

مفهوم و مبانی تربیت بدنی

زندگی ماشینی که روزگاری است با استدلال خدمت به بشریت و تامین رفاه نسل آدمی قوام یافته ، همراه توسعه ی روز افزون خود اکنون به عنوان یکی از مشکلات اصلی بشریت به حساب می آید.

در فلسفه تربیت بدنی و ورزش مباحثی که مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرند عبارتند از:

- تعریف قلمروهای تخصصی تحقیقی مانند جامعه‌شناسی ورزشی، بیومکانیک، طب ورزشی، فیزیولوژی، تاریخ، تعلیم و تربیت ورزشی، روانشناسی ورزشی، تکامل حرکتی، یادگیری حرکتی، مدیریت ورزشی، تربیت بدنی تطبیقی و بیان چگونگی ارتباط مقابل این حوزه‌ها در چارچوب رشته تربیت بدنی.



- اثبات ضرورت توسعه فلسفه پر بار تربیت بدنی برای مریبان.

- توضیح و تشریح مفاهیم کلیدی و اصول فلسفی هر یک از مکاتب (ایده‌آلیسم، رئالیسم، پراگماتیسم، ناتورالیسم، اگزیستانسیالیسم).

- بیان ویژگی‌های برنامه‌های تربیتی تربیت بدنی و ورزش با توجه به فلسفه‌های سنتی و اومانیستی.

- تکامل باورهای فلسفی شخصی در خصوص تربیت بدنی و ورزش.

در طول دو دهه گذشته، حرفه تربیت بدنی تغییرات فراوانی را پشت سر گذاشته است. برنامه‌ها از سطح مدارس فراتر رفته و تمام رده‌های سنی را در بر گرفته است. دامنه و عمق آگاهی و دانش در این رشته گسترش یافته و موجب رشد و افزایش حوزه‌های ویژه تحقیقی و مطالعاتی در زمینه تربیت بدنی و همچنین پیدایش فرصت‌های شغلی و تخصصی جدید شده است.

برای یک حرفه‌ای اعتقاد به اصول فلسفی در زمینه تربیت بدنی از اهمیت برخوردار است؛ چرا که فلسفه، راهنمای عمل و بهبودبخش اعمال حرفه‌ای و روشنگر ارزش‌ها و خدماتی است که تربیت بدنی و ورزش به جامعه و فرآیند تعلیم و تربیت ارزانی می‌دارد. مکاتب فلسفی سنتی شامل مکاتب ایده‌آلیسم، پراگماتیسم، ناتورالیسم و اگزیستانسیالیسم و باورهای فلسفی معاصر شامل اومانیسم بر روند تربیت و تربیت بدنی و اعمال ورزشی تأثیر به‌سزایی داشته‌اند. بنابراین توسعه فلسفه تربیت بدنی و ورزش از اهم وظایف هر مربی تربیت بدنی است.

• احترام به قوانین و مقررات ورزشی

ورزش به عنوان راهکاری سالم در پویایی جامعه در سیاست های نظام جمهوری اسلامی پیشینه ای دیرینه ای دارد . سیاست ها و راهبردهای ورزش کشور نقش مهمی را در بیان دیدگاهها و مواضع ورزشی در اقصاء مختلف جامعه ، معلمان و مربیان ورزش ، شوراهای سیاست گزار، رسانه های گروهی و... ایفا می کند . در این مطلب قصد ما بر این است تا به بیان سیاست ها و راهبردهای ورزش کشور بپردازیم.

• سیاست ها و راهبرد های ورزش کشور

پیروزی انقلاب اسلامی با دگرگونی های گسترده ای در ساختار سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی کشور مقارن شد. موج استقلال خواهی و دوری از سیاست های استکباری ، با توجه به خواسته های عمومی مردم ، هدایت و رهبری جامعه بر اساس اصل امامت ، افزایش مشارکت عمومی ، در روند بازسازی نظامی پویا از ویژگی های انقلاب است که ظرف ۲۱ سال گذشته همواره مسیر تکاملی خود را در نور دیده است و در درون خود نیز اصلاحات لازم را بر اساس مصالح انقلاب آزموده و بکار بسته است.

