



انتشارات مهد و انجمن
انسان مرکزی

یا لطیف

سرشناسه
عنوان نام پدیدآور

: فاضلی، حمیدرضا، ۱۳۷۴-
: بایسته‌های معلمی (با تاکید بر معلمان تربیت‌بدنی) / مولفان حمیدرضا فاضلی،
پریسا گیلانی، شبنم رحیمی.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری

: اراک: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات واحد استان مرکزی، ۱۴۰۱.

: ۱۴۱ ص.: مصور
: ۵۱-۶-۵۲۵۲-۶۲۲-۹۷۸

شایک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت

: فیپا
: کتابنامه.

: مربیان تربیت بدنی -- آموزش

موضوع

Physical education teachers -- Training of

تربیت بدنی

Physical education and training

مربیان ورزشی -- آموزش

Coaches (Athletics) -- Training of

مربیگری -- راهنمای آموزشی

Coaching (Athletics) -- Study and teaching

: گیلانی، پریسا، ۱۳۸۱-

شناسه افزوده

: رحیمی، شبنم، ۱۳۸۰-

شناسه افزوده

: جهاد دانشگاهی. سازمان انتشارات. واحد استان مرکزی

شناسه افزوده

Press Organization Jihad-e Daneshgahi. Vahed-e Ostan Markazi

شناسه افزوده

: ۷۷۳۶۳

رده‌بندی کنگره

: ۷۲۰/۳

رده‌بندی دیویی

: ۹۰۰۴۴۷۰

شماره کتابشناسی ملی

: فیپا

اطلاعات رکورد کتابشناسی

بایسته‌های معلمی (با تاکید بر معلمان تربیت بدنی)

مولفان: دکتر حمیدرضا فاضلی، پریسا گیلانی، شبنم رحیمی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی / واحد استان مرکزی

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه‌آرایی: الهه حسین آبادی

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

۱- اراک-میدان شریعتی-دانشگاه اراک-کتاب فروشی جهاد دانشگاهی

تلفن: ۰۸۶-۳۲۷۸۹۶۹۰

۲- تهران خ انقلاب بین فلسطین و چهارراه ولیعصر جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران

تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵-۶

فروشگاه اینترنتی: www.16book.ir

بایسته های معلمی

(با تاکید بر معلمان تربیت بدنی)

مولفان:

دکتر حمیدرضا فاضلی

پریسا گیلانی

(کارشناس تربیت بدنی)

شبنم رحیمی

(کارشناس تربیت بدنی)

پاییز ۱۴۰۱

یا لطیف

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، پژوهشی و فرهنگی طبق مأموریت لحاظ شده در اساسنامه جهاد دانشگاهی گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم. گستردگی ابزار ارتباطی و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هرروز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. گرچه این تحولات، حوزه نشر را نیز دستخوش تحول نموده و تنوع خاصی در شیوه‌های مطالعه ایجاد کرده است اما کتاب به‌عنوان قدیمی‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، هنوز جایگاه خود را دارد. انتشارات جهاد دانشگاهی استان مرکزی بر این باور است که از مهم‌ترین حرکت‌ها در راه بهبود ساختارهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور، دستیابی به تازه‌های دانش و نشر یافته‌های مفید پژوهشگران است. بدین منظور سعی وافر دارد تا در این زمینه فعالیت‌های مؤثرتری را در تولید محتوا، ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی، خدمات نشر و توزیع کتاب دنبال نماید و در این راستا از رهنمود مخاطبان و خوانندگان فرهیخته‌ای که می‌توانند ما را در ارتقای سطح کیفی و کمی این مهم یاری نمایند مشتاقانه استقبال می‌نماییم.

امید است این دستاورد علمی و فرهنگی مورد بهره‌برداری دانشجویان، اساتید، پژوهشگران و علاقه‌مندان ارجمند قرار گیرد.

انتشارات جهاد دانشگاهی

استان مرکزی

تقریم بہ:

ہمہ معائنہ زحمکش و کوشش سرزینم کہ آرمایہ ہمارے بلند اسلام و انقلاب در
طنین انداز کردہ و دانش آموزانی در کمال صحت جسمی و روحی را بر اصرار مہتمم
ایران تربیت می کنند

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: کلیات
۱۵	تعریف تربیت بدنی
۱۶	تربیت بدنی در نظر بزرگان
۱۷	نقد و بررسی دیدگاه ها
۱۷	ملکاستر (دوبعدی)
۱۸	بورگر دل (تک بعدی)
۱۸	دکتر لوبوش
۲۰	سر توماس الیوت
۲۱	دکارت
۲۲	ابن سینا
۲۳	ارسطو
۲۴	سقراط
۲۵	افلاطون
۲۶	اهمیت تربیت بدنی
۲۸	نقش ورزش در احادیث
۳۰	بررسی سخنان معصومان
۳۰	(۱) بررسی اجمالی سخنان پیامبر اکرم (صلی الله علیه)
۳۴	(۲) بررسی سخنان امام علی (علیه السلام)
۳۵	(۳) بررسی سخنان امام صادق (علیه السلام)
۵۱	خودارزیابی
۵۳	فصل دوم: ویژگی معلمان تربیت بدنی

