

تَرْبِيَّتْ بَدَائِي (١)

کارشناسی علوم حدیث
کارشناسی علوم و معارف قرآن

استاد محمد علی آذربایجانی





تربیت بدنی (۱)

مقطع: کارشناسی

رشته‌های: علوم حدیث

علوم و معارف قرآن

مدرس: استاد محمد علی آذربایجانی

ارزیاب: استاد کیخسرو مصطفایی

آموزشیار تدوین: صادق حسینیان

ناظر علمی تدوین: علی حسن نیا

ویراستار زبانی: فاطمه مختاری فرد

ویراستار فنی: شیوا رضانی

ناظر ویرایش: احمد ربّانی خواه

حروف چین و صفحه‌آرا: نرجس حسنیلو

تاریخ تولید: بهار ۸۶

جلسه اول

اهداف درس	۶
مقدمه	۶
تربیت بدنی در تمدن‌های باستان	۶
تربیت بدنی در بین‌النهرین	۶
تربیت بدنی در چین	۷
تربیت بدنی در هند	۸
تربیت بدنی در ایران باستان	۹
تربیت بدنی در یونان هومری	۱۰
تعلیم و تربیت در اسپارت	۱۰
تربیت بدنی در آتن قدیم	۱۱
مسابقات المپیک دوره باستان و آغاز بازی‌های المپیک جدید	۱۲
چکیده	۱۳

جلسه دوم

اهداف درس	۱۶
تربیت بدنی در دوران معاصر	۱۶
تربیت بدنی در آلمان	۱۶
تربیت بدنی در سوئد	۱۷
تربیت بدنی در سوئیس	۱۸
تربیت بدنی در یونان جدید	۱۹
تربیت بدنی در استرالیا	۱۹
تربیت بدنی در کانادا	۱۹
تربیت بدنی در کشورهای آسیایی	۲۰
تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران	۲۰
چکیده	۲۰

جلسه سوم

اهداف درس	۲۴
مقدمه	۲۴
فعالیت جسمانی	۲۴

۲۵.....	اهداف فعالیت جسمانی
۲۶.....	اهداف جسمانی (فواید جسمانی)
۲۶.....	اهداف روانی (فواید روانی)
۲۷.....	اهداف اجتماعی (فواید اجتماعی)
۲۷.....	اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی
۲۸.....	تربیت بدنی
۲۸.....	ویژگی‌های تربیت بدنی
۲۹.....	بازی
۲۹.....	ویژگی‌های بازی
۳۱.....	مسابقه
۳۱.....	ویژگی‌های مسابقه
۳۱.....	انواع مسابقه
۳۲.....	ورزش
۳۳.....	ویژگی‌های ورزش
۳۳.....	چکیده
	جلسه چهارم
۳۶.....	اهداف درس
۳۶.....	بهداشت عمومی
۳۷.....	بهداشت اجتماعی
۳۷.....	بهداشت ذهنی یا روانی
۳۷.....	پیوستار بهداشت
۳۷.....	اهداف بهداشت عمومی
۳۸.....	بهداشت ورزشی
۳۸.....	اهداف بهداشت ورزشی
۳۸.....	چکیده
	جلسه پنجم
۴۰.....	اهداف درس
۴۰.....	آمادگی جسمانی
۴۱.....	الف) اجزای وابسته به تندرستی و سلامت
۴۱.....	۱. استقامت قلبی - تنفسی
۴۱.....	۲. استقامت عضلانی
۴۲.....	۳. قدرت عضلانی
۴۳.....	۴. انعطاف پذیری
۴۴.....	چکیده
	جلسه ششم
۴۸.....	اهداف درس

ب) اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت	۴۸
چابکی	۴۸
تعادل	۴۹
توان	۴۹
زمان واکنش	۵۰
سرعت	۵۰
چکیده	۵۱
جلسه هفتم	
هدف درس	۵۴
انواع برنامه‌های تمرینی	۵۴
۱. تمرینات تناوبی	۵۴
۲. دویدن‌های تداومی	۵۵
۳. تمرینات فارتلک یا بازی با سرعت	۵۵
۴. تمرینات مقاومتی	۵۵
۵. تمرینات دایره‌ای	۵۵
چکیده	۵۶
جلسه هشتم	
اهداف درس	۵۸
ورزش و فعالیت بدنی از دیدگاه اسلام	۵۸
ورزش از دیدگاه دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی	۵۹
ورزش در قرآن	۵۹
ورزش مذهبی	۶۰
رهنمودهای امام خمینی (قدس سره) در باره ورزش	۶۱
ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان	۶۲
ورزش‌های مجاز از دیدگاه اسلام	۶۳
چکیده	۶۴

جلسه اول

پیشینه تربیت بدنی

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تاریخچه تربیت‌بدنی در بین النهرین، چین، هند، ایران باستان و یونان هومری؛
- ✓ تعلیم و تربیت و تربیت‌بدنی در اسپارت؛
- ✓ تربیت‌بدنی در آتن قدیم؛
- ✓ مسابقات المپیک دوره باستان و بازی‌های المپیک جدید.

مقدمه

ورزش و تربیت‌بدنی همچون دیگر فعالیت‌های امروزی، قدمتی دیرینه دارد. برای نمونه پیشینه مسابقات المپیک که از جنبه‌های مختلف اهمیتی ویژه دارند، به زمان پیش از میلاد مسیح (علیه السلام) بر می‌گردد. بسیاری از ورزش‌های کنونی نیز سابقه‌ای چند هزار ساله دارند. شایان ذکر است که تربیت‌بدنی و ورزش در دوره‌های مختلف تاریخی، اشکال و اهداف گوناگونی داشته است. هر کشور با توجه به فرهنگ خاص خویش، در هر دوره زمانی اهداف و شیوه‌ای ویژه در تربیت‌بدنی داشته است. تربیت‌بدنی و ورزش گاه با رویکرد تعلیم و تربیت، گاهی با اهداف نظامی‌گری و برتری قوای جسمانی و در زمانی دیگر با هدف تفریح و لذت انجام می‌شده است. برای شناخت ویژگی‌های تربیت‌بدنی و ورزش می‌بایست از تاریخ و سیر تحول آن آگاهی داشت؛ از این رو، در این بخش پیشینه تربیت‌بدنی و ورزش را از هنگام تمدن‌های باستان تا زمان معاصر بررسی می‌کنیم.

تربیت‌بدنی در تمدن‌های باستان

تربیت‌بدنی در بین النهرین

در زمان امپراطوری‌های بابل و آشور به سبب پیشرفت دانش و فنون و اهمیت هنر نویسندگی در میان روحانیان، نجبا، کاتبان و صنعتگران و همچنین توجه به ترجمه و علوم عقلی و نقلی، به ورزش و تربیت‌بدنی کم‌تر پرداخته می‌شد؛ در نتیجه ورزش در این دوران نسبت به روزگاران کهن و جوامع ابتدایی اهمیت کم‌تری داشت. در این دوره فعالیت‌های فیزیکی و تمرین‌های بدنی برای بسیاری از مردم تنها به فعالیت‌هایی که لازمه شغل آنان، مانند کشاورزی، شکار و غیره بود، منحصر می‌گردید. اما در همان دوران ورزش و تمرین‌های بدنی برای سپاهگیری بسیار بااهمیت و ضروری بود و سرداران جنگ برای آمادگی بدنی و حفظ چالاکی و توان رزمی خویش همه روزه تمرین‌های مناسب انجام می‌دادند. آن‌ها این کار را برای تندرستی سودمند می‌دانستند.

کمانداران، نیزه‌داران، سنگ و قلاب‌اندازان برای کسب مهارت‌های نظامی، تمرین‌های ورزشی گوناگونی را انجام می‌دادند. متخصصان به سواره‌نظام‌ها و ارباب‌رانان نیز تعلیمات ورزشی ویژه‌ای را آموزش می‌دادند. در این راستا به شکار و شنا نیز توجه می‌شد؛ زیرا شکار بدن را برای جنگ آماده می‌کرد و شنا نیز هنر جنگی تلقی می‌شد. بدین سبب برخی از شناگران نظامی به پوست‌های پر از باد مجهز می‌شدند تا جریان آب را بهتر

تحمل کنند. کوتاه سخن آن که ورزش و تربیت بدنی در امپراطوری‌های بابل و آشور، از امور نظامی و وسیله کارایی جنگی بود؛ از این رو، آموزش تربیت بدنی تنها برای طبقات بالا و نظامیان وجود داشت.

تربیت بدنی در چین

در تاریخ قدیم چین به پرورش جسم و تربیت بدن بیش از دوره‌های دیگر توجه می‌شد؛ زیرا با پیشرفت دانش کودکان و جوانان بیش‌تر به اندیشیدن، سکوت و خواندن کتاب تشویق می‌شدند. از این رو، جایگاه تربیت بدنی بیش‌تر در مدارس نظامی برای تربیت جنگجویان و آمادگی‌های رزمی آنان بود. اما با گذشت زمان نیاز به وجود ارتش موجب شد تا در مدارس کشور در کنار درس‌های ادبیات، تاریخ و غیره درس ورزش نیز گنجانده شود. همچنین در آزمون‌های رسمی برای انتخاب رهبران آینده کشور به توانایی‌ها و مهارت‌های نظامی همچون اسب‌سواری و تیراندازی با کمان نیز توجه می‌شد. درس ورزش برای داوطلبان سپاهیگری اهمیتی ویژه داشت. در مدارس نظامی نیز برای کسب نیرو و آمادگی‌های بدنی به تربیت بدنی توجه بسیار می‌شد و انواع ورزش‌ها و بازی‌ها گاه برای رفع خستگی نظامیان و گاه برای جلوگیری از کسالت و تن‌پروری آنان انجام می‌گرفت. در آن آموزشگاه‌ها به بازی‌هایی همچون فوتبال، مشت‌زنی، کشتی، تیراندازی با تیر و کمان و شکار پرداخته می‌شد. بسیاری از ورزش‌های متداول در چین مانند اربانه‌رانی، کشتی، مشت‌زنی و فوتبال نخست در خدمت آموزش نظامی و سپاهیگری بوده است. در تاریخ کهن چین از توپی موپین به شکل کروی برای بازی فوتبال استفاده می‌شد و قرن‌ها پس از آن، یعنی در قرن پنجم میلادی، توپ بادی جایگزین توپ موپین شد.

در چین ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی زیر اهمیتی بسیار داشته است:

۱. کشتی: از سال ۲۲۵ تا ۶۱۸ میلادی هر سال دو مرتبه مسابقات رسمی کشتی برگزار می‌شد.
۲. کمان‌گیری: تیراندازی با کمان از هنرهای مشهور روزگاران بسیار قدیم مردم چین بود که به شکل‌های مختلف و با کمان‌های گوناگون، که کمان صلیبی از آن جمله است، صورت می‌گرفت.
۳. اربانه‌رانی: این ورزش کاربرد نظامی و جنگی داشت و از بازی‌های رایج و مورد علاقه چینیان بود. همچنین از عوامل اساسی پیروزی جنگی آنان به شمار می‌رفت.
۴. شمشیربازی: این بازی در بین سال‌های ۶۱۸ تا ۱۱۱۷ میلادی در چین بسیار رواج داشت و از جمله درس‌های بااهمیت مدرسه‌های نظامی بود. در این بازی از انواع مختلف شمشیر استفاده می‌شد.
۵. مشت‌زنی: این بازی از حدود سال ۵۲۷ میلادی به بعد در چین بسیار گسترش یافت. مقررات و روش این بازی نخست شامل هجده حرکت بود و این حرکت‌ها بیش‌تر بر تاکتیک‌های تهاجمی استوار بود. سپس در فاصله سال‌های ۹۶۰ تا ۹۷۶ میلادی به وسیله تائی تسو به ۳۳ حرکت افزایش یافت. چویان شانگ جی یک قرن بعد، آن را به ۱۷۰ حرکت رساند. در دوره فرمانروایی مغولان (۱۳۶۸ - ۱۲۸۰ م) راهبان بودایی بهترین مشت‌زنان چین بودند و در این ورزش هنرنمایی می‌کردند. به نظر می‌رسد، ورزش جوجی تو^۱ ژاپنی‌ها نیز با توجه به روش مشت‌زنی چینی‌ها است، البته به گونه‌ای پیشرفته‌تر. این ورزش بیش‌تر به بازی خشن و از پای افکننده پانکراتیوم یونانی شباهت دارد.

۱. Ju-Jitu .

۶. فوتبال: از قدیمی‌ترین ورزش‌های مردم چین است. این ورزش نخست به صورت تمرین جنگی بود، اما با مرور زمان به یکی از ورزش‌های متداول و مورد علاقه مردم در آمد. چینیان با دست یافتن به توپ بادی در قرن پنجم میلادی به شکل‌های گوناگونی فوتبال بازی می‌کردند. یکی از انواع فوتبال هدایت کردن توپ به سمت شش حفره‌ای بود که در قسمت داخلی اطراف زمین کنده بودند. در نوع دیگر، توپ را به سوی یک دروازه می‌راندند.^۲ استفاده از دو دروازه در بازی فوتبال در سال‌های ۶۱۸ تا ۹۰۷ در چین ابداع شد.

۷. چوگان: این بازی به احتمال زیاد از ایران آغاز شده و از راه ترکستان و تبت، در سال‌های میان ۶۶۰ و ۷۰۰، به چین راه یافته است. اشراف و نجیب‌زادگان چینی به این بازی بسیار علاقه داشتند. همچنین در چین بازی دیگری شبیه گلف وجود داشت که در باره چگونگی آن کتاب‌هایی نوشته بودند. از دیگر سرگرمی‌های مردم چین تماشای جنگ خروس‌ها، مسابقه میان سگ‌ها و انواع بازی نرد و شطرنج بوده است. شطرنج به ویژه از سرگرمی‌های نظامیان بوده و علم جنگ نامیده می‌شده است.

تربیت بدنی در هند

در هندوستان به سبب رویکرد فلسفه مذهبی که فعالیت‌های بدن را مردود می‌دانست، به تربیت بدنی کم‌تر پرداخته می‌شد. در حقیقت این فلسفه افراد را به ترک زندگی سفارش می‌کرد و این امر مستقیماً با نیرو، توانایی بدن و حتی با تندرستی مغایرت و تضاد داشت. با این همه، تربیت بدنی به کلی فراموش نشده بود و گروهی، هرچند بسیار محدود، بدان توجه می‌کردند. همچنین حرکات ورزشی و فعالیت‌های بدنی کمی نیز در زندگی مذهبی هندوان راه یافته بود و این حرکات به ویژه در مراسم جشن‌ها و اعیاد مذهبی به اجرا در می‌آمد. در حقیقت برای آموزش رقص‌های مذهبی برنامه رسمی خاصی در معابد وجود داشت. در معابد علاوه بر آموزش موسیقی و خواندن و نوشتن به کودکان، رقص نیز آموزش می‌دادند. به گواه تاریخ در دوران حکومت امپراطوران مسیحی بر هند به امور نظامی و توانایی‌های جسمی بسیار اهمیت داده می‌شد، چنان‌که در جشن‌ها و مراسم رسمی مهارت‌های نظامی، به ویژه تیراندازی با کمان به نمایش گذارده می‌شد. بر این اساس برای تعلیم تیراندازی با کمان، مراکزی تأسیس شده بود و به نظامیانی که دوره‌های آموزشی تیراندازی را می‌گذراندند، مدارک رسمی اعطا می‌گردید. اما در دوران حکومت بودایی‌ها، همچون دوره طولانی حکومت آسوکا^۳ تمام فعالیت‌های آموزشی به معابد واگذار شد و در اختیار راهبان قرار گرفت. برخی از فعالیت‌ها و تمرین‌ها همچون پرانایام^۴ و سوریاناماسکار^۵ نیز بخشی از عادات روزانه هندیان به شمار می‌رفت. ابداع ورزش یوگا را که اینک شهرت بین‌المللی دارد به گروه مرتاضان نسبت داده‌اند. در باره پیدایش و پیشینه ورزش یوگا می‌توان به کتاب پژوهشگری به نام پنتان جالی^۶، که در حدود دویست سال پیش از میلاد می‌زیسته است، اشاره کرد؛ اما حرکات این ورزش مذهبی از سال‌ها پیش از آن تاریخ شناخته شده بوده است. بنا بر این، این

۲. دروازه‌ای که از چوب خیزران ساخته می‌شد و بین نه تا دوازده متر ارتفاع داشت.

۳. Asoca.

۴. Pranayam.

۵. Suryanamaska.

۶. Pantan Jali.

کتاب را نمی‌توان ملاک آغاز پیدایش یوگا تلقی کرد. شایان ذکر است که حرکات یوگای امروزی با گذشته متفاوت است.

در هند قدیم به توصیه پزشکان برای حفظ تندرستی و رفع خستگی و تنظیم گردش خون از حمام و مالیدن روغن بر بدن که به اصطلاح ماساژ اعضای بدن است، بهره می‌بردند. پزشکان قدیم هند همچنین فعالیت‌های ورزشی را برای کمک به هضم غذا، شادابی، جلوگیری از پیری زودرس و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها بسیار مؤثر می‌دانستند. تمرینات بدنی سپاهیان در روزگار قدیم‌تر بیش از دوران تسلط برهن‌ها بود. برهن‌ها هزار سال پیش از میلاد حتی خود برخی از مهارت‌های جنگی، به ویژه تیراندازی با تیر و کمان، شمشیرزنی و کماندازی را به فرزندان‌شان می‌آموختند. داوطلبان سپاهیگری، از جمله پیاده‌نظام‌ها و سواره‌نظام‌ها، ارابه‌رانی و فیل‌سواری را در طی برنامه‌هایی منظم می‌آموختند. همچنین آن‌ها روش استفاده از سلاح‌های گوناگون همچون نیزه، تبرزین و فلاخن را نیز فرا می‌گرفتند. بنا بر روایت برخی از مورخان، بازی چوگان را نیز نظامیان اعیان‌زاده هندوستان در قرون اخیر به وجود آوردند.

تربیت بدنی در ایران باستان

ایران در میان کشورهای مشرق‌زمین تنها کشوری بوده که در نظام تعلیم و تربیت به ورزش و تربیت بدنی اهمیت می‌داده است. هرودوت، مورخ مشهور یونانی چنین می‌نویسد: «ایرانیان از پنج سالگی تا بیست سالگی سواری، تیر و کمان و راستگویی را می‌آموختند».

دو فعالیت معمول و رایج، سواری و شکار بود. همچنین از ویژگی‌های سوارکاران سواره‌نظام ایران می‌توان به جستن بر روی اسب، فرو پریدن از روی آن در حال دویدن و به طور کلی سرعت و چالاکی اشاره کرد.