از میان پدیده های مورد توجه عامه که نقش اساسی در ارتقای ارزشی جامعه داشته موضوع تربیت بدنی و ورزش است که با پیروزی انقلاب بزرگ اسلامی ، این فرآیند پس از فراز و نشیب های اولیه به عنوان یکی از اصول اساسی و مورد اهتمام نظام مورد توجه قرار گرفت. خمیر مایه فعالیت های تربیت بدنی در نظام جمهوری اسلامی ایران چنین تبیین شده است ؛ کالبد انسان جایگاه روح انسانی است که باید تقویت شود و از سلامتی کامل برخوردار گردد تا از این طریق کمال انسانی حاصل شود و فرد به کمال مطلوب برسد. غرض از آفرینش انسان این است که او با آگاهی به معبود خویش نزدیک شود ، بر این اساس انسانی که سالم است و سالم می اندیشد ، در مسیر این هدف مقدس موفق تر است ، نقطه شروع این مسیر دوران کودکی تا مرحله تکامل و تکوین جسم و روح انسانی است ، برای دستیابی به این تکامل که هدف غایی است ، تأمین و ایجاد امکانات و شرایط مناسب ، تدوین سیاست و برنامه مدون الزامی است.

بر این اساس ، تمام جوانان و مردم ایران اسلامی باید از بهترین فرصت ها و امکانات تربیت بدنی و ورزش برخوردار باشند ، تا توان بالقوه و آمادگی جسمانی و روحی خود را بهبود بخشند و با نشاط و شادابی و طراوت لازم قادر باشند نقش مؤثر تری در توسعه پایدار ایفا نمایند. بدین منظور اصلاح ساختار و تشکیلات اداری و بهبود روش های اجرایی و بهره وری از امکانات ، در اولویت قرار دارد.

• دیدگاهها و مواضع ورزشی

نقش آفرینان و حامیان در برنامه های تربیت بدنی و ورزش و مسئولیت مشترک ورزش جوانان مسئولیت مشترک برای بسیاری از افراد و گروههای اجتماعی حقیقی و حقوقی است. از آن جمله:

(۱) والدین و متکلفین

(۲) معلمان و مربیان ورزش

(۳) داوران و ناظران مسابقات

(۴) مدیران باشگاهها و مسئولین اماکن ورزشی

(۵) شوراهای سیاست گذار در امر تربیت بدنی و ورزش جوانان

(۶) مقامات رسمی در سازمانهای مختلف از جمله وزارتخانه های آموزش و پرورش، فرهنگ و آموزش عالی، کار و امور اجتماعی، ارتش، سپاه، بسیج، شورای عالی جوانان

۱) والدین و متکلفین جوانان و توسعه

در ساختار ورزشی بدون التزام همکاری والدین و متکلفین جوانان امر توسعه ورزش ممکن نخواهد بود. چه انتظارات و دیدگاههای آنان به نحوی چشمگیر بر لذتی که کودکان و نوجوانان از حضور در فعالیتهای ورزشی آنان می برند و شور و شعفی که می آفرینند تأثیر می گذارد. جهت تضمین این امر که کودکان از فعالیتهای ورزشی خود بهترین بهره را بگیرند، رعایت موارد زیر از سوی والدین و متکلفین بایستی به عنوان یک وظیفه تلقی و انجام گردد:

- کودکان را ترغیب نمایند که در فعالیتهای ورزشی شرکت کنند ، البته در این مورد نباید کودکان تحت فشار قرار گیرند.
- کودکان را که علیرغم جهد و تلاش دچار اشتباه یا لغزشی شده اند، مورد عتاب و تمسخر قرار ندهند.
- برای کودکان خود الگوهای رفتاری نیکویی باشند ، تا آنها شما را سرمشق خود قرار دهند.
- کودکان را تشویق نمایند، تا با رعایت قوانین و مقررات بازی نمایند.
- در تماس های خود با بازیکنان، مربیان و مسئولین مودب و مبادی آداب باشند ، تا فرزندان نیز از این رفتار تاسی نمایند.
- از کوششهایی که در جهت حذف خشونت های کلامی و رفتاری در فعالیتهای ورزشی می شود، حمایت کنند.