۵۳	اولین روز تدریس
۵۵	۱_ انگیزه درونی
۵۶	۲_ شخصیت معلم
۵۶	۳_ معلومات علمی
۵۷	۴_ وضعیت ظاهری و باطنی
۵۹	وظایف معلمان تربیت‌بدنی
۵۹	الگوی آموزش اثربخش
۶۰	۱_ گام اول: تحلیل ویژگی یادگیرندگان
۶۰	۲_ گام دوم: اهداف آموزشی
۶۱	۳_ گام سوم: انتخاب رسانه و مواد آموزشی
۶۱	۴_ گام چهارم: کاربرد مواد آموزش
۶۲	۵_ گام پنجم: مشارکت یادگیرندگان
۶۲	۶_ گام ششم: ارزشیابی آموزشی
۶۳	فوق برنامه ورزشی
۶۴	تربیت بدنی دختران
۶۵	ورزش صبحگاهی
۶۶	علاقمند کردن دانش‌آموزان به ورزش
۶۶	الف) علل رها کردن ورزش توسط دانش‌آموزان:
۶۷	ب) راهکار ایجاد علاقه به ورزش در دانش‌آموزان:
۶۸	توسعه فردی
۶۸	۱_ افزایش اعتماد به نفس
۷۰	۲_ پرورش خلاقیت
۷۲	مثلث موفقیت ورزشی
۷۳	۱_ تمرین
۷۴	۲_ استراحت
۷۵	۳_ تغذیه

۷۶	پوشاک ورزشی
۷۶	الف) ویژگی مناسب لباس ورزشی
۷۷	ب) ویژگی مناسب کفش ورزشی
۷۸	خلاصه
۸۰	خودارزیایی
۸۱	فصل سوم: استعداد یابی
۸۱	تعریف استعداد
۸۱	۱_ ویژگی های برتر
۸۲	۲_ مختص افراد نخبه
۸۳	۳_ موثر در عملکرد سازمان
۸۵	تعریف استعداد یابی ورزشی از دیدگاه دانشمندان
۸۵	نقد و بررسی دیدگاه ها
۸۷	تاریخچه
۸۷	تاریخچه استعداد یابی در ایران
۹۰	بررسی
۹۰	۱_ مزایا
۹۰	۲_ معایب
۹۰	اهمیت استعداد
۹۱	۱_ اهمیت استعداد در ادبیات
۹۲	۲_ اهمیت استعداد در سخن بزرگان
۹۳	نقش معلم در تربیت استعداد ها
۹۵	الف) مراحل استعداد یابی
۹۷	ب) معیار های سنجش استعداد ورزشی
۱۰۰	پ) الگوهای استعداد یابی
۱۰۶	ت) آزمون های استعداد یابی
۱۰۸	ج) تمییز مدارس و باشگاه های ورزشی

۱۰۹	خلاصه
۱۱۰	خودارزیابی
۱۱۱	فصل چهارم: بازی
۱۱۱	بازی چیست؟
۱۱۳	تفاوت بین تربیت بدنی، ورزش و بازی
۱۱۴	اهمیت بازی
۱۱۶	عوامل مؤثر بر افزایش کیفیت بازی
۱۱۶	الف) اولویت اول، توجه به عوامل محیطی:
۱۱۷	ب) اولویت دوم سطح توانایی دانش آموزان:
۱۱۹	پ) اولویت سوم، چگونگی شروع و پایان بازی:
۱۲۱	ت) اولویت چهارم، توجه به نکات ایمنی:
۱۲۳	خ) اولویت پنجم، فعال کردن ذره بین:
۱۲۴	انواع بازی‌ها
۱۲۵	الف) بازی های کلاسی
۱۳۴	ارزشیابی بازی
۱۳۵	الف) ارزشیابی معلم
۱۳۵	ب) ارزشیابی دانش آموزان
۱۳۶	خلاصه
۱۳۷	خود ارزیابی
۱۳۹	منابع و مآخذ

مقدمه

در این کتاب علوم مورد نیاز در جهت رشد و پرورش دانش آموزان در حوزه ورزشی، به عنوان بایسته های معلم تربیت بدنی معرفی و توضیح داده شده است. تربیت بدنی به عنوان گوهر تعلیم و تربیت که در گستره های مکانی و بازه های زمانی مختلف از مهم ترین رشته های مورد توجه هر نظام آموزش و پرورش در تحقق زندگی مطلوب بوده است؛ در سالیان اخیر آموزش کشورمان و با توجه به اهمیت روز افزون آزمون سراسری (کنکور) و در نتیجه آن پر رنگ شدن نقش دروس نظری در این آزمون، مورد کم توجهی قرار گرفته است. بنابراین با اهتمام به نقش ورزش در شکل دادن نقاط حساس و افتخار برانگیز تاریخ کشورمان و نیاز به بازپروری آن از طریق مدارس، هر دبیر تربیت بدنی، به عنوان سفیر حراست از ریشه های تاریخی و فرهنگی سرزمین خودش، حافظ رشد سلامت جسم و روح دانش آموزان و در نهایت به عنوان اولین پله ایجاد پویایی و اتحاد جمعی از طریق آموزش فعال مهارت های ورزشی در کلاس، نیاز به یادگیری و مرور علوم مختلف مربوط به تربیت بدنی دارد؛ امید است تا این کتاب، راهنمایی موثر برای این عزیزان در پیمودن مسیر پرورش نسل های بعدی باشند.