اسب سواری

ایرانیان در دوره باستان به اسب دلبستگی زیادی داشتند، او را همانند اعضای خانواده خود می‌پنداشتند و به هنگام نیایش برای او نیز مانند سایر اعضای خانواده خود دعا می‌کردند. اختراع دهنه، نعل، زین و رکاب به ایرانیان نسبت داده شده است. ارابه‌رانی در ایران باستان بخش مهمی از برنامه جشن مهرگان بود که به افتخار فرشته روشنایی، مهر، برگزار می‌شد. یونانیان این مسابقه را از ایرانیان و رومیان از یونانیان فرا گرفته‌اند.

تیراندازی و شکار

آموزش تیراندازی و شکار پس از آموزش اسب‌سواری امری مهم بود. وسایل شکار و تیراندازی ایرانیان کمان‌های بلند و تیرهایی از نی و نیزه کوتاه (زوبین) بود.

چوگان بازی

چوگان بازی یکی دیگر از برنامه‌های تربیت بدنی در ایران باستان بود که به احتمال زیاد ایرانیان آن را ابداع کرده‌اند. در حقیقت بازی‌های کریکت انگلیسی و گلف، که از ورزش‌های متداول و پرتعداد امروز در سراسر دنیا است، ریشه در بازی چوگان ایرانی دارد.

شنا

آموزش شنا به کودکان از دیگر برنامه‌های بااهمیت ورزشی در ایران باستان بود. آموزش شنا معمولاً در نهر و رودخانه انجام می‌شده و هدف نظامی نیز داشته است.

به باور ایرانیان ورزش و پرورش بدن، نتایج اخلاقی نیز به همراه دارد. یعنی ورزش گذشته از تأمین تندرستی و نیرومندی پرورنده صفات نیکی همچون شجاعت، جوانمردی و فروتنی است. مقام پهلوانی در ایران باستان اهمیتی خاص داشته است و مرد برای کسب چنین مقامی علاوه بر مهارت در فنون شکار، سوارکاری، تیراندازی و کشتی باید به سجایای اخلاقی مانند جوانمردی، شجاعت، بزرگواری و معرفت نیز آراسته باشد.

تربیت بدنی در یونان هومری

هدف نهایی تربیت بدنی در یونان، که از جنگ‌های متناوب روزگار هومر سرچشمه می‌گرفت، پرورش مرد عمل و مرد میدان بود. بر این اساس هدف از ورزش و تمرین‌های آموزشی در یونان هومری به سبب آمادگی رزمی برای شرکت در جنگ و رویارویی با دشمنان و همچنین افزایش نیرو، تحمل، چالاکی و شجاعت شهروندان بود. از دیگر اهداف تربیت بدنی در یونان تناسب و زیبایی اندام بود؛ زیرا یونانیان به این امر بسیار توجه داشتند و در کنار فعالیت‌های ورزشی و آموختن فنون جنگی به تناسب و زیبایی اندام نیز اهمیت می‌دادند و از این نظر سرآمد تمام جوامع آن روزگار بودند.

برنامه‌های تربیت بدنی

در یونان عصر هومر برخی از ورزش‌ها همچون رقص، ارابه‌رانی، کشتی، مشت‌زنی و دو ویژه طبقه نجبا بود. ورزش‌هایی همچون پرتاب نیزه، پرتاب دیسک، تیر و کمان و سنگ‌برداری نیز به گروه سربازان عادی اختصاص داشت، هرچند بزرگان و نجبا نیز به ورزش‌های سربازان عادی می‌پرداختند.

روش آموزش و پرورش

کودکان با روشی غیر رسمی و تقلیدی همچون نظاره بازی‌ها، مسابقات ورزشی، شرکت در مراسم ترحیم و شنیدن داستان‌های هیجان‌انگیز خدایان و غیره آموزش می‌دیدند و با مهارت‌ها آشنا می‌شدند و از این رهگذر به شرکت در فعالیت‌های بدنی تشویق می‌گردیدند. مردان باتجربه و کارآموده در آموزش شکار، ژیمناستیک و تاکتیک‌های نظامی به جوانان یاری می‌رساندند.

تعلیم و تربیت در اسپارت

قهرمانان و دلاوران بی‌همتای اسپارت در طی سال‌های ۵۷۶ تا ۷۲۰ پیش از میلاد، در مسابقات و بازی‌های المپیک موفقیت‌هایی چشمگیر داشتند. آگاتوس نخستین پیروزی ورزشی در پانزدهمین المپیک یعنی سال ۷۲۰ پیش از میلاد، را برای اسپارت به ثبت رساند.^۷ از این زمان تا بیش از یک قرن و نیم اسپارت‌ها توانمندی و برتری آشکار خویش را در مسابقات زمان صلح بین شهرهای یونان به نمایش گذاشتند؛ زیرا در میان ۸۱ قهرمان المپیک ۴۶ قهرمان اسپارتی وجود داشت. اما از حدود سال پانصد پیش از میلاد، بهار فرهنگ

۷. آگاتوس، در مسابقه دو استقامت به مقام قهرمانی المپیک دست یافت.

و هنر اسپارت به تدریج افول کرد و هرگز به دوران نخستین خود باز نگشت. شایان ذکر است که دختران اسپارتی فعالیت‌های مختلف ورزشی همچون پرتاب دیسکه نیزه، پرش، دو، کوهنوردی، رقص، بازی‌های با توپ و حتی کشتی نیز انجام می‌دادند.

تربیت بدنی در اسپارت

برنامه کلی آموزشی اسپارت به برنامه‌های نظامی و سپاهیگری اختصاص داشت. پایه و اساس فعالیت‌های ورزشی کودکان و نوجوانان ژیمناستیک بود. همچنین ورزش‌های دیگری مانند دو، شنا، شکار، جنگ، جست و خیز، سواری بر اسب‌های برهنه، پرتاب سنگ، دیسکه نیزه، پیاده‌روی‌های طولانی، بازی‌های با توپ، کشتی، مشت‌زنی و پانگراتیوم یا نکریشن^۸ برنامه‌های ورزشی دانش‌آموزان را تشکیل می‌داد. نوجوانان تازه‌کار نخست در برنامه‌های دو و پرش، که برای تقویت پاها و ماهیچه‌ها و آماده‌سازی بدن سودمند است، شرکت می‌جستند. پسران برای تقویت بازوها توپ‌بازی می‌کردند. بدین‌گونه فعالیت‌های ورزشی جوانان به تدریج از نظر کمی و کیفی، سنگین و دشوار می‌شد. تا آن جا که جوانان برای مشت‌زنی، کشتی و امور نظامی آماده می‌شدند. به عقیده اسپارت‌ها کشتی موجب آمادگی کامل جسمانی است؛ از این رو، مهارت در آن برای موفقیت در جنگ بود.

تربیت بدنی در آتن قدیم

به اعتقاد یونانیان تربیت بدنی نه تنها سبب پرورش بدن می‌شد، بلکه بهترین راه رشد خصوصیات انسانی و رسیدن به کیفیات کامل فردی نیز بود. یونانیان آتن قدیم برای کسب کمال زیبایی، تناسب اندام و پرورش بدن نیز الگویی داشتند. آن‌ها به جای بسنده کردن به ثبت قدرت، سرعت و نیروی تحمل جوانان، برای نخستین بار به نحوه اجرای حرکات بدنی و مهارت‌های ورزشی نیز توجه کردند.

در یونان قدیم جشن‌ها و مسابقه‌های ورزشی منطقه‌ای گوناگونی در نقاط مختلف کشور با شرکت قهرمانان همان نواحی برگزار می‌شد. گذشته از این مسابقات منطقه‌ای، تمامی قهرمانان و نام‌آوران شهرها و استان‌های مختلف در چهار مسابقه بزرگ ملی نیز شرکت می‌کردند. یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین آن‌ها مسابقات المپیک بود که از سال ۷۷۶ پیش از میلاد به افتخار زئوس، خدای اساطیری یونان، در «المپیا» برگزار می‌شد. مسابقات المپیک هر چهار سال یک بار، در فصل تابستان (مرداد ماه) به مدت پنج روز انجام می‌گرفت. در حقیقت مسابقات المپیک بزرگ‌ترین سرگرمی و فعالیت ورزشی و اجتماعی و بهترین وسیله تبادل افکار و عقاید مردم نواحی مختلف، در آن روزگار بود. قهرمانان برتر المپیک یک شاخه نخل (درخت خرما) دریافت می‌کردند.

برنامه تربیت بدنی

با نگاهی موشکافانه به مسابقات المپیک و رشته‌های مختلف ورزشی آن می‌توان ورزش‌های بااهمیت و مورد علاقه آن روزگاران را شناسایی کرد. مسابقات المپیک شامل ورزش‌هایی همچون دو، مشت‌زنی، اربانه‌رانی، پانکریشن و پنتاتلون (پنج‌گانه) که شامل پرتاب نیزه، پرتاب دیسکه دوی دویست متر، پرش طول و کشتی بود. در حقیقت این ورزش‌ها از مهم‌ترین فعالیت‌های ورزشی آن روزگاران بود.

۸. ترکیبی از کشتی و مشت‌زنی است.

در بیست و سومین المپیک باستان، مشتزنی به مسابقات ورزشی اضافه شد و به عنوان یکی از رشته‌های مستقل ورزشی به حساب آمد. تاریخچه این ورزش به دوره هومر یعنی پیش از اولین المپیک در ۷۷۶ پیش از میلاد می‌رسد. شرکت‌کنندگان در مسابقات المپیک کف دست و انگشتان خود را با تسمه‌های چرمی‌ای به طول سه متر می‌بستند و ضربه‌های خود را متوجه سر حریف می‌کردند. آن‌ها اصولاً به بدن حریف ضربه نمی‌زدند که شاید این امر ممنوع بوده است.

کشتی یکی از معروف‌ترین و رایج‌ترین ورزش‌های یونانیان بوده است. هرچند کشتی رشته‌ای از مسابقات پنج‌گانه قهرمانی یونانیان بوده، ولی در مسابقات المپیک نیز به طور مستقل و جداگانه برگزار می‌شده است. یونانیان کشتی را برای قدرت، چابکی، چالاکی و آمادگی کامل جسمانی را مناسب‌تر از هر ورزش دیگری می‌دانستند. در یونان باستان کشتی به دو گونه برگزار می‌شد؛ سرپا و در خاک.

ورزش‌های آبی مانند شنا و قایق‌رانی هرچند جزء رشته‌های ورزشی مسابقات بزرگ و فستیوال‌ها نبودند، ولی جزئی از برنامه تربیت‌بدنی آن‌ها قدیم بودند. از این رو، شنا یکی از ورزش‌های عمومی جوانانی بود که نزدیک دریا زندگی می‌کردند.

مسابقات المپیک دوره باستان و آغاز بازی‌های المپیک جدید

مسابقات ورزشی المپیک از سال ۷۷۶ پیش از میلاد برای نخستین بار برگزار شد. این مسابقات هر چهار سال یک بار تا سال ۳۹۴ پس از میلاد مسیح ادامه داشت. یعنی در حقیقت ۲۹۳ دوره آن به طور مرتب برگزار شد که به مجموع این دوره، دوره باستان می‌گویند. المپیک در دوره باستان طی دوره‌های مختلف تکامل و توسعه فراوان یافت. با گذشت زمان بر تعداد رشته‌های ورزشی و شرکت‌کنندگان در مسابقات افزوده می‌شد و اهمیت و اعتبار بیش‌تری می‌یافت.

در سال ۳۹۴ به فرمان تئودوسیوس، امپراتور روم، تحریم و تعطیل شد. این تعطیلی نزدیک به ۱۵۰۰ سال ادامه یافت. در سال‌های ۱۸۵۹ و ۱۸۷۰ دو دوره بازی‌های المپیک برای احیای بازی‌های المپیک جدید انجام شد، اما این دوره گرمی و رونق چندانی نداشت تا آن‌که سرانجام در سال ۱۸۹۶ میلادی به همت و کوشش پی یردوکوبرتن فرانسوی بار دیگر بازی‌های المپیک برگزار شد. به غیر از سه دوره در سال‌های ۱۹۱۶ و ۱۹۴۰ و ۱۹۴۴ که جنگ‌های جهانی سبب تعطیلی بازی‌های المپیک شد، بقیه دوره‌های مسابقات در سطح بین‌المللی با موفقیت انجام شده است.

مظهر المپیک نوین از پنج حلقه رنگین تشکیل شده است که هر یک نمودار یکی از قاره‌های پنج‌گانه (اروپا، آسیا، آفریقا، استرالیا و آمریکا) است. این پنج حلقه رنگین که به گونه‌ای زنجیروار به هم پیوسته‌اند، نشان‌دهنده دوستی و برادری مردم پنج قاره کره زمین در میدان‌های ورزشی، بدون توجه به رنگ و نژاد و عقاید مذهبی و سیاسی است. ترتیب حلقه‌های رنگی از چپ به راست آبی، زرد، سیاه، سبز و قرمز است. رنگ این حلقه‌ها نمایانگر یکی از رنگ‌های پرچم هر کشور است. در زیر حلقه‌های المپیک سه کلمه تندتر، بالاتر، قوی‌تر^۹ نوشته شده که شعار قهرمانان شرکت‌کننده است، بدین معنا که سریع‌تر بدوند، بالاتر بپرند و قوی‌تر مبارزه و پیکار کنند.

۹. Citus, Altius, Fortius.

چکیده

- ✓ ورزش نسبت به روزگاران کهن و جوامع ابتدایی در بین النهرین، اهمیت کمتری داشت. در این دوره، فعالیت‌های فیزیکی و تمرین‌های بدنی برای بسیاری از مردم تنها به فعالیت‌هایی که لازمه شغل آنان مانند کشاورزی، شکار و غیره بود، منحصر می‌گردید. اما در همان دوران ورزش و تمرین‌های بدنی برای سپاهگیری بسیار بااهمیت و ضروری بود و سرداران جنگ برای آمادگی بدنی، حفظ چالاکی و توان رزمی خویش همه روزه تمرین‌های مناسب انجام می‌دادند. آن‌ها این امر را برای تندرستی سودمند می‌دانستند.
- ✓ در چین باستان کمانداران، نیزه‌داران، سنگ و قلاب‌اندازان هر یک با حالت‌ها و وضعیت‌های متفاوت به تمرین‌های خاص می‌پرداختند. متخصصان به سواره‌نظامان و ارباب‌رانان نیز تعلیمات ورزشی را آموزش می‌دادند. به شکار نیز برای آماده ساختن بدن برای جنگ توجه می‌شد.
- ✓ در هندوستان به سبب رویکرد فلسفه مذهبی که فعالیت‌های بدن را مردود می‌دانست، به تربیت بدنی کم‌تر پرداخته می‌شد. این فلسفه، افراد را به ترک زندگی سفارش می‌کرد.
حرکات ورزشی و فعالیت‌های بدنی کمی در زندگی مذهبی هندوان راه یافته بود.
- ✓ برخی ابداع ورزش یوگا را که اینک شهرت بین المللی دارد به گروه مرتاضان نسبت داده‌اند.
- ✓ ایرانیان در عهد باستان به اسب دلبستگی زیادی داشتند و آن را همانند اعضای خانواده خود می‌پنداشتند. آموزش تیراندازی و شکار پس از آموزش اسب‌سواری امری مهم بود. چوگان‌بازی یکی دیگر از برنامه‌های تربیت بدنی در ایران باستان است.
- ✓ در یونان عصر هومر برخی از ورزش‌ها همچون رقص، ارباب‌رانی، مشت‌زنی، کشتی و دو، ویژه طبقه نجبا بود.
- ✓ نخستین دوره مسابقات ورزشی المپیک از سال ۷۷۶ پیش از میلاد آغاز شد.

جلسه دوم

تاریخ تربیت بدنی

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تاریخچه تربیت‌بدنی در کشورهای آلمان، سوئد، سوئیس، یونان، استرالیا و کانادا؛
- ✓ تاریخچه تربیت‌بدنی در آسیا؛
- ✓ تاریخچه تربیت‌بدنی در ایران.

تربیت‌بدنی در دوران معاصر^{۱۰}

تربیت‌بدنی در آلمان

تربیت‌بدنی در آلمان با جریان‌های سیاسی کشور هماهنگ بود. فردریخ لودویک یان (۱۸۵۲ - ۱۷۷۸ م) سرپرست تربیت‌بدنی این دوره به سبب خدمات ارزنده‌اش در زمینه تربیت‌بدنی پدر ورزش آلمان شناخته شد. آدلف اسپیس (۱۸۵۸ - ۱۸۱۰ م) نیز ورزش را بخش مهمی از برنامه آموزشی مدارس قرار داد. هوگوروتشتاین (۱۸۶۵ - ۱۸۱۰ م)، یکی دیگر از خدمتگزاران نامدار ورزش آلمان، که با اسپیس معاصر بود، روش سوئدی را رایج کرد و کوشید تا آن را در برنامه‌های مدارس و ارتش وارد کند.

پس از سال ۱۸۷۰ تا جنگ جهانی اول، با ادغام روش‌های اسپیس و روتشتاین و تلفیق آن‌ها، برنامه تربیت‌بدنی مدارس آلمان تنظیم شد. کوناردکوخ (۱۹۱۱ - ۱۸۴۶ م)، آگوست هرمان (۱۹۰۶ - ۱۸۳۵ م) و امیل تتودور گوستافون شنکندورف (۱۹۱۵ - ۱۸۳۷ م) افرادی بودند که برای ایجاد برنامه‌های بازی‌ها و مسابقات ورزشی بسیار کوشیدند. آن‌ها به ورزش‌های پهلوانی نیز توجه کردند. کارل فیشر یکی دیگر از خدمتگزاران ورزش آلمان بود. او رهبری جنبش جوانان را به عهده گرفت. اقدامات مفید و مثبت ریچارد شرمن محرک و نیروی برانگیزنده مناسبی برای برنامه راه‌پیمایی‌های طولانی جوانان بود. اما با روی کار آمدن سوسیالیست‌های ملی (نازی‌ها) در سال ۱۹۳۳ میلادی، این فعالیت‌های سازنده به کلی از میان رفت و به فراموشی سپرده شد و یا کاملاً جنبه نظامی و سپاه‌گیری یافت. نازی‌ها پس از به قدرت رسیدن تلاش کردند که دختران و پسران را متناسب با فلسفه و ایدئولوژی خود تربیت کنند. در حقیقت آنچه بیش از تفکر اهمیت داشت ایجاد توانایی و آمادگی جسمانی برای کار در مزرعه، کارخانه و زندگی نظامی بود.

