

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدرس : غلامرضا ملازاده

اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

فلسفه تربیت بدنی

محرک همه تجارت بشری، اعتقادات زیربنایی است.

از آنجا که تصمیم گیری ها توسط نظام ارزشی فرد صورت می گیرد فلسفه معلمان تربیت بدنی قبل از

هر چیزی عبارت است از:

منابع اهداف

اصول

برنامه ها

ارزیابی

رفتار حرفه ای آنها

تعریف بازی

هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار که در اوقات فراغت یا اشتغال و در جهت کسب لذت، آرام بخش جسم یا ذهن بازیگر و اقناع نیازهای روانی یا دراز مدت فرد یا گروه چه به صورت انفرادی یا گروهی انجام گیرد بازی نامیده می شود.

اهداف بازی

۱- ساخت شخصیت انسان ها و تربیت و تزکیه آنها ۲- بهداشت و سالم سازی افراد

فوائد بازی برای کودک

۱- جنبه جسمی

۲- جنبه ذهنی و روانی

۳- جنبه عاطفی

انواع بازی

۱- بازی های انفرادی ۲- بازی های اجتماعی ۳- بازی های فکری

۴- بازی های ورزشی ۵- بازی های تعاونی

ورزش

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است از فعل ورزیدن یعنی کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، پیایی انجام دادن و ریاضت کشیدن است. (دهخدا)

انواع ورزش

- ۱- بر حسب ابزار مورد استفاده در ورزش
- ۲- از نظر چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی
- ۳- بر حسب زمان و منابع انرژی مورد استفاده
- ۴- تقسیم بندی با نگرش روانشناسی ورزشی
- ۵- تقسیم بندی از نظر واکنش های رفتاری و عوامل موثر بر آن

جدول تفاوت بین بازی و ورزش

بازی (game)	ورزش (sport)
وسیله ای است جهت ارضای خاطر شخصی افراد	مرحله کمال جسمی و روحی است
اختصاصی است و آزادانه انتخاب می شود	به دسته بازی ها تعلق دارد
قوانین و مقررات ندارد	قواعد دقیق و از همه مهمتر به توان بستگی دارد
رکورد مطرح نیست	فعالیتی که در آن رکورد مطرح است
انگیزه پیروزی و غلبه بر رقیب مطرح نیست	هدف پیروزی و غلبه بر افراد است
هدف کردن پرکردن اوقات فراغت و لذت می باشد	هدف سودآوری و مادیات است
آغاز و پایانی ندارد	آغاز و پایانی دارد
خودجوش و خیالی است	نهادینه شده و تابع مقررات رشته های ورزشی است

مفهوم تربیت بدنی

لغت تربیت بدنی مرکب از دو کلمه تربیت و بدن گرفته شده است در مکتب وحی تربیت بدنی از دو مفهوم تشکیل شده است:

۱- تربیت

۲- بدن

تعریف تربیت بدنی

تعریف اول: تربیت بدنی عبارت است از یک سلسله فعالیت ها و حرکت های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت استعداد های جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی.

تعریف دوم: فرایندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیت های جسمانی است.

شرایطی که یک فعالیت بدنی را در ردیف فعالیت های ورزشی قرار

می دهد:

۱- فعالیت باید شامل مهارت جسمانی، شهامت و نیروی جسمانی باشد

۲- فعالیت باید سازمان یافته و دارای ماهیت رقابتی باشد

۳- شرکت کنندگان در آن فعالیت، باید از خود درونی و بیرونی به وسیله پاداش های

درونی و بیرونی برانگیخته شوند .

رشته تربیت بدنی و ورزش

صرفنظر از اختلاف نظرها، زیر مجموعه های متعارف تربیت بدنی عبارتند از:

۱- روانشناسی ورزشی ۲- جامعه شناسی ورزشی ۳- تعلیم و تربیت

۴- فلسفه تربیت بدنی و ورزش ۵- یادگیری حرکتی ۶- رشد و تکامل حرکتی

۷- فیزیولوژی ورزشی ۸- طب ورزشی ۹- بیومکانیک ورزشی ۹- تربیت بدنی تطبیقی

اهداف تعلیم و تربیت

- ۱- پرورش ابعاد وجودی و شخصیتی انسان (جسمانی، حرکتی، عقلانی و ...)
- ۲- پرورش قدرت تشخیص در انسان از طریق مشاهده، تجربه، تفکر و تعلیم
- ۳- پرورش روح حقیقت جویی در انسان
- ۴- آگاه کردن انسان از پایگاه خویش در جهان هستی
- ۵- سوق دادن انسان به سوی خداوند و پرورش افراد مومن و متقی

اهداف تربیت بدنی و ورزش

۱- هدف های بهداشتی و تندرستی

۲- هدف های پرورشی و اخلاقی

۳- هدف های روانی

اهداف اختصاصی تربیت بدنی

۱- تکامل جسمانی

۲- تکامل روانی - حرکتی

۳- تکامل شناختی

۴- تکامل عاطفی

۵- تکامل اخلاقی

منابع اصول تربیت بدنی :

۱- نظام عقیدتی جامعه

۲- علوم انسانی

۳- علوم پایه

تعریف مبانی تربیت بدنی

مبانی تربیت بدنی عبارت است از :

بررسی اصول شالوده‌هایی که از منابع دینی ، علمی و فلسفی در تربیت بدنی ، استفاده می‌شود .

به عبارت دیگر ، آن بخش از قواعد اجرا و ضوابط تربیت بدنی را که باید از منابع دینی ، علمی و فلسفی پایه‌ریزی و در امر تربیت نیز استفاده شود را ، مبانی تربیت بدنی گویند .

پهلوانی

ایرانیان ، برای رسیدن به مقام پهلوانی ، علاوه بر ورزش ها ، باید سجایای اخلاقی ، شجاعت ، بزرگواری و معرفت نیز برخوردار می شدند .

پس از ظهور اسلام ، ورزش و تربیت بدنی ، وسیله ای برای خودسازی و مبارزه با دشمنان درونی و بیرونی بود .

پهلوانان ایرانی ، در سایه اعتقاداتی اسلامی به سه گروه در آمده بودند:

۱- فتيان : افرادی که در نثار مال ، فرزند و نفس در راه رضای خدا ، سبقت می گرفتند.

۲- عیّاران : جنگجویانی که با زیرکی راه را بر کاروان دشمنان خدا می بستند و اموال

آنها را به نفع مردم مصادره می کردند .

۳- شطّاران : حرفه اصلی آنها راهپیمایی یا دویدن در مسافت های طولانی بوده است .

شطّاران ، تقوا و صداقت و امانت داری و جوانمردی را به مثابه عیّاران ، زنده نگه می

داشتند .

کسی را می توان پهلوان نامید که دارای صفات زیر باشد:

۱- ترس از خدا

۲- متابعت از شرع

۳- بدن قوی

۴- زبان خوش

۵- شجاعت

۶- صبری تمام

۷- علم به کمال

۸- تلاش و کوشش دائم

۹- خلقی پسندیده

۱۰- نعمتی پردوام

۱۱- دوری از حرام و پوشاندن خویش از محرمات و سر عورات و اجتناب از محرمات الهی

پایان