در فصل اول، با اهتمام به تعریف لغوی و اصطلاحی تربیت بدنی تلاش شده است تا اهمیت این عبارت و نقش آن را در حوزه های مختلف در نظر دانشمندان و فلاسفه، ادبا، پیامبران و ... بررسی کنیم. توجه به تربیت ابعاد جسمانی و روحانی در موازات هم، ورزش های شخصی سازی شده متناسب با نوع مزاج و شخصیت فرد ورزشکار، رشته مورد فعالیت و زمان در نظر گرفته شده، افزایش مهارت های بدنی و در نتیجه آن توانایی کنترل بر رفتار، ارایه فواید ورزش از جمله بهبود قوای بدنی، استقامت روحانی، مهارت های جنگی، افزایش حجم اکسیژن مصرفی و درمان امراض مزاجی، تاثیر مثبت بر

شجاعت و غلبه شهوت و آرامش روان، معرفی جسم، روح، اخلاق و نظم به عنوان چهار ستون تربیت بدنی، از جمله این نقطه نظرات بود.

فصل دوم ویژگی های معلمان تربیت بدنی را با بررسی انواع معیار های سنجش شایستگی های شغلی مربیان از جمله، انگیزده درونی، شخصیت معلم، معلومات علمی و در نهایت توجه به وضعیت ظاهری و باطنی شرح می دهد. در ادامه وظایف معلمان در سطوح مختلف تخصصی، عمومی، ثبات عاطفی، حضور منظم در مدرسه و استفاده از وسایل مناسب و... طبقه بندی شده است.

در بخش بعدی الگوی آموزش اثر بخش که متشکل از شش گام بوده؛ تحلیل شده است که تحلیل ویژگی یادگیرندگان، اهداف آموزشی، انتخاب رسانه و مواد آموزشی، کاربرد مواد آموزش، مشارکت یادگیرندگان و ارزشیابی آموزشی از جمله این گام ها هستند. مباحث فوق این فصل به اموری چون فوق برنامه ورزشی و تربیت بدنی دختران، ورزش صبحگاهی، علاقه مند کردن دانش آموزان و راهکار های آن، به عنوان مسایل پر اهمیت این روزهای تدریس تربیت بدنی می پردازد و در مرحله بعدی سراغ روش های افزایش توسعه فردی از طریق تقویت اعتماد بنفس و خلاقیت رفته و در ادامه این مسیر تمرین، تغذیه و استراحت را به عنوان سه ضلع مثلث ورزشی بررسی می کند.

سومین فصل نیز با دسته بندی تعاریف استعداد یابی به طور کلی در سه گروه ویژگی های برتر، مختص افراد نخبه و موثر در عملکرد سازمان و همچنین ارایه توضیحات تکمیلی با بررسی نظرات بزرگان علوم مختلف، توصیف بدیعی از این عبارت و یخ خصوص در زیر مجموعه ورزشی آن معرفی کرده است. مرور تاریخچه استعداد یابی در جهان و ایران برای اشراف بر ریشه های پدید آورنده این امر با روش روایت نگری و نقد و بررسی مراحل عمده آن صورت گرفت. در بخش دوم با نگاهی به اشعار و سخنان دانشمندان مرتبط به حوزه استعداد یابی، اهمیت استعداد یابی مورد تاکید واقع شده تا در مبحث بعدی علوم مورد نیاز دبیران تربیت بدنی برای استعداد یابی از جمله اشراف به مراحل، معیار ها، آزمون ها، الگوهای مربوطه و همچنین توانایی تمییز فعالیت های مدارس و آموزشگاه های ورزشی مورد تحلیل قرار بگیرد.

در آخرین فصل یعنی فصل چهارم، یکی از مهم ترین دغدغه دبیران تربیت بدنی، یعنی مباحث مربوط به بازی و نوع به کار گیری موثر آن در فرایند تدریس با تعریف بازی و تمییز آن با واژگان

تربیت بدنی و ورزش بررسی شده است. در اولین گام، اهمیت بازی به عنوان یکی از عوامل بهبود و رشد مهارت های فردی و اجتماعی، مهارت های جسمانی و در آخر نیز مهارت های شناختی بازگو شده است؛ و در دومین گام مولفه های موثر بر افزایش کیفیت بازی از جمله توجه به توانایی دانش آموز، نکات ایمنی، عوامل محیطی و شروع و پایان بازی توصیف شده اند. در گام بعدی نیز انواع بازی ها و مصادیق آنها با توجه به بستر مورد استفاده آن در دو دسته کلاسی و غیر کلاسی و در شاخه کلاسی نیز به تقلیدی، بومی، آموزشی، تلفیقی، ریتمیک، با قاعده و نمادین تقسیم شده است و در آخرین گام نیز روش های ارزشیابی معلم و انواع بازی ها با توجه به اهداف مورد انتظار از سبک بازی به کار گرفته شده، ارایه داده شده است.