در آلمان روشن‌ترین تمایل ملی‌گرایانه به تربیت‌بدنی، در دوره یان آغاز شد. یان در باره اهمیت ورزش و ضرورت پرورش جسم در برابر پرورش روح و قوای عقلانی سخنانی توانا و رسا بیان کرده است. یان معتقد بود که تأمین آزادی جامعه و افراد اجتماع و کسب حقوق بیش‌تر برای مردم تنها به وسیله جوانان نیرومند و پرتوان ممکن است. از این رو، مردان آلمانی به پیروی از اندیشه او برای حفظ سلامتی، تندرستی و نیرومندی خویش تلاش کردند. تربیت‌بدنی تا پیش از سال ۱۸۰۶ جزء برنامه‌های درسی مدارس آلمان نبود، اما با تلاش یان این مانع برطرف شد. او تربیت‌بدنی را عاملی مهم و مؤثر در رشد ملی می‌دانست و برای اجرای بهتر برنامه‌های ورزشی از ابزار ساده‌ای همچون شاخه صاف درخت، به عنوان میله بارفیکس و از ترکه‌های صاف

۱۰. نگاهی به تاریخ تربیت‌بدنی جهان، جواد کریمی، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی، چاپ دوم، ۱۳۷۳؛ مبانی تربیت‌بدنی و ورزش، دوبرا آ. وست چارلز. آ. بوچر، ترجمه احمد آزاد، انتشارات نور، چاپ سوم، ۱۳۸۱.

برای پرتاب، نشانه‌گیری و تعیین معیار پرش استفاده می‌کرد. اقدامات و ابتکارات عملی او سبب تحقق ایجاد زمین بازی شد. یان در ژوئن ۱۸۱۱ با کمک یکی از همکارانش، نخستین زمین بازی را در حومهٔ برلین تکمیل و افتتاح کرد. او نتیجهٔ مطالعات و تجربیات خود را در کتابی به نام *ورزش آلمان* گردآوری و منتشر کرد. پس از آن موج اشتیاق و علاقه به ورزش سراسر آلمان را فرا گرفت و یان قهرمان ملی شناخته شد.

آدلف اسپیس یکی از نام‌آوران ورزش و تربیت‌بدنی قرن نوزدهم آلمان است. اسپیس در شمشیربازی و ژیمناستیک مهارت داشت. او در عمل به تجربه دریافت که سیستم ورزشی آلمان با موقعیت و امکانات مدارس متناسب نیست. بر این اساس اسپیس فعالیت‌های ورزشی را متناسب با امکانات و فضای محدود مدارس طراحی کرد تا به آسانی اجراشدنی باشد. این حرکات‌ها و فعالیت‌های ورزشی که با استفاده از وسایل ورزشی و هم بدون استفاده از آن وسایل اجرا می‌شد، بعدها «ورزش آزاد» نامیده شد.

ورزش آزاد اسپیس ترکیبی از حرکات شش بخش مختلف بدن (دو دست، دو پا، سر و تنه) در شش جهت (بالا، پایین، جلو، عقب، راست و چپ) بود. اسپیس به سبب آشنایی با موسیقی، سیستم ورزش آزاد خود را با نوای موزیک اجرا می‌کرد. مدارس به سرعت از این‌گونه ورزش استقبال کردند؛ زیرا آموزش آن ساده و اجرای آن آسان بود و از جهت فضا و تجهیزات نیز کاملاً به صرفه بود. فعالیت‌های اسپیس موجب شد که ورزش آزاد جزء یکی از برنامه‌های رسمی مدارس و همچنین سالن ورزش نیز یکی از بخش‌های اساسی و بااهمیت تأسیسات مدرسه محسوب شود. اسپیس برای ایجاد خوی اطاعت و رشد منظم جسمانی، یک سلسله برنامه‌های ورزشی تصاعدی متناسب با رشد و پیشرفت کودک فراهم کرد که بسیار به آن‌ها توجه شد. اسپیس بنیانگذار ورزش مدارس، به ویژه ورزش دختران است. او برای توسعه و تعمیم ورزش و تربیت‌بدنی از هیچ‌گونه تلاشی کوتاهی نکرد و در سال ۱۸۵۲ موفق شد ورزشگاه سرپوشیدهٔ جالبی در شهر هس بنا کند. اسپیس معتقد بود دختران نیز باید همانند پسران از برنامه‌های مفید و ضروری ورزشی بهره‌مند باشند و در تعلیمات و تمرینات ورزشی شرکت نمایند. ورزش در برنامه‌ریزی او فعالیتی اجباری و الزامی بود، نه داوطلبانه. از این رو، تنها مجوز پزشکی می‌توانست دانش‌آموزان را از شرکت در برنامه‌های تربیت‌بدنی معاف کند. سیستم تربیتی اسپیس از سوی مقامات آموزش و پرورش آلمان پذیرفته شد و رواج و توسعه یافت. بعدها در این روش تغییر مختصری داده شد و جنبه‌هایی از ورزش سوئدی به آن اضافه گردید. رهبران ورزش در قرن نوزدهم نیز از نظریهٔ کاربرد نیرو، به منظور توان‌بخشی در درمان بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی ناشی از مشاغل خاص، استفاده کردند. از این رو، مسئولان ورزشی برای درمان و توان‌بخشی از ورزش و فعالیت‌های بدنی بهره گرفتند. پیشگامان آموزش نوین هم از دانش‌هایی مانند استخوان‌شناسی، تشریح و فیزیولوژی (وظایف الأعضاء) زمان خود برای استفاده از وسایل و تمرینات ورزشی سود جستند.

از سال ۱۸۴۰ تا سال ۱۸۶۰ میلادی افسری به نام فون روتشتاین، که سِمَت معلمی داشت، با استقبال از ورزش سوئدی، جنبه‌هایی از آن را در مدارس و ارتش آلمان اجرا کرد. کوخ، هرمن فون شنکندروف، فیشرف و شرمز از جمله افرادی بودند که در پیشرفت و گسترش اهداف تربیت‌بدنی نقشی مهم داشتند. آن‌ها رهبرانی بودند که تفریح‌گاه‌ها، زمین‌های بازی، گردشگاه‌های برون‌شهری و سرگرمی‌های سالم جوانان را ایجاد کردند.

تربیت‌بدنی در سوئد

لیندفورس یکی از معروف‌ترین رهبران ورزشی سوئد است. موضوع رسالهٔ دکتری او در بارهٔ تفاوت میان ورزش‌های مصنوعی و طبیعی بود. به اعتقاد او ورزش‌های مصنوعی ارزش آموزشی فراوانی دارد و نسبت به

ورزش‌های طبیعی پیشرفت بیش‌تری داشته است. لیندفورس ورزش‌های مصنوعی را در سه گروه طبقه‌بندی کرد:

۱. ورزش‌های نظامی؛

۲. ورزش‌های قهرمانی یا وابسته به آموزش و پرورش؛

۳. ورزش‌های طبی برای پیشگیری و اصلاح نقایص جسمانی.

یکی دیگر از مشاهیر ورزش سوئد لینگ است. او در دانشگاه لند ژیمناستیکه شمشیربازی و اسب‌سواری را آموزش می‌داد. لینگ همچنین علوم تشریحی و فیزیولوژی را فرا گرفت و از تمام دانش خود در اجرای مقاصد و اهداف ورزشی استفاده کرد. او مسئولیت ورزش نظامیان را به عهده داشت و افراد معلول را از طریق ورزش مداوم می‌کرد. لینگ در اتاقی ویژه، افراد معلول را معالجه می‌کرد. او در پرورش تن به حفظ تعادل در رشد تمامی عضلات و اندام‌ها توجه‌ای ویژه داشت و بر این باور بود که این تعادل حتماً باید حفظ شود.

لینگ معتقد بود وسایل ورزشی باید به گونه‌ای طراحی شوند که نتیجه‌ای مطلوب داشته باشند؛ از این رو، بسیاری از وسایل ورزشی همچون طناب‌های افقی، عمودی، مورب و خرب و غیره را ابداع کرد و در سالن‌های ورزشی و ورزشگاه‌ها نصب نمود. این وسایل در کلاس‌های درس ورزش نیز استفاده می‌شد. لینگ در سال ۱۸۳۹ میلادی وفات یافت و پس از او برانتینگ کار او را ادامه داد و برای پیشرفت طب ورزشی بسیار کوشش کرد.

تربیت‌بدنی در سوئیس

پستالوزی (۱۸۲۷ - ۱۷۴۶ م)، معلم بزرگ سوئیس، از شخصیت‌هایی است که در گنجاندن تربیت‌بدنی در برنامه‌های آموزشی سوئیس نقشی بسیار داشته است. او معتقد بود که تربیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی مدارس باید ارزش و اهمیتی یکسان با دیگر برنامه‌های درسی و آموزشی مدرسه داشته باشد. پستالوزی طرفدار فعالیت‌ها و ورزش‌های طبیعی بود و از تمدن به سبب جدایی کودک از طبیعت انتقاد می‌کرد، اما در نهایت خود تسلیم موج زمان شد و در مدرسه‌های که مسئولیت آن را به عهده داشت، سیستم ورزش آلمان را بنا نهاد.

ورزش در کشور آلمان بر پایه ورزش‌های مصنوعی و استفاده از وسایل مصنوعی استوار بود. او معلمان ورزشی را که در سیستم ورزشی آلمان تحصیل کرده بودند، به کار گمارد. بدین ترتیب با مرور زمان استفاده از ورزش‌های طبیعی کم‌رنگ شد و زمان بیش‌تری برای ورزش‌های با وسایل مصنوعی در نظر گرفته شد.

فوکیون کلیاس از دیگر کسانی است که در توسعه ورزش و توجه به برنامه‌های ورزشی در سیستم آموزش و پرورش سوئیس سهمی مهم داشته است. کلیاس که در خدمت ارتش سوئیس بود، برای نگهداری شرایط مطلوب بدنی افراد تحت سرپرستی خود، از ورزش‌هایی مانند کشتی، شنا و ژیمناستیک استفاده می‌کرد. او که در آموزش گروه نظامی خود موفق شده بود، چنان به ورزش و ژیمناستیک علاقه‌مند شد که تصمیم گرفت آموزش و پرورش را به عنوان حرفه اصلی خود برگزیند.

در آغاز قرن بیستم سالن‌های ورزشی پسران و دختران در مدارس عمومی مجزا از یکدیگر بود. از اقدامات مهم این دوره، استفاده از فرش یا زیلوهای چوب‌پنبه‌ای برای پیش‌گیری از خطرات احتمالی برای ورزشکاران بود. مردم سوئیس به ورزش‌هایی چون کوهنوردی، فوتبال، بسکتبال، کشتی، و رگبی (در شهرهای

بزرگ) علاقه‌مند هستند، ولی تیراندازی، شنا و اسب‌سواری بیش از رشته‌های دیگر عمومیت یافته است. ورزش‌های زمستانی در سوئیس گسترش و تعمیم فراوان یافته و از اهمیت بسیاری برخوردار است.

تربیت‌بدنی در یونان جدید

یونان در تاریخ ورزش مقامی دیرینه دارد. از این رو، دیگر ملل برای تجلیل از مقام قهرمانی یونان، در تجدید حیات بازی‌های المپیک جدید در سال ۱۸۹۶ میلادی، آن را برای برگزاری اولین دوره بازی‌های المپیک جدید برگزیدند. بسیاری از مراسم و تشریفات بازی‌های المپیک مانند مراسم سوگند المپیکه دو امدادی، مشعل المپیک و رها کردن کبوتر هنگام افتتاح رسمی مسابقات، نشانه‌ای از آداب و رسوم کهن یونان است. برنامه‌های جدید تربیت‌بدنی یونان بیش‌تر از برنامه‌های تربیت‌بدنی آلمان، فرانسه و سوئد اثر پذیرفته است.

در نیمه اول قرن نوزدهم برنامه‌های تربیت‌بدنی آلمان، توجه یونان را جلب کرد و با متداول شدن سیستم ورزشی و تربیت‌بدنی سوئد در آلمان و فرانسه، آن‌ها نیز به این سیستم گرایش و تمایل فراوان پیدا کردند. در حقیقت از هنگام استفاده از سیستم ورزش سوئدی از سوی مسئولان نظامی آلمان، این تأثیر در برنامه‌های تربیت‌بدنی یونان به روشنی مشاهده می‌شود. حکومت یونان، پس از جنگ اول جهانی، از کمیته بین‌المللی انجمن جوانان مسیحی دعوت کرد تا برای تنظیم برنامه‌های جدید ورزشی، مشاوران و مربیان ورزشی به شهرهای اصلی این کشور اعزام کند. دولت یونان در سال ۱۹۳۰ شاخه تربیت‌بدنی را به وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد و برای ساختمان، تجهیزات و امکانات ورزشی بودجه‌ای خاص در نظر گرفت. یونانیان پس از جنگ دوم جهانی نسبت به رشته‌های مختلف ورزشی، مسابقات و بازی‌ها، به ویژه ورزش‌های بسکتبال، فوتبال و والیبال، علاقه‌مند شدند.

تربیت‌بدنی در استرالیا

برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس ابتدایی استرالیا از سیستم سوئدی اثر پذیرفته بود، در حالی که الگوی مدارس متوسطه و خصوصی، برنامه‌های قهرمانی و مسابقه‌های ورزشی دبیرستان‌های انگلیس بود. استرالیا در سال ۱۹۳۸ میلادی، به عنوان واحد دفاع ملی، بخشی در سازمان آموزشی کشور به نام شورای تندرستی ایجاد نمود. کمیته‌ای در داخل این شورا مأمور تعیین بودجه تربیت‌بدنی و تفریحات سالم بود. مردم استرالیا به ورزش و فعالیت‌های بدنی علاقه بسیار دارند. در شهرهای پرجمعیت زمین‌های تنیس، گلف و بولینگ اختصاصی و وابسته به شهرداری زیادی وجود دارد. ورزش‌های ملی این کشور کریکت و فوتبال است. از مهم‌ترین سازمان‌های ورزشی استرالیا، که عضویت در آن مایه افتخار مردم استرالیا است، انجمن سلطنتی نجات غریق استرالیایی دریاکنار است. این سازمان در حدود سال ۱۹۰۰ تأسیس شده است.

تربیت‌بدنی در کانادا

کانادا به علت موقعیت طبیعی‌اش، جنگل‌ها، کوه‌ها، دریاچه‌ها و آب‌گذرهای بی‌پایانش، بهترین فرصت را برای فعالیت‌های ورزشی و تفریحی در هوای آزاد و استفاده از طبیعت^{۱۱} فراهم نموده است. ورزش‌های غیر حرفه‌ای در کانادا نمایانگر تلاقی میان دنیای جدید و قدیم ورزش کانادا است. مردم کانادا پیش‌ترها به

۱۱. فعالیت‌های ورزشی چون شکار، برنامه‌های اردویی، قایق‌رانی، شنا و ماهیگیری در طبیعت محقق می‌شود.

ورزش‌های کریکت، رگبی، هاکی روی چمن، بازی‌های با توپ و فوتبال می‌پرداختند، اما در روزگار جدید بیسبال، بسکتبال و والیبال نیز به فعالیت‌های ورزشی این کشور اضافه شده است. ورزش ملی کانادا هاکی روی یخ است که برگرفته از هاکی روی چمن است. این رشته به احتمال زیاد برگرفته از نوعی چوگان است که در قرن شانزدهم در هلند و دیگر کشورهای اروپایی معمول بوده است. ریشه اصلی این ورزش همان چوگان معروف و کهن ایرانی است که با تغییراتی به اروپا و دیگر نقاط جهان راه یافته است. در حقیقت مبدع و مبتکر هاکی روی یخ کانادایی‌ها هستند. انجمن هاکی غیر حرفه‌ای کانادا در سال ۱۸۸۷ میلادی تشکیل گردید. کشورهای انگلیسی‌زبان، از سال ۱۹۳۰ میلادی مسابقه‌های ورزشی را هر چهار سال یک بار، به صورت بازی‌های المپیک در یکی از کشورهای مذکور برگزار می‌کردند. نخستین دوره این بازی‌ها در سال ۱۹۳۰، به نام مسابقه‌های سلطنتی انگلیس، در کانادا برگزار شد. در سال ۱۹۷۶ نیز مونترال میزبان مسابقات المپیک بود.

تربیت بدنی در کشورهای آسیایی

در روزگاران گذشته در آسیا، تنها آن دسته از فعالیت‌های بدنی و ورزشی معتبر بود که به هنر اسب‌سواری مربوط می‌شد. در طی قرون متمادی آسیایی‌ها به ورزش چوگان علاقه بسیار داشتند. مسابقه‌های اسب‌سواری که شامل هنرنمایی‌هایی چون تیراندازی و یا شمشیرزنی در حال سواری است از جمله بازی‌ها و ورزش‌های ویژه کشورهای عربی است.

تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران

در سال ۱۳۰۶ شمسی بر اساس مصوبه مجلس شورای ملی سابق، درس ورزش و تربیت بدنی به صورت رسمی، جزء برنامه‌های درسی تمامی مقاطع تحصیلی دبستانی و دبیرستانی قرار گرفت. در سال‌های ۱۳۱۴ و ۱۳۱۵ شمسی، گیسیون از مستشاران نظامی آمریکا، دوره آموزشی کوتاه‌مدتی را برای مربیان پیش‌آهنگی و تربیت بدنی برگزار کرد. در این دوره‌های آموزشی، که چهار سال به درازا کشید، بیش از یکصد مربی ورزش آموزش دیدند. وجود چنین مربیانی در آن روزگار بسیار مغتنم بود و همه آنان در مدارس شهرستان‌های مختلف و به ویژه مدارس تهران به تدریس تربیت بدنی و ورزش پرداختند. در سال ۱۳۱۷ شمسی با تلاش بهاء الدین بازارگاد، دانش‌سرای مقدماتی تربیت بدنی پسران تأسیس شد. این دانش‌سرا به جای دارالمعلمین سابق که از سال ۱۳۱۳ تعطیل شده بود، کار خود را آغاز کرد و برای نخستین بار به گزینش هنرآموز تربیت بدنی پرداخت. این دانش‌سرا پنج سال به کار خود ادامه داد و در طی این مدت چهار دوره هنرآموز، از آن فارغ التحصیل و به کار تدریس ورزش در مدارس مشغول شدند.

چکیده

✓ تربیت بدنی در آلمان با جریان‌های سیاسی کشور هماهنگ بود. این فعالیت‌ها با روی کار آمدن سوسیالیست‌های ملی (نازی‌ها) در سال ۱۹۳۳ میلادی به کلی از میان رفت و به فراموشی سپرده شد و یا کاملاً جنبه نظامی و سپاهیگری یافت. روشن‌ترین تمایلات ملی‌گرایانه در تربیت بدنی در دوره یان آغاز شد. تربیت بدنی پیش از سال ۱۸۰۶ جزء برنامه درسی مدارس آلمان نبود، اما کوشش یان سبب شناخت تربیت بدنی به عنوان عاملی مهم و مؤثر در رشد ملی شد.