۲) مربیان و معلمان ورزش

مربیان و معلمان ، عامل اساسی تربیت و نو سازی جامعه بوده ، خاصه در تربیت بدنی و ورزش می توانند با آگاهی از اهداف آموزشی و فرهنگی در انطباق با سیستم تربیتی ، با این اهداف نقش اساسی داشته باشند و به لحاظ آنکه در جهت تکامل افراد از طریق فعالیتهای جسمانی کار می کنند ؛ تکنیکها، روشها، گفتار و اعمالشان بر روی افراد تحت تعلیم تأثیر چشمگیر می گذارد. به همین خاطر است که کار مربیان و معلمان ورزشی در خلال هر رویداد به وسیله اذهان ارزشیابی می شود.

بنابراین اگر مربیان و معلمان ورزش و تربیت بدنی همواره هدفهای تربیتی را بخاطر داشته باشند و بر مبنای آن عمل کنند، به جرأت می توان گفت از بهترین و موفق ترین معلمان زمان خود خواهند بود.

معلمان و مربیان باید آگاهانه بپذیرند مسئولیتشان نسبت به افراد تحت تعلیم خود بسیار خطیر و سنگین است. بخصوص که در هر تجربه تمامی رفتار ، کنشها و واکنشهای شاگردان خود را بایستی زیر نظر داشته باشند. مربی باید بکوشد فلسفه ای داشته باشد که او را در پذیرش و تشخیص نقش خطیرش یاری نماید. مربی باید بیشترین گذشت و بزرگواری را در رابطه با اعمال دیگران در شرایط سخت هیجانی از خود نشان دهد. مربی که خالصانه خود را وقف تیمش کند و عمیقاً خود را در قبال تأثیر تجربیات خود در بازیکنان متعهد بداند، در تجزیه و تحلیل نهایی ، موفق ترین مربی و حقیقی ترین معلم است. او می تواند به حق حامی برنامه های تربیت بدنی و ورزش باشد.

۳) داوران و ناظران مسابقات

رفتار داوران و ناظران بر مسابقات و فعالیتهای ورزشی نیز در روح و روان کودکان اثر می گذارد. به همین لحاظ باید نکات زیر را عمیقاً در نظر داشته و رعایت نمایند:

- نحوه رفتار آنان نسبت به کودکان، نوجوانان و جوانان یکسان و محبت آمیز باشد.
- برای کودکان الگوهای رفتار خوب ورزشی باشند ، تا از آنها سرمشق قرار گیرند.
- بر اطلاعات و آگاهیهای خود نسبت به مواردی که در رشد و تکامل بچه ها اثر می گذارد، بیافزایند.
- اجرای قوانین و مقررات را که حاصل حضور لذت بخش ، سازنده و نشاط آور در میدانهای ورزشی است ، تشویق و ترغیب نمایند.
- اگر تغییر قوانین ضروری باشد، به گونه ای انجام شود که با سطح مهارتی و نیازهای کودکان مطابقت داشته باشد.
- از شعور و درک عمومی خود استفاده نموده و با تذکرها و پیاپی بی مورد و رفتار خشک موجب از بین رفتن انگیزه های ورزشی و روح اصلی بازی نگردند.
- رفتار غیر ورزشی را تقبیح کرده و در میان بازیکنان احترام به رقیبان را تشویق و ترغیب نمایند.

۴) مدیران باشگاهها و اماکن ورزشی

مدیران باشگاهها و اماکن ورزشی با توجه به حضور فعال در عرصه تربیت بدنی و ورزش و ارتباط وسیع با جوانان علاقمندی که به لحاظ علاقه و گرایش به ورزش ، به این باشگاهها و اماکن روی می آورند و یا به عنوان تمرین آمادگی جسمانی و یا حضور در تیمهای مختلف ورزشی، در اینگونه اماکن و باشگاههای ورزشی رفت و آمد و ارتباط مستمر دارند، می توانند نقش هدایتی و حمایتی، در زمینه تربیت بدنی و گسترش ورزش جوانان با روش صحیح و شایسته داشته باشد. در برنامه های مربوط به توسعه ساختاری ورزش برای جوانان باید به باشگاهها و اماکن ورزشی نیز از این دیدگاه، عمیق تر نگریسته ، به اثر وجودی و حضور سازنده آنها بهای بیشتر داده و از نقش مؤثر آنها در پیشبرد برنامه ها بهره گرفته شود.