أنا الی الله راغبون

فصل اول: کلیات

تعریف تربیت بدنی

یکی از مهم ترین بایسته های هر مربی ورزشی، اشراف کامل بر تعریق دقیق و جامع حوزه خود یعنی مهارت های تشکیل دهنده تربیت بدنی است. عبارت تربیت بدنی در نظر دانشمندان و فلاسفه با توجه به ابعاد دربرگیرنده خود، به طرز متفاوتی تعریف می شود؛ مهم ترین بخش تمایز دیدگاه ها از هم دیگر، در تدوین و طراحی اهداف و فواید ورزش و به طور کلی نقش آن در بهبود سبک زندگی فردی و همزیستی جمعی است. ما در این کتاب تلاش کردیم تا چکیده ای از مهم ترین و برجسته ترین تعاریف را آورده و سپس آنها را با نگاهی موشکافانه بررسی کنیم.

تربیت بدنی در نظر بزرگان^۱

سر توماس الیوت	شخصیت هر فردی منوط به میزان توجهی است که در ورزش مصروف می نماید. ورزش بدن را قوی و ورزشکار را زرنگ و با استقامت تربیت می نماید، جوان های ورزیده در حین جنگ و در مواجهه با خطر درمانده و حیران نمی مانند.
ملکاستر	نباید تربیت جسم را به یک نفر و تربیت روح را به دست دیگری سپرد؛ چرا که در این صورت تمام تلاش بر روی تربیت روحی متمرکز می شود و تربیت بدنی به کلی فراموش می شود. بصیرت و احاطه حقیقی معلمین و مربیان کودکان وقتی سنجیده می شود که قضاوت خود را در انتخاب نوع ورزش برای افراد مختلف به کار برند.
بورگر دل	مهمترین اصل و هدف از عرضه تربیت بدنی به طور کلی افزایش بازده نیروی بدنی است.
دکتر لوبوش	تربیت بدنی مجموع روش هایی است جهت تبدیل بدن به وسیله مورد اعتماد و تطابق همگامی با محیط های زیست شناختی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل زیست شناختی ... این باعث به وجود آمدن کنترل و افزایش مهارت های بدنی، که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است، می شود.
ابن سینا	ورزش، حرکتی است تابع اراده. در ورزش، تنفس بلند و بزرگ و پی در پی می آید؛ هر کس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند، از چاره جویی و مداوای بیماری های مزاجی که در دنباله آن می آید، بی نیاز می گردد. این بهره برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات دیگر بهداشتی را به کلی مراعات کند.
ابن خلدون	در شهرها هوا به علت در آمیختن با بخارهای گندیده ای که از فزونی فضولات حاصل می شود، فاسد می گردد، در صورتی که هوا به روح نشاط می بخشد و نشاط روح به علت اثر حرارت غریزی به تقویت و هضم غذا کمک می کند؛ علاوه بر آن چه ذکر شد، ورزش نیز در تعب و نشاط روح، دخیل است که این تعب و نشاط در شهرنشینان کمتر است، به دلیل این که در پیش شهرنشینان، ورزش وجود ندارد؛ علتش این است که آنان غالباً در حالت سکونت و آرامشند و از ثمرات ورزش به هیچ وجه بهره مند نمی شوند، و هیچ نشانه ای از آن در میان ایشان یافت نمی شود؛ بدین دلیل، بیماری های بسیاری در شهرها و بلاد بروز می کند و نسبت به بروز امراض، مردم شهرها به این فن [پزشکی] نیازمند می شوند.
افلاطون	ورزش وسیله ای برای آماده کردن مردان صالح برای رسیدن به مدینه فاضله است. هر مدرسه باید یک مؤسسه ورزشی و یک محل برای بازی ها داشته باشد، در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به وجود طبیب احتیاج نخواهد داشت.
	در میان کارهایی که شایسته توجه است؛ در درجه اول تمرینات بدنی و به خصوص تمرینات نظامی را قرار دارد و اگر تمرینات نظامی در ملاعام انجام نمی گیرد، برای خواص دلیلی نمی شود که از آن غفلت ورزند و در کمال توجه بدان نپردازند. بدانید که در هیچ پیکار و در هیچ کاری پیشیمان نخواهید شد از این که قوای

^۱ <https://www.gymcenter.ir>

سقراط	خود را تقویت کنید. در کلیه اعمال، بدن ما به کار ما می آید و قدرت و سلامت آن در درجه اول اهمیت قرار دارد، حتی در کارهایی که شما می پندارید بدن کمتر دخیل می باشد، یعنی کارهای فکری. کیست که نداند چه اشتباهاتی اشخاص به علت ورزیده نبودن بدن مرتکب می گردند.
ارسطو	تاکید بر برنامه درسی تحت نام "ژیمناستیک" است. البته هدف از آموزش "ژیمناستیک" فقط ارئه ی تمرینات ورزشی نیست؛ بلکه رشد روحیه ی "شجاعت" و "مردانگی" و داشتن روحیه ورزشکاری، مخصوصاً رشد "عادات پسندیده" برای کنترل "نفس" و "شهوت" است.
دکارت	تربیت بدنی متشکل از چهار بخش است؛ از جمله: رسیدگی و مراقبت از بدن، ایجاد نظم و انضباط، معتدل کردن روح زندگی، تزکیه اخلاق.