- ✓ در سوئد بسیاری از وسایل ورزشی همچون طناب‌های افقی، عمودی، مورب و خرک و غیره به دست لینگ ابداع شد. سپس برانتینگ برای پیشرفت و توسعه طب ورزشی بسیار کوشش کرد.
- ✓ پستالوزی، معلم بزرگ سوئیس، از شخصیت‌هایی است که در گنجاندن تربیت‌بدنی در برنامه‌های آموزشی سوئیس نقش بسیار داشته است. مردم سوئیس به ورزش‌هایی همچون کوهنوردی، فوتبال، بسکتبال، کشتی و رگبی در شهرهای بزرگ علاقه‌مند هستند.
- ✓ سیستم سوئدی بر برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی استرالیا تأثیر و نفوذ داشت. از مهم‌ترین سازمان‌های ورزشی استرالیا، که عضویت در آن مایه افتخار مردم استرالیا است، انجمن سلطنتی نجات غریق استرالیایی دریاکنار است.
- ✓ مردم کانادا در گذشته به ورزش‌هایی همچون کریکت، رگبی، هاکی روی چمن، بازی‌های با توپ و فوتبال می‌پرداختند. در روزگار جدید ورزش‌های دیگری چون بیسبال، بسکتبال و والیبال نیز به فعالیت‌های ورزشی این کشور اضافه شده که علاقه و توجه فراوان مردم را به همراه داشته است. ورزش ملی کانادا هاکی روی یخ است.
- ✓ در روزگاران گذشته در آسیا تنها آن دسته از فعالیت‌های بدنی و ورزشی معتبر بود که به هنر اسب‌سواری مربوط می‌شد.
- ✓ در سال ۱۳۰۶ شمسی بر اساس مصوبه مجلس شورای ملی سابق، درس ورزش و تربیت‌بدنی به صورت رسمی، جزء برنامه‌های درسی تمامی مقاطع تحصیلی دبستانی و دبیرستانی قرار گرفت.

جلسه سوم

مفاهیم کلی در تربیت بدنی و علوم ورزشی

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ فعالیت جسمانی و اهداف آن؛
- ✓ اصول عمومی فعالیت جسمانی؛
- ✓ تربیت بدنی و اهداف آن؛
- ✓ بازی و ویژگی‌های آن؛
- ✓ مسابقه و ویژگی‌ها و انواع آن؛
- ✓ ورزش و ویژگی‌های آن.

مقدمه

ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از شاخه‌های علم است، که با سایر علوم ارتباط بسیار زیادی دارد. بسیاری از کارشناسان رشته‌های مختلف در این زمینه فعالیت می‌کنند، همچنین برخی از کارشناسان رشته علوم ورزش با متخصصان دیگر رشته‌ها همکاری نزدیکی دارند.

این رشته دامنه‌ای گسترده دارد و از مجموعه‌های زیادی تشکیل شده است که با یکدیگر متفاوت‌اند در این مبحث با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزش و برخی از باورهای نادرست در این زمینه آشنا خواهیم شد و در نهایت این موارد را از یکدیگر باز خواهیم شناخت.

ورزش، بازی و تربیت بدنی ریشه‌های مشترکی دارند اما در برخی موارد نیز با یکدیگر متفاوت هستند و در حقیقت این تفاوت‌ها نشانگر کاربرد متفاوت آن‌ها است. این نکته نیز شایان ذکر است که فعالیت بدنی در تمام این موارد مشترک است.

فعالیت جسمانی^{۱۲}

شفارد^{۱۳} معتقد است، به هرگونه حرکت بدن که توسط انقباض عضلات اسکلتی ایجاد و موجب افزایش مصرف انرژی می‌شود، فعالیت جسمانی می‌گویند. حرکت بدن، انقباض عضلانی و مصرف انرژی از مهم‌ترین ویژگی‌های فعالیت بدنی است. هر عملی، به جز نشستن و خوابیدن، فعالیت جسمانی به شمار می‌رود. دامنه فعالیت جسمانی بسیار وسیع و گسترده است. از این رو فعالیت جسمانی ورزش‌هایی همانند والیبال، فوتبال و بسکتبال و همچنین تفریحاتی مانند دوچرخه‌سواری و باغبانی و دیگر کارهای روزمره و شغلی همچون پیاده‌روی، اره کردن چوب، بالا رفتن از پله و شستن زمین را شامل می‌شود. البته باید گفت که تمام فعالیت‌های یادشده هدفمند هستند.

۱۲. Physical activit

۱۳. Shephard

موضوع و محور اصلی فعالیت جسمانی حرکت بدن انسان^{۱۴} است. درحقیقت حرکت بدن همان تغییر وضعیت اندامها و قسمت‌های مختلف بدن نسبت به یکدیگر یا نسبت به اشیای محیطی است. زندگی بدون حرکت ممکن نیست و یکی از ویژگی‌های انسان و دیگر موجودات زنده حرکت است.

اهداف فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی به هدف‌های گوناگونی انجام می‌پذیرد. برای مثال در ایران باستان و دیگر تمدن‌های کهن، تمرینات جسمانی برای سربازان ضروری و اجباری بود. در حقیقت برنامه‌های جسمانی در جهت اعتلای بنیه نظامی و دفاعی انجام می‌شد. در اواخر دوران روم باستان طبقه اشراف تماشاگر رقابت‌های ورزشی بودند. آنان برای سرگرمی، میان بردگان مبارزاتی برگزار می‌کردند که گاه با کشته شدن یکی از آن دو به پایان می‌رسید. این گونه مبارزات به نام مبارزات گلاادیاتورها معروف است. یونانیان باستان از فعالیت‌های جسمانی برای تقویت قوای جسمانی و رشد همه‌جانبه فرد و همچنین در مراسم مذهبی استفاده می‌کردند. کرچمار^{۱۵} به نقل از وود^{۱۶} اهداف فعالیت‌های جسمانی را به سه دسته تقسیم می‌کند:

۱. کسب سلامتی و توسعه آمادگی

نخستین هدف از شرکت در فعالیت جسمانی، کسب سلامتی و توسعه آمادگی است. اما در حقیقت این امر، هدفی فرعی و جانبی است.

۲. تجربه حرکتی

تجربه حرکتی از نیازهای بشر است. هدف فعالیت جسمانی کسب تجربه و شرکت کردن در آن است اما کاربردی مادی ندارد.

۳. یکپارچه شدن ذهن و جسم

انسان، وجود واحدی دارد. در حقیقت جسم و ذهن، واحدی یگانه‌اند و بدون وجود یکی از آن‌ها حیات ادامه نمی‌یابد. فعالیت جسمانی بخشی از واحد کلی انسان را تشکیل می‌دهد. این عقیده، کل‌گرایی^{۱۷} نامیده می‌شود.

هدف عمومی فعالیت جسمانی، افزایش کیفیت زندگی است. کسب سلامتی نخستین هدفی است که بسیاری از مردم با انگیزه دست‌یابی به آن، به فعالیت جسمانی می‌پردازند.

سلامتی سه حیطه جسمانی^{۱۸}، روانی^{۱۹} و اجتماعی^{۲۰} دارد که هر یک نیز شامل مواردی چند است.

۱۴. Human movement.

۱۵. Kretchmar.

۱۶. Wood.

۱۷. Holism.

۱۸. Physical.

۱۹. Mental.

۲۰. Social.

اهداف جسمانی (فواید جسمانی)

- اهداف جسمانی شامل تقویت جسم و مراقبت از آن است. برخی از این اهداف عبارت‌اند از:
۱. بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر؛
 ۲. پیشگیری از بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی؛
 ۳. کمک به بهبود و درمان برخی بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی؛
 ۴. بهبود بهداشت و تندرستی افراد شرکت‌کننده در فعالیت جسمانی به سبب بهبود عملکرد اندام‌های بدن، همچون قلب قوی‌تر، تنفس راحت‌تر و استخوان‌بندی محکم‌تر؛
 ۵. افزایش آمادگی جسمانی و تقویت جسم؛
 ۶. کمک به رشد جسمانی در کودکان و نوجوانان؛
 ۷. رفع نقایص جسمانی، تناسب اندام و تعادل وزن بدن؛
 ۸. فراهم کردن فرصت بازسازی و بازپروری قوای جسمانی؛
 ۹. یادگیری مهارت‌های جسمانی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره و موقعیت‌های تفریحی به ویژه در کهنسالی و بازنشستگی؛
 ۱۰. افزایش کارایی جسمانی و ممانعت از خستگی در کارهای روزمره.

اهداف روانی (فواید روانی)

- جسم و روان انسان با یکدیگر در ارتباط هستند. فعالیت‌های جسمانی علاوه بر قوی شدن جسم، آثار روانی دیگری نیز در پی دارد. برخی از این‌گونه آثار روانی عبارت‌اند از:
۱. برقراری تعادل روانی و عاطفی از طریق کنترل هیجان و استرس؛
 ۲. تأمین بهداشت روانی، پیشگیری از برخی عوارض روانی از قبیل افسردگی و بیماری‌های روانی از طریق جلوگیری از انزوا و تنهایی؛
 ۳. کمک به درمان برخی از عوارض روانی؛
 ۴. کمک به پیشرفت مهارت‌های روانی از قبیل آرام‌سازی و هدفمندی؛
 ۵. افزایش توانایی برخورد با مشکلات و استرس‌های روزمره به وسیله دوری کردن از عوامل استرس‌زا؛
 ۶. افزایش نشاط و شادابی فرد و کسب توانایی لذت بردن از زندگی؛
 ۷. افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت؛
 ۸. گسترش خصوصیات مثبت شخصیتی همچون: جوانمردی و شهامت؛
 ۹. فراگیری مهارت‌های ورزشی و لذت بردن از آن‌ها؛
 ۱۰. رشد عادات روانی مطلوب از قبیل انضباط، دقت، کنجکاوی و هدفمند بودن.

اهداف اجتماعی (فواید اجتماعی)

با شرکت در فعالیت‌های جسمانی، ارتباط با دوستان افزایش می‌یابد و فرد از نظر اجتماعی فعال‌تر می‌شود. همچنین فعالیت‌های جسمانی، به اوقات فراغت فرد جهت مثبتی می‌دهد و از این رو عاملی مهم در کاهش انحرافات و مشکلات اجتماعی است. فواید و کارکردهای اجتماعی فعالیت‌های جسمانی، که از طریق شرکت در فعالیت‌های جسمانی یا تماشای مسابقات به دست می‌آید، عبارت‌اند از:

۱. پیشگیری از برخی انحرافات، مفاسد و آسیب‌های اجتماعی به ویژه در میان جوانان و اصلاح ناهنجاری‌های اجتماعی؛
۲. گسترش روابط اجتماعی میان افراد و گروه‌های جامعه از طریق تلاش برای دستیابی به هدف مشترک ورزشی و افزایش پیوستگی میان آنان؛
۳. گسترش تعامل‌های اجتماعی و کمک به اجتماعی شدن افراد جامعه؛
۴. توسعه فرهنگی با در نظر گرفتن پیشگیری از تهاجم فرهنگی؛
۵. پرورش روحیه مشارکت، تعاون و همکاری گروهی میان افراد؛
۶. افزایش حس وحدت و ملی‌گرایی اعضای جامعه در ورزش‌های ملی و بهبود روابط بین‌المللی؛
۷. گسترش جنبه اقتصادی فرد و جامعه به وسیله کاهش هزینه‌های درمانی، برگزاری مسابقات ورزشی و جلب جهانگرد، فروش امتیاز استفاده از مسابقات برای تبلیغات، افزایش تبادلات تجاری و فروش کالا؛
۸. افزایش حس احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی؛
۹. فراهم شدن محیطی مناسب برای گذران اوقات فراغت؛
۱۰. تقویت ویژگی‌های اجتماعی مطلوب از طریق ایثار و نوع‌دوستی.

اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی

ایفرد^{۲۱} برای فعالیت جسمانی چهار اصل عمومی را برشمرده است:

اصل اول: فعالیت جسمانی برای همه

فعالیت جسمانی برای تمام مردم^{۲۲} (ورزش همگانی) با هر توانایی یا ناتوانی، مفید و حتی ضروری است.

اصل دوم: فعالیت جسمانی در تمام عمر

در تمام عمر می‌توان به فعالیت جسمانی پرداخت. آشنایی با اصول تمرین و همچنین انگیزه برای حضور مداوم و منظم در فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک برنامه همیشگی و در تمام دوران زندگی^{۲۳} ضروری است.

۲۱. Aahperd.

۲۲. Sport for all.

۲۳. Lifelong and lifetime.

اصل سوم: منحصر به فرد و انفرادی بودن فعالیت جسمانی

با توجه به اصل تفاوت‌های فردی، فعالیت جسمانی باید به گونه‌ای منحصر به فرد، انفرادی و اختصاصی برای هر شخص برنامه‌ریزی شود. به گونه‌ای که هر فرد فرصت انتخاب فعالیت‌هایی را که برای او جذاب است، داشته باشد. علاوه بر آن، فعالیت‌های انتخاب‌شده باید با نیازها، اهداف و توانایی‌های هر فرد هماهنگی داشته باشد.

اصل چهارم: فعالیت جسمانی برای بهبود آمادگی جسمانی

فعالیت جسمانی شامل فعالیت‌هایی است که موجب بهبود یا حفظ آمادگی جسمانی^{۲۴} می‌شود. گسترش عوامل آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و عوامل مربوط به اجرای مهارت باید در برنامه‌های فعالیت جسمانی در نظر گرفته شود.

تربیت بدنی^{۲۵}

تربیت بدنی مرکب از دو کلمه تربیت و بدنی است. تربیت به معنای پرورتن، پروراندن و شکوفا کردن استعداد است که از دیدگاه هر مکتب فلسفی، تعبیری متفاوت برای آن وجود دارد. به مفهومی دیگر تربیت بدنی، تربیت کردن از طریق بدن است که در آن از فعالیت‌های جسمانی^{۲۶} همانند بازی، تمرین بدنی و ورزش استفاده می‌شود. از دیدگاه فریمن^{۲۷} تربیت بدنی رشته‌ای است که به رشد و تربیت فرد از طریق جسم و روش‌های جسمانی توجه دارد. تربیت بدنی از مهم‌ترین برنامه‌های فعالیت بدنی است که در مدارس و دانشگاه‌ها نیز به آن پرداخته می‌شود. تربیت بدنی فعالیتی جسمانی با هدفی تربیتی است. به عبارتی دیگر تربیت بدنی، فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن بهبود عملکرد و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. در اصل تربیت بدنی بخشی از فرایند تربیت است. اگرچه فرایند آن جسمانی است، اما در زمینه‌های غیر جسمانی نیز فوایدی چون رشد شناختی و عاطفی را در بر دارد. تربیت بدنی بخشی از تربیت عمومی است و در راستای اهداف آن قرار دارد و نتیجه آن تربیت فرد است.

تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت‌های بدنی توجه دارد، بلکه در اعتلای دانش، آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم نیز کوشش می‌کند. جسم، روان و تمام جنبه‌های زندگی فرد می‌تواند متأثر از تربیت بدنی باشد. از این رو تمام ابعاد زندگی فرد از تجربه آن بهره‌مند می‌شود. برتری رشد جسمانی بر دیگر جنبه‌های رشد انسان در تربیت بدنی، موجب گستردگی بی‌همتا بودن آن شده است. این ویژگی در هیچ یک از زمینه‌های دیگر تربیت مشاهده نمی‌شود و در حقیقت هیچ رشته دیگری را نمی‌توان یافت که بدین گونه به تمام جنبه‌های رشد انسان توجه کند.

ویژگی‌های تربیت بدنی

الف) تربیت بدنی از طریق روش‌های جسمانی اجرا می‌شود.

۲۴. Physical fitness

۲۵. Physical education

۲۶. Physical activity

۲۷. Freeman

ب) در تربیت بدنی حرکات سنگین^{۲۸} با مهارت پایین تمرین می‌شود.
ج) تربیت بدنی بخشی از فرایند تربیت (آموزش و پرورش) است.

بازی^{۲۹}

بازی فعالیتی غیر رقابتی است که برای سرگرمی انجام می‌شود. پرتاب برف، منچ، طناب‌بازی، ماهی‌گیری، شطرنج، دوچرخه‌سواری و اسکیت همگی به نوعی بازی به شمار می‌آیند. برخی از این بازی‌ها، مستلزم فعالیت جسمانی است مانند دوچرخه‌سواری و شنا اما برخی دیگر مانند منچ و شطرنج به فعالیت جسمانی نیاز ندارند.

بازی در لغت به معنای فعالیت جسمی یا ذهنی برای سرگرمی و تفریح است^{۳۰} اما جامعه‌شناسان آن را در مقابل کار تعریف می‌کنند. بازی متفاوت از کار و گریزی از واقعیت است. غیر واقعی بودن بازی هم نقطه ضعف و هم نقطه قوت آن است. گاهی فرار از واقعیت در حفظ تعادل زندگی، مفید و ضروری است؛ زیرا می‌توان آن را به نوعی فرار از مشکلات دانست. جنبه منفی آن به هنگام زیاده‌روی در فرار از واقعیت است زیرا فرد به دنیای رؤیایی و خیالی وارد می‌شود و دیگر به واقعیت‌های اطراف، توجه‌ای نمی‌کند.

بازی فقط برای خودش انجام می‌شود و هدف آن بیش‌تر با اجرای آن محقق می‌شود تا در به پایان رساندن آن. بازی برای کسب لذت انجام می‌شود. در حقیقت لذت همچون کلیدی است که بازی را محقق می‌کند. اما در کار، دست‌یابی به هدف مهم است، بدون توجه به لذت‌بخش بودن آن، با آن که کار نیز ممکن است لذت‌بخش باشد، اما بازی یک نوع آزادی ایجاد می‌کند که این آزادی در کارهای روزانه یافت نمی‌شود. معمولاً میان آزادی فرد و محدودیت‌های اجتماعی و کار تضادی وجود دارد که در بازی نیست.

باید توجه داشت که بازی فعالیتی ویژه کودکان نیست، بلکه بزرگسالان نیز هر از چند گاهی بازی می‌کنند. اما بازی برای کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد و بخشی از زندگی آنان به شمار می‌رود. برخی از فواید بازی عبارت است از:

۱. ایجاد تفریح و آرامش جسمی - روانی؛
۲. ایجاد رشد و توسعه اجتماعی - فرهنگی؛
۳. ایجاد شرایط تربیتی برای کودکان و حتی بزرگسالان.

ویژگی‌های بازی

راجر کی لویس^{۳۱} بازی را این‌گونه تعریف می‌کند: «بازی فعالیتی داوطلبانه و هدفمند است که در زمان و مکانی ویژه انجام می‌شود و قوانین آزاد و معینی دارد».

بر این اساس سه ویژگی اساسی برای بازی نام برده شده است:

۲۸. Gross movement.

۲۹. Play.

۳۰. فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۴۵۷.