۵) شوراهای سیاست گزار در امر تربیت بدنی و آموزش جوانان

با توجه به نقش مؤثر ورزش و تربیت بدنی در پرورش جسمانی و روانی جوانان ، و از آن جایی که ورزش و تربیت بدنی ابزار مؤثری در جهت آموزش و تربیت نسل جوان است. شورای عالی جوانان و شورای آموزش و پرورش باید اهتمام به تبیین نقش و جایگاه تربیتی ورزش بنمایند. تا مبنای تربیتی ورزش به مورد اجرا گذاشته شود.

• آشنایی با اهداف تربیت بدنی

زندگی ماشینی که روزگاری است با استدلال خدمت به بشریت و تامین رفاه نسل آدمی قوام یافته ، همراه توسعه ی روز افزون خود اکنون به عنوان یکی از مشکلات اصلی بشریت به حساب می آید.

طبق بررسی جامعه شناسان از ۸۷۵۰ ساعت عمر انسان در یک سال ۶۸۳۰ ساعت آن که برابر با ۷۸% می باشد صرف کار و تامین نیازهای ضروری از جمله خواب ، غذا، رفت و آمد ، استحمام ، عبادت و... می شود و هزارونصد و بیست ساعت باقی مانده که تقریباً ۲۰% است اوقات فراغت را تشکیل می دهد که حدوداً ۸۰ شبانه روز در سال است و این رقم در ایران نود شبانه روز است .این اوقات باید صرف طیف وسیعی از فعالیت‌های مختلف باشد.

طبق نظر متخصصین روانشناختی و تربیتی و جامعه‌شناسی چون (دومازیه) اگر این زمان صرف فعالیت‌های جسمانی باشد انسان به سه هدف اساسی دست یافته است.

الف) رفع خستگی و جبران صدمات جسمانی و روانی ناشی از هیجانات مداوم کار- درس- تحصیلات .

ب) رفع خستگی ناشی از یکنواختی وظایف روزانه

ج) رشد شخصیت ، زیرا فعالیت ، انسان را از امور روزمره و فعالیت‌های یکنواخت کاری و قالبی شدن امور روزانه می‌رهاند.

معمولا وقتی از مزایای شرکت در فعالیت‌های بدنی و جسمانی سخن به میان می‌آید ناخودآگاه ذهن انسان به سمت اثرات مفید جسمانی فیزیولوژیک آن مانند کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی ، کاهش چربی‌های اضافی بدن ، تنظیم ترکیبات خونی مانند قند، چربی و کلسترول، همچنین پیشگیری از ابتلا به ناهنجاری‌های عضلانی ، اسکلتی ، پوکی استخوان به ویژه در دوران سالمندی ، دردهای مفصلی مانند درد زانو و کمربند ، پیشگیری از صدمات بدنی ، تنظیم کارکرد دستگاه گوارش و در نهایت به تأخیر افتادن دوران سالمندی سوق می‌دهد.

درواقع اکنون این اثرات مفید شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی و بسیاری از مزایای دیگر فیزیولوژیک آن با تکیه بر دلایل محکم علمی مورد قبول محققان ف صاحب نظران ، سازمان‌های بین‌المللی مرتبط با سلامتی ، همچون سازمان بهداشت جهانی (Who) قرار گرفته است . این گروه‌های شناخته شده علمی ضمن تأکید بر نقش فعالیت‌های بدنی و ورزشی به عنوان یک ابزار مهم و موثر در سلامت انسان معتقدند زندگی کم تحرک در طولانی مدت خطرات ابتلا به بیماری‌های خطرناک و منجر به مرگ را دو برابر معمول می‌کند.

به این ترتیب به نظر می‌رسد نقش فعالیت‌های بدنی و ورزشی در دوره ماشینی امروزه به خوبی شناخته و بیان شده است . اما آنچه کمتر بدان پرداخته شده و کمبود آن به خوبی احساس می‌شود، تحقیقات مربوط به اثرات مفید، مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی به سلامت روان است.