نقد و بررسی دیدگاه ها

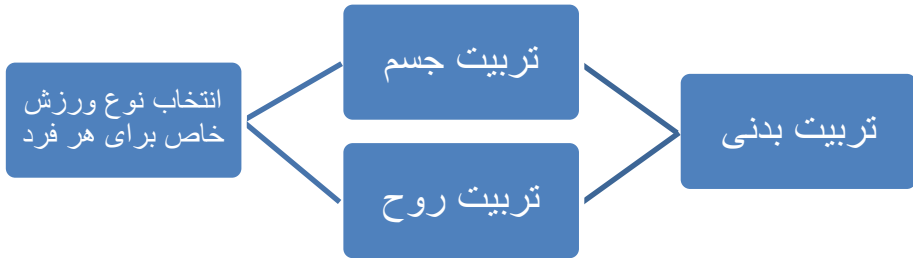
ملکاستر (دوبعدی)

تربیت روح و جسم در کنار هم

نقطه قوت دیدگاه ملکاستر، توجه به تربیت جسمانی و روحانی در امتداد هم و پرهیز از اتکا به تعاریف تک بعدی است؛ بنابراین با توجه به نظریه او، وظیفه معلم تربیت بدنی، اشراف داشتن به شیوه و مراحل رشد جسم و روح دانش آموزان و تقویت مصادیق آنها از جمله مهارت های آمادگی جسمانی، مهارت های یادگیری، انگیزه، صبر و دیگر ویژگی هایی از این دست است.

هر فرد، ورزش مختص به خود

مکلاستر در پایان تعریف خود از تعریف تربیت بدنی، شیوه ای بدیع در جهت سنجش کلی مربیان ورزشی را معرفی می کند که مبتنی بر اهمیت فردیت دانش آموزان و تاثیر ابعاد مختلف شخصیتی، مهارت، علایق و استعداد شخصی ورزشکار در تدوین برنامه ورزشی مخصوص به خود اوست. به زبان دیگر، ملکاستر از مربیان درخواست می کند از اجبار دانش آموزان به انجام یکسری تمرین خاص شخصی سازی نشده که برای تمام دانش آموزان دیگر طراحی شده است؛ پرهیز کنند و ورزشی را ب هر کدام از آنها اختصاص دهند که هم متناسب با روحیات و هم منطبق با توانایی های جسمانی ایشان باشد.



بورگر دل (تک بعدی)

تربیت بدنی، تربیت جسم

بورگر دل همانطور که در تعریف خلاصه اش از تمامیت تربیت بدنی پیدا است؛ مقصود اساسی از ورزش کردن را، صرفا معطوف به ورزیدگی جسمانی و به طور کلی رشد قدرت بدنی دانسته است.

با پیشرفت علم و تکنولوژی و قرار گرفتن در عصر انفجار اطلاعات، پر واضح است که امروزه متخصصین و دانشمندان، تربیت بدنی را امری محصور شده در قدرت بدنی نمی دانند؛ تا جایی که مردم عام نیز با استقبال از ورزش هایی که تاثیر بر روح روان آنها دارد؛ صحت این موضوع را تایید می کنند. نکته دیگر اینکه تاثیر مثبت تربیت بدنی بر درمان بیماری ها و اختلال های روانی همچون افسردگی نیز، ثابت شده است؛ بنابر این گرچه بورگر دل با تاکید بر عبارت مهم ترین اصل وهدف، منکر سایر اهداف تربیت بدنی نشده و ممکن است، گوشه چشمی به به تاثیرات روحی و روانی ورزش، داشته باشد؛ اما در نهایت، او افزایش بازده بدنی را اصلی ترین آرمان مربوط به حوزه مذکور می داند.