۳۱. Roger caliois.

الف) آزادانه بودن بازی؛^{۳۲}

ب) مجزا بودن بازی؛^{۳۳}

ج) قانونمند بودن بازی.^{۳۴}

الف) آزادانه بودن بازی

بازی آزادانه انجام می‌شود و اجباری نیست. آزادانه بودن بازی به این معنا است که فرد داوطلبانه در آن شرکت می‌کند و با رغبت در زمان معینی آن را شروع می‌کند و پس از مدتی از روی میل آن را به پایان می‌رساند. بنا بر این نمی‌توان فرد را به شرکت در بازی مجبور کرد، مگر این که ماهیت بازی تغییر داده شود.

ب) مجزا بودن بازی

بازی در شرایط ویژه و در محدوده زمانی و مکانی خاص و از پیش تعیین شده، انجام می‌شود که در حقیقت این امر متفاوت از زندگی روزمره است. هر فعالیتی خواه بازی یا غیر بازی، محدوده زمانی و مکانی دارد؛ اما مجزا بودن بازی اشاره دارد که بازی باید از تأثیر و جدی بودن دنیای زندگی جدا باشد.

بازی متفاوت از کارهای روزمره و غیر کاربردی و غیر جدی است. همچنین هیچ علاقه مادی در آن نیست. بازی‌های پرورشی که به وسیله معلمان و والدین و با هدف یادگیری و کاربردی بودن برای آینده کودک طراحی می‌شوند، نیز گونه‌ای دیگر از بازی هستند. این بازی‌ها از دیدگاه معلمان و والدین کاربردی و مفید هستند؛ اما از نظر کودک تنها بازی به شمار می‌آیند. مجزا بودن بازی بر این نکته دلالت دارد که بر خلاف امور روزمره، بازی امری جدی نیست. امور روزمره همچون تحصیل علم، اهداف و کاربردی خاص دارند که برای دستیابی به آن‌ها باید تلاش کرد؛ در حالی که بازی هدف دیگری ندارد و از این رو جدی نیست. بازی برای برطرف کردن نیازهای روزانه همچون گرسنگی، امنیت، کنجکاوی یا کسب احترام انجام نمی‌شود، بلکه تنها هدف بازی، لذت بردن از آن است. در حقیقت فرایند بازی (وسیله) مهم‌تر از نتیجه نهایی آن (هدف) است.

ج) قانونمند بودن بازی

بازی آداب و رسوم ویژه و قوانینی معین دارد که باید رعایت شود. برای اجرای بازی ضوابط و قوانین مختلف وضع می‌شود، اما بر خلاف قوانین امور زندگی به سادگی تغییر می‌یابد. زیرا قوانین بازی غیر رسمی و داوطلبانه است. در بازی ممکن است از مرحله‌ای به مرحله دیگر تغییراتی در قوانین به وجود آید. اما لازم به ذکر است که همیشه قوانین خاصی برای بازی وجود دارد و رعایت نکردن قوانین و زیر پا گذاشتن آن‌ها موجب برهم خوردن بازی می‌شود.

برخی از صاحب‌نظران با دیدگاه کی‌لویس مخالف هستند و معتقدند که بازی قانونمند نیست. ادوارد^{۳۵} این‌گونه استدلال می‌کند که قانونمند بودن به هدفمند بودن و کاربردی بودن اشاره دارد که با اصل آزادانه و

۳۲. Free.

۳۳. Separated.

۳۴. Regulated.

۳۵. Edward.

مجزا بودن بازی در تناقض است. در پاسخ باید گفت هیچ فعالیتی بدون ضوابط معین ادامه نمی‌یابد؛ اما نکته مهم این است که قوانین بازی، با قوانین فعالیت‌های دیگر بسیار متفاوت است. در بازی قوانین غیر رسمی وجود دارد که به سادگی تغییر می‌کند اما در مسابقه و ورزش قوانین رسمی وجود دارد که تغییر آن‌ها چندان ساده نیست.

مسابقه^{۳۶}

واژه مسابقه در لاتین به معنای جست و خیز کردن با نشاط و خوشی است، اما در اصطلاح به مفهوم رقابت نزدیک و فعالیتی هدفمند و جدی است که با ریشه آن در فارسی از مصدر سبق، به معنای پیشی گرفتن، تطابق دارد. انسان به سبب غریزه مبارزه‌طلبی و برتری‌جویی به مسابقه دادن، گرایش دارد. مسابقه فعالیتی است که شرکت‌کنندگان آن در دو یا چند گروه و در مقابل هم، جسمی یا ذهنی با یکدیگر رقابت می‌کنند؛ آن‌ها برای دست یافتن به برتری، مطابق قوانین رسمی یا غیر رسمی تلاش می‌کنند. در مسابقه توانایی‌های فرد یا تیم در موقعیت سازمان‌یافته، آزموده و ارزیابی می‌شود.

مسابقه قوانینی روشن و اهدافی معین دارد که حریف یا رقیب در محدوده زمانی و مکانی ویژه با یکدیگر به رقابت می‌پردازند. در مسابقه مراحل مرتبی اجرا می‌شود. شروع و پایان مسابقه بر خلاف بازی، به وسیله قوانین و میزان جدیت آن‌ها تعیین می‌شود. مسابقه هنگامی به پایان می‌رسد که فرد یا تیم برنده مشخص شده باشد. برخی اوقات مسابقه اجباری است و در حقیقت مربی یا تشویق دیگران فرد را به شرکت در مسابقه یا ادامه آن وادار می‌کند.

شرکت‌کننده در مسابقه ممکن است خود را از قبل برای مسابقه آماده کرده و تمریناتی را انجام داده باشد. گاه نیز فرد بدون آمادگی و تمرین در مسابقه شرکت می‌کند. هرچه اهمیت و ارزش برنده شدن در مسابقه بیشتر باشد، شرکت‌کنندگان نیز خود را آماده‌تر می‌کنند. آمادگی ممکن است تمرین جسمانی، تمرین مهارت‌های مسابقه یا تمرین روانی باشد.

ویژگی‌های مسابقه

(الف) هدف از مسابقه برنده شدن و کسب برتری است.

(ب) مسابقه در مقابل فرد یا تیم رقیب انجام می‌شود.

(ج) فرد یا تیم مسابقه‌دهنده عضو یک سازمان یا باشگاه است.

(د) مسابقه قوانین رسمی یا غیر رسمی مخصوص به خود دارد.

انواع مسابقه

روبرتس و همکاران^{۳۷} با مطالعه مسابقه در فرهنگ‌های مختلف، سه شکل اصلی برای آن طرح کرده‌اند:

۳۶. Game.

۳۷. Roberts et al.

الف) مسابقات مهارت‌های جسمانی^{۳۸}

نتیجهٔ مسابقه به توانایی‌های جسمانی بازیکنان بستگی دارد؛ مانند دوی ماراتن و وزنه‌برداری. مسابقات جسمانی مهم‌ترین شکل مسابقه است که بیش‌ترین گستردگی را در میان انسان‌ها دارد و احتمالاً نخستین شکل مسابقه نیز بوده است.

ب) مسابقات راهبردی^{۳۹}

در این نوع مسابقه، نتیجهٔ مسابقه به تصمیم بازیکنان در حرکات‌های بازی بستگی دارد؛ مانند شطرنج.

ج) مسابقات شانسی^{۴۰}

نتیجهٔ مسابقه به بخت و اقبال بازیکنان بستگی دارد؛ مانند منچ یا کارت‌بازی.

ورزش^{۴۱}

واژهٔ ورزش اسم مصدر از فعل ورزیدن است. ورزش به معنای انجام کار پیاپی و به کار گماردن فکر و جسم و اجرای مرتب تمرینات جسمانی برای تقویت قوای جسمانی و روانی است.

ریشهٔ لغوی ورزش به مفهوم تفریح است و همچنین به دوری از فعالیت‌های کاری، استراحت و لذت بردن از اوقات با تأکید بر فعالیت جسمانی اشاره دارد. اما امروزه مفهوم ورزش به فعالیت‌های شدید گفته می‌شود که در بیش‌تر موارد با اهدافی غیر از تفریح انجام می‌شود در حقیقت این امر خود عاملی برای افزایش فشارهای روانی است.

ورزشکار^{۴۲} به فردی گفته می‌شود که در ورزش شرکت می‌کند و افراد شرکت‌کننده در بازی یا تفریح را شامل نمی‌شود. در حقیقت وجود تماشاگر در ورزش باعث تعاملی میان آن‌ها با ورزشکار می‌شود. از دیدگاه کالهن^{۴۳} ورزش شکل رقابتی و سازمان‌یافتهٔ بازی است که در آن نقش تماشاگر مهم‌تر از اجراکننده است و در صورتی که تماشاگران و مخاطبان آن حذف شود، بسیاری از معنای خود را از دست خواهد داد.

کوکلی^{۴۴} نیز ورزش را بدین‌گونه تعریف کرده است:

ورزش به فعالیت‌های رقابتی و سازمان‌یافته گفته می‌شود که مستلزم فعالیت‌های جسمانی شدید یا اجرای مهارت‌های جسمانی به نسبت پیچیده است و به وسیلهٔ افرادی انجام می‌شود که به دلایل درونی یا پاداش‌های بیرونی در آن شرکت کرده‌اند.

۳۸. Games of skills.

۳۹. Games of strategy.

۴۰. Games of chance.

۴۱. Sport.

۴۲. Athlete.

۴۳. Calhoun.

۴۴. Coakley.

ویژگی‌های ورزش

- الف) ورزش فعالیت جسمانی است و به آمادگی جسمانی نیاز دارد.
 ب) ورزش فعالیت رقابتی است.
 ج) ورزش به فعالیت سازمان‌یافته و قانونمند گفته می‌شود.
 د) دلیل شرکت در ورزش انگیزه‌های درونی و بیرونی است.

چکیده

- ✓ به هرگونه حرکت بدن که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی ایجاد و سبب افزایش مصرف انرژی می‌شود، فعالیت جسمانی گفته می‌شود.
- ✓ کسب سلامتی و توسعه آمادگی، تجربه حرکتی و یکپارچه شدن ذهن و جسم از اهداف فعالیت جسمانی است.
- ✓ اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی شامل فعالیت جسمانی برای همه، فعالیت جسمانی در تمام عمر، انفرادی بودن فعالیت جسمانی و فعالیت جسمانی برای بهبود آمادگی جسمانی است.
- ✓ تربیت بدنی، تربیت کردن بدن به وسیله فعالیت‌های جسمانی از قبیل بازی، تمرین بدن و ورزش و مسابقه است.
- ✓ بازی فعالیت داوطلبانه و هدفمند است که در زمان و مکانی ویژه اجرا می‌شود و قوانین آزاد و معینی دارد. بر این اساس، سه ویژگی اساسی بازی عبارت‌اند از: آزادانه، مجزا و قانونمند بودن بازی.
- ✓ مسابقه فعالیت است که شرکت‌کنندگان آن در دو یا چند گروه و در مقابل هم، جسمی یا ذهنی با یکدیگر رقابت می‌کنند و برای کسب برتری، مطابق قوانین رسمی یا غیر رسمی تلاش می‌کنند. در مسابقه توانایی‌های فرد یا تیم در موقعیت سازمان‌یافته آزموده و ارزیابی می‌شود. ویژگی‌های مسابقه عبارت‌اند از:

الف) هدف از مسابقه برنده شدن و کسب برتری است؛

ب) مسابقه در مقابل فرد یا تیم رقیب صورت می‌گیرد؛

ج) فرد یا تیم مسابقه‌دهنده عضو یک سازمان یا باشگاه است؛

د) مسابقه قوانین رسمی یا غیر رسمی مخصوص به خود دارد.

- ✓ مسابقه به سه نوع راهبردی، مهارت‌های جسمانی و شانس تقسیم می‌شود.

- ✓ امروزه ورزش به فعالیت‌های سنگینی گفته می‌شود که در بیش‌تر موارد با اهدافی به غیر از تفریح انجام می‌شود. از این رو امروزه ورزش عاملی برای افزایش فشارهای روانی است. ویژگی‌های ورزش عبارت‌اند از:

الف) ورزش فعالیت جسمانی است و به آمادگی جسمانی نیاز دارد؛

ب) ورزش فعالیت رقابتی است؛

ج) ورزش به فعالیت سازمان‌یافته و قانونمند گفته می‌شود؛

د) دلیل شرکت در ورزش انگیزه‌های درونی و بیرونی است.

جلسه چهارم

کلیات بهداشت

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تعاریف گوناگون بهداشت؛
- ✓ اصول بهداشت عمومی؛
- ✓ اجزای بهداشت عمومی؛
- ✓ مزایای رعایت بهداشت عمومی.

بهداشت عمومی ۴۵

بهداشت تعاریفی گوناگون دارد که به برخی از این تعاریف اشاره می‌کنیم. به نقل از سازمان بهداشت جهانی، بهداشت حالت کاملی از سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی است و تنها مبتلا نبودن به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو نمی‌تواند دلیلی بر سلامت و بهداشت باشد.

فریزبرو کینگتون، محقق انگلیسی، بهداشت را بدین گونه تعریف می‌کند:

بهداشت احساس شادابی جسمی و روحی همراه با ذخیره قدرت، بر اساس عملکردهای عادی بافت‌ها، هماهنگی و تطابق جسمی و روحی است که موجب فراهم گردیدن وسایل سرشار از نشاط برای انجام خدمات و کارهای عادی می‌شود.

بهداشت تقسیم‌بندی‌های گوناگونی دارد که در این جا تنها به بهداشت عمومی و ورزشی می‌پردازیم.

بهداشت عمومی: عبارت است از ایجاد کامل تندرستی جسمانی، روانی، اجتماعی، فقدان هر نوع ناتوانی جسمانی، مبارزه در برابر بیماری‌های مُسری، اعتلای سطح زندگی، اصلاح محیط، کشف داروهای تازه برای نابودی بیماری‌ها، پاک‌سازی محیط روستایی و آب‌ها، مبارزه با آلودگی‌های صوتی مانند سر و صدا، ازدحام و غیره.

پروفسر وینسلو بهداشت را این گونه تعریف کرده است:

بهداشت علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر، ارتقای سطح سلامتی انسان به وسیله فعالیت‌های گروهی برای کنترل بیماری‌های مُسری، بهسازی محیط، آموزش بهداشت فردی، تأمین خدمات پزشکی و پرستاری برای تشخیص و درمان به موقع بیماری‌ها، ایجاد سیستم شبکه تندرستی و تدوین نظام اجتماعی بدین گونه که هر فرد از دستاوردهای لازم برای تأمین بهداشت خود بهره‌مند گردد.

بهداشت عمومی از چندین جزء تشکیل شده است:

بهداشت جسمانی^{۴۶}

در حقیقت سلامتی بدن و داشتن انرژی کافی برای انجام وظایف روزمره و فعالیت‌های تفریحی بدون خستگی بیش از اندازه را بهداشت جسمانی می‌نامند.

بهداشت اجتماعی^{۴۷}

عبارت از توانایی فرد برای تعامل مؤثر با مردم و محیط اجتماعی، لذت بردن و رضایت از روابط شخصی است.

بهداشت ذهنی یا روانی^{۴۸}

عبارت از توانایی و آرامش هنگام رویارویی با حوادث روزمره و تعاملات اجتماعی زندگی، بدون مشکلات رفتاری، هیجانی و ذهنی است.

پیوستار بهداشت

در حقیقت پیوستار بهداشت به گونه‌ای است که نبودن بهداشت سبب مرگ انسان می‌شود. این امر بدین‌گونه محقق می‌شود که عادات بد زندگی انسان سالم را به بیماری‌ها مبتلا می‌سازد و سبب مرگ انسان می‌شود. اما عادات خوب در زندگی از مبتلا شدن به بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و سبب طولانی شدن عمر می‌شود.

اهداف بهداشت عمومی

۱. افزایش طول عمر؛
۲. کاهش مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی؛
۳. کاهش سطح کلسترول در میان افراد بزرگسال؛
۴. کاهش اضافه وزن در میان بزرگسالان؛
۵. کاهش جمعیت افراد بزرگسال مبتلا به فشار خون؛
۶. کاهش مرگ‌های ناشی از سکته‌های مغزی؛
۷. کاهش مرگ‌های ناشی از دیابت؛
۸. کاهش مرگ‌های ناشی از سرطان؛
۹. کاهش آسیب‌های ناشی از استرس و فشار روانی؛
۱۰. کاهش میزان خودکشی؛
۱۱. کاهش شکستگی استخوان ران در میان افراد مسن.

۴۶. Physical Health

۴۷. Social Health

۴۸. Mental or Psychological Health

بهداشت ورزشی

بهداشت ورزش شرایط و عواملی را فراهم می‌سازد که در نتیجه آن، ورزشکاران می‌توانند بدون هیچ‌گونه صدمه‌ای ورزش کنند و در هنگام ورزش و پس از آن احساس ناراحتی نداشته باشند.

اهداف بهداشت ورزشی

۱. بالا بردن کیفیت عمر؛
۲. افزایش افرادی که برای داشتن قلبی سالم فعالیت بدنی منظم انجام می‌دهند؛
۳. افزایش افرادی که برای به دست آوردن قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری عضلات، فعالیت بدنی منظم انجام می‌دهند؛
۴. کاهش افرادی که در اوقات فراغتشان فعالیت بدنی انجام نمی‌دهند؛
۵. کاهش چاقی.

چکیده

- ✓ بهداشت حالت کامل سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی است.
- ✓ بهداشت عمومی عبارت است از ایجاد کامل تندرستی جسمانی، روانی، اجتماعی، فقدان هر نوع ناتوانی.
- ✓ بهداشت عمومی شامل سه بخش بهداشت جسمانی، بهداشت اجتماعی و بهداشت ذهنی یا روانی است.
- ✓ بهداشت جسمانی عبارت از سلامتی و توانایی همراه با انرژی کافی و حیاتی برای انجام وظایف روزمره و فعالیت‌های تفریحی بدون خستگی بیش از اندازه است.
- ✓ بهداشت اجتماعی عبارت از توانایی فرد برای تعامل مؤثر با مردم و محیط اجتماعی، لذت بردن و رضایت از روابط شخصی است.
- ✓ بهداشت ذهنی عبارت از توانایی و آرامش هنگام رویارویی با حوادث روزمره و تعاملات اجتماعی زندگی، بدون مشکلات رفتاری، هیجانی و ذهنی است.
- ✓ بهداشت ورزش شرایط و عواملی را فراهم می‌سازد که در نتیجه آن ورزشکاران می‌توانند بدون هیچ‌گونه صدمه‌ای ورزش کنند و در هنگام ورزش و پس از آن احساس ناراحتی نداشته باشند.

جلسه پنجم

مفاهیم ورزشی (۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مفهوم آمادگی جسمانی؛
- ✓ اجزای وابسته به تندرستی و سلامت؛
- ✓ تعریف انواع استقامت.