از آنجا که جسم و روان اساسا ارتباط تنگاتنگ و عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت هریک ، سلامت دیگری را نیز به مخاطره می‌اندازد، امروزه متأسفانه به نظر می‌رسد نوع زندگی مردم امروز بویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی ، آنها را از نیازهای طبیعی خود ، که حرکت فیزیکی از مهمترین آنهاست دور کرده و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های روانی مساعد و آماده می‌کند. در همین ارتباط محققان و صاحب‌نظران علم روانشناسی با توجه به آمار و ارقام حاصل از مطالعات انجام شده اعلام داشته‌اند ، شواهد زیادی نشان می‌دهد اغلب مردم بویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی از نظر سلامت جسمی و روانی در حد مطلوب نیستند. براساس نتایج ارائه شده در یک گزارش علمی در سال ۱۹۹۵ در کشور انگلستان حدود ۲۰٪ مردان ، ۱۴٪ زنان و حتی ۲۰٪ کودکان در دوران زندگی خود نوعی مشکل روانی را تجربه می‌کنند که این روند روز به روز بدتر و وخیم‌تر می‌شود . در همین ارتباطات شاید بتوان به افسردگی به عنوان یکی از رایج‌ترین بیماری‌های روانی امروز دنیا اشاره کرده که موجب می‌شود تا افراد ضمن احساس ناتوانی و ناامیدی با کاهش انرژی‌های روانی و جسمانی مواجه شده و عملا از کار و تلاش سازنده و زندگی سالم در جامعه در صورت بی‌توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی دیگر، که معمولا هم چنین است، مزمن و پایدار می‌شوند، و برای همیشه افراد مبتلا را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می‌کنند.

نکته قابل توجه در این ارتباط ، نحوه ی درمان بیماری‌های روانی است که متأسفانه هنوز تصور می‌شود دارو درمانی بهترین راه در مان آنهاست . درحالی که اکنون متخصصان بهداشت جهانی معتقدند ، علی‌رغم هزینه‌های سنگین دارو درمانی، نتایج این روش در درمان بیماران روانی معمولا رضایت بخش نیست. این متخصصان و سازمان‌های مرتبط با بهداشت جهانی ، اعلام داشته‌اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دارو درمانی باید از روش‌های دیگری از جمله فعالیت‌های بدنی و ورزشی که هم برای پیشگیری و هم برای درمان مفید است ، استفاده شود

زیرا ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک ابزار کم خرج و قابل دسترس است . علاوه بر اثرات جسمانی مفید ضمن پیشگیری از ابتلای افراد به بیماری‌های روانی توانایی بیماران را در کنار آمدن با مشکل و در نهایت رهایی از آن را بالا می‌برد.

با این ترتیب به نظر می‌رسد شرکت منظم افراد در فعالیت‌های بدنی – ورزشی به ویژه فعالیت‌هایی که از شدت زیاد برخوردار نیستند و می‌توانند به عنوان وسیله‌ای مناسب اوقات فراغت عام‌تری برای تخلیه انرژی باشند. نه تنها به ارتقای سلامت جسمانی کمک می‌کنند، بلکه ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی، زمینه‌های مناسبی را برای ارتقای کیفیت زندگی انسان را فراهم می‌آورد.

عصبانیت یکی از فرآیندهای ناخوشایند در فائق آمدن برفشارهای روانی است، که برای محیط یادگیری بسیار مخرب و خطرناک است. براساس تحقیقات انجام شده فعالیت‌های ورزشی مراحل چهارگانه عصبانیت را کنترل می‌کند. که نتیجه این کنترل هدف‌های مهم و اساسی تربیت بدنی را تحت شعاع قرار می‌دهد:

الف) کمک می‌کند به اینکه فرد بداند چه موقع عصبانی می‌شود. (آگاهی داشتن)

ب) کمک به دوری جستن از عوامل محرک و وضعیت موجود:

در شرایط ناکامی و فشارهای روحی روانی انسانها به ناگاه اولین چیزی که به ذهنشان می‌رسد بیان و یا عمل می‌کنند. به وسیله دوری جستن، آنها فرصت دارند تا آرامش خود را باز یابند و کنترل اعمالشان را به دست آورند.