دکتر لوبوش

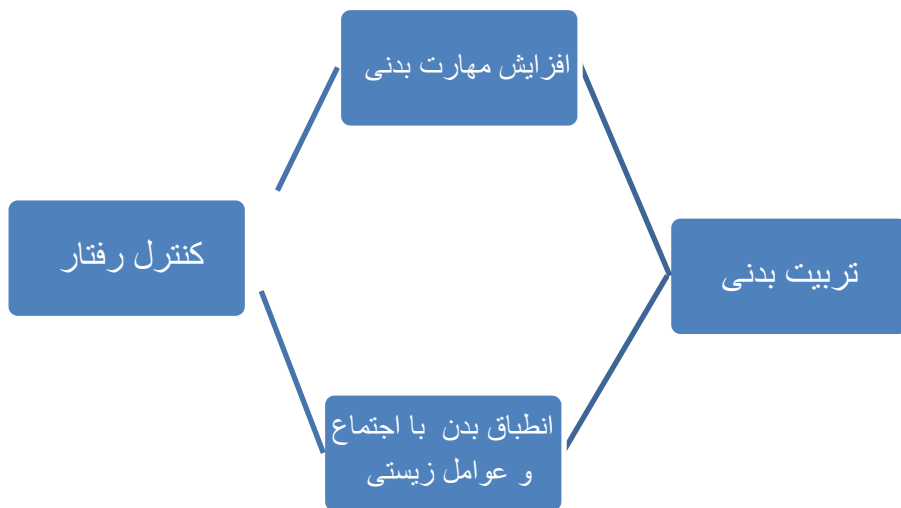
چرخه رشد و انطباق

دکتر لوبوش چرخه ای از پیامد های تربیت بدنی از جمله تربیت عوامل زیست شناختی، در نتیجه آن انطباق فرد با زمینه های مختلف محیطی او را در تعریف خود، مد نظر قرار داده است. همانطور که پیدا است؛ موتور این چرخه زیستی اجتماعی، تربیت بدنی و ورزش است که در ادامه آن، شاخه های

گونان زیستی شروع به رشد کرده و در نهایت، این امر باعث می شود تا ورزشکار و بدن او تعامل مثبت و سازنده ای با زیستگاه و اجتماع خود داشته باشد.

تربیت جسم برای تربیت شخصیت

ایجاد کنترلی مطلوب و رشد فزاینده مهارت های بدنی، اصلی ترین هدف مورد انتظار از تربیت بدنی در نظریه دکتر لوبوش است. در نظر اول او نیز به مثابه بورگر دل نگاهی تک بعدی بر ذات تربیت بدنی دارد؛ اما با دقت شدن در دیدگاه او، می توان متوجه شد که لوبوش با اعتقاد به ارتباط دو طرفه بین رشد شخصیت و تربیت بدنی، از تقویت مهارت های بدنی به عنوان راهی برای پیشرفت ابعاد شخصیتی و رفتاری افراد یاد می کند؛ گرچه تعریف تربیت بدنی به تربیت جسم و روح در کنار هم، تفاوت عمیقی با تربیت قوای بدنی که باعث تاثیر مثبتی در رفتار افراد می شود؛ دارد و به وضوح لوبوش معنای دوم را مد نظر خود قرار داده است؛ زیرا همچنان تمرکز اصلی او نیز بر تربیت جسم بوده در حالی که تاثیر جسم و روح بر هم را نادیده نگرفته است و این در این بین، تربیت بدنی را راهی برای پیوند زدن این دو بعد تلقی می کند.



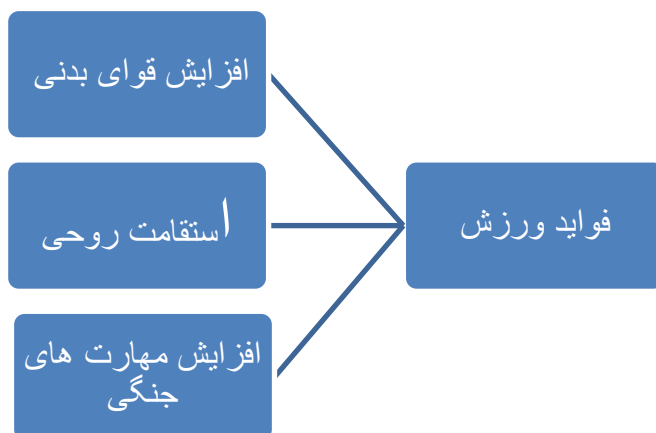
سر توماس الیوت

شخصیت وابسته به ورزش

سر توماس الیوت با صراحت، ارزش شخصیت هر فرد را با میزان ورزش کردن یا توجه او به امور ورزشی تعیین کرده است؛ و اولین نکته برجسته در دیدگاه او همین این جسارتی است با توجه جبهه گیری های مردمی در قبول معیار های زیبایی یا ارزشمندی که جوامع و یا صاحب نظران تعیین می کنند؛ در کمتر دیدگاهی پیدا می شود. طبعاً منظور سرتوماس از این جمله، تاکید بر تاثیر عظیم ورزش بر شکل گیری ابعاد مختلف شخصیتی است؛ تا جایی که تفاوت سبک زندگی حاصل از فرد ورزشکار به نسبت افراد بی تحرک و بی توجه به امور ورزشی، شکاف بزرگی در شاکله شخصیتی آنها ایجاد می کند؛ بنابر این با توجه به دیدگاه سرتوماس، ورزش کردن نه تنها باعث تقویت قوای بدنی شده که تاثیر شگرفی بر زیرکی و مقاومت روحی او نیز دارد.