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی^{۴۹} بهترین حالت فیزیولوژیکی بدن است که فرد را در مقابل بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی حمایت می‌کند؛ همچنین زمینه لازم را برای شرکت در ورزش فراهم می‌سازد. به دیگر سخن، توان انجام تکالیف روزانه زندگی و همچنین توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل را آمادگی جسمانی گویند. اصطلاح آمادگی جسمانی، پیشرفت اندام‌های بدن مانند قلب، عروق و تمامی سیستم‌های فیزیولوژیکی بدن برای عملکرد مؤثر و کارآمد در زمان تمرین را شامل می‌شود؛ همچنین بر میزان برخورداری از مهارت حرکتی به اندازه معقول برای اجرای فعالیت‌های حرکتی دلالت دارد. میزان آمادگی جسمانی در افراد با یکدیگر متفاوت است. آمادگی جسمانی از اجزای گوناگون تشکیل یافته است. اجزای آمادگی جسمانی از دیدگاه بسیاری از متخصصان به دو گونه تقسیم می‌شود:

الف) اجزای وابسته به تندرستی و سلامت^{۵۰}؛

ب) اجزای وابسته به مهارت^{۵۱}.

اجزای وابسته به مهارت بر پیشرفت کیفیت‌های بهبوددهنده، اجرای فعالیت‌های جسمانی و انجام بهتر و مؤثر مهارت‌های ورزشی و شغلی تأکید دارند. این اجزا به ورزش و فعالیت‌های حرکتی اختصاص دارد. اما اجزای وابسته به تندرستی و سلامت بر زندگی بهتر و کیفیت برتر به همراه سلامتی تأکید دارند. در حقیقت اجزای آمادگی جسمانی، چه در زمینه تندرستی و چه در زمینه مهارت، باید با ویژگی‌های شخص مانند سن، نیازها، اهداف، کار و وظیفه او هماهنگ باشد. تمام افراد جامعه بایستی دارای مقادیر معینی از اجزای آمادگی جسمانی باشند.

اجزای وابسته به تندرستی و سلامت آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری.

همچنین اجزای وابسته به مهارت آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: تعادل، چابکی، سرعت، هماهنگی و زمان واکنش.

۴۹. Physical fitness

۵۰. Health fitness

۵۱. Motor_ performance fitness

الف) اجزای وابسته به تندرستی و سلامت

۱. استقامت قلبی - تنفسی^{۵۲}

توانایی دستگاه تنفسی (ریه‌ها به همراه عروق خونی) و دستگاه گردش خون (قلب، سرخرگ‌ها، مویرگ‌ها و سیاهرگ‌ها) در فراهم کردن اکسیژن و مواد غذایی برای سلول‌های عضلانی، همچنین دفع مواد زائد مانند «CO₂» که در نهایت موجب استمرار فعالیت عضلانی به مدت زمان طولانی‌تر خواهد شد، استقامت قلبی - تنفسی نامیده می‌شود. هنگامی که شما می‌دوید، شنا می‌کنید، فوتبال بازی می‌کنید و یا هرگونه فعالیت بدنی دیگری انجام می‌دهید، عضلات شما برای ادامه دادن به انقباض خود نیاز به اکسیژن و مواد غذایی دارند. همچنین انقباض عضلانی سبب پیدایش مواد زائدی در عضله می‌شود که این مواد باید از عضله دفع شود؛ از این رو، اگر نیاز عضله به مواد غذایی فراهم شود و مواد زائد نیز دفع گردند، عضلات می‌توانند برای مدت زمان بیشتری به کار خویش ادامه دهند. اما اگر سیستم قلبی - تنفسی به وظایف خویش، رساندن مواد غذایی و دفع مواد زائد از عضلات، عمل نکند؛ بدن فرد خسته و فرسوده می‌شود. برای نمونه هنگامی که بدن پس از ده دقیقه دویدن به حالت خستگی شدید می‌رسد، یعنی این که نیاز عضلات به مواد غذایی و دفع مواد زائد به خوبی برآورده نشده است. به هر روی، آمادگی قلبی - تنفسی را می‌توان زیربنای آمادگی جسمانی قلمداد کرد؛ زیرا اگر فرد از سیستم قلبی - تنفسی آماده‌ای برخوردار نباشد، در حقیقت نمی‌تواند از قدرت استقامت عضلانی بالایی نیز بهره‌بردار. از این رو، برای موفقیت در برخی از رشته‌های ورزشی مانند دوی ماراثن، شنای استقامت، دوچرخه‌سواری استقامتی و رشته‌هایی که باید با شدت کم تا متوسط برای مدت زمانی طولانی انجام شوند، دارا بودن استقامت قلبی - تنفسی بسیار ضروری است. ولی در برخی از رشته‌ها مانند دوی صد متر، شنای سرعت، پرتاب‌ها و پرش‌ها داشتن سطوح متوسطی از استقامت قلبی - تنفسی نیز کفایت می‌کند.

۲. استقامت عضلانی^{۵۳}

ظرفیت یا توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات که بتوانند انقباض‌های پی در پی را برای مدت زمانی طولانی و یا انقباضی را در برابر یک مقاومت سنگین و یا سبک حفظ نمایند، استقامت عضلانی نامیده می‌شود. در واقع استقامت عضلانی همان توانایی مقابله با خستگی است. استقامت عضلانی به عواملی همچون توانایی قلب، گردش خون، متابولیسم پایه، توانایی ریه‌ها، هماهنگی عصبی - عضلانی و میزان انگیزه فرد بستگی دارد. اکنون انواع انقباض عضلانی را بررسی می‌کنیم تا به درک بهتری از استقامت عضلانی دست یابیم. به بیانی ساده دو نوع انقباض عضلانی وجود دارد: انقباض ایزوتونیک و انقباض ایزومتریک.

۱. انقباض ایزوتونیک: هنگامی که عضله‌ای منقبض و طول آن کوتاه می‌شود، انقباض ایزوتونیک (هم‌تنش پویا) انجام شده است؛ مانند انقباض عضلات بازو و شانه در حرکت شنا، پرس، کشش از بارفیکس یا حرکت جلو بازو با دمبل.

۲. انقباض ایزومتریک: هنگامی که عضله شما منقبض می‌شود، ولی طول آن کوتاه نمی‌شود، انقباض ایزومتریک یا هم‌طول (ایستا) انجام شده است؛ مانند آویزان شدن از بارفیکس، فشار آوردن به دیوار و غیره.

۵۲. Cardio-respiratory endurance.

۵۳. Muscular endurance.

استقامت عضلانی پویا و استقامت عضلانی ایستا

هنگامی که فرد خود را از بارفیکس به بالا کشیده و دو باره به پایین می‌آید، حرکت شنا پرس را انجام می‌دهد و یا از وزنه‌های سبک استفاده می‌کند، در حقیقت به تقویت استقامت عضلانی پویا کمک می‌کند. اما هنگامی که فرد از بارفیکس آویزان می‌شود، وزنه‌ای را برای مدت زمانی در دست خویش نگه می‌دارد، استقامت ایستا را تقویت کرده است.

استقامت عضلانی بالا موجب افزایش استحکام و قدرت استخوان‌ها، رباطها و تاندون‌ها می‌شود. از سوی دیگر بسیاری از مریبان معتقدند که پیش از شروع دوره تمرینات با وزنه سنگین، باید تمرینات استقامت عضلانی با وزنه‌های سبک انجام شود.

هرچند استقامت عضلانی تا حدودی به استقامت قلبی - عروقی وابسته است، اما باید به این نکته توجه داشت که استقامت عضلانی و استقامت قلبی - تنفسی دو موضوع جدا از یکدیگر هستند. همچنین هرچند استقامت عضلانی با قدرت عضلانی ارتباط بسیاری دارد، ولی با آن متفاوت است. در حقیقت استقامت عضلانی، توانایی انقباض عضلانی را در زمانی نسبتاً طولانی نشان می‌دهد و این نوع استقامت به وسیله تمرین‌های تدریجی، با استفاده از مقاومت و یا با تمرین‌های سبک به تعداد زیاد به دست می‌آید.

۳. قدرت عضلانی^{۵۴}

قدرت عضلانی عبارت از توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای تولید بیش‌ترین مقدار نیرو است. قدرت عضلانی به دو نوع کلی تقسیم می‌شود: قدرت عضلانی مطلق^{۵۵} و قدرت عضلانی نسبی^{۵۶}.

بیش‌ترین میزان نیرویی که با یک عضله یا گروهی از عضلات ایجاد می‌شود و به عبارتی دیگر، بیش‌ترین میزان نیرویی که فرد در یک حرکت انجام می‌دهد و انجام حرکت بعدی با آن میزان نیرو امکان‌پذیر نباشد؛ قدرت عضلانی مطلق نامیده می‌شود. مانند مسابقه وزنه‌برداری که فرد با بیش‌ترین توان، وزنه‌ای را بلند می‌کند که در حقیقت نشانگر قدرت مطلق فرد است. همچنین هنگامی که شما به بارفیکس آویزان هستید و وزنه‌ای هم به پای شما است هر گاه بتوانید تنها یک بار خود را از بارفیکس بالا بکشید، قدرت مطلق عضلات شانه‌های شما اندازه‌گیری می‌شود. اما اگر شما تنها با وزن خود چندین بار این عمل را تکرار کنید، یعنی از بارفیکس بالا و پایین روید، استقامت عضلات خود را تعیین می‌نمایید.

هر گاه شما تنها یک بار بتوانید وزنه پنجاه کیلوگرمی را در حرکت پرس سینه جا به جا کنید، قدرت مطلق عضلات دست شما پنجاه کیلوگرم است. اما هر گاه وزنه‌ای چهل کیلوگرمی را پنج بار در حرکت پرس سینه جا به جا کنید، قدرت نسبی را تقویت نموده‌اید. بنا بر این، قدرت نسبی در اصل درصدی از قدرت مطلق است.

۵۴. Strength.

۵۵. Absolute Strength.

۵۶. Relative Strength.

قدرت عضلانی به سن و جنس افراد بستگی دارد. بیش‌ترین قدرت عضلانی در محدوده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال مشاهده می‌شود و با افزایش سن، این قدرت کاهش می‌یابد. همچنین قدرت زنان از مردان کم‌تر است. افزایش قدرت عاملی بسیار مهم برای بهبود عملکرد ورزشی و همچنین افزایش سلامتی است. بسیاری از مشکلات عضلانی و اسکلتی با انجام تمرینات با وزنه درمان می‌شود؛ زیرا این مشکلات به دلیل ضعف عضلانی است.

قدرت عضلانی در ورزش‌هایی که نیازمند نیروی زیاد هستند، نقش مهمی دارد؛ مانند دوی با مانع، پرتاب وزنه، کشتی، ژیمناستیک و وزنه‌برداری.

قدرت عضلانی با تمرینات با وزنه افزایش می‌یابد؛ مانند شنای سوئدی.

تمرینات با وزنه و تمرینات مقاومتی

تمریناتی که با استفاده از وزنه یا دستگاه خاص بدنسازی انجام می‌شود، تمرینات با وزنه نامیده می‌شود. تمرینات مقاومتی نیز شامل طیف گسترده‌ای از تمرینات افزایش‌دهنده قدرت است. در این‌گونه تمرینات نه تنها از وزنه، بلکه از وزن خود فرد، برای بهبود یا تقویت قدرت عضلات استفاده می‌شود؛ مانند پرس سینه.

۴. انعطاف‌پذیری^{۵۷}

سفت و سخت نبودن بدن و یا دامنه حرکت در یک یا چند مفصل را انعطاف‌پذیری می‌نامند. هنگامی که شما سعی می‌کنید بدون خم شدن زانوها دست خود را به زمین برسانید، در این حالت اگر عضلات پشت پای شما از انعطاف‌پذیری مطلوبی برخوردار باشد شما دست خود را به راحتی به زمین می‌رسانید بدون آن که در پشت ران خود دردی را احساس کنید. در این حالت تنها عضلات شما بیش‌تر کشیده می‌شود. انعطاف‌پذیری در هر ورزشی با توجه به نیازهای حرکتی آن ورزش متفاوت است. برای نمونه در شنا انعطاف‌پذیری شانه و مچ دست اهمیت دارد، اما در دوی با مانع، انعطاف‌پذیری لگن خاصره و پشت، اهمیتی خاص دارد. برخی از عوامل چون ساختار استخوانی، عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و پوست انعطاف‌پذیری را محدود می‌کنند.

در بسیاری از ورزش‌ها، انعطاف‌پذیری مناسب، یکی از شرط‌های موفقیت است. اگر شما از انعطاف‌پذیری مطلوبی برخوردار باشید، عضلات و سایر بافت‌هایی که در اطراف مفصل قرار دارند به آسانی به کشش در می‌آیند و موجب روانی و دامنه حرکت بیش‌تر می‌شوند. از سوی دیگر فقدان انعطاف‌پذیری، موجب اختلالاتی در مفاصل می‌شود. از این رو، برخی از نارسایی‌های مفصلی را می‌توان با افزایش انعطاف‌پذیری درمان کرد.

انعطاف‌پذیری مانع بروز بسیاری از آسیب‌های ورزشی می‌شود و علاوه بر این، با انعطاف‌پذیری مناسب می‌توان عوارضی همچون کمردرد و دردهای مزمن عضلانی را در قسمت‌های مختلف بدن بهبود بخشید.

انعطاف‌پذیری دو گونه است:

الف) انعطاف‌پذیری ایستا؛

ب) انعطاف‌پذیری پویا.

انعطاف‌پذیری ایستا و انعطاف‌پذیری پویا

انعطاف‌پذیری ایستا هنگامی است که شما سعی می‌کنید کف دست خود را بدون خم شدن زانو به زمین برسانید و در همان حالت به مدت چند ثانیه نگه دارید. اما در انعطاف‌پذیری پویا سعی می‌کنید چندین بار کف دست خود را بدون خم شدن زانوها به زمین بزنید و دو باره به حالت ایستاده در آیید.

تمرینات کششی یکی از مهم‌ترین روش‌های تمرینی برای بهبود و افزایش انعطاف‌پذیری است. تمرینات کششی نیز به دو گونه کششی ایستا و پویا وجود دارد. تمرینات کششی ایستا، بیش‌تر در هنگام گرم کردن اولیه شروع تمرینات و در هنگام پایان تمرینات یک جلسه به کار می‌رود. از این تمرین، افراد عادی جامعه نیز استفاده می‌کنند.

اگر عضلات برای اجرای حرکات کششی آمادگی لازم را نداشته باشند، انجام تمرینات کششی پویا موجب آسیب‌دیدگی عضلات می‌شود.

متخصصان علوم ورزشی بر این باورند که انجام تمرینات کششی ایستا در بهبود گرفتگی و کوفتگی عضلانی بسیار سودمند است. از این رو، بهتر است بدون داشتن آمادگی لازم در تمرینات ورزشی، از انجام تمرینات سخت کششی پویا خودداری کنید. بنا بر این، لازم است که پس از انجام تمرینات کششی ایستا، با آمادگی لازم در تمرینات کششی پویا شرکت کنید.

نکته مهم در انجام تمرینات کششی این است که هر گاه در انجام کشش عضلات خود احساس درد کردید از ادامه و توسعه کشش خودداری کنید؛ زیرا این عمل نه تنها انعطاف‌پذیری را افزایش نمی‌دهد بلکه موجب پارگی تارهای عضلانی و مویزهای عضلات شما می‌شود.

این‌گونه تمرینات در ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک، کشتی، ورزش‌های رزمی، شنا، بدمینتون، والیبال، بسکتبال و وزنه‌برداری اهمیت دارد.

چکیده

- ✓ آمادگی جسمانی بهترین حالت فیزیولوژیکی بدن است که فرد را در مقابل بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی حمایت می‌کند؛ همچنین زمینه لازم را برای شرکت در ورزش فراهم می‌سازد. اجزای آمادگی جسمانی به دو گونه تقسیم می‌شود: اجزای وابسته به تندرستی و سلامت و اجزای وابسته به مهارت.
- ✓ اجزای وابسته به تندرستی و سلامت آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری.
- ✓ اجزای وابسته به مهارت آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: تعادل، چابکی، سرعت، هماهنگی و زمان واکنش.
- ✓ توانایی دستگاه تنفسی (ریه‌ها به همراه عروق خونی) و دستگاه گردش خون (قلب، سرخرگ‌ها، مویزها و سیاهرگ‌ها) در فراهم کردن اکسیژن و مواد غذایی برای سلول‌های عضلانی و همچنین دفع مواد زائد، استقامت قلبی - تنفسی نامیده می‌شود.

- ✓ ظرفیت یا توانایی یک عضله یا گروه‌هایی از عضلات که بتوانند انقباض‌های پی در پی را برای مدت زمانی طولانی و یا انقباضی را در برابر یک مقاومت سنگین و سبک حفظ نمایند، استقامت عضلانی نامیده می‌شود.
- ✓ قدرت عضلانی عبارت از توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای تولید بیش‌ترین مقدار نیرو است. قدرت عضلانی را می‌توان به دو نوع کلی تقسیم نمود که عبارت‌اند از: قدرت عضلانی مطلق و قدرت عضلانی نسبی.
- ✓ بیش‌ترین میزان نیرویی که با یک عضله یا گروهی از عضلات ایجاد می‌شود، قدرت عضلانی مطلق نامیده می‌شود.
- ✓ سفت و سخت نبودن بدن و یا دامنه حرکت در یک یا چند مفصل را انعطاف‌پذیری می‌نامند.
- ✓ انعطاف‌پذیری ایستا هنگامی است که شما سعی می‌کنید کف دست خود را بدون خم شدن زانو به زمین برسانید و در همان حالت به مدت چند ثانیه نگه دارید. اما انعطاف‌پذیری پویا هنگامی است که شما سعی می‌کنید چندین بار کف دست خود را بدون خم شدن زانوها به زمین بزنید و دو باره به حالت ایستاده در آیید.

جلسه ششم

مفاهیم ورزشی (۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت؛
- ✓ مفاهیم تعادل، توان، زمان، واکنش و سرعت.

ب) اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت

چابکی^{۵۸}

توانایی‌ای که فرد را قادر می‌سازد، با سرعت حرکت بدن و جهت حرکت آن همراه باشد و با حفظ تعادل در فضا آن را تغییر دهد، چابکی نامیده می‌شود. عواملی همچون سرعت، زمان واکنش، تعادل، هماهنگی عصبی و عضلانی در چابکی مؤثر هستند. این توانایی یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت است.

معمولاً افراد بلندقامت، لاغر، تنومند و چاق از چابکی کم‌تری برخوردارند اما بر خلاف آن‌ها، افراد کوتاه‌قد و متوسط چابکی بهتری دارند. با آن‌که عواملی چون سرعت، زمان واکنش و ریتم در چابکی نقش دارند، اما چابکی با آن‌ها تفاوت اساسی دارد.

سرعت و زمان واکنش خود، سرعت هستند در حالی که چابکی سرعت تغییر مسیر حرکت است. به دیگر سخن، در چابکی سرعت با متغیرهای دیگری همراه می‌شود. سه گونه چابکی وجود دارد:

الف) چابکی در تغییر شکل بدن

هنگامی که فرد از حالت ایستاده و در کم‌ترین زمان به حالت نشسته در می‌آید، در حقیقت چابکی در تغییر شکل بدن را انجام داده است.