ج) کمک به بازبینی راه‌های موجود و پیامدهای انتخاب آن روش‌ها:

آنها راه‌ها را با آرامش بیشتری انتخاب و عواقب آن را نیز بررسی می‌کنند.

د) کمک به تصمیم گرفتن درست و اجرای صحیح آن:

وقتی انسان از پله الف، ب، ج بالا آمد به پله چهارم می‌رسد و وقتی نتیجه‌ی حاصله بهترین راه حل است که کمترین ضرر را دارد. احساس خوشایندی پیدا می‌کند که اصلاً قابل وصف نیست.

در کودکان و نوجوانان انگیزه‌های درونی بالایی برای پرداختن به بازی و ورزش وجود دارد به طوری که کودکان راحت‌تر و بهتر می‌توانند از طریق بازی با مهارت‌های لازم برای زندگی فعال در آینده آشنا گردند. پس باید از بازی و مهارت‌های بدنی که پتانسیل زیادی برای ایجاد زمینه مطلوب و فراگیری مهارت‌های فراغتی مناسب برای آینده دارند بیشتر استفاده کنند. فعالیت‌های جسمانی فرد موجب می‌گردد تا او از فشارهای روانی و نگرانی‌های موجود در زندگی روزمره فاصله گرفته و لحظاتی از اوقات خود را بدون توجه به گرفتاری‌های رایج زندگی سپری می‌کند. تا ضمن تضمین سلامت جسم، ایجاد فرصت‌های کسب مهارت‌های اجتماعی و تعامل مثبت و سازنده با دیگران، زمینه‌های مناسبی برای ایجاد تعادل روانی فراهم کند. از طرفی به لحاظ لذتی که حاصل می‌شود و احساس شادی و شغفی که در فرد ایجاد می‌کند به عنوان یک ابزار درمانی برای رفع ناراحتی‌های جسمانی و روانی بسیار مطلوب و مناسب است. این واقعیت که رفتارهای همکاری و رقابت اعتماد به نفس، گذشت و ایثار، رشد ارزشهای اسلامی و انسانی، کنترل هیجانات و همه و همه در حوزه ورزشی در هم می‌آمیزند، بازتاب شدت موجود است، و دلبستگی‌ها و توانمندی‌های شرکت‌کنندگان مختلف را در برمی‌گیرد.

● بیایید با قاطعیت باور کنیم:

عزت نفس، قدرت، مدیریت، رهبری، اطمینان خاطر، خطرپذیری معقول، تعامل اجتماعی و چالش فردی و... با انجام تفریحات سالم در باشگاه‌ها، اردوها و برنامه‌های ورزشی بهبود می‌یابد. هیچ چیزی نمی‌تواند جای تفریح سالم را بگیرد.

یکی از حیثه‌هایی که آموزش و پرورش می‌تواند به واسطه آن اهداف عالی را تحقق بخشد تربیت بدنی است و بسیاری از اندیشمندان این حیثه در آن توافق نظر دارند که تربیت بدنی عبارتست از تعلیم و تربیت از طریق حرکت.

از این رو حرکت جزئی اساسی از فرآیند تعلیم و تربیت به شمار می‌رود «بلوم» معتقد است که آن چه انسان می‌آموزد در درون سه حیطه شناختی، روانی، حرکتی و عاطفی است و هدف تربیت بدنی عمدتاً از کانال حیطه روانی - حرکتی قابل دستیابی است.

• آشنایی با اهداف اجتماعی تربیت بدنی

الف (آموختن رقابت سازنده :

در یک رقابت ما یاد می‌گیریم که بایستی متین- صبور- با حوصله و پیش از همه مودب باشیم. درحقیقت بازی قوت بازو تنها به خوراک وابسته نیست بلکه به اعتدال نفس و ایمان وابسته است و این ایمان ما را مجاب می‌کند که به رقابت سازنده دست بزنیم.

صبر و مقاومت در هر تمرین و بازی به ما می‌آموزد که رسیدن به اهداف متعالی خود چه کوچک و چه بزرگ از مسیر صحیح خود انجام می‌پذیرد و نمی‌شود با پایمال کردن حقوق دیگران در بازی به آن هدف رسید بلکه با رعایت اصول و قواعد تکنیکی و تاکتیکی و سایر اصول مربوط به هر رشته ورزشی به هدف خود رسید.