ورزش و جنگ

از دیگر نکات حایظ اهمیت در نظریه الیوت، رگه هایی از اهمیت ورزشی جسمانی در شرایط جنگی است که در انتهای صحبت او به چشم می خورد؛ قطعاً تجربه زیسته و حوادث مصادف با سال های زندگی سرتوماس بی تاثیر در ایراد این نظر نیست؛ اما جدای از عوامل شخصی موثر در تعریف او، در طول اعصار متفاوت و حتی اکنون، یکی از مهم ترین فواید مبادرت مداوم به ورزش، عملکرد بهتر در شرایط خطر و جنگی است؛ همانطور که پیروزی در جنگ ها نیز علاوه بر امکانات جانبی آن، تا حد زیادی بستگی به آمادگی بدنی نیروها دارد. البته نویسنده اهمیت تربیت بدنی را محصور در شرکت موفق در جنگ ها ندانسته اما با نگاهی به تاریخ به سادگی درمیابیم که بسیاری از کشور ها ناخواسته مورد تجاوز و حمله سایرین قرار می گیرند و در این موقعیت تربیت جسم و روح برای حفاظت از وطن خود، بدیهی ترین وظیفه ایست که برای هر فرد می توان تصویر نمود.

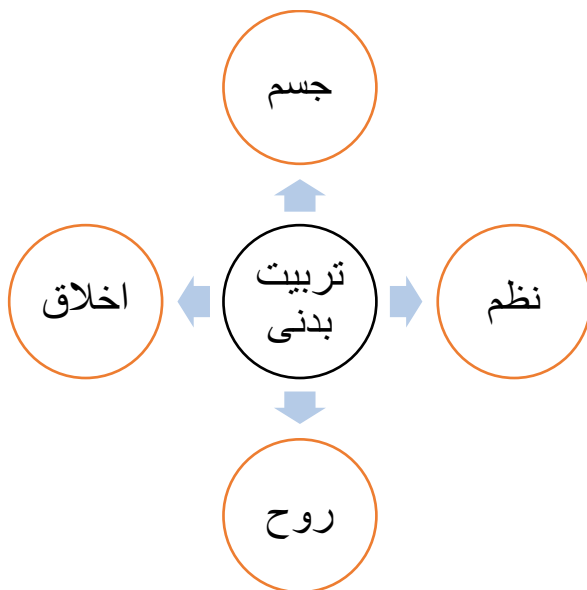


دکارت

چهار ستون تربیت بدنی

یکی از کامل ترین و جامع ترین تعاریف مربوط به تربیت بدنی متعلق به دکارت است. او با عبور از دیدگاه های تک بعدی و دو بعدی که بنظر در بر گیرنده تمامی عناصر تربیت بدنی بود؛ تعریف جدیدی از این کلمه را با ارایه چهار بعد کلی و موثر به جهان معرفی کرد.

دکارت حتی در تعریف خود از ابعاد جسمانی و روحانی نیز با دقت و ظرافت در انتخاب کلمات، مسیر بدیعی از تاثیر گذاری تربیت بدنی ارایه داد؛ به عنوان مثال، در بخش جسمانی، مراقبت کردن از مهارت ها و توانمندی های بدنی را لحاظ می کند؛ در بحث تربیت روحانی، ایجاد اعتدال در بخش های مختلف روح را یکی دیگر از آرمان های مذکور دانسته است؛ در سومین قسمت با اشاره پنهان ترین برآیند تربیت بدنی، تزریق نظم و انضباط به فرد و دادن ضرب آهنگی درست به سبک زندگی افراد را از دیگر بخش های تشکیل دهنده تربیت بدنی می داند؛ اما شاید قابل توجه ترین بخش در نظریه دکارت، توجه به مبحث اخلاق نه به طور اختصاص یافته در حوزه ورزشی که به شیوه ای عام و مربوط به تمامی ابعاد زندگی ورزشکار است؛ او از کلمه تزکیه به معنای پاک کردن اخلاق از نقاط تیره و تار خود نام برده که با توجه به این تفسیر، یکی از مهم ترین تاثیرات تربیت بدنی، تصفیه ابعاد اخلاقی و اعتقادی نیز هست و برعکس، می توان معیار تربیت بدنی را فرآیندی دانست که علاوه بر پرورش جسم و روح و پاشیدن رنگ نظم بر تمامی ساحت های آدمی، باعث رشد اخلاق او نیز می شود.



ابن سینا

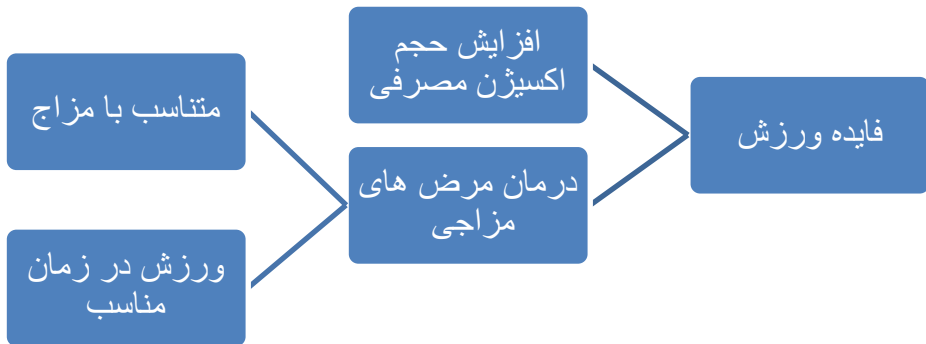
ورزش، مزاج و زمان

مهم ترین فایده ورزش در دیدگاه ابن سینا، تکامل اعمال مربوط به تربیت بدنی با رعایت بهداشت جسمانی و روانی در جهت درمان بیماری های برآمده از نوع مزاج انسان ها است. از جالب ترین نکات در نظریه او، سخن گفتن از ورزش شخصی سازی شده و مبتنی بر برنامه زمانی مخصوص به خود است. منظور از عبارت شخصی سازی، همان همگام شدن نوع ورزش با نوع مزاج ورزشکار و منظور از برنامه زمانی نیز پرداختن به فعالیت های ورزشی در اوقاتی با بیشترین بازده است.