ب) چابکی در تغییر مسیر و جهت حرکت

هر گاه فرد بتواند به سمت جلو و با سرعت زیاد بدود و در کم‌ترین زمان جهت حرکت خود را به سمت راست، چپ، عقب و یا جلو تغییر دهد، در حقیقت در تغییر مسیر و جهت حرکت چابکی داشته است.

ج) چابکی عمومی بدن

این نوع چابکی ترکیبی از نوع «الف» و «ب» است. برای نمونه هنگامی که فرد از یک گوشه زمین والیبال شروع به دویدن کند و در گوشه دیگر زمین شیئی را از زمین بر دارد و به گوشه‌ای دیگر برود، چابکی عمومی بدن او نشان داده می‌شود.

در این شرایط نه تنها فرد، چابکی در تغییر شکل بدن (نشستن و برداشتن شیء) بلکه چابکی در تغییر مسیر و جهت حرکت (رفتن از یک سوی زمین به سوی دیگر زمین) را تقویت نموده است.

چابکی در ورزش‌هایی مانند بسکتبال، فوتبال، ژیمناستیک هندبال، ورزش‌های رزمی و بدمینتون اهمیتی ویژه دارد.

تعالد^{۵۹}

توانایی فرد در حفظ بدن در یک حالت، تعادل گفته می‌شود. در حقیقت تعادل همان توانایی حفظ پایداری است. تعادل بر دو نوع است: تعادل ایستا^{۶۰} و تعادل پویا^{۶۱}.

تعالد ایستا

توانایی برای نگهداری و حفظ یک حالت ویژه به شکل ساکن و بی حرکت، برای مدت زمانی معین را تعادل ایستا می‌گویند؛ مانند: حرکت فرشته و حرکت بالانس سه پایه در ژیمناستیک.

تعالد پویا

به توانایی و قابلیت فرد برای نگهداری و حفظ تعادل در هنگام انجام فعالیت‌های بدنی تعادل پویا می‌گویند؛ مانند: راه رفتن بر روی چوب موازنه، فرود آمدن پس از زدن اسپک در والیبال و یا فرود آمدن ژیمناست پس از انجام حرکت وارو از روی دارحلقه.

در حقیقت تعادل یک توانایی جسمی برای انجام فعالیت‌های روزانه، ایستادن، راه رفتن و انجام درست بیش‌ترین حرکات ورزشی است.

برخی به باور محققان، تعادل ارثی است و تمرین موجب بهبود آن نمی‌شود. اما برخی دیگر بر این باورند که انجام تمرینات ورزشی موجب افزایش تعادل می‌شود.

از این رو، نتایج تحقیقات نشانگر آن است که ورزشکاران نسبت به افراد عادی از تعادل بیش‌تری برخوردارند. همچنین در میان ورزشکاران برگزیده، کسانی که در سطوح بالا فعالیت می‌کنند در مقایسه با ورزشکاران سطوح پایین‌تر از تعادل بیش‌تری برخوردار هستند.

هرچه سطح عملکرد ورزشکاری بالاتر باشد، تعادل آن نیز بالاتر خواهد بود. تعادل در ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، اسب‌سواری، ژیمناستیک کوهنوردی، اسکیت و اسکی، اهمیتی ویژه دارد.

توان^{۶۲}

توانایی عضله برای تولید نیروی زیاد در مدت زمانی کوتاه، توان نامیده شود. توان به دو عامل قدرت و سرعت بستگی دارد. با بهبود هر یک از عوامل، قدرت یا سرعت، توان نیز افزایش خواهد یافت. بسیاری از ورزش‌ها نیازمند توان هستند. هرچند قدرت بخشی از توان است، اما باید به سرعت نیز توجه شود. برای نمونه در برخی از رشته‌های ورزشی مانند کشتی، فوتبال و بسکتبال باید قدرت با سرعت همراه گردد. هنگامی که

۵۹. Balance.

۶۰. Static balance.

۶۱. Dynamic balance.

۶۲. Power.

فرد می‌خواهد فن سالطو را در کشتی اجرا کند، باید از قدرت و سرعت در راستای یکدیگر استفاده کند تا در این فن موفق شود.

در رشته‌هایی همچون فوتبال، کشتی، بسکتبال، ژیمناستیک و ورزش‌های رزمی و قایق‌رانی، توان اهمیتی ویژه دارد.

زمان واکنش^{۶۳}

فاصله زمانی میان محرک و پاسخ حرکتی را زمان واکنش می‌گویند. هنگامی که در مکان شروع شنا و یا دو میدانی قرار گرفته‌اید، فردی که زودتر به فرمان رو پاسخ دهد و حرکت را شروع کند از زمان واکنش کم‌تری برخوردار است. زمان واکنش در اصل، فاصله زمانی میان شنیدن یا دیدن یک فرمان و شروع زودتر فرمان است. زمان واکنش ارتباط بسیار نزدیکی با سرعت دارد.

عوامل بسیاری در زمان واکنش نقش دارند که عبارت‌اند از:

شدت محرک، میزان تمرین، خستگی و وضعیت سلامتی فرد. هرچند تفکیک سرعت و زمان واکنش از یکدیگر امری دشوار است، اما این دو عامل ممکن است به یک اندازه در فردی وجود نداشته باشد. برای نمونه ممکن است فرد به فرمان رو به سرعت پاسخ دهد و حرکت را شروع کند، اما نتواند با سرعت مطلوبی مسیر را طی کند. در مقابل ممکن است فردی دیگر در فرمان رو واکنش مناسبی نداشته باشد، اما مسیر را تا پایان با بیش‌ترین سرعت طی کند.

زمان واکنش در رشته‌هایی مانند دوی صد متر، دوست متر، شنای پنجاه متر، بدمینتون، تنیس روی میز، شمشیربازی، جودو، کاراته و دو میدانی‌ها اهمیتی ویژه دارد.

سرعت^{۶۴}

توانایی فرد در جلو راندن بدن و یا کوتاه‌ترین فاصله زمانی که شخص بتواند بدن یا قسمتی از آن را یک یا چند مرتبه به حرکت در آورد، سرعت نامیده می‌شود. از نمونه‌های سرعت می‌توان به سرعت حرکت دست در ورزش‌های رزمی، پرتاب‌ها و یا دوی صد متر اشاره کرد.

سرعت ارتباط مستقیمی با قدرت دارد. از این رو، افرادی که در رشته‌های سرعتی فعالیت می‌کنند باید علاوه بر تمرینات سرعتی از تمرینات قدرتی نیز استفاده نمایند.

همچنین سرعت ارتباط بسیار نزدیکی با زمان واکنش دارد. سرعت، توانایی حرکت تند و سریع، یکی از مهارت‌های لازم در بسیاری از فعالیت‌های جسمانی است و با این‌که محدودیت‌های ذاتی برای دستیابی به سرعت نهایی وجود دارد، ولی فرد باید فرصت رشد و پیشرفت کافی را با توجه به استعداد جسمانی خود داشته باشد.

۶۳. Reaction time.

۶۴. Speed.

با افزایش سن از سرعت کاسته می‌شود، همچنین مردان به دلیل داشتن توده عضلانی بیش‌تر نسبت به زنان از سرعت بالاتری برخوردار هستند. افرادی که چربی کم‌تری دارند سریع‌تر از افرادی هستند که چربی بیش‌تری دارند. از این رو، میان توده عضلانی و سرعت ارتباطی مستقیم وجود دارد.

در رشته‌های ورزشی مانند دوی سرعت صد، دوپست و چهارصد متر، همچنین دوهای امدادی، شنای پنجاه متر، فوتبال، والیبال و بسکتبال سرعت اهمیتی ویژه دارد.

چکیده

- ✓ اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت عبارت‌اند از: چابکی و تعادل.
- ✓ انواع چابکی عبارت از چابکی در تغییر شکل بدن، چابکی در تغییر مسیر و جهت حرکت و چابکی عمومی بدن است.
- ✓ توانایی فرد در حفظ بدن را در یک حالت تعادل گویند و به دو گونه ایستا و پویا تقسیم می‌شود.
- ✓ توانایی عضله برای تولید نیروی زیاد در مدت زمانی کوتاه، توان نامیده می‌شود.
- ✓ توان به دو عامل قدرت و سرعت بستگی دارد.
- ✓ فاصله زمانی میان محرک و پاسخ حرکتی را زمان واکنش می‌گویند.
- ✓ توانایی فرد در جلو راندن بدن و یا کوتاه‌ترین فاصله زمانی که شخص بتواند بدن یا قسمتی از آن را یک یا چند مرتبه به حرکت درآورد، سرعت نامیده می‌شود. سرعت با قدرت و زمان واکنش ارتباطی مستقیم دارد.

جلسه هفتم

انواع تمرین

هدف درس

✓ آشنایی با انواع برنامه‌های تمرینی.

انواع برنامه‌های تمرینی

افزایش رکورد های ورزشی و بهبود عملکرد ورزشکاران در سال‌های گذشته، به دلیل اصلاح روش‌های تمرینی و پدید آوردن روش‌های تمرینی نوین بوده است. انواع برنامه‌های تمرینی بدین شرح است:

۱. تمرینات تناوبی؛^{۶۵}
۲. دویدن‌های تداومی^{۶۶} که خود به سه نوع آهسته، سریع و جاگینگ تقسیم می‌شود؛
۳. تمرینات فارتلک یا بازی با سرعت؛^{۶۷}
۴. تمرینات مقاومتی؛^{۶۸}
۵. تمرینات دایره‌ای.^{۶۹}

۱. تمرینات تناوبی

تمریناتی که در آن‌ها میان فعالیت و استراحت یک رابطه زمانی برقرار است را تمرینات تناوبی می‌نامند. این رابطه زمانی می‌تواند به صورت زیر باشد:

- یک مرحله فعالیت، سه برابر استراحت؛
- یک مرحله فعالیت، دو برابر استراحت؛
- یک مرحله فعالیت، یک برابر استراحت.

برای نمونه ممکن است فردی سی ثانیه فعالیت کند و نود ثانیه استراحت نماید و این عمل را برای سه بار تکرار کند. لازم به ذکر است هنگامی که افراد مبتدی شروع به تمرین می‌کنند از روش یک به سه استفاده می‌کنند و با افزایش توانایی از مدت استراحت کم می‌نمایند.

روش تمرین تناوبی نسبت به سایر روش‌های تمرین، مزایای فراوانی دارد که عبارت‌اند از:

۱. کنترل دقیق فشار تمرین؛
۲. آگاهی فرد از پیشرفت خود؛
۳. توانایی اجرا و نیازمند نبودن به وسیله‌ای خاص.

۶۵. Interval training

۶۶. Continuous training

۶۷. Fartlek (speed play)

۶۸. Resistance training

۶۹. Circuit training

۲. دویدن‌های تداومی

این نوع برنامه‌ی تمرینی شامل فعالیت‌های ممتد در مسافت‌های طولانی است که به سه نوع آهسته، سریع و جاگینگ تقسیم می‌شود.

الف) دویدن‌های تداومی آهسته

در این نوع دویدن، مسافت طولانی با سرعت و گام‌های آهسته طی می‌شود و هدف آن، افزایش توانایی سیستم قلبی - عروقی است.

ب) دویدن‌های تداومی سریع

تفاوت اصلی این نوع دویدن با دویدن‌های آهسته، در سریع‌تر گام برداشتن آن است که در نتیجه، فرد سریع‌تر خسته می‌شود و می‌تواند مسافت کم‌تری را بدود.

ج) جاگینگ یا دوهای نرم و سبک

دویدن‌های ملایم و سبک جاگینگ نامیده می‌شود که در این ورزش شدت دویدن بیش‌تر از راه رفتن و کم‌تر از دویدن است. از این نوع روش تمرینی، افراد سالمند و یا کسانی که به سلامتی خویش علاقه‌مند هستند، بیش‌تر استفاده می‌کنند. ورزشکاران نیز در مرحله‌ی سرد و گرم کردن بدن از این روش استفاده می‌نمایند.

۳. تمرینات فارتلک یا بازی با سرعت

تمرینات فارتلک یا بازی با سرعت نوعی از تمرینات تناوبی و تداومی و در اصل ترکیبی از آن‌ها است. این تمرین شامل دوهای سریع و آهسته است که بیش‌تر در مکان‌های طبیعی مانند جنگل و تپه‌ها انجام می‌شود. در این روش فرد با توجه به پستی و بلندی‌های محل دویدن فشار متفاوتی را به صورت متناوب تحمل می‌کند. البته این نوع برنامه‌ی تمرینی را می‌توان در پیست دو میدانی نیز انجام داد؛ بدین‌گونه که مسافتی را آهسته بدوید، سپس تندتر بدوید و دو باره از شدت دویدن کم کنید. بنا بر این، در این‌گونه دویدن هم اصل تداومی تمرینات و هم به نوعی اصل تناوبی (اینتروال) رعایت می‌شود؛ زیرا هنگامی که از شدت دویدن کاسته می‌شود، در اصل از یک نوع استراحت به شکل فعال استفاده می‌کنید.

۴. تمرینات مقاومتی

این تمرینات به گونه‌ای هستند که سبب افزایش قدرت، توان و استقامت عضلانی می‌شوند. این تمرینات موجب قرار گرفتن گروهی از عضلات در برابر یک مقاومت می‌شوند. این مقاومت می‌تواند یک شیء خارجی مانند وزنه، هالتر و یا مقاومت خود بدن، مانند کشش از بارفیکس و یا شنای سوئدی باشد. این نوع تمرینات، به دوره‌ها، تکرارها و مقاومت‌های گوناگون تقسیم می‌شود.

۵. تمرینات دایره‌ای

در این نوع تمرینات معمولاً هر مسیر دایره‌ای از چند ایستگاه تشکیل می‌شود و مجموعه‌ای از حرکات و فعالیت‌های بدنی به صورت متوالی در مسیری که به آن دایره می‌گویند، انجام می‌شود.

چکیده

- ✓ انواع برنامه‌های تمرینی عبارت‌اند از: تناوبی، تداومی، فارتلک، مقاومتی، دایره‌ای.
- ✓ تمریناتی که میان فعالیت و استراحت یک رابطه‌ی زمانی برقرار است را تمرینات تناوبی می‌نامند.
- ✓ دویدن‌های تداومی یک برنامه‌ی تمرینی شامل فعالیت‌های ممتد در مسافت‌های طولانی است که به سه نوع آهسته، سریع و جاگینگ تقسیم می‌شود.
- ✓ تمرینات فارتلک یا بازی با سرعت شامل دوهای سریع و آهسته است که بیش‌تر در مکان‌های طبیعی مانند جنگل و تپه‌ها انجام می‌شود.
- ✓ در تمرینات مقاومتی گروهی از عضلات در برابر یک مقاومت قرار می‌گیرند.
- ✓ در تمرینات دایره‌ای مجموعه‌ای از حرکات و فعالیت‌های بدنی به صورت متوالی در مسیری که به آن دایره می‌گویند، انجام می‌شود.

جلسه هشتم

ورزش در اسلام

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ ورزش و فعالیت بدنی از دیدگاه اسلام؛
- ✓ دیدگاه دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی در باره ورزش و فعالیت بدنی؛
- ✓ دیدگاه‌های امام خمینی (قدس سره) در باره ورزش؛
- ✓ ورزش اسلامی و ویژگی‌های ورزشکار مسلمان.

ورزش و فعالیت بدنی از دیدگاه اسلام

نخستین مبحثی که در این جلسه مطالعه و بررسی می‌شود، ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام است. بسیاری از فلاسفه اسلامی بر این باورند که انسان جسمانی زاده می‌شود و روحانی باقی می‌ماند. روح در دامن جسم زاده می‌شود و در آغوش بدن رشد و نمو می‌یابد. بنا بر این بدن نه تنها بی‌ارزش نیست؛ بلکه دایگی روح و پرورش آن را نیز به عهده دارد. در دین مبین اسلام به ارزش‌های فراوان بدن اشاره شده است؛ به گونه‌ای که حضرت علی (علیه السلام) در این باره چنین می‌فرماید:

ارزش بدن شما به قدری است که بهایی جز بهشت برای آن وجود ندارد، پس آن را به چیزی جز بهشت نفروشید.^{۷۰}

در حقیقت بدن وسیله‌ای برای کسب روزی، لذت و نشاط روح، خدمت به مردم، جهاد در راه خدا و به دست آوردن بهشت و رضوان الهی است. اسلام افزون بر نگهداشت حرمت و حیات بدن، به بهداشت تن، سالم نگهداشتن و نیرومند نمودن آن نیز بسیار تأکید کرده است. ائمه (علیهم السلام) در این راستا همت گماشته‌اند و برای سلامت تن، درستی و نیرومندی آن به درگاه خداوند متعال دعا می‌کردند. اکنون به برخی از روایات که نشان‌دهنده ارزش و اهمیت نیرومندی بدن هستند، اشاره می‌کنیم:

امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «خداوند! به من فراوانی روزی، سلامتی جسم، قوت بدن و سلامت در دین عطا بفرما.»^{۷۱}

همچنین امام علی (علیه السلام) در فرازی از دعای کامل می‌فرماید: «خدایا اعضای بدنم را بر انجام خدمت قوی و نیرومند ساز.»^{۷۲}

در نهج البلاغه آمده است که:

اگر دارای قوت شدی در اطاعت از خدا قوی باش و چنانچه اظهار ضعف می‌کنی در معصیت خدا ضعف نشان بده.^{۷۳}

۷۰. نهج البلاغه، تصحیح محمد عبده، بیروت، دار المعرفه، ج ۴، ص ۱۰۵، ح ۴۵۶.

۷۱. الصحیفة السجادیة، بإشراف محمد علی الأبطحی، مؤسسة الإمام المهدی، ۱۴۱۱ هـ اول، ص ۲۵۹.

۷۲. مفاتیح الجنان، دعای کامل.

۷۳. نهج البلاغه، پیشین، ج ۴، ص ۹۲، ح ۳۸۳.

قوت و نیرومندی از منظر اسلام بسیار خوب و دوست‌داشتنی است، به گونه‌ای که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در این باره می‌فرماید: «مؤمن قوی و نیرومند بهتر و دوست‌داشتنی‌تر از مؤمن ضعیف و لاغر است.»^{۷۴} فراوانی اخبار و روایات در کتاب‌های معتبر اسلامی، نشان‌دهنده آن است که اسلام توجه و رویکردی ویژه به سلامت جسم مسلمانان دارد. سخنان گهربار حضرت علی (علیه السلام)؛ سرآمد نیرومندان، دلاوران و جوانمردان تاریخ، در این باره نشان‌دهنده توجه آن حضرت به ضرورت حفظ تن، پرورش و تقویت بدن و کسب نیروی جسمانی است. مولای متقیان در هنگام راز و نیاز با پروردگار، خواهان نیرومندی اعضایش برای خدمت‌گزاری بیشتر است. آن حضرت در جایی دیگر به اهمیت نیرومندی بدن چنین اشاره می‌فرماید: «غفلت حاسدان از سلامت جسم، مایه شگفتی است.»^{۷۵}

از آن جا که ورزش و تربیت‌بدنی تضمین‌کننده سلامت و فزاینده سلامتی تن و جسم است، سبب تعادل روانی انسان می‌شود؛ از این رو پرورش بدن در اسلام جایگاه و ارزشی والا دارد.

