اروپا و آبی، نماینده قاره اقیانوسیه و زرد، نماینده قاره آسیا است.

۲- Olympic Torch



شکل ۲۰-۱- مشعل المپیک

- 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؟

فعالیت  
کلاسی



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

تحقیق  
کنید



## ارزشیابی

- ۱ 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
- ۲ عمل‌گرایی و طبیعت‌گرایی را با هم مقایسه کنید و برای هر کدام مثال ورزشی ذکر کنید.
- ۳ دیدگاه مکتب اسلام در ارتباط با ورزش را توضیح دهید.
- ۴ اهداف تربیت‌بدنی را مورد بررسی قرار دهید.
- ۵ در ایران باستان کدام ورزش‌ها با اهداف نظامی انجام می‌شد؟
- ۶ علل و عوامل ایجاد اماکن ورزشی در آتن، روم و ایران را مقایسه کنید.
- ۷ اهداف المپیک را بنویسید و علت انتخاب رنگ‌های حلقه‌های نماد المپیک را توضیح دهید..