از دیگر نکات مورد توجه در تعریف ابوعلی سینا، تاکید بر نقش اراده و اختیار آدمی بر کنترل نوع ورزش است که گرچه نقش قوای بدنی و ویژگی های ژنتیکی و انتسابی موثر در ورزش همچون قد، بیماری های خاص و... را مستقیماً انکار نمی کند؛ اما به طور کلی مقوله مهارت های تربیت بدنی را تحت اراده هر فرد دانسته و با در نظر گرفتن این مقدمه می توان منظور او از اسلوب صحیح ورزش کردن را در نظر گرفتن جمیع نکات فوق، یعنی انتخاب ورزش متناسب با مزاج و زمان مناسب آن تفسیر کرد.

ورزش و تنفس

یکی از ظرافت های دیدگاه ابن سینا توجه به فایده زیست شناختی ورزش کردن، یعنی افزایش مقدار اکسیژن مصرفی در اثر نوع عمیقی از تنفس است که باعث کارکرد بهتر اعضا بدن از جمله قلب، خون رسانی بهتر، بهبود کارکرد مغز و انجام کامل اعمال دم و بازدم می شود.

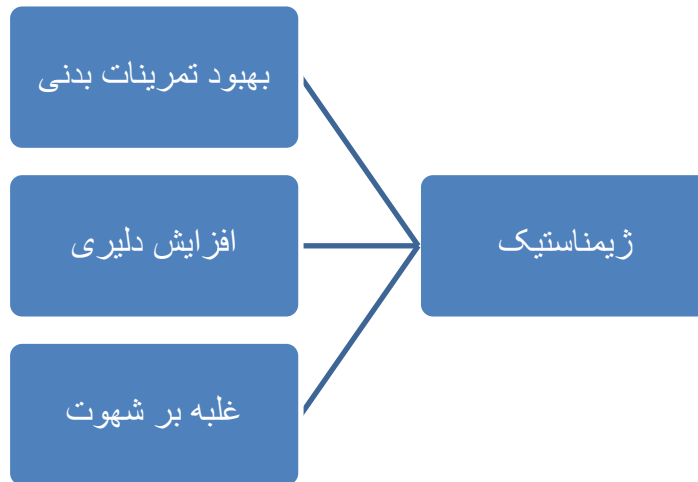


ارسطو

وژیمناستیک، مدرسه انسان سازی

در میان تعاریف فوق از تربیت بدنی، ارسطو بیشترین تاکید را بر ارتباط ورزش و بعد روحی داشته است. توجه وافر او از میان رشته های مختلف ورزشی، بر ژیمناستیک نه صرفاً به عنوان تمرینی بدنی بلکه در قامت یک برنامه کامل و جامعه درسی است؛ برنامه ای که دارای تمرینات خاص روحی و جسمی و اهداف مورد انتظاری است که زندگی ورزشکار را چون ورود و تحصیل در مدرسه ای خاص، تغییر خواهد داد.

هدف از تربیت بدنی در کلام او متشکل از ابعاد جسمانی و روحانی در امتداد یکدیگر بوده؛ که در مبحث اهداف و برآیند های حاصل از ورزش کردن، شجاعت، معرفت، کنترل نفس، پرورش رفتار ها و عادات مفید و ایجاد نوعی روحیه خاص ورزشی که شامل رقابت، نظم، فداکاری و مسیولیت پذیری می باشد؛ از مقاصد مد نظر او است.



سقراط

تربیت بدنی، شماره اول هر لیست

تاکید عمده سقراط بر اهمیت تربیت بدنی مربوط به چهار حوزه نظامی، سلامتی، قدرتی و فکری است. در حقیقت او، ورزش و تمرینات بدنی را در صدر تمامی امور پسندیده دانسته و در میان مهارت‌های مربوط به تربیت بدنی نیز، تمرینات نظامی را به دلیل نقش آنها در تامین امنیت شخصی و همگانی حایز اهمیت دو چندان دانسته است.

عقل سالم در بدن سالم

سقراط در بحث فواید ورزش بر ورزیدگی ذهنی نیز توجه لازم را داشته است؛ آن هم در اوج زمانی که به قول خود او در نظر عام ارتباط بین دو حوزه ورزش و ذهن، کمتر به چشم می آید و همین بین او، از ارتباط عمیق و موثری بین سلامت بدنی و نوع تصمیمات اتخاذی هر فرد صحبت به میان می آورد.