ورزش از دیدگاه دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی

ابن سینا از برترین دانشمندان جهان اسلام، در باره فعالیت بدنی و ورزش چنین می‌گوید:

ورزش حرکتی است تابع اراده. در ورزش تنفس بلند، بزرگ و پی در پی می‌آید. هر کس بتواند با اصول صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره‌جویی و مداوای مزاجی که در دنبال آن می‌آید، بی‌نیاز می‌گردد.^{۷۶}

بهره‌مندی از ورزش آن هنگام است که تمام دستورهای بهداشتی رعایت شود. بنیان و شالوده ورزش در دنیای غرب امروز بر اساس دیدگاه‌ها و نظریه‌های ابن سینا است. اما سقراط، فیلسوف و اندیشمند بزرگ مغرب زمین نیز به شایستگی به فعالیت و تمرین‌های بدنی به ویژه به تمرین‌های نظامی اشاره کرده است. او معتقد است:

اگر تمرینات نظامی در ملاء عام انجام نمی‌شود، دلیلی برای خواص نیست که از آن غفلت کنند و در کمال توجه بدان نپردازند. بدانید که در هیچ پیکار و کاری پشیمان نخواهید شد از این که قوای خود را تقویت کنید. در همه اعمال، بدن ما به کار ما می‌آید و قدرت و سلامت آن در درجه اول اهمیت قرار دارد، حتی در کارهایی که شما می‌پندارید بدن کم‌تر دخیل است یعنی کارهایی که فکری هستند، قدرت و سلامت جسمانی از اهمیت بالایی برخوردار است.^{۷۷}

ورزش در قرآن

قرآن کتاب آسمانی اسلام، تا روز قیامت بزرگ‌ترین سرمشق و راهگشای زندگی انسان‌ها، در تمام شئون و امور است. در این کتاب بزرگ و کامل، که کلام خالق انسان و تمامی هستی است، آیاتی وجود دارد که بر

۷۴. سبیل الإسلام، محمد بن اسماعیل الکهلانی، مصر، مکتبه البابی الحلبی و اولاده، ۱۳۷۹ هـ، چهارم، ج ۴، ص ۲۰۷.

۷۵. نهج البلاغه، پیشین، ج ۴، ص ۵۰، ح ۲۲۵.

۷۶. ورزش در اسلام، حسین صبوری، تهران، صبوری، ۱۳۸۲ هـ، سوم، ص ۲۴.

۷۷. همان، ص ۲۶.

اهمیت ورزش و نیرومندی جسم در کنار تقویت روح و بُعد علمی آن دلالت دارند. در این جا به برخی از این آیات اشاره می‌شود. در باره حضرت موسی (علیه السلام) آمده است که:

وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ^{۷۸}

هنگامی که موسی نیرومند و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم و این‌گونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم.

با ژرف‌نگری در این آیه به ارتباط قوی میان سلامت و نیرومندی جسمانی و یاد گرفتن حکمت و دانش پی می‌بریم. شایان توجه است که در متون دینی، هیچ یک از پیامبران الهی، که تعداد آنان در روایات ۱۲۴۰۰۰ نفر ذکر شده است، ضعیف یا ناقص‌الخلقه معرفی نشده‌اند. در مورد جانشینان دوازده‌گانه پیامبر عظیم‌الشأن اسلام نیز چنین است. از این رو، در آیه چهاردهم سوره قصص آمده است که هنگامی که موسی (علیه السلام) نیرومند و کامل شد حکمت و دانش را به او دادیم. در ادامه این داستان آمده است: زمانی که موسی (علیه السلام) از قصر فرعون، که در خارج از شهر قرار داشت، خارج شد در هنگام ورود به شهر با درگیری یکی از پیروانش با یکی از مأموران فرعون، که می‌خواست او را به بیگاری بکشد، رو به رو شد. آن فرد با ایمان که برای دفاع از خود، توان کافی نداشت با دیدن موسی (علیه السلام) از او یاری طلبید. حضرت موسی (علیه السلام) که همیشه از مظلوم دفاع می‌کرد، بلافاصله به کمک فرد مظلوم می‌شتابد و با زدن تنها یک مشت بر سینه دشمن، او را از پای در می‌آورد.^{۷۹} نکته قابل توجه در این جا این است که حضرت موسی (علیه السلام) قدرت و توان خویش را برای دفاع از مظلوم و مبارزه با ظالم به کار می‌گیرد، همان‌گونه که شیر خدا، حضرت علی مرتضی (علیه السلام)، نیز به فرزندان خود سفارش می‌فرمود که «دشمن ظالم و یاور مظلوم باشید».^{۸۰}

ورزش مذهبی

ورزش زورخانه‌ای یا همان ورزش باستانی، ریشه در مذهب و دین دارد. به گونه‌ای که اگر بخواهیم مذهب را از آن جدا کنیم، ماهیت اصلی خویش را از دست می‌دهد و دیگر ورزش زورخانه‌ای باقی نخواهد ماند. در این ورزش تنها به تقویت جسم توجه نمی‌شود بلکه به تقویت روح و روان و تربیت مذهبی و اخلاقی ورزشکاران نیز توجه ویژه می‌شود. ورزشکاران می‌آموزند که به همراه نیرومند ساختن بدن و حتی پیش از آن، ایمان خود را تقویت نمایند. در حقیقت باید با افزایش قوت و قدرت بدنی و رزمی ورزشکاران، تواضع آنان نیز فزونی یابد. ورزشکاران در زورخانه، که بر اساس تعلیمات اسلام و اهل بیت رسول خدا (صلی الله علیه و آله) بنا شده است، متوجه می‌شوند که ورزش، هدف نیست بلکه وسیله‌ای برای بیشتر و بهتر خدمت نمودن به خداوند و خلق او است. همچنین آنان در می‌یابند که قوی‌ترین مردم کسانی هستند که بتوانند بر هوای نفس خود چیره شوند، به هنگام خشم، آن را فرو برند و به هنگام غلبه بر دشمن، عفو را شکرانه نعمت پیروزی، که خدا به آنان عطا فرموده است، قرار دهند. بنیانگذار ورزش زورخانه‌ای، پوریای ولی، از پیروان راستین حضرت

۷۸. قصص / ۱۴.

۷۹. همان / ۱۵.

۸۰. نهج البلاغه، پیشین، ج ۳، ص ۷۶، نامه ۴۷.

علی (علیه السلام) است.^{۸۱} ورزش در زورخانه با نام و یاد خدا و ذکر ائمه اطهار آغاز می‌شود و پایان می‌یابد. در گذشته‌های نه چندان دور، پهلوانان نه تنها جسم جوانان را پرورش می‌دادند؛ بلکه درس آزادی، انسانیت، تقوا و پرهیزگاری را به آنان می‌آموختند و مسائل شرعی را نیز به آنان یادآوری می‌کردند.

رهنمودهای امام خمینی (قدس سره) در باره ورزش

امام خمینی (قدس سره) در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت‌بدنی در باره ورزش چنین فرمودند:

مملکت ما همین‌طور که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شماها هم احتیاج دارد این قدرت وقتی با ایمان باشد، وقتی که زورخانه با قرآن باشد، با ایمان باشد، پشتوانه یک ملت است. وقتی قهرمانان، اسلامی باشند پشتوانه یک ملت هستند. بازوی یک ملت هستند. آنچه که پشتوانه ملت است، پشتوانه اسلام است. آن مردهای باایمان هستند ورزشکاران باایمان هستند روحانی باایمان و دانشگاه‌های باایمان و این‌ها هستند که می‌توانند پشتوانه یک ملت باشند و نگذارند دست‌های خائنه کسانی که گاه می‌خواهند همه چیز را از بین ببرند قدرت مادی ما، قدرت معنوی ما را از بین ببرند.^{۸۲}

ایشان در دیدار با گروهی دیگر از ورزشکاران در باره وظایف ورزشکاران فرمودند:

ورزشکاران دو وظیفه دارند یک ورزش جسمانی برای قوه پیدا کردن و قدرت پیدا کردن. وقتی قدرت جسمانی پیدا شد دفاع از مملکت می‌تواند بکنند. دفاع در برابر مخالفین که می‌خواهند به آن‌ها حمله بکنند می‌تواند بکنند یکی هم پرورش روحانی که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی‌اش مضاعف می‌شود. شما کوشش کنید آن قدرت را هم که قدرت الهی است قدرت هم به برکت اسلام و برکت مولی امیر المؤمنین (علیه السلام) در شما پیدا شود که یک مرد روحانی قوی و جسمانی قوی بشوید که هم جانب روحتان قوی باشد و هم جانب جسمتان قوی باشد.^{۸۳}

امام راحل به قهرمانان منتخب فوتبال سفارش کردند:

در همه ابعاد ورزش کنید من خودم ورزشکار نیستم ولی ورزشکاران را دوست دارم از خدای تبارک و تعالی خواهانم که شما جوانان را که ذخیره این کشور هستید و مایه امید ملت و اسلام هستید هرچه بیش‌تر موفق کند یک بُعدش آن بُعدی است که شما در آن متخصص هستید و امید است بُعدهای دیگری هم که انسان دارد و انسانیت دارد در شما رشد کند. ورزشکارها همیشه این‌طور بوده‌اند که یک روح سالمی داشته‌اند از باب این‌که توجه به شهوات نداشته‌اند. توجه به لذات نداشته‌اند. توجه به یک فعالیت جسمانی داشتند که عقل سالم در بدن سالم است.^{۸۴}

۸۱. حسین صبوری، پیشین، ص ۱۰۷.

۸۲. صحیفه نور، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، پاییز ۸۵، اول، ج ۱۴، ص ۴۸.

۸۳. همان، ج ۱۶، ص ۶۱.

۸۴. همان، ج ۹، ص ۷۴.

ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان

ایمان

نخستین ویژگی یک ورزشکار مسلمان، ایمان است. از دیدگاه اسلام، نیرومند بودن به تنهایی ارزشی ندارد و تقوا مهم‌ترین ملاک ارزشی است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ^{۸۵}

گرامی‌ترین شما نزد خدا، پرهیزگارترین شما است.

البته بسیار خوب است که انسان پرهیزگار و باایمان، قوی‌تر و نیرومندتر باشد، اما قوی بودن به تنهایی کافی نیست و ملاک ارزش نخواهد بود. از این رو، در حدیث نبوی می‌خوانیم: «شخص باایمان قوی و نیرومند از شخص باایمان ضعیف بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است».^{۸۶}

امانتداری

دومین ویژگی ورزشکار مسلمان، امین بودن او است. در برخی از آیات قرآن قوی بودن با امین بودن در کنار هم آمده‌اند و گویا تکمیل‌کننده یکدیگر دانسته شده‌اند. مثلاً در داستان حضرت موسی (علیه السلام) و دختران حضرت شعیب (علیه السلام)، هنگامی که صفورا، دختر حضرت شعیب (علیه السلام)، حضرت موسی (علیه السلام) را برای کمک کردن به پدر خود پیشنهاد می‌کند، به دو ویژگی مثبت او اشاره می‌نماید:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ^{۸۷}

پدر جان! موسی را استخدام نما زیرا بهترین کسی که می‌توانی استخدام کنی کسی است که قوی و امین باشد.

کوتاه سخن آن که فرد قوی‌ای که امین نباشد از فرد ضعیفی که او نیز امین نیست، خطرناک‌تر است.

دانش و بینش

سومین ویژگی ورزشکار مسلمان، دانش و بینش او است. دانش و بینش ورزشکار مسلمان باید گسترده باشد. ورزشکار مسلمان همچنان که از جنبه جسمی قوی و نیرومند است باید از جنبه علمی نیز توانمند و نیرومند باشد. نیرومندی بدنی و علمی یک انسان، بسان دو بال برای یک پرنده‌اند. هنگامی پرنده می‌تواند اوج بگیرد که دو بال نیرومند داشته باشد.

پیشی گرفتن در کارهای خیر

از دیگر ویژگی‌های ورزشکاران مسلمان، پیشی گرفتن در کارهای خیر است. در حقیقت همان‌گونه که برنده شدن در مسابقه‌ها و رقابت‌های ورزشی برای ورزشکاران اهمیتی ویژه دارد، باید به پیشی گرفتن در کارهای خیر و معنوی نیز بیش از پیش اهمیت دهند.

۸۵. حجرات/ ۱۳.

۸۶. محمد بن اسماعیل الکهلانی، پیشین، ج ۴، ص ۲۰۷.

۸۷. قصص/ ۲۶.

حمایت از مظلومان

از دیگر ویژگی‌های ورزشکاران مسلمان، حمایت از مظلومان است. ورزشکار نباید برای زورگویی به دیگران و دست یافتن به آنچه حق او نیست، ورزش کند؛ بلکه باید از زورگویی پرهیز نماید و روحیه دفاع از مظلوم در برابر ظالم داشته باشد. حضرت علی (علیه السلام) در وصیت خویش به دو فرزند بزرگوارش، امام حسن و امام حسین (علیهما السلام)، چنین می‌فرماید: «دشمنِ ظالم و یاورِ مظلوم باشید».^{۸۸}

گذشت

ویژگی دیگر ورزشکار مسلمان، گذشت و بخشش است. ورزشکار مسلمان باید روحیه گذشت و بخشش داشته باشد. او باید در هنگام قدرت و توانایی در صدد انتقام‌جویی و صدمه زدن به حریف نباشد. ورزشکار مسلمان باید عفو و گذشت را شکرانه پیروزی خویش قرار دهد. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «هر گاه بر دشمن دست یافتی پس بخشش و گذشت از او را شکر و سپاس توانایی بر او قرار ده».^{۸۹}

پرهیز از غرور

دیگر ویژگی ورزشکار مسلمان، پرهیز از غرور است. ورزشکار هرچند نیرومند باشد؛ نباید به قدرت، توان و جایگاهی که دارد مغرور شود. او باید بر این امر آگاه باشد که تمام نیروها و توان‌ها از آن خداوند قادر متعال است. از این رو، در نماز به هنگام بپا خاستن می‌گوییم با توان و نیروی الله بر می‌خیزیم و می‌نشینیم.

ورزش‌های مجاز از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام، هر فعالیتی که جسم و جان انسان را بانشاط و نیرومند می‌سازد تأیید شده و پذیرفتنی است؛ اما فعالیت‌هایی که به جسم زیان می‌رساند و برای روح و فکر نتیجه‌ای ندارد را نمی‌پذیرد. مشت‌زنی و کشتی‌کج از فعالیت‌های جسمانی است که پذیرفته نیست. به طور کلی ورزش‌ها و فعالیت‌های جسمانی مجاز و مناسب، دو دسته هستند: بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی کودکان و نوجوانان؛ فعالیت‌های رزمی برای کسب مهارت‌های جنگی و نظامی.

اسلام پیوسته به کسب مهارت‌های جنگی برای شرکت در جهاد و حمایت از مستضعفان توجه داشته است و حلال بودن شرط‌بندی در اسب‌دوانی و تیراندازی،^{۹۰} در حالی که هرگونه شرط‌بندی در اسلام حرام است، بهترین شاهد این مدعا است. ورزش شنا نیز به سبب نقشی که در نجات جان افراد دارد همواره سفارش شده است. پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نیز آن را بهترین سرگرمی می‌شمارد^{۹۱} و به مسلمانان توصیه فرموده‌اند که «به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید».^{۹۲} توجه به ورزش شنا و تیراندازی تا بدان جا است

۸۸. نهج البلاغه، پیشین.

۸۹. همان، ج ۴، ح ۱۱، ص ۴.

۹۰. الأئمة المشقیه، محمد بن مکی (شهید اول)، تحقیق شیخ علی الکوثرانی، دار الفکر، ۱۴۱۱ هـ، ج ۴، ص ۴۲۱.

۹۱. میزان الحکمه، محمدی ری شهری، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۹ هـ، ج ۴، ص ۲۸۰۴.

۹۲. همان، ص ۲۶۸۰.

که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) در جایی دیگر آموختن این دو فن به فرزندان را هم‌تراز فن کتابت و جزء حقوق فرزند بر پدر دانسته‌اند.^{۹۳}

چکیده

- ✓ بدن وسیله‌ای برای کسب روزی، لذت و نشاط روح، خدمت به مردم، جهاد در راه خدا و به دست آوردن بهشت و رضوان الهی است. اسلام افزون بر نگهداشت حرمت و حیات بدن، به بهداشت تن، سالم نگهداشتن و نیرومند نمودن آن تأکید فراوان دارد.
- ✓ ابن سینا در باره ورزش می‌گوید: «هر کس بتواند با اصول صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره‌جویی و مداوای مزاجی که در دنبال آن می‌آید، بی‌نیاز می‌گردد». سقراط نیز در این باره می‌گوید: «بدانید که در هیچ پیکار و هیچ کاری پشیمان نخواهید شد از این که قوای خود را تقویت کنید. در کلیه اعمال بدن ما به کار ما می‌آید و قدرت و سلامت آن در درجه اول اهمیت قرار دارد».
- ✓ در قرآن کریم به ارتباط قوی میان سلامت و نیرومندی جسمانی و یاد گرفتن حکمت و دانش اشاره شده است.
- ✓ ورزش زورخانه‌ای یا همان ورزش باستانی، ریشه در مذهب و دین دارد و در آن به تقویت روح و روان و تربیت مذهبی و اخلاقی ورزشکاران توجه ویژه می‌شود.
- ✓ امام خمینی (قدس سره) معتقد بودند که ورزشکاران دو وظیفه دارند: ورزش جسمانی، برای نیرومند کردن بدن و پرورش روان. زیرا ورزشکاران باایمان هستند که می‌توانند پشتوانه یک ملت باشند.
- ✓ از ویژگی‌های ورزشکاران مسلمان می‌توان به ایمان، امانتداری، دانش و بینش، پیشی گرفتن در کارهای خیر، حمایت از مظلومان، داشتن گذشت و پرهیز از غرور اشاره کرد.
- ✓ از دیدگاه اسلام هر فعالیتی که جسم و جان انسان را بانشاط و نیرومند می‌سازد، تأیید شده است؛ اما فعالیت‌هایی که به جسم زیان می‌رساند و برای روح و فکر نتیجه‌ای ندارد را نمی‌پذیرد.

۹۳. همان، ص ۲۶۷۹.