ب (احترام به قوانین و مقررات :

در هر جامعه ای چه کوچک، چه بزرگ از خانواده گرفته تا اجتماعات بزرگ، از یک مسابقه دوستانه تا یک مسابقه بین المللی که همه آنان جامعه نامیده می‌شوند اجرای یک سری قوانین و مقررات از اصول بازی است درحقیقت ما باید یاد بگیریم که در هر تمرین یا مسابقه بایک حرکت انفرادی یا تیمی قواعد بازی را رعایت کرده و به دیگران نیز تاکید کنیم.

آشنایی با اهداف عاطفی و روانی تربیت بدنی :

الف) انگیزش :

• تعریف : انگیزش به حالت درونی هیجان و هوشیاری گفته می‌شود. انگیزش بر دو قسم است :

۱) انگیزش درونی : کسانی که دارای انگیزه های ذاتی و درونی هستند جوشش درونی و لیاقت خود تصمیمی خاص دارند و وظایف را با چیره دستی در مسیر موفقیت به انجام می‌رسانند.

۲) انگیزش بیرونی : از دیگران و از طریق تقویت‌های مثبت، منفی نشات می‌گیرد.

ب (اعتماد به نفس :

اعتماد به نفس برای ورزشکار امری حیاتی است قهرمانان می‌گویند کلیه موفقیتها بدون تردید این است که فرد به خود اطمینان داشته باشد و با اعتماد به نفس در کارهایشان از این مطلب پشتیبانی کنند.

اعتماد به نفس تجلی خود ارزشی است و اعتماد به نفس مطلوب اعتمادی است که شخص با آن بتواند لیاقت و شایستگی را بدست آورد.

مهمترین اعتماد به نفسی که ورزشکاران می‌توانند به آن برسند. این نیست که اطمینان داشته باشند، همیشه برنده می‌شوند یا اینکه آنها هرگز خطا نمی‌کنند بلکه این است که آنها می‌توانند اشتباهاتشان را با کارکردن و پشتکار صحیح و به بهترین شکل ممکن تصحیح کنند مهمترین اعتماد به نفس برای ورزشکاران اطمینانی است که ورزشکاران از توانایی خود برای کسب صلاحیت جسمانی و روانی دارند.

ج) اضطراب :

منظور از اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی «نگرانی»، «دلشوره»، «وحشت» و ترس بیان می‌شود و همه ما آدمیان درجایی از آن را گاه گاه تجربه می‌کنیم.

برای کنار آمدن با اضطراب دو راه وجود دارد : اول اینکه خود مسئله مورد توجه قرار گیرد شخص موقعیت اضطراب را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کار می‌شود تا آن موقعیت را تغییر دهد یا از آن اجتناب کند و راه دیگر خود هیجان درراس توجه قرار می‌گیرد شخص به جای درگیری مستقیم با مسئله که اضطراب را است می‌کوشد تا از راههای گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد .

• آشنایی با اهداف جسمانی تربیت بدنی :

الف) هماهنگی :

اجرای حرکت همساز یا توانایی کار درست اعضاء با هم را هماهنگی گویند. هماهنگی ازفاکتور ها و عوامل آمادگی جسمانی است .به عنوان مثال طناب زدن یکی ازحرکات ورزشی محسوب می‌شود که اگر با شدت کم و به مدت طولانی (بیش از سه دقیقه) انجام گیرد جزء فعالیتهای استقامتی است و اگر با شدت زیاد وزیر یک دقیقه اجرا شود فعالیت سرعتی است اما به طور کل هماهنگی دستها و پاها درعبور طناب به طور همزمان از زیر پا و پرش عمودی فرد از موارد مهم طناب زدن است . می توان بیان کرد فعالیت موزون عصب و عضله دراجرای حرکات به فرد کمک می کند تا عملکرد بهتر و ظریفتری را به نمایش گذارد .

ب) سرعت :

سرعت توانایی بسیار پیچیده ای است . درواقع اعمال حرکتی سریع دریدن است که به شکلهای گوناگون وجود دارد مانند سرعت جابجایی بدن ، سرعت دویدن درمسافتهای کوتاه و طولانی که عوامل موثر درافزایش و کاهش سرعت عبارتند از :

۱) سن : افزایش سن باعث کاهش سرعت می‌شود

۲) جنس : مردان به دلیل داشتن توده عضلانی بیشتر نسبت به زنان سرعتی ترند

۳) وزن بدون چربی بدن : افرادی که چربی کمتری دارند نسبت به افراد چاق سرعتی ترند ۴_ فعالیت منظم : انجام تمرینات منظم (هفته سه روز) با تکیه برفعالیتها زیر یک دقیقه عامل موثری درافزایش سرعت یا به عبارتی برنامه تمرین های سرعتی شامل فعالیت بسیار شدید بدنی است که درزمان کوتاهی پایدار نگه داشته می‌شود .

• انعطاف پذیری :

عبارت است از ایجاد وسعت دامنه حرکتی بیشتر حول مفصل از طریق کشیدن عضلات که با سلامت مفصل و ساختمان آن انعطاف پذیری بافتهای نرم رباطها و زردپی ها ارتباط دارد.

انعطاف پذیری به دو نوع تقسیم می‌شود :

۱) انعطاف پذیری ایستا : محدوده حرکتی با درجه حرکت پذیری یک فصل را می‌توان انعطاف پذیری ایستا نامید و قابل اندازه گیری است .

۲) انعطاف پذیری جنبشی : عبارتست از مقاومت یک مفصل دربرابر حرکت یا هر نیرویی که با حرکت مفصل سروکار دارد . این

انعطاف‌پذیری را نمی‌توان به آسانی اندازه گرفت . از این رو درکارهای ورزشی و تمرینها کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد

• استقامت :

استقامت عبارت است از توانایی تکرار یک حرکت معین درمدت زمان طولانی .

استقامت با افزایش قدرت ، سرعت و توان ارتباط مستقیم دارد. استقامت از فاکتورهای مهمی است که بسیاری از رشته‌های ورزشی از آن بهره می‌گیرند .

استقامت دوتنوع است :

(۱) استقامت عمومی : (قلبی - ریوی) فعالیتهایی که کل بدن را درگیر می‌کند و با تکرار زیاد درمدت زمان طولانی انجام می‌پذیرد مانند دوهای استقامت . این نوع استقامت باعث تقویت سیستم گردش خون و تنفس می‌شود.

(۲) استقامت موضعی : توانایی یک یا دسته ای از عضلات درتکرار زیاد یک فعالیت درمدت زمان طولانی را استقامت موضعی گویند . مانند انجام دراز و نشست درمدت سه دقیقه

• قدرت : بکاربردن حداکثرنیروی یک عضله درامتداد محور طولانی آن .

قدرت به تنهایی برفعالیت‌های ورزشی اثرگذار است اما اگر قدرت با سرعت ترکیب شود موجب بهبود اجرای بسیاری ازفعالیت‌های ورزشی می‌شود . (توان = قدرت + سرعت)

قدرت بردو نوع است :

(۱) قدرت ایستا (استاتیک) : حداکثر نیرویی که فرد به شیی مقاوم وارد می‌کند بدون اینکه بتوان آن را جابجا کرد .

(۲) قدرت پویا (دینامیک) : حداکثر وزنه ای که بتوان درتمام دامنه حرکتی مفصل آن را جابجا کرد .

درتمرینات قدرتی ، انقباض دربرابر یک مقاومت و برای مدت نسبتا کوتاهی بکار می رود

منابع

New yonk stsate Recrearian & Park Society Parhs and Recreation , The benefits and endiess ۲۰۰۴-

ترجمه دکتر امیر حسین دریانی

۲_ مقالات دکتر سید کاظم واعظ موسوی

۳_ مقالات دکتر محمد علی اصلانخانی

۴_ مقالات دکتر محمد احسانی

۵_ شماره هایی ازمجله زیورورزش .

شبکه اطلاع رسانی کاوش

دریافت مقاله

ثبت مقاله

آفتاب من

چاپ

بازگشت