

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جزوه تربیت بدنی عمومی
(کاردانی)

پائیز ۱۳۹۶

فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی

تعریف مبانی تربیت بدنی :

مبانی تربیت بدنی عبارتست از بررسی اصول و شالوده هایی که از منابع دینی ، علمی و فلسفی در تربیت بدنی استفاده می شود . به عبارت دیگر آن بخش از قواعد ، اجزاء و ضوابط تربیت بدنی که باید از منابع دینی ، علمی و فلسفی پایه ریزی و در امر تربیت بدنی نیز استفاده شوند را مبانی تربیت بدنی می گویند.

تربیت بدنی :

تربیت بدنی اصطلاحی است که از دو مفهوم تربیت و بدن تشکیل شده است که هریک به طور جداگانه و مختصر مورد بحث قرار می گیرد

تربیت :

از نظر لغوی از ریشه رب به معنای خداوند ، پروردگار و صاحب است . این مفهوم با چنین معنایی در فرهنگی که برخاسته از مکتب اسلام باشد ، اشاره به شناخت خدا به عنوان رب هستی و قبول ربوبیت او و پشت کردن به غیر خدا می باشد .

بدن :

مفهومی است که به مجموعه اندامها ، بافتها ، اعصاب ، مغز آدمی و بالاخره به تمامی اعضاء مادی انسان اطلاق می شود. بدن در مجموعه ی وجودی انسان ابزاری است که انسان بدون آن نمی تواند هیچ فعلی را انجام دهد. بدن محل نزول اجرای تمامی فرامین و خواسته های آدمی است. حرکت اندام ها و جوارح انسان که موجب بروز رفتار های متعددی از قبیل راه رفتن ، دویدن و غیره می شود یکی از پدیده هایی است که با هماهنگی بخش درونی (روح) و بخش بیرونی (عصب و عضله) بوجود می آید .

از آنجا که کیفیت حرکت ، متأثر از وضعیت فیزیولوژیک دستگاه های عصبی ، عضلانی ، تنفسی و گردش خون است، بنابراین حرکت و جنبش در طول حیات آدمی از تولد تا مرگ بدلیل تحول و تغییر دستگاه- های مزبور بصورت های مختلفی آشکار می شود که یاد آوری آنها ضروری است. بدین جهت سطوح مختلف حرکات آدمی به شرح ذیل ذکر می شود.

الف) حرکات بازتابی :

این نوع حرکات رفتارهای غیرارادی هستند که فراگیر در مواجهه با برخی محرکها بصورت غیرآگاهانه پاسخ می دهد . مانند بازتاب زانو یا پس کشیدن دست پس از برخورد با جسم داغ.

ب) حرکات بنیادی :

این حرکات در طول سالهای اول زندگی و بعد از حرکات بازتابی اولیه در کودک توسعه می یابد مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و لی لی کردن.

ج - توانائی های ادراکی - حرکتی :

این سطح شامل رفتارهای شناختی و همچنین رفتارهای روانی حرکتی است. از آنجا که عملکردهای حرکتی و ادراکی غیر قابل تفکیک هستند و غنی نمودن تجارب حرکتی معمولاً توانائی های فرد را در ساختار و درک موثرتر و واقعی که با آنها روبه رو می شود، افزایش می دهد. این سطح بسیار حائز اهمیت است. زیر شاخه های این سطح تمیز شنوایی، بصری، احساسی، حرکتی و لمسی می باشند.

د - توانائی های جسمانی :

این توانایی ها در عملکرد موثر نقش اساسی دارد. از یک سو فردی که دارای توانائیهای جسمانی مطلوبی است پاسخ مناسبی به محیط ارائه می دهد و از سوی دیگر زمینه مناسبی برای رشد حرکات مهارتی ایجاد می کند. این سطوح در برگیرنده قدرت تحمل، نیرومندی، انعطاف پذیری، چابکی و هماهنگی می باشد.

ه - حرکات مهارتی :

این حرکات دربرگیرنده فعالیت های حرکتی است که ضمن پیچیده بودن انجام آنها به یادگیری نیاز دارد. حرکات مهارتی نشان دهنده سطح شایستگی و تسلط در انجام یک عمل است. مانند شوت فوتبال یا ضربه به توپ والیبال.

تربیت بدنی :

تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت، جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می کند.

بازی :

فعالیتی غریزی و نشاط آور می باشد که موافق با مراحل رشد و تکامل انسان بوده و بصورت غیرجدی و غیر قابل پیش بینی انجام می گیرد.

ورزش :

از نظر لغوی به معنای ورزیدن یعنی کارکردن، کوشیدن، عمل کردن و ریاضت کشیدن است، معادل کلمه انگلیسی آن Sport می باشد.

((ورزش نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحی و کسب مهارت اجرا می شود. در این وسیله تربیتی عموماً مسابقه و رقابت به عنوان انگیزه مطرح می شود.))

اهداف تربیت بدنی در اسلام :

اولین هدف : تربیت بدنی در اسلام کسب توانمندی جسمانی برای انجام کارهای سخت و سنگین در زندگی است.

دومین هدف : تامین سلامتی بدن و هدف سوم که از یک نظر مهم ترین آنها نیز هست این است که به طور مستقیم و با واسطه در سلامت روح و روان و تعادل شخصیت و آمادگی برای تکاملهای معنوی موثر است. از دیدگاه اسلام ارزش و هدف نهایی و اصیل از ورزش قرب به خدای متعال است.

ورزشهایی که موضوعیت اسلامی دارند عبارتند از : شنا ، اسب سواری و تیراندازی .

تربیت بدنی به استناد آیات و احادیث و روایات :

فان ان الله اصطفیه علیکم و زاده بسطه فی العلم و الجسم : بگو همانا خداوند او را بر گزیده و در دانش و توانایی و خوش اندامی و قوت جسم او را فزونی بخشیده . (سوره بقره آیه ۲۴۶)

العقل سالم فی البدن سالم : عقل سالم در بدن سالم است . (منسوب به پیامبر اکرم)

نعمتان مجهولتان الصحه و الامان : دو نعمت ناشناخته است ، سلامتی و امنیت (منسوب به پیامبر اکرم)

المومن القوی خیر و احب من المومن الضعیف ، مومنی که قوی و نیرومند باشد ، بهتر است از مومنی که ضعیف باشد . (منسوب به حضرت رسول)

ان الله یحب العبدہ القوی . خداوند بنده قوی خود را دوست دارد . (رسول اکرم)

ان لبدنک علیک علیک حقا . بدن تو بر تو حقی دارد . (رسول اکرم)

الہوا و العبو فانی اگرہ ان یوی فی دینکم غلظہ . تفریح کنید بازی کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونتی دیده شود . (رسول اکرم)

اعلمو ابنائکم السباحہ و الرماہ . به فرزندان خود شنا و تیر اندازی بیاموزید . (حضرت رسول)

طوبی لمن اسلم و کان ، عیشہ کفاه و قواہ شدادا ، خوشبخت و سعادتمند آن انسان با ایمانی است که در آمدش برای معاش او کافی است و قوای بدنش نیرومند می باشد . (رسول اکرم)

الصحه افضل النعم . صحت و سلامتی بالاترین نعمت هاست .

الہم قو علی خدمتک جوارحی . خدایا بدنم را برای خدمت به خودت نیرومند کن . (علی ع)

فبادرو بصحه الجسم فی مدہ الاعمار . در تمامی مدت عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید . (امام حسین ع)