

فصل اول

مفاهیم حرکت، بازی، تربیت بدنی و ورزش

تعاریف تربیت بدنی و ورزش در تمدنهای اولیه

نظرات سقراط درباره تربیت بدنی:

از موعظه کردن منع شده بود، لیکن اغلب او را می‌دیدند که در میدانهای ورزشی بین جوانان گردش کرده و با آنان صحبت می‌کند. نتیجه می‌گیریم که بدنهای ورزشیده از نظر سقراط اهمیت خاصی داشته است. وی زیباییهای عضلات را تمجید نموده است و مهمترین اصل در زندگی را سلامتی دانسته، که از طریق ورزش آن را می‌توان به دست آورد.

نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی:

او ورزش را وسیله‌ای برای آماده کردن مردان صالح برای رسیدن به مدینه فاضله می‌دانست.

درباره تربیت بدنی می‌گفت: هر مدرسه باید یک مؤسسه ورزشی و یک محل برای بازیها داشته باشد، در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به وجود طبیب احتیاج نخواهد داشت.

به عقیده افلاطون افراط در ورزش یا تحصیل، مضرات بی‌شماری را در بردارد. ورزشکار بی‌علم خطرناک و عالم غیر ورزشکار، علیل و نحیف می‌شود. بنابراین بهترین طریقه تعلیم و تربیت آمیخته کردن ورزش و تحصیل است. موفقیت همیشه نصیب کسانی است که قسمتی از اوقات خود را صرف تربیت بدن و قسمت دیگر را صرف تربیت روح می‌کنند. روحیات این گونه افراد طبعاً قویتر و فکرشان روشنتر است.

تعاریف تربیت بدنی و ورزش در قرون وسطی

در طی این قرون تربیت بدنی و ورزش دوران **فترت** خود را می‌گذرانید. چرا که عالیت‌ترین مقام شخصیت اجتماعی را کسانی داشتند که در رشته الهیات تحصیل می‌کردند، و این به ظاهر روحانیون، با تمام قدرت سعی می‌کردند که پرورش جسم متروک شود.

در این قرون تربیت بدنی و ورزش کمترین سهم را از دانش و علوم مختلف برد و به طور کلی از برنامه انسانها کنار ماند.

علی‌رغم همه این تفکرات ناصحیح به نام دین، ورزش و تربیت بدنی جایگاه خاصی برای طبقات **ثروتمند** داشته و ورزش و تفریح جزء لاینفکی از زندگی آنان را تشکیل می‌داده‌است. ورزشهای مفرحی چون شنا کردن، سرسره خوردن، اسب دوانی، تمرین با تیر و کمان، کشتی‌گیری، مشت‌زنی، تنیس و فوتبال در بین آنان رواج داشت.

تعاریف تربیت بدنی و ورزش بعد از نوزایش غرب

دیدگاه فلاسفه حسی و تجربی اروپا در قرن هفدهم درباره
تربیت بدنی (مانند اگوست کنت، جان لاک و ...)

تربیت بدنی قسمتی از برنامه‌های تربیتی است که در آن برنامه‌های مناسب فعالیت‌های بدنی به کار می‌رود. با استفاده از امکانات و وسایل خاص، رشد و نمو جسمی، روانی، عقلانی و پرورش شخصیت کودک بستگی کامل به پیشرفت و تکامل انواع فعالیت‌های بدنی او دارد.

دیدگاه عقلیون درباره تربیت بدنی (دکارت)

مشخصاتی که این دانشمند از تربیت بدنی و ورزش ارائه داده، شامل چهار وظیفه عمده است:

1. رسیدگی و مراقبت از بدن
2. ایجاد نظم و انضباط
3. معتدل کردن روح زندگی
4. تزکیه اخلاق

دیدگاه مادیون درباره تربیت بدنی

1- نظر بورگر دل: مهمترین اصل و هدف از عرضه تربیت بدنی به طور کلی افزایش بازده نیروی بدنی است.

2- نظر دکتر لوبوش: تربیت بدنی مجموع روشهایی است جهت تبدیل بدن به وسیله مورد اعتماد و تطابق همگامی با محیطهای زیست شناختی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل زیست شناختی ... این باعث به وجود آمدن کنترل و افزایش مهارتهای بدنی - که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است - می شود.

تعریف ورزش از نظر کواکلی

ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند.

انواع ورزش

۱. ملاک تقسیم‌بندی بر حسب ابزار مورد استفاده در ورزش -
مانند ورزشهای بدون وسیله چون کشتی و دو، و ورزشهای با وسیله مثل والیبال، تنیس و ...
۲. تقسیم‌بندی از نظر چگونگی رابطه در روند فعالیت ورزشی
ملاک ورزشی را به سه نوع مبارزه‌ای، میدانی، طبیعی و مکانیکی دسته‌بندی می‌کنند.
۳. تقسیم‌بندی بر حسب زمان و منابع انرژی مورد استفاده - این
نوع تقسیم‌بندی، ورزشها را در انواع استقامتی و سرعتی،
هوازی و بی‌هوازی دسته‌بندی می‌کند.

انواع ورزش...

۴. تقسیم‌بندی با نگرش روان‌شناسی - ورزشی - این جدول‌بندی از نظر نقش فعالیت‌های تربیت‌بدنی در دبستانها و دبیرستانها و اثرات تربیتی که بر روی روند تکامل شخصیت فرد و جامعه دارد مورد توجه قرار می‌گیرد. مانند فعالیت‌هایی که موجب تسلط بر طبیعت می‌شود (کوهنوردی)، موجب برتری جامعه و مصونیت بخشیدن آن می‌شود (تیراندازی)، فعالیت‌هایی که موجب پیشرفت و هماهنگی عصبی - عضلانی می‌شود.

۵. تقسیم‌بندی از نظر واکنش‌های رفتاری و عوامل مؤثر بر آن - این نوع دسته‌بندی براساس چگونگی محرکی که در مقابل ورزشکار وجود دارد، به وجود آمده است. مانند ورزش‌هایی که مهارت‌های تشکیل دهنده آن از نوع مهارت‌های بسته است (پرش طول و ارتفاع و وزنه‌برداری) یا از نوع مهارت‌های باز است (فوتبال، والیبال) (خالدان ۶۶ - ۱۳۶۵).

بازی

تعریف بازی

بازی صورت تغییر شکل یافته مسائل واقعی است که فرد با توجه به علاقه خود آن را سازمان داده است و دارای شرایط زیر است :

- ۱- معیار بازی، داشتن مقاصد وهمی و خیالی است
- ۲- بازی به طور آزادانه از طرف فرد انتخاب می‌شود
- ۳- بازی باید «لذت بخش» باشد
- ۴- بازی به طور ذاتی برانگیخته می‌شود

شرایطی که یک فعالیت بدنی را در ردیف فعالیت های ورزشی قرار می دهد:

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

۲- فعالیت باید سازمان یافته و دارای ماهیت رقابتی باشد و

۳- شرکت کنندگان در آن فعالیت، باید از بعد درونی و بیرونی به وسیله پاداشهای درونی و بیرونی برانگیخته شوند .

تربیت بدنی چیست

تربیت بدنی نوعی تربیت است که به وسیلهٔ فعالیت‌های بدنی مجموعهٔ وجود انسان را مورد تربیت قرار می‌دهد. (بهرام و خلجی 1368).

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به رشد همه جانبه